

ACTUEL SANTÉ

À TIRE-D'AILE
MYSTÉRIEUX PÉLICANS
PAGE 12

PÉLICAN D'AMÉRIQUE



NUTRITION LES BIENFAITS DES HERBES ET DES ÉPICES PAGE 6

LE REPOS DU CERVEAU



Des élèves en pleine méditation devant leur prof, à l'école Maharishi de l'Âge de l'Illumination.

PHOTO AP

Quelle que soit la technique — méditation transcendante, bouddhiste, Qi-gong — les méthodes de relaxation par la méditation prolifèrent. Si cette activité a d'abord semblé farfelue d'un point de vue scientifique, elle attise désormais la curiosité de nombre de chercheurs. Incursion dans un univers zen, par Lisa-Marie Gervais et Carole Thibaudeau.

À LIRE EN PAGES 2 ET 3



Vous pourriez **GAGNER 1 DES 5 VOYAGES POUR 2**
À TURIN EN ITALIE, À L'HIVER 2006

FONTANAFREDDA

Procurez-vous le bulletin à l'endos de la collerette, dans les succursales de la SAQ participantes !



ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

LA CITATION DE LA SEMAINE

« Le lien entre la santé et le sentiment de justice au travail est présumé depuis plusieurs années, mais c'est la première fois qu'on l'observe de manière épidémiologique. »

— Le chercheur finlandais Mika Kivimäki, auteur d'un article scientifique publié dans la revue *Archives of Internal Medicine*, dont *La Presse* faisait état cette semaine. Patrons, tenez-vous-le donc pour dit: il est désormais prouvé que les employés qui se sentent traités équitablement au travail ont 35 % moins de risques de souffrir de maladies cardiovasculaires.

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

2 C'est le nombre de médecins par tranche de 1000 habitants au Québec. Un nouveau sondage dévoilé cette semaine par l'OCDE sur les systèmes de santé démontre aussi que le Québec fait figure de parent pauvre. Ailleurs au pays, on compte plutôt 2,1 médecins par tranche de 1000 habitants. Mais il y a beaucoup mieux. Car la moyenne des 30 pays membres de l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE) se situe plutôt à 2,9.

LA SANTÉ DANS LES MÉDIAS

« Pourquoi sommes-nous si perfectionnistes? » s'interroge la journaliste Marie-Andrée Lamontagne, dans un article paraissant dans le numéro de décembre de *Elle Québec*. Les femmes, y apprend-on, sont en majorité chez les recherchistes, documentalistes, correcteurs d'épreuves, des domaines où la minutie est primordiale. Et surprise, chez les médecins, ce sont les femmes qui acceptent le plus de surcharge de travail. Pourquoi tant de zèle? Parce que, paraît-il, nous voulons l'impossible.

ON A TESTÉ POUR VOUS

Shampoing bio

10,95\$, dans les magasins de produits naturels



Doux arômes de romarin et d'ylang-ylang, jolie bouteille, et attestation que le produit est écologique et biologique, nous avons fait confiance à ce shampoing « Tonic Druide, cheveux secs » pour traiter une chevelure malmenée par l'eau chlorée de la piscine. Le verdict : il mousse abondamment, dégage une douce odeur de plante et surtout, soigne et rend brillants les cheveux. Son bouchon, qui ne permet aucune bavure, s'ouvre et se referme facilement, et la petite bouteille s'insère facilement dans un porte-savon.

PHOTO DAVID BOILY LA PRESSE ©

Shampoing pour enfants

3,99\$ en pharmacie



Johnson's, dans l'univers des produits de beauté pour enfants depuis la nuit des temps, se met enfin au goût du jour. Finies les bouteilles ternes et sobres, place enfin aux produits plus amusants! Et c'est tant mieux. Parce que pour convaincre un petit monstre qu'il faut (encore!) se laver les cheveux, il faut mettre toutes les chances de son côté. Facile à tenir en main, avec une petite odeur sucrée, ce shampoing mousse abondamment, se rince facilement, ne pique absolument pas les yeux (on l'a vérifié bien malgré nous), et laisse les cheveux doux et soyeux. Quant à savoir s'il démêle vraiment les cheveux, il faudra attendre d'inventer un produit qui immobilise les petits pour le savoir...

PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE ©

Lotion nettoyante antirides

9,99\$ en pharmacie



On a toujours aimé Nivea. Parce que c'est beau, bon, pas cher. Et fiable. On sait toujours un peu à quoi s'attendre. Mais là, franchement, disons qu'on a été un peu déçue. Parce que le produit s'adresse à des femmes plus âgées (on vend ici l'aspect « réducteur de rides »), était-ce nécessaire de le rendre aussi terne? La lotion sent la madame, ne mousse absolument pas, se rince plutôt difficilement. À sa décharge, comme toujours, notons que le prix reste parfaitement abordable.

PHOTO DAVID BOILY LA PRESSE ©

Silvia Galipeau et Sylvie Saint-Jacques

Le repos du cerveau

LISA-MARIE GERVAIS
COLLABORATION SPÉCIALE

Qui aurait cru que s'arrêter quelques minutes dans la journée pour prendre de grandes respirations contribuerait à améliorer l'état de santé? À se calmer et reprendre ses esprits dans une situation stressante, certes. Mais à diminuer l'hypertension, voire à réduire la douleur?

Ce sont pourtant quelques-uns des effets de la méditation, cette pratique plus que millénaire.

Depuis des milliers d'années, les moines bouddhistes ont suscité la curiosité et l'admiration grâce à leurs pratiques méditatives exemplaires. Des heures et des heures, jusqu'à 10 par jour et parfois plus, sans bouger ni parler, joignant les mains en état de pure grâce et arborant une attitude d'amour et de compassion. L'idée d'étudier plus en profondeur les impacts physiologiques et psychologiques de cet état d'esprit a d'abord semblé saugrenue, mais elle a fini par gagner le respect de la communauté scientifique.

Herbert Benson, cardiologue à l'École de médecine de Harvard, a sans doute été l'un des premiers chercheurs américains à constater les bienfaits des thérapies méditatives sur le corps. Dans son livre *The Relaxation Response* publié en 1975, il avançait que même très simplifiée, la technique de la méditation avait un impact positif sur le métabolisme et les systèmes cardiaque et respiratoire.

Au milieu des années 80, le professeur à la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts Jon Kabat-Zinn, lui-même inconditionnel de la méditation « pleine conscience » — une technique qui consiste tout simplement à fermer les yeux et à se concentrer sur sa respiration — constatait une réduction de 58 % de la douleur chez la plupart de ses patients s'adonnant à cette pratique. Même le réputé Massachusetts Institute of Technology (MIT) s'est penché sur le sujet en invitant nul autre que le dalaï-lama et une délégation de moines bouddhistes à venir discuter avec d'éminents chercheurs dans le domaine, lors d'une conférence à l'automne 2003.

La vie éternelle?

Plus récemment, le Dr Robert Schneider, directeur de l'Institut de médecine naturelle de Fairfield, en Iowa, est même allé jusqu'à démontrer, dans une étude publiée dans *The American Journal of Cardiology*, une référence crédible pour la communauté scientifique, que la méditation réduit le taux de mortalité de 23 %, avec 30 % moins de décès dus à des problèmes cardiovasculaires et 49 % moins de décès dus au cancer.

Ici, au Québec, le Dr Robert Béliveau, qui donne des ateliers pour diminuer le stress, est convaincu que méditation et santé vont de pair. Pour lui, le recours à ce type



PHOTO ROBERT MAILLOUX, ARCHIVES LA PRESSE
Le Dr Robert Béliveau.

de relaxation pourrait avoir une incidence bénéfique sur la population en général, même chez les tout-petits, à qui, dans certains cas, il prescrirait des exercices aussi simples que trois grandes respirations plutôt que du Ritalin. L'omnipraticien conseille le même traitement à tous ceux qui sont soumis à de grands stress. « Il y a beaucoup de détresse chez certains étudiants qui font parfois des dépressions sévères parce qu'ils travaillent comme des fous et n'ont pas toujours la maturité et l'accompagnement nécessaires pour passer à travers. La méditation pourrait leur être d'une utilité extraordinaire. »

Un effet calmant

Pour les bourreaux de travail, il n'est pas facile de comprendre en quoi s'arrêter un moment pour respirer et ne penser qu'à cela peut fortifier la santé physique et mentale.

Le Dr Béliveau explique que l'être humain est, dans la vie de tous les jours, parcouru d'un flot d'adrénaline qui le rend comme

La méditation réduit le taux de mortalité de 23 %, avec 30 % moins de décès dus à des problèmes cardiovasculaires et 49 % moins de décès dus au cancer.

une corde de guitare bien tendue. La méditation et la relaxation, notamment, amènent en revanche le corps à sécréter du cortisol, une hormone ayant un effet stabilisateur et calmant. Résultat? « La tension artérielle diminue, le système nerveux parasympathique est réhabilité et la qualité du sommeil s'en trouve améliorée », explique-t-il.

Gilles Dupuis, professeur en psychologie de la santé à l'UQAM, abonde dans ce sens: « Sans croire au miracle, je crois que certaines techniques de relaxation peuvent aider à ralentir le rythme cardiaque et la respiration, ce qui favorise né-

cessairement le contrôle l'hypertension. L'imagerie mentale et la méditation peuvent aussi aider à ralentir les effets de la chimio chez les personnes atteintes de cancer. Il faut toutefois se garder de leur faire croire qu'elles ont le pouvoir de s'auto-guérir, cela aggraverait leur état psychologique devant un échec. »

Pour cet homme, qui a souvent utilisé des techniques de relaxation avec des victimes d'accidents du travail pour les aider à surmonter la douleur chronique, les bienfaits sont autant physiologiques que psychologiques. « Se détendre permet de décriper la musculature et de se soulager. Le fait de reprendre le dessus sur la douleur physique agit à son tour sur l'estime de soi et redonne confiance », dit M. Dupuis.

Bémol

Antoine Lutz, chercheur en neurologie cognitive à l'Université de Madison, au Wisconsin, et coauteur d'une étude sur les effets de la méditation sur le cerveau, demeure plus prudent dans ses conclusions. « Grâce à des comptes rendus verbaux, on en sait davantage sur les effets psychologiques, mais on connaît encore mal les mécanismes physiologiques et neuronaux, dit-il. Mais même si on a très peu d'information sur les impacts, on peut raisonnablement s'attendre à ce que la méditation ait un effet sur la régulation des émotions et le stress. »

Au moyen d'un électro-encéphalogramme, M. Lutz a testé l'activité cognitive de huit pratiquants bouddhistes qui ont plus de 10 000 heures de méditation à leur actif en les comparant à un groupe de novices. Les résultats démontrent que pendant la pratique du premier groupe, les oscillations dans les fréquences dites gamma étaient plus fortes, ce qui suggère une activité cérébrale plus coordonnée et cohérente. « Mais c'est une étude exploratoire. Dans la prochaine étape, on essaiera de comprendre ce que ça signifie », explique le chercheur.

Méditation et cancer

Linda Carlson, psychologue au département d'oncologie de l'Université de Calgary, pratique la méditation depuis 16 ans. Cette titulaire d'un doctorat de l'Université McGill s'est intéressée aux effets de cette méthode sur la santé psychologique des personnes atteintes de cancer. Durant huit semaines, environ 100 patients souffrant d'un cancer de la prostate ou du sein ont accompli des exercices spécifiques, soit 30 minutes de méditation et 15 minutes de yoga, chaque jour. Résultat? Un meilleur sommeil, un sentiment de quiétude, une diminution de la peur de la mort et une réduction du stress, bref, une qualité de vie rehaussée.

➤ Voir REPOS en page 3



PHOTO FOURNIE PAR KECK LABORATORY, U. DU WISCONSIN

Ce moine bouddhiste expérimenté en méditation se prête à un examen par électro-encéphalographie, sous la direction d'Antoine Lutz, du laboratoire Keck de l'Université du Wisconsin.



PHOTO AMIT BHARGAVA, ARCHIVES ASSOCIATED PRESS

Hindous en méditation sur la rive du Gange, à Varanasi, en Inde.

Thich Nhat Hanh

Bouddhisme, paix et guérison

Le maître bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh, écrivain et militant pour la paix, est le moine le plus célèbre après le dalaï-lama. De passage au Québec en août, il a animé, en français, une retraite à Lennoxville puis donné une conférence à l'Oratoire Saint-Joseph de Montréal.

CAROLE THIBAUDEAU

Il y avait longtemps que la basilique de l'Oratoire Saint-Joseph n'avait pas été aussi bondée qu'en ce 26 août au soir, avec des grappes de jeunes par terre adossés aux balustres et quelques marcheurs pensifs dans les allées, écouteurs aux oreilles. Les 2100 auditeurs ont écouté Thich Nhat Hanh leur donner quelques notions d'un bouddhisme pour la paix.

« Il nous présente un bouddhisme formaté pour plaire aux Occidentaux, dit Mathieu Boisvert, professeur au département de sciences religieuses à l'UQAM. On ne veut plus d'autorité institutionnelle, alors on est touché par des gens qui nous invitent à adopter librement des valeurs humanistes, écologistes. »

Devenu moine à l'âge de 16 ans, Thich Nhat Hanh affirme très tôt sa volonté de recevoir une instruction moderne et de conjuguer pratiques spirituelles et travail social. Après avoir enseigné quelques années à l'étude comparative des religions à l'Université de Columbia, à New York, il retourne au Vietnam et fonde, en 1965, l'École de la Jeunesse au service social (EJSS). Cette dernière formera près de 10 000 travailleurs sociaux, qui soigneront et reconstruiront sans discrimination dans le nord comme dans le sud du pays. Après la guerre du Vietnam vient l'exode des *boat people*, ces réfugiés vietnamiens auxquels Hanh se consacre de 1976 à 1992.

Thich Nhat Hanh donne des outils simples pour cultiver la paix intérieure, comme se concentrer sur sa respiration lorsqu'on attend à un feu rouge. Cette « sagesse pratique », le frère Gilbert Garand, un moine bénédictin de l'abbaye de Saint-Benoît-du-Lac, l'apprécie et trouve qu'elle se marie bien à un fond chrétien. « Et de plus, ajoute-t-il, en intégrant le travail social à la pratique monastique, Thich Nhat Hanh innove par rapport à la tradition bouddhique. Il a peut-être pris modèle sur l'Occident dans ce qu'il a de meilleur : le respect de la personne et l'action sociale. »

La pratique de la pleine conscience, au cœur des enseignements de Thich Nhat Hanh, fait son chemin en Amérique du Nord depuis deux décennies. Aux États-Unis, le docteur en psychologie Jack Kornfield a beaucoup insisté sur l'importance de la pleine conscience pour la guérison. Beaucoup de médecins et de thérapeutes ont emboîté le pas, dit François Thibault, assistant de recherche au GRIMER (Groupe de recherche interdisciplinaire sur le Montréal ethno-religieux, à l'UQAM) « et ont intégré la notion de pleine conscience à leur pratique en la séparant de son contexte bouddhique ».

À Montréal, le Dr Robert Béliveau en a fait « la clé de voûte » de son programme de réduction de stress, qu'il anime au Centre Épic de l'Institut de cardiologie et à la Maison de pleine conscience. « Sou-



PHOTO FOURNIE PAR VILLAGE DES PRUNIER

La couleur brune adoptée par Thich Nhat Hanh (notre photo) et sa communauté est la même que celle que portent les paysans vietnamiens.

vent, le patient n'a pas assez confiance en sa capacité de cultiver la paix », souligne-t-il. Le Dr Béliveau s'est inspiré des travaux du Dr Jon Kabat-Zinn, de l'École de médecine de l'Université du Massachusetts, dont les publications démontrent, depuis deux décennies, l'efficacité d'un programme de méditation dans les cas de stress et de douleur chronique.

À Montréal, les enseignements de Thich Nhat Hanh sont transmis par la Maison de pleine conscience : 514-272-2832, mpcmontreal.homestead.com. Pour en savoir plus sur ce maître zen : www.tnh2005.com.

COURRIEL
Pour joindre notre journaliste : carole.thibaudeau@lapresse.ca

La pleine conscience

« Un pas fait en pleine conscience, c'est un acte de révolution », dit le maître bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh.

La pleine conscience est sans doute l'élément le plus représentatif de son enseignement. Cette technique de méditation consiste à maintenir l'attention sur ce qui se passe au moment présent : la respiration, les sensations corporelles, les pensées et les émotions. On peut pratiquer la pleine conscience en poursuivant des activités courantes comme le jardinage ou la cuisine. Une autre notion fondamentale mise de l'avant par Thich Nhat Hanh est celle de l'interdépendance de toutes choses. De celle-ci découle la nécessité d'aider les autres et de prendre soin de l'environnement.

Carole Thibaudeau

Le repos du cerveau

REPOS suite de la page 2

« On a aussi remarqué que six semaines après l'expérimentation, les patients en ressentent encore les bienfaits », dit-elle, enthousiaste. Mme Carlson explique cette augmentation du bien-être par l'augmentation d'hormones anti-inflammatoires simultanément à une diminution des pro-inflammatoires, responsables des maux de tête et de la fièvre.

« Le cortisol est une hormone reliée au stress qui doit, chez les gens en santé, se trouver en plus grande quantité le matin et diminuer par la suite. Or, on a constaté qu'après une période de méditation chez certains patients atteints du cancer, le taux de cortisol, qui était dérégulé, avait plutôt tendance à adopter le rythme de celui d'une personne en santé », ajoute-t-elle.

Pour Linda Carlson, bien que la relaxation apporte des changements positifs sur le plan physiologique, elle ne saurait être suffisante. « C'est toujours bon de relaxer, mais pour atteindre des bienfaits à la fois physiques et psychologiques, ça prend plus que ça. »

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

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

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

PHYSIOTHERAPEUTES

EPINE DE LENOIR / PEYRONIE: Sachez, il existe des traitements sans douleurs d'iontophorèse ou Shock Wave. www.physioextra.ca Montréal 514-383-8389, Blainville 450-433-2635, Laval 450-969-2199

RÉÉDUCATION DE POSTURE: POUR DES TRAITEMENTS D'ACOUPHÈNE, de maux de tête, des troubles de la mâchoire, du parkinson et des douleurs chroniques de la colonne. Rendez-vous: (514) 933-9595.

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

MÉNOPAUSE ET ATROPHIE VAGINALE

Si vous êtes ménopausée depuis au moins un an et que vous présentez les symptômes suivants : **sécheresse vaginale, démangeaisons, brûlure ou douleur si relation sexuelle**, vous pourriez être intéressée à une étude clinique portant sur le traitement des symptômes de l'atrophie vaginale. Pour être éligible, vous devez entre autre :

- ✓ Être ménopausée, âgée entre 45 et 80 ans et non fumeuse
- ✓ Avoir votre utérus
- ✓ Ne pas être sous traitement hormonal

Pour plus d'informations, contactez l'équipe du **Dr François Bissonnette au : (514) 274-3759**

3360448

ACTUEL TENDANCES

les Jumelles
Esthétique capillaire

Nous sommes là pour vous aider, si la perte de vos cheveux est devenue un problème.

- Pour elle et lui
- Prothèses capillaires fond naturel
- Volumateur conçu pour vous
- Stylistes utilisant des techniques innovatrices
- Attachement permanent sans chirurgie
- Consultation gratuite en cabinets privés

1318, rue Bélanger, Montréal • (514) 270-3272
www.lesjumelles.com

3360587

ÉLAN

PHOTO PATRICK SANFAÇON. LA PRESSE ©



Comment choisir

la bonne activité physique ?



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Est-ce le spleen de novembre ? À moins que ce ne soit le retour de la noirceur normale de l'Est? Toujours est-il que vous avez une folle envie de bouger. Soit. Encore faut-il trouver l'activité physique qui vous conduira vers l'action et non vers l'abandon! Pour trouver cette perle rare, vous pouvez toujours procéder à tâtons, en expérimentant ça et là diverses activités un peu au hasard. Mais vous risquez aussi d'accumuler frustrations et déceptions. Ainsi, vous pourriez découvrir, après avoir gaspillé temps et argent, que le Pilates, aussi en vogue soit-il, n'est pas pour vous ou que le jogging malmène vos genoux. En fait, votre choix doit être basé sur vos goûts, vos besoins et vos capacités physiques. L'activité qui répond à ces critères risque de vous plaire plus qu'une semaine! À vous de découvrir ce bijou en commençant par vos goûts.

Vos goûts

Dans le domaine de l'activité physique, les études sur la persévérance sont formelles : le plaisir doit être le premier critère de sélection. Or, pour trouver plaisante une activité, il faut avoir le goût de la pratiquer. Monter et descendre la même marche pendant 20 minutes, trois fois par semaine, améliore, certes, votre endurance

cardiovasculaire, mais cela vous amuse-t-il vraiment ? Peut-être que la danse aérobique ou le spinning vous donneraient plus de plaisir, tout en vous permettant d'atteindre les mêmes résultats. Si vous aimez l'action, n'optez pas pour le tai chi! Vous aurez plus de frissons en jouant au badminton ou en faisant du ski alpin (c'est pour bientôt). Par contre, si vous voulez pratiquer une activité à déroulement lent, allez-y pour le tai chi ou encore le yoga. Ne sous-estimez pas non plus votre tempérament, car il peut être une source de motivation comme une cause d'abandon. Par exemple, si vous êtes du genre impatient, rappelez-vous que la maîtrise technique de certains sports (le tennis par exemple) exige justement une bonne dose de patience. Et si vous ne supportez pas la compétition sportive, votre choix devrait s'orienter vers des activités où vous n'êtes opposé à aucun adversaire, comme la marche sportive, le jogging, la musculation, l'escalade ou l'aquaforme, pour citer quelques exemples.

Vos besoins

Ce qui est merveilleux avec l'activité physique, c'est qu'elle permet de joindre l'utile à l'agréable, autrement dit, d'améliorer sa santé tout en s'amusant. Il faut pour cela que l'activité choisie réponde à certains besoins liés à la santé. Ces besoins, d'ordres physique, émotionnel et social, sont variés : besoin de se détendre, d'apprendre à mieux respirer, de corriger sa posture, de rencontrer des gens partageant ses intérêts, d'améliorer son cardio, de maigrir, de surmonter sa déprime ou son anxiété, de récupérer à la suite d'une blessure, de mieux contrôler son

diabète, de relever un défi personnel, etc. Par exemple, si vous aimez faire de l'exercice en groupe et que vous avez besoin d'améliorer votre souffle, l'aérobique (activité dérivée de la danse aérobique, qui combine différentes techniques d'entraînement du boxeur), ou le spinning (entraînement pratiqué en groupe sur des bicyclettes stationnaires sous la supervision d'un chef de file) constituent sûrement de bons choix. Si vous souhaitez plutôt accroître votre force musculaire et que vous ressentez le besoin de le faire seul, pensez à la musculation. Le but ici est donc de concilier plaisir et mise en forme.

Vos capacités

Une fois que vous avez trouvé une activité qui correspond à vos goûts et à vos besoins, assurez-vous que sa pratique est conforme à vos capacités physiques. Il se peut, en effet, que l'activité qui vous intéresse ne vous convienne pas en raison d'une faiblesse à l'épaule, à une cheville ou d'un problème de santé (hypotension, myopie sévère, scoliose prononcée, allergie au chlore, asthme sévère, etc.). L'activité choisie doit vous plaire et vous mettre en forme et non pas vous blesser ou nuire à votre santé.

Mais quoi qu'il en soit, ces limites d'ordre physique ne doivent pas freiner votre motivation ni vous servir de prétexte à l'inactivité physique. Exception faite de la phase aiguë d'une maladie ou d'une blessure sérieuse, les situations qui interdisent toute activité physique sont plutôt rares. Dimanche prochain, on testera votre motivation réelle à passer à l'action.

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 Depuis quelque temps, j'entends beaucoup parler de la *Power Plate*. J'ai peine à croire que, simplement par impulsions ou vibrations, on puisse se muscler, faire disparaître la cellulite, améliorer la circulation, diminuer la masse grasseuse, renforcer le coeur, etc., le tout en 30 minutes par jour! Je m'entraîne régulièrement dans un centre et je crois que l'effort est nécessaire pour obtenir des résultats valables. J'ai vu tellement de critiques sur l'inutilité des ceintures à impulsion, sur tous ces appareils qui promettent des résultats rapides, que je suis très méfiant vis-à-vis de ce nouveau produit. J'aimerais avoir votre opinion là-dessus.

R Vous avez raison de vous méfier des méthodes ou appareils qui nous promettent la fontaine de Jouvence, car l'épreuve du temps nous permet de dire bien souvent : promesses non tenues! Cela dit, parlons de la *Power Plate*. Il s'agit d'un appareil pourvu d'une plaque sur laquelle on se tient debout en position semi-accroupie. Cette plaque vibre plusieurs fois à la seconde. Chaque vibration déséquilibre le corps, ce qui déclenche, par voie réflexe, des contractions musculaires généralisées qui visent à rétablir l'équilibre. Si vous vibrez de la sorte 30 à 50 fois par seconde (nombre moyen de vibrations émises par la plaque), cela fait autant de contractions musculaires. Après 15 à 20 minutes de cette activité

vibratoire, il est exact de dire que vous avez fait de l'exercice (malgré vous, pourrait-on ajouter!). Est-ce suffisant pour se muscler, faire disparaître la cellulite, améliorer la circulation, diminuer la masse grasseuse ou renforcer le coeur ? À ce jour, quelques études indépendantes (c'est-à-dire non commanditées par le fabricant de l'appareil) indiquent que l'entraînement vibratoire semble améliorer la vigueur musculaire et, peut-être, la densité des os. Remarque que si vous vous tenez en position accroupie pendant plusieurs minutes (donc contractions statiques prolongées), vous allez aussi améliorer votre vigueur musculaire et cela sans avoir dépensé 5000 \$ pour une *Power Plate*.

SPORTS, TRUCS ET SORTIES

BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER

1 > QUOI?! DÉJÀ?

Non, vous n'hallucinez pas. C'est bien le père Noël que vous avez croisé hier sur Sainte-Catherine. À chaque année, c'est pareil : on ne se doute de rien et, tout à coup, le grand barbu arrive sans crier gare. Les décorations dans les rues et les boutiques auraient pourtant dû nous mettre sur le qui-vive. De deux choses l'une : soit vos enfants l'ont vu lors de la parade et ils savent donc qu'il est là ou ils l'ont appris par leurs amis. Dans le deuxième cas de figure, on frise le drame familial grave. Un petit détour au grand village de Noël du Complexe Desjardins permettra de faire oublier cet impair. En plus de monter sur les célèbres genoux, vos enfants verront des spectacles, emprunteront la glissoire géante et se perdront dans le labyrinthe de glace.

www.complexedesjardins.com/

2 > DE LA POUDRE!



Vous êtes du genre à regarder frénétiquement le Canal Météo et vous dormez avec vos skis ? Courage, ça s'en vient. Si on se fie aux précipitations du dernier millénaire, la neige devrait bientôt arriver. Pour vous aider à tenir le coup (mais ça risque peut-être aussi

d'augmenter votre sentiment de manque), allez donc au bar le Belmont, mercredi prochain. La boutique le Yéti y tient sa soirée *D'la poudre pour tout le monde*, durant laquelle elle projetera des films de ski nordique (télémark). Que vous soyez un skieur chevronné ou en devenir, en plus de vous rincer l'oeil, vous rencontrerez des gens qui partagent votre passion. Le moment idéal de planifier la première sortie de l'hiver (oui, oui, il va finir par arriver).

Mercredi 16 novembre à 20h. Entrée libre. Places limitées. www.leyeti.ca

PHOTO GETTY IMAGES

3 > S'INSCRIRE À TEMPS



PHOTO PATRICK SANFAÇON. LA PRESSE ©

Que ce soit pour des cours de natation, de judo, d'abdos-fessiers ou de badminton, si vous envisagez de vous inscrire, ainsi que les membres de votre famille, à ce type d'activité, c'est le temps d'y penser sérieusement. La plupart des centres communautaires, des clubs et des associations sportives sont déjà en période d'inscription pour la session d'hiver ou le seront sous peu. Comme la demande est

souvent forte, trop attendre vous laissera moins de choix dans les horaires. Vous pourriez être condamné à devoir vous pointer à la piscine à des heures « indécentes » pour un dimanche matin.

www.sportsmontreal.com



Jeunes joueurs de soccer au Soccerplex Lachine.

PHOTO ROBERT SKINNER LA PRESSE

Du soccer en hiver ?

AMÉLIE POIRIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Depuis quelques années, en raison de son accessibilité et de sa bonne réputation, le soccer connaît une hausse massive de popularité au Québec, et ce, pour tous les âges. Selon la Fédération québécoise de soccer, le nombre de participant est passé de 75 564 à 159 798 joueurs entre 1994 et 2004. Le nombre de joueurs a donc plus que doublé en 10 ans et il augmente encore de 3 à 4% à chaque année.

Pour répondre à cette demande, et faire évoluer le sport, plusieurs complexes sportifs uniquement destinés à la pratique du soccer intérieur ont vu le jour dans les dernières années. On peut maintenant le pratiquer 365 jours par année. Des ligues intérieures ont été mises sur pied dans plusieurs arrondissements de Montréal ainsi que dans les banlieues. Le plus intéressant, c'est de s'inscrire à une ligue de soccer intérieur dans un complexe équipé de gazon synthétique.

C'est que le gazon synthétique a beaucoup évolué dans les dernières années. Comme nous l'explique Larry Elbrigde, président d'une firme de consultants du sport et spécialiste des surfaces synthétiques sportives, les anciennes surfaces de soccer intérieur étaient faites d'un nylon très compact et rugueux (l'Astro-turf), avec comme unique base un mince sous-tapis qui perdait sa qualité de rebondissement très rapidement.

Aujourd'hui, on utilise plutôt des fibres synthétiques ressemblant à du vrai gazon. La surface est toujours installée sur un sous-tapis, mais pour s'assurer de ne pas avoir un sol trop ferme, afin de réduire les impacts sur les articulations et les risques de blessures qui pourraient s'ensuivre, on remplit le faux gazon d'un mélange de sable fin et de miettes de caoutchouc, ou d'un matériel synthétique nommé EPDM.

Selon Marylène Beaudoin, une mère de famille de 30 ans qui joue au soccer depuis quelques années, le soccer est un bon moyen de dépenser de l'énergie, d'évacuer le stress de la semaine, de se tenir en forme et d'améliorer ses capacités cardiovasculaires tout en s'amusant. «Je ne joue pas au soccer seulement pour garder une bonne forme physique, mais je le fais aussi car j'adore me retrouver en équipe, avoir un but commun, relever des défis en groupe et partager un bon esprit d'équipe», ajoute-t-elle.

«Le soccer intérieur est un sport accessible pour tous, il suffit de trouver une ligue qui est à son niveau.»

Les terrains de soccer intérieur varient en superficie. Certains ont la grandeur officielle, donc 11 joueurs par équipe sur le terrain, et ils peuvent aussi être divisés, sur la largeur, pour faire plusieurs petits terrains à cinq ou à sept joueurs. Ce type de soccer est beaucoup plus exigeant au niveau cardiovasculaire que le soccer à 11, car le ballon circule plus rapidement, ce qui accorde peu de temps pour reprendre son souffle. C'est pour cette raison que les changements se

font plutôt rapidement en début de saison!

Selon Joëlle Éthier, ancienne joueuse de l'équipe nationale et maintenant copropriétaire d'un centre de soccer intérieur à Sainte-Julie, les joueurs ont maintenant vraiment l'impression de jouer au soccer extérieur. Non seulement la grandeur du terrain est similaire à celui qu'on retrouve à l'extérieur, mais les rebonds et la vitesse du ballon offrent une bonne qualité de jeu.

La surface, qui est plus molle qu'en gymnase, offre une bonne protection lors des chutes, on risque aussi moins de se brûler la peau lors d'une chute. Par contre, la surface a quelques désavantages. «Selon des études faites par des physiothérapeutes, cette surface change totalement la proprioception des joueurs qui sont habitués à jouer sur un sol plus dur et ça cause beaucoup plus de blessures aux genoux et aux chevilles qu'auparavant», ajoute Mme Éthier. Effectivement, lors des changements de direction ou des départs rapides, les pieds ont tendance à rester pris dans le gazon ou bien le mouvement peut être ralenti et dans ce cas, de graves blessures articulaires peuvent survenir.

Ce qui est aussi très intéressant, c'est que nous pouvons porter autant un soulier de soccer intérieur qu'extérieur. Donc, il y a moins de coûts reliés à l'équipement, et moins d'ampoules causées par une nouvelle paire de souliers. Aussi, le coût d'inscription dans une ligue amicale est sensiblement le même que celui de l'adhésion à une ligue de soccer intérieur en gymnase.

Où jouer ?

Pour plus d'information ou pour adhérer à une ligue de soccer intérieur, vous pouvez contacter le centre des loisirs de votre ville.

► **Montréal** : communiquez avec le club Montréal Sports et Social, qui offre une ligue intérieure, au (514) 277-2677 ou sur leur site Web au www.clubmontreal.ca

► Pour des renseignements sur les différentes ligues de soccer sur surface synthétique, vous pouvez joindre la Fédération de soccer du Québec au (450) 975-3355 ou sur Internet, au www.federation-soccer.qc.ca



PHOTO ALAIN ROBERGE LA PRESSE

Les centres de soccer intérieur

GRANDE RÉGION DE MONTRÉAL

STE-JULIE – www.centrespportifsaintejulie.com/contact.htm	(450) 649-4544
LACHINE – www.soccerplexcatalogna.com	(514) 639-KICK
LONGUEUIL – www.soccerlongueuil.com	(514) 940-6114
ST-LUC – www.stadehr.com	(450) 349-5506
LAVAL – Centres sportifs de Val-des-Arbres et Bois-de-Boulogne	(450) 975-3366

ACTUEL SANTÉ

Relever les mets peut nuire à votre santé



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Les saveurs des aliments sont sans cesse rehaussées avec des assaisonnements qui minent notre santé.

Pour plusieurs personnes, l'usage abusif du sel nuit au traitement de leur hypertension. Le sucre, pour sa part, a le désavantage d'augmenter les calories dans les mets

auxquels il est ajouté. Il fait aussi grimper le taux de glucose dans le sang des personnes diabétiques ou qui souffrent de symptômes avant-coureurs (hyperglycémie, hyperinsulinémie). Le glutamate monosodique, que l'on trouve dans plusieurs préparations de soupes, de sauces et de plats prêts à manger, peut entraîner des symptômes fort désagréables chez les personnes intolérantes.

Pour toutes ces raisons, on devrait davantage utiliser les épices et les fines herbes pour ajouter des odeurs, des arômes, des saveurs aux petits plats mijotés et bien plus...

Arômes et santé

Plus que de simples assaisonnements, les épices et les fines herbes ont de nombreuses propriétés santé qui méritent d'être exploitées dans la cuisine (voir encadré).

On attribue ces propriétés surtout aux composés polyphénoliques et aux acides phénoliques naturellement présents dans les épices et les fines herbes.



Le basilic est une bonne source d'antioxydants, mais en excès, il peut causer des problèmes de foie.

Ces mêmes composés seraient aussi responsables des arômes, des saveurs et de la pigmentation de ces condiments.

Bien conserver les assaisonnements

Plusieurs composés polyphénoliques et acides phénoliques sont volatils et peuvent s'échapper si on ne conserve pas les épices et les fines herbes convenablement. D'autres sont plutôt sensibles à la chaleur et à la lumière.

C'est pourquoi, il est préférable de conserver les assaisonnements à l'abri de la lumière et de l'humidité, dans un contenant opaque placé dans un endroit sec et frais.

Les extraits

Grâce à différents procédés, il est possible d'obtenir, à partir des

épices et des fines herbes, des concentrés d'arômes appelés huiles essentielles ou oléorésines.

L'huile essentielle renferme principalement des composés aromatiques volatils. Elle est extraite soit par un procédé à la vapeur d'eau ou soit par un procédé d'hydrodistillation.

On obtient les oléorésines grâce à un procédé d'extraction qui utilise un solvant organique (hexane, dioxyde de carbone, dichlorométhane, etc.). Ce solvant est toutefois éliminé une fois l'extraction complétée. Ce procédé permet de récupérer tous les arômes volatils ainsi que plusieurs autres composés (pigments, triglycérides, cires, etc.).

L'industrie agroalimentaire a de plus en plus recours à ces extraits pour faciliter son travail de prépa-

ration. Dans un contexte où les chaînes de production sont automatisées, cela facilite le dosage. Cela permet également de minimiser les risques de contamination avec des épices et les fines herbes qui n'ont pas été transformées ou entreposées adéquatement.

L'usage de ces extraits augmente toutefois les risques d'intoxication (voir encadré). Voilà un élément important que l'industrie doit prendre en considération au moment de la préparation d'aliments apprêtés ou prêts à manger.

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

PROPRIÉTÉS ATTRIBUÉES AUX ÉPICES

- > La cannelle favoriserait un meilleur contrôle des taux sanguins de glucose, des triglycérides, du cholestérol LDL ainsi que du cholestérol total chez les diabétiques.
- > L'origan, le thym, la cannelle, le clou de girofle et le piment de la Jamaïque posséderaient des propriétés antibactériennes qui pourraient aider à prévenir les infections causées par les bactéries pathogènes.
- > Le basilic, la muscade, les graines de céleri, le persil et le poivre auraient un pouvoir antioxydant très élevé.
- > Le romarin, la sauge, le thym, l'origan, la sarriette, le clou de girofle, le gingembre et le curcuma excellerait à inhiber les réactions oxydatives.

TROP, C'EST COMME PAS ASSEZ !

Il est très rare de s'intoxiquer avec les herbes et les épices quand on les utilise en cuisine. Avec les huiles essentielles et les oléorésines, toutefois, ce risque augmente considérablement car la concentration des composés actifs est beaucoup plus importante.

- > Le (Z)-anéthole, dans l'anis vert et le fenouil, peut être neurotoxique.
- > La cinnamaldéhyde dans la cannelle peut causer des allergies.
- > L'apiol dans le persil et le dillapiol dans l'aneth peuvent agir comme un psychotrope.
- > La capsaïcine dans le piment fort peut causer de l'inflammation.
- > L'estragnol, dans le basilic, le cerfeuil et l'estragon, peut être toxique pour le foie.
- > Le safrole, dans la muscade et le macis, peut être cancérigène.

Chronique Nutrition
La Presse
7, rue Saint-Jacques
Montréal, QC
H2Y 1K9
ou par courriel à :
questiondenutrition@hotmail.com

Les conférences **LA PRESSE** en collaboration avec **PASSEPORTSANTÉ.NET**
Radio-Canada
Hôtel Hilton Bonaventure Montréal
Lundi 5 décembre 2005
www.lesconferences-lapresse-radio-canada.ca

ALIMENTATION : se régaler, se guérir ou s'empoisonner ?

12 h 30 – DÉJEUNER-CAUSERIE
Conférence de **David Servan-Schreiber**, auteur du livre *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse.*

Programme de la journée

7 h 30 – INSCRIPTION	12 h 30 – DÉJEUNER-CAUSERIE
8 h 30 – MOT DE BIENVENUE	Conférence de David Servan-Schreiber .
Guy Crevier , président et éditeur, <i>La Presse</i> , Sylvain Lafrance , Vice-président principal, Services français de Radio-Canada.	14 h 30 – ATELIER 3
9 h 15 – ATELIER 1	Aliments manipulés pour le meilleur et pour le pire Bruce Holub, Ph.D. , professeur de biologie, Benoît Lamarche, Ph.D. , directeur de l'INAF, Laure Waridel , conférencière et présidente du CA d'Équiterre.
Surcharge d'information : comment s'y retrouver ? Dre Lise Renaud , professeure, François Ascher , sociologue, Joe Schwarcz , auteur et directeur du Bureau pour la science et société.	16 h 00 – ATELIER 4
10 h 45 – ATELIER 2	Retrouver le plaisir de bien manger Marie Marquis , nutritionniste et professeure agrégée, Christian Rémésy , nutritionniste et directeur de recherche à l'INRA, Dr Paul Rozin , professeur de psychologie.
L'alimentation des jeunes : peut-on apprendre à bien (ou mal) manger ? Susan Linn , psychologue, Lise Bertrand , nutritionniste, Ricardo Larrivé , animateur TV et auteur.	17 h 30 – MOT DE LA FIN
	André Pratte , éditorialiste en chef à <i>La Presse</i> , Jean Pelletier , premier directeur Affaires publiques, reportage et documentaires à Radio-Canada.

Renseignements et inscriptions

Les Conférences La Presse / Radio-Canada :
Tél. : (514) 288-5759
Télé. : (514) 288-6126
info@lesconferences-lapresse-radio-canada.ca
www.lesconferences-lapresse-radio-canada.ca

Coûts :

L'inscription à la conférence « L'alimentation : se régaler, se guérir ou s'empoisonner? » comprend la participation à l'ensemble des ateliers, le déjeuner-causerie, les pauses-santé ainsi que la documentation.
• 125\$ pour l'ensemble de la conférence
• 60\$ tarif réduit (étudiants, aînés, ONG, OSBL), sur présentation d'une pièce d'identité
• 60\$ pour le déjeuner-causerie seulement

Déclaration de l'UNESCO sur la bioéthique

L'UNESCO a adopté, à la mi-octobre, une *Déclaration universelle sur la bioéthique et les droits de l'homme* qui énonce des lignes de conduite à l'intention des pays n'ayant pas encore de lois sur la bioéthique. Le document doit donc aider ces pays à baliser toutes les pratiques biomédicales qui soulèvent des questions éthiques, telles que le clonage, les tests génétiques, le prélèvement de cellules souches chez les foetus, etc.

Préparée par le Comité international de bioéthique de l'UNESCO, que dirige une historienne québécoise, Michèle Jean, la *Déclaration* devait initialement énoncer des « normes ». Mais selon le quotidien catholique français *La Croix*, les délégués ne sont pas parvenus à s'entendre sur des normes communes, parce que certains pays privilégient l'intérêt de la collectivité, et d'autres celui des

individus. N'empêche, le consentement « préalable, libre et éclairé » des patients, et la confidentialité des renseignements médicaux, sont inclus dans la *Déclaration*.

À ce sujet, l'Association médicale mondiale a déploré que les cas où le consentement éclairé n'est pas possible, pour cause d'urgence ou d'incapacité du patient, ne soient pas abordés.

La *Déclaration* suggère aussi que la science soit subordonnée aux intérêts de l'individu et de la société, qu'elle devrait respecter les « savoirs traditionnels », et que les bienfaits des recherches biomédicales devraient être « partagés ».

C'est la troisième fois que l'UNESCO se prononce dans le domaine biomédical. Le clonage avait été abordé en 98, et les données génétiques en 2003. M. Perreault

Exceptionnellement ouvert les dimanches 13 et 20 novembre de 12 h à 17 h

L'élégance à son meilleur

VIVIZ Solde de 40% à 70%

Luxeux manteaux
Vêtements prestigieux
Accessoires de qualité

Ouvert :
Lun., mardi : de 10 h à 18 h
Mer., jeudi, ven. : de 10 h à 21 h
samedi : de 10 h à 17 h

4050, rue Jean-Talton Ouest, Montréal
entre Côte-des-Neiges et Décarie
Tél. : (514) 737-2998

L'Institut de **YOGA & MEDITATION** INSTITUTE

FORMATION D'ENSEIGNANT KUNDALINI novembre 2005

SESSION D'INFORMATION GRATUITE: Vendredi, 11 nov. 18h à 19h

COURS CONTINUEL
KUNDALINI ASHTANGA KRIPALU
HATHA MEDITATION PILATES
YOGA POUR ENFANTS CLINIQUE DE MASSAGE LOCATION DE STUDIO

514-843-YOGA (9642)
WWW.YOGAMONTREAL.NET
yogamontreal@bellnet.ca
15, rue Mont-Royal ouest • Suite 106, Mtl (coin Bl. St-Laurent)

Êtes-vous très anxieux ?
Êtes-vous excessivement préoccupé, inquiet, anxieux ?
Vous vous faites du souci à propos de tout et de rien ?

- Agité, tendu et les nerfs à fleur de peau
- Muscles tendus.
- Difficulté à vous concentrer
- Difficulté à dormir
- Irritable
- Fatigué, faible ou facilement épuisé

Vous souffrez peut-être d'anxiété généralisée. Vous avez 18 ans et plus et vous n'avez pas de dépendance à l'alcool ou aux drogues. Nous effectuons actuellement une recherche dans le traitement de l'anxiété généralisée. Le traitement vous est offert sans aucun frais.

Si vous êtes intéressés à participer à cette étude, laissez vos coordonnées à la coordonnatrice de recherche.
Tél. : (514) 526-1648, poste 24

LA SÉLECTION CHARTIER

fête ses **10 ans!**

Guide d'achat des VINS et d'harmonisation avec les METS



Offert en librairie et sur www.cyberpresse.ca/librairie

- Nouveau format ● 1 000 vins dont les 250 meilleurs rapports qualité-prix entre 8 \$ et 20 \$ ● Coups de cœur des dix ans de La Sélection ●

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												

13 novembre 2005 Q7687

HORIZONTALEMENT

- Ensemble des algues laissées par le retrait de la marée - Administrer.
- On dit qu'une seule vaut mille mots - Arrangé grossièrement.
- Accouchement normal - Passé sous silence.
- Avachi - Simple d'esprit.
- Xénon - Esquisse - Grande division de la préhistoire.
- Milieu riche et international - On y va pour purger une peine.
- Astate - Guide spirituel musulman.
- Sans inégalités - S'entend dans l'arène - Qui n'a pas bu beaucoup d'eau.
- Hautaine.
- Jambes de bois - Enfant.
- Précède Noël - Bar de l'Ouest.
- Qui a des traits communs avec une autre.

VERTICALEMENT

- Suranné - Sert de repère, au golf.
- Divertie - On peut facilement la berner.
- Loupé - Grands et grosseurs.

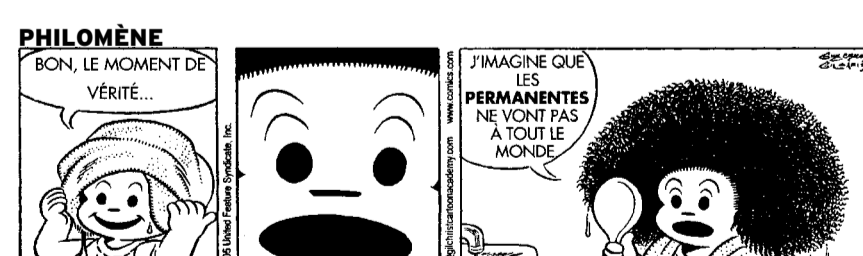
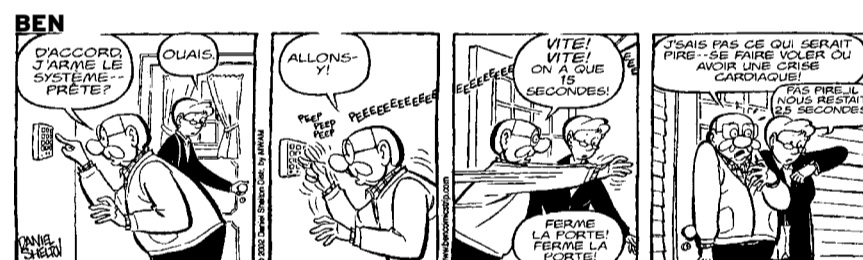
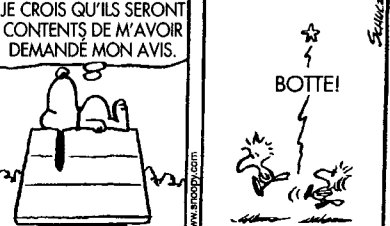
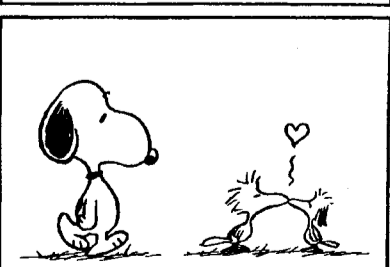
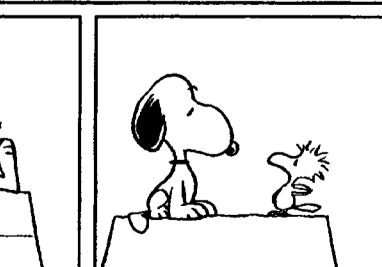
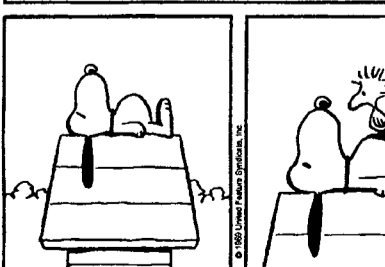
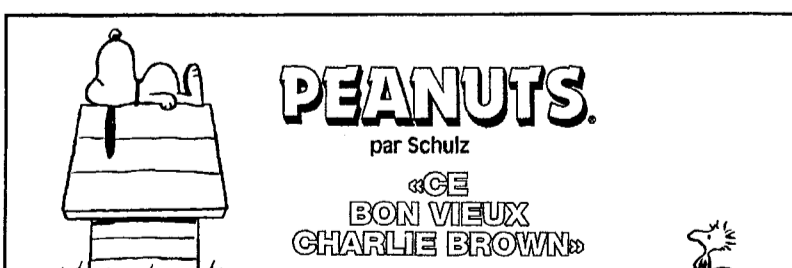
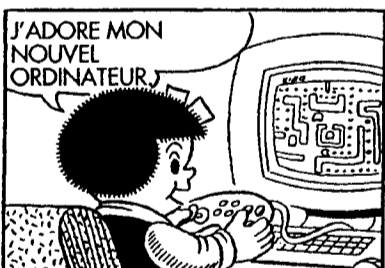
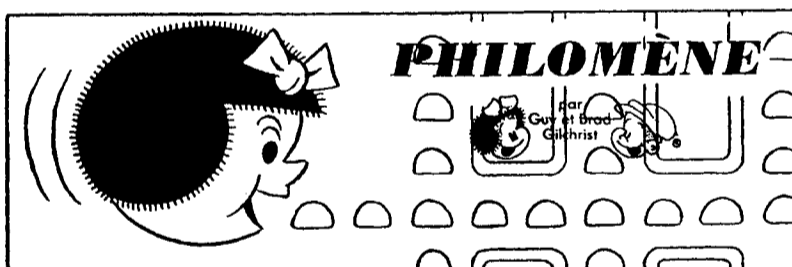
4. Terme de psychanalyse - D'un auxiliaire - Intonations.
5. Perte d'un sens - Frottée avec de l'huile.
6. Qui ne servent à rien.
7. Rembourse - Des Caraïbes ou de Beaufort - Antimoine.
8. Mère des Titans - Montagne de Thessalie - Qui ne varie pas.
9. Tête de rocher - Le chien est celui de l'homme - Vague espagnole.
10. Ramification de la tige d'un végétal - Il est recherché pour sa fourrure.
11. Appréhender - Bêta.
12. Demeurée - D'une couleur noire.

■ SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

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

Q7686
SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

LA PETITE PRESSE



LES PETITES ANNONCES 987-VENDU

100 IMMOBILIER RENSEIGNEZ-VOUS sur nos escomptes aux particuliers	200 MARCHANDISES ET SERVICES Surveillez nos tarifs promotionnels: Animaux, ventes de garage et Marché aux puces	300 OFFRES D'EMPLOI Offre d'emploi: Tous les postes sont ouverts également aux femmes et aux hommes	400 SERVICES PERSONNELS Souhaits, rencontres, activités.	500 VÉHICULES AUTOMOBILES Publication de votre annonce dans le cahier AUTO du lundi et sur www.capsresse.ca	600 LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS
---	---	---	--	---	--

700 et 800 AFFAIRES ET AVIS — Publiées dans le cahier La Presse Affaires, du lundi au samedi

HEURES DE TOMBÉE MARDI AU SAMEDI 17H, LA VEILLE DE LA PARUTION	COMMENT NOUS JOINDRE PAR TÉLÉPHONE (514) 987-8363 SANS FRAIS 1 866 987-8363 PAR TÉLÉCOPIEUR (514) 848-6287	900 DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS, ANNIVERSAIRES Heures d'ouverture: Lundi au vendredi, de 8h à 17h
--	---	--

Immobilier

Résidentiel - vente100-129 Commercial - vente160-173
Résidentiel - location131-156 Commercial - location180-192

100 VISITES LIBRES AU VIEUX MTL condo de luxe à partir de 239 000 \$ meublé. Garage, piscine, 442 St-Gabriel #304 et 301. Pedro (514) 255-5202 Re/Max Metro	106 RIVE-SUD CHAMBLY, luxueux condo haut triplex; +1200 pi car ensoleillé; 2 ch., salon - s/ manger - cuisine; aire ouverte. Planchers lattes, A/C central; foyer au bois, 2 stat. Faut voir! 142 000 \$. 450-447-8280	112 BORD DE L'EAU LAC PATRICK. Entrelacs, chalet 4 saisons, 3 ch. 110 pi frontage, terrain 85 000 pi ² , 239 000 \$. 450-622-3147	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS R.D.P., terrain tout paysagé, secteur tranquille. 50x135, prêt à bâtir, 514-749-1256	131 ÎLE DE MONTRÉAL HOCHELAGA, 6½ réno, 3 ch. bois franc, 2e entrées, 785 \$ non chauffé, 514-336-5172	131 ÎLE DE MONTRÉAL ILE-DES-SOEURS, 4½, 1000 pi ² , 2 s/bains, balcon, électros, stat. n.l., 1218 \$ tout incl., 1er déc. 514-711-3418	131 ÎLE DE MONTRÉAL ILE-DES-SOEURS studio, 6e étage, chauffage inclus, libres 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 3½, 2201 rue Lavallée, poêle et frigo, bureau, intercom, tout rénovation, 6255 eau chaude incl. appartementsnormand.com 450-674-2545; 450-677-4694	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS COURS CENTRALES CENTRE-VILLE - LAVAL Construction neuve en béton, ascenseur, unité de coin ensoleillée, 2 ch., foyer, a/c, jardin central, près tous services. 1400S et 4, 450-686-4100
BROMONT , libre imm. enchaînement, site exceptionnel, 2 ch., garage isolé, à 2 min. du Centre-Ville, pentes de ski et autoroute 10, 74, très belle vue, 130 000 \$, nég. Sam. Dim. 11h. à 16h.30, sans agent jusqu'à lundi, 176 ch. De Granby 450-775-2709	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS 150 000\$. Occasion à ne pas rater! condo luxueux, 2 ch., face parc, 2 min. métro, 7 min. Centre-Ville, 514-578-0202	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS VAL-DAVID, 1 125 000 pi car., à vendre 165 000 \$. 819-324-6295.	131 ÎLE DE MONTRÉAL 17E AV., /Bélanger, 4½, demi s/sol, rénové, frais peint, 1er déc., 500 \$, 514-727-0623	131 ÎLE DE MONTRÉAL ILE-DES-SOEURS, 4½, 1000 pi ² , 2 s/bains, balcon, électros, stat. n.l., 1218 \$ tout incl., 1er déc. 514-711-3418	131 ÎLE DE MONTRÉAL ILE-DES-SOEURS studio, 6e étage, chauffage inclus, libres 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, 1980 Ville-neuve, 7455 chauffé; 1553 Verchères près port Jacques-Cartier 7255, 4½ 2139 Joliette 7355; 4½ 1480 Beaumont près hôpital Pierre Bouchard 8105 non chauffé; 5½ 678 Brodeur 7855 chauffé, près Wal-Mart. Tél. 450-677-4694; 450-674-2545; 450-646-5777.	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS HOCHELAGA, 3½, const. neuve, occ. 1er déc., pl. bois, plis françaises, terr. 7255 poss. chauffé, 514-924-4080	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS ILE ST-JEAN, neuvs, grand balcon/terr., bain podium, foyer, bois franc, gar. etc. 4½: 9508, 5½: 10508 450-471-8855
MASCOUCHE , 1330 rue Louise, 2 ch., auto 14 à 16 h. Belle canadienne 4 ch., 4 lucarnes, rénovations contemporaines. Patricia Murphy, Remax de la Pointe, 514-644-0000	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		
ST-LAMBERT cottage semi-dét., const. 2001, 1750 pi ² habitable, pl. bois franc, 2 + 1 ch., 1 garage, s/sol fini, 2 stat., belle cour, terrasse, 287 000\$. Pas d'agent. 514-562-4307 R106	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		
PLATEAU , condo 2 ch., 310 Laurier est 6e dim 11-14h 229 900\$, condolaurier.com	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		
ST-LAURENT bois franc, condo de luxe, 2 ch. mezz. garage, foyer, au 1565 Alexis Nihon dim. 14h à 16h. Pedro (514) 255-5202 Re/Max Metro	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		
101 ÎLE DE MONTRÉAL P.A.T., cottage 3 ch., garage, 169 000\$. 514-640-7891	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		
PETITE PATRIE , beau triplex rénové, 3000 \$ taxes incl. 1275\$, idéal pour investisseur ou propriétaire occupé. R-de-ch., 2 c. à c., s/sol-s/fam. avec foyer complet, lentille, terrasse et grande cour aménagée tranquille, vendu par proprio. Avoir! 1465 000 \$ 450-227-5445	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		
PLATEAU , au 2159 Laurier 3plex réno, 740 pi ² , par étage, 1 ch., 3e libre, Visite dim. 14 à 16h. 309 000\$. 514-992-3990	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		
PLATEAU , co-propriétés, cachet, terr. 867 à 1750 pi ² . 134 900\$ et + 514-522-1610	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		
ROSEMONT , duplex, Petite-Patrie, rén., cour aménagée, poss. proprio occ. juil. 06, bon rev., 339 000\$. 514-816-4077	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		
V.M.R. spacieux élégant beau, très transports, 3 + 1 ch., 2 s/bains, s/sol fini, a/c, pl. bois, 2 gar., alarme, foyer, 799 000 \$ F. Theta inc. 514-951-4257, 450-688-4257	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		
105 LAVAL RIVE-NORD A POINT VIAU, bungalow dét., 3 + 1 ch., s/sol fini, garage, face parc, près métro Carliet, 265 000\$. 450-662-3604	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		
TERREBONNE , 11½ pièces, pierre des champs, grande propriété, 450-433-0163	115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS CENTRE-VILLE, 2 ch., a/c, pl. bois, gar., terr. 514-871-1286 www.laneville.com/condo	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	131 ÎLE DE MONTRÉAL LANGELIER N., 4½ impéc., boiserie, 5955 chauffé, déc. www3.sympatico.ca/view	131 ÎLE DE MONTRÉAL LACHINE, 4½, ascenseur, libre 6255 chauffé, eau chaude, 514-639-8163, 236-3732	132 CENTRE-VILLE 1420 CRESCENT App. meublés ou non 1½, 2, 3 + 4 ½ près métro et autobus. Chauffage incl. Sécurité. Stationnement disponible. 1 mois gratuit 2 mois sur les 3½ (514) 402-2122 (514) 844-7275 R132	136 RIVE-SUD LONGUEUIL, 4½, beau, pl. bois, céramique, accès cour paysagé, demi s/sol, 1er déc., 450\$, 514-898-5941	145 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS LASALLE, location condos luxueux 1-2 ch., a/c, foyer, garage int., + + + 9508 à 1200\$. Option d'achat disponible. Tél.: 514-444-2356		

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

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



13579 LAPLACE 1



13579 LAPLACE 2

VOIR SOLUTION À LA FIN DES PETITES ANNONCES

106 RIVE-SUD BROSSARD "N" Visite libre Dim. 13 nov. 14-16h. 2605 Napoléon Coit. univ. 122 pces, 6 ch., 3 s/bains, 2 foyers, grand terrain 239 900\$. 450-642-7951	111 EXTÉRIEUR DE MONTRÉAL CHARLEVOIX, B & B. maison centenaire toute rén., au centre de Baie St-Paul, grand terrain bord rivière, 5 ch., 5 s/bains, verrière. 418-635-1274 aubonhomme9heures.com	112 BORD DE L'EAU BORD LAC CHAMPLAIN au Québec, site 100 pi. frontière américaine, derniers terrains disp., façade sur le lac 100 X 190 pi. profondeur, entouré zone réservée à la faune (Wild Life Refuge et Canard illimité). Plage de sable à état sauvage à 500'. 1ère vis. : s lots vendus, reste 15 lots. Visite guidée sur et fin de sem. Infol: 514-864-4444, www.terrainslachelamplain.ca	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS BOLTON-CENTRE, terrains, à 10 min. autor. 10, 6 terrains dont 2 avec lac privé, vue panoramique 38 000\$ à 63 000\$ 514-919-7066	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS BORD de lac, 75 000 pi ² , 200 pi en bordure, défriché, dynamité, prêt à bâtir. A 45 min de Mt. 3 S/pi. 514-224-9811	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS LAC GAGNON, DUMHAME Lots de villégiature avec copropriété riveraine. 38 000\$ et plus. 819-865-0800 #2238 domainesbucceestates.com	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., 4 emplacements fantastiques, super 3½, chauffers, rén., équipés, planchers bois, hauts plafonds, ensoleillé, près U de M, 514-287-3376	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., adj. Outremont-UdeM, Van-Horne, super 4½, 3e, 7325, libre 514-389-2090	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., Côte Ste-Catherine, grand 4½, tout rén., poêle, frigo, 8508, 514-349-8200;	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., face U de M, 4½-6705 7955. POSSIBILITÉ meublée 514-735-3146	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., grand 7½, 2e duplex, 3 ch., 2 s/bains, tout rén., 514-733-3813, 514-583-8703	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., grands 3½, 4½, 6½, rénovés, chauffés, équipés, près U de M, 7005, 8305, 12005, 514-457-1072	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., HEC, 4½ chauffé 115 LINTON, app. 5 514 880 - 3172	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., très beau 4½, terr. garage, asc. libre immédiatement 1500 \$. 514-341-6672	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., très grand, 4½, vue sur toute la ville, balcon, frigo/poêle, chauffé, 514-342-5989	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., 1½, 2½, 3½, chauffés, eau chaude, poêle/frigo, rénové. A voir: 514-731-3107	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., 2800 Kent, 2 pas UdeM, 3½ réno, chauffé, eau chaude, pl. bois, frigo, 850 \$ mois, libre 514-575-0685	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., 4 emplacements fantastiques, super 3½, chauffers, rén., équipés, planchers bois, hauts plafonds, ensoleillé, près U de M, 514-287-3376	122 TERRAINS RÉSIDENTIELS C.D.N., Côte Ste-Catherine, grand 4½, tout rén., poêle, frigo, 8508, 514-349-8200;	122 TERRAINS R
---	---	--	--	---	--	--	--	--	---	--	---	---	--	--	---	---	--	--	-----------------------

100 147 CHALETS 160 PROPRIÉTÉS A REVENUS Au www.clubimmobilier.ca

STE-ADELE, condo luxueux, sur piste, 23 déc. au 5 jan. Val d'Arden, 5 ch., 2700 \$, 450-229-5475, 450-712-3940

STE-ADELE, magnifique condo, Somerset Bleu, vu panoramique, 3 ch., pres ski, 15 nov à 15 avril, 450-229-4635.

SUTTON, chalet vue exceptionnelle, très privé, meublé, poêle à bois, solarium, 3 ch., 850 \$/mois, location mi-déc. au printemps, 450-538-9561.

VAL-DAVID, luxueux, Suisse, superbe vue, 4 ch., tout équipé, famille, non fumeur... 16 déc. au 8 jan.: 3800 \$, 819-322-3271, 514-278-3969

VAL-MORIN près ski Belle-Neige, Saison, 4 ch., foyer, 819-326-5744.

148 CHAMBRES, PENSIONS A MOTEL (51) 489-4255 Ch. sem, tél. micro-ondes, frigo, super écran propre calme

PLATEAU, De Bullion et Prince Arthur, ch. dans maison, tout fourni, 625\$/mois. Libre, 514-983-7751, 514-941-7868

149 PROPRIÉTÉS BROSSARD "R", 4 ch., piscine, 2000\$/mois + frais. Libre, A vendre aussi, Frank, Ctrr Enna, 514-702-9542.

152 GARAGES ENTREPOSAGE auto, garage chauffé, saison hiver, 5 ch., 2000 \$/mois, 1100 \$/mois, CDN, Outremont, centre-ville, 514-287-3376.

154 ON DEMANDE À PARTAGER 4/5 à partir, N.D.G., chauffé, élec., tél., internet, fermier, 2 pas des cordons gouvernementaux, 20 000\$, 613-738-1053

155 SOUS LOCATION C.D.N., 3/4, ave. troie, 965 \$, frigo, chauffage et eau chaude incl. du 1er jan. au 31 mai, 514-739-3889

156 APPARTEMENTS MEUBLÉS A COTÉ Marché J.-Talon, 1/5, peint, meublé, tout compris, 440 \$, 514-717-7314.

157 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

158 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

159 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

160 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

161 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

162 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

163 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

164 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

165 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

166 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

167 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

240 Offres d'emploi

322 HÔTELLERIE, RESTAURATION, ALIMENTATION RESTAURANT MODAVIE Du 7845 Taschereau, Brossard, recherche serveur(esse) d'expérience. Envoyer CV à: bruno@modavie.com

323 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

324 IMPRIMERIE, INFORMATIQUE REPRESENTANT(E)S pour impression numérique et offset. 2 ans d'expérience et excellente aptitude en communication, avoir un véhicule, salaire à discuter.

325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITEMENT MÉCANICAN MACHINES FIXES 48 recherché pour travailler dans prestigieuse usine à basse vitesse centre-ville Mtl. min. 4 ans d'exp. avantages concurrentiels.

326 EMPLOIS DIVERS CIE électronique est à la recherche de inspecteur(trice), soudeur(euse) d'arc, SMT et assembleur(euse). Située à St-Hubert, temporaire / permanent, jour / soir. Télécoeur 450-445-3052. Courriel: cromptel@ma-electronics.ca

327 EMPLOIS DIVERS Étudiante en comptabilité, recherche emploi, temps partiel (1 jr/sem.) pour acquérir expérience. 514-529-7296

328 EMPLOIS DIVERS FEMME de ménage avec exp. et/ou, ou dame de compagnie, secrétaire, petit gros travaux personnalisés. 514-586-7235

329 INDUSTRIE, MANUFACTURE AVONS besoin d'une personne pour quart de soir, avec expérience en soudure, électricité et réfrigération. Envoyez votre CV: La Presse Réf. 3111, C.P. 6041, 301, Centre-Ville, Mtl, Qc H3C 3E3 514-562-7114

300 Offres d'emploi

330 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

331 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

332 HÔTELLERIE, RESTAURATION, ALIMENTATION RESTAURANT MODAVIE Du 7845 Taschereau, Brossard, recherche serveur(esse) d'expérience. Envoyer CV à: bruno@modavie.com

333 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

334 IMPRIMERIE, INFORMATIQUE REPRESENTANT(E)S pour impression numérique et offset. 2 ans d'expérience et excellente aptitude en communication, avoir un véhicule, salaire à discuter.

335 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITEMENT MÉCANICAN MACHINES FIXES 48 recherché pour travailler dans prestigieuse usine à basse vitesse centre-ville Mtl. min. 4 ans d'exp. avantages concurrentiels.

336 EMPLOIS DIVERS CIE électronique est à la recherche de inspecteur(trice), soudeur(euse) d'arc, SMT et assembleur(euse). Située à St-Hubert, temporaire / permanent, jour / soir. Télécoeur 450-445-3052. Courriel: cromptel@ma-electronics.ca

337 EMPLOIS DIVERS Étudiante en comptabilité, recherche emploi, temps partiel (1 jr/sem.) pour acquérir expérience. 514-529-7296

338 EMPLOIS DIVERS FEMME de ménage avec exp. et/ou, ou dame de compagnie, secrétaire, petit gros travaux personnalisés. 514-586-7235

339 INDUSTRIE, MANUFACTURE AVONS besoin d'une personne pour quart de soir, avec expérience en soudure, électricité et réfrigération. Envoyez votre CV: La Presse Réf. 3111, C.P. 6041, 301, Centre-Ville, Mtl, Qc H3C 3E3 514-562-7114

300 Offres d'emploi

340 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

341 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

342 IMPRIMERIE, INFORMATIQUE REPRESENTANT(E)S pour impression numérique et offset. 2 ans d'expérience et excellente aptitude en communication, avoir un véhicule, salaire à discuter.

343 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITEMENT MÉCANICAN MACHINES FIXES 48 recherché pour travailler dans prestigieuse usine à basse vitesse centre-ville Mtl. min. 4 ans d'exp. avantages concurrentiels.

344 EMPLOIS DIVERS CIE électronique est à la recherche de inspecteur(trice), soudeur(euse) d'arc, SMT et assembleur(euse). Située à St-Hubert, temporaire / permanent, jour / soir. Télécoeur 450-445-3052. Courriel: cromptel@ma-electronics.ca

345 EMPLOIS DIVERS Étudiante en comptabilité, recherche emploi, temps partiel (1 jr/sem.) pour acquérir expérience. 514-529-7296

346 EMPLOIS DIVERS FEMME de ménage avec exp. et/ou, ou dame de compagnie, secrétaire, petit gros travaux personnalisés. 514-586-7235

347 INDUSTRIE, MANUFACTURE AVONS besoin d'une personne pour quart de soir, avec expérience en soudure, électricité et réfrigération. Envoyez votre CV: La Presse Réf. 3111, C.P. 6041, 301, Centre-Ville, Mtl, Qc H3C 3E3 514-562-7114

300 Offres d'emploi

348 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

349 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

350 IMPRIMERIE, INFORMATIQUE REPRESENTANT(E)S pour impression numérique et offset. 2 ans d'expérience et excellente aptitude en communication, avoir un véhicule, salaire à discuter.

351 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITEMENT MÉCANICAN MACHINES FIXES 48 recherché pour travailler dans prestigieuse usine à basse vitesse centre-ville Mtl. min. 4 ans d'exp. avantages concurrentiels.

352 EMPLOIS DIVERS CIE électronique est à la recherche de inspecteur(trice), soudeur(euse) d'arc, SMT et assembleur(euse). Située à St-Hubert, temporaire / permanent, jour / soir. Télécoeur 450-445-3052. Courriel: cromptel@ma-electronics.ca

353 EMPLOIS DIVERS Étudiante en comptabilité, recherche emploi, temps partiel (1 jr/sem.) pour acquérir expérience. 514-529-7296

354 EMPLOIS DIVERS FEMME de ménage avec exp. et/ou, ou dame de compagnie, secrétaire, petit gros travaux personnalisés. 514-586-7235

355 INDUSTRIE, MANUFACTURE AVONS besoin d'une personne pour quart de soir, avec expérience en soudure, électricité et réfrigération. Envoyez votre CV: La Presse Réf. 3111, C.P. 6041, 301, Centre-Ville, Mtl, Qc H3C 3E3 514-562-7114

300 Offres d'emploi

356 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

357 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

358 IMPRIMERIE, INFORMATIQUE REPRESENTANT(E)S pour impression numérique et offset. 2 ans d'expérience et excellente aptitude en communication, avoir un véhicule, salaire à discuter.

359 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITEMENT MÉCANICAN MACHINES FIXES 48 recherché pour travailler dans prestigieuse usine à basse vitesse centre-ville Mtl. min. 4 ans d'exp. avantages concurrentiels.

360 EMPLOIS DIVERS CIE électronique est à la recherche de inspecteur(trice), soudeur(euse) d'arc, SMT et assembleur(euse). Située à St-Hubert, temporaire / permanent, jour / soir. Télécoeur 450-445-3052. Courriel: cromptel@ma-electronics.ca

361 EMPLOIS DIVERS Étudiante en comptabilité, recherche emploi, temps partiel (1 jr/sem.) pour acquérir expérience. 514-529-7296

362 EMPLOIS DIVERS FEMME de ménage avec exp. et/ou, ou dame de compagnie, secrétaire, petit gros travaux personnalisés. 514-586-7235

363 INDUSTRIE, MANUFACTURE AVONS besoin d'une personne pour quart de soir, avec expérience en soudure, électricité et réfrigération. Envoyez votre CV: La Presse Réf. 3111, C.P. 6041, 301, Centre-Ville, Mtl, Qc H3C 3E3 514-562-7114

300 Offres d'emploi

364 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

365 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

366 IMPRIMERIE, INFORMATIQUE REPRESENTANT(E)S pour impression numérique et offset. 2 ans d'expérience et excellente aptitude en communication, avoir un véhicule, salaire à discuter.

367 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITEMENT MÉCANICAN MACHINES FIXES 48 recherché pour travailler dans prestigieuse usine à basse vitesse centre-ville Mtl. min. 4 ans d'exp. avantages concurrentiels.

368 EMPLOIS DIVERS CIE électronique est à la recherche de inspecteur(trice), soudeur(euse) d'arc, SMT et assembleur(euse). Située à St-Hubert, temporaire / permanent, jour / soir. Télécoeur 450-445-3052. Courriel: cromptel@ma-electronics.ca

369 EMPLOIS DIVERS Étudiante en comptabilité, recherche emploi, temps partiel (1 jr/sem.) pour acquérir expérience. 514-529-7296

370 EMPLOIS DIVERS FEMME de ménage avec exp. et/ou, ou dame de compagnie, secrétaire, petit gros travaux personnalisés. 514-586-7235

371 INDUSTRIE, MANUFACTURE AVONS besoin d'une personne pour quart de soir, avec expérience en soudure, électricité et réfrigération. Envoyez votre CV: La Presse Réf. 3111, C.P. 6041, 301, Centre-Ville, Mtl, Qc H3C 3E3 514-562-7114

300 Offres d'emploi

372 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

373 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

374 IMPRIMERIE, INFORMATIQUE REPRESENTANT(E)S pour impression numérique et offset. 2 ans d'expérience et excellente aptitude en communication, avoir un véhicule, salaire à discuter.

375 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITEMENT MÉCANICAN MACHINES FIXES 48 recherché pour travailler dans prestigieuse usine à basse vitesse centre-ville Mtl. min. 4 ans d'exp. avantages concurrentiels.

376 EMPLOIS DIVERS CIE électronique est à la recherche de inspecteur(trice), soudeur(euse) d'arc, SMT et assembleur(euse). Située à St-Hubert, temporaire / permanent, jour / soir. Télécoeur 450-445-3052. Courriel: cromptel@ma-electronics.ca

377 EMPLOIS DIVERS Étudiante en comptabilité, recherche emploi, temps partiel (1 jr/sem.) pour acquérir expérience. 514-529-7296

378 EMPLOIS DIVERS FEMME de ménage avec exp. et/ou, ou dame de compagnie, secrétaire, petit gros travaux personnalisés. 514-586-7235

379 INDUSTRIE, MANUFACTURE AVONS besoin d'une personne pour quart de soir, avec expérience en soudure, électricité et réfrigération. Envoyez votre CV: La Presse Réf. 3111, C.P. 6041, 301, Centre-Ville, Mtl, Qc H3C 3E3 514-562-7114

300 Offres d'emploi

380 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

381 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

382 IMPRIMERIE, INFORMATIQUE REPRESENTANT(E)S pour impression numérique et offset. 2 ans d'expérience et excellente aptitude en communication, avoir un véhicule, salaire à discuter.

383 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITEMENT MÉCANICAN MACHINES FIXES 48 recherché pour travailler dans prestigieuse usine à basse vitesse centre-ville Mtl. min. 4 ans d'exp. avantages concurrentiels.

384 EMPLOIS DIVERS CIE électronique est à la recherche de inspecteur(trice), soudeur(euse) d'arc, SMT et assembleur(euse). Située à St-Hubert, temporaire / permanent, jour / soir. Télécoeur 450-445-3052. Courriel: cromptel@ma-electronics.ca

385 EMPLOIS DIVERS Étudiante en comptabilité, recherche emploi, temps partiel (1 jr/sem.) pour acquérir expérience. 514-529-7296

386 EMPLOIS DIVERS FEMME de ménage avec exp. et/ou, ou dame de compagnie, secrétaire, petit gros travaux personnalisés. 514-586-7235

387 INDUSTRIE, MANUFACTURE AVONS besoin d'une personne pour quart de soir, avec expérience en soudure, électricité et réfrigération. Envoyez votre CV: La Presse Réf. 3111, C.P. 6041, 301, Centre-Ville, Mtl, Qc H3C 3E3 514-562-7114

300 Offres d'emploi

388 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

389 ENTRETIEN, SECURITE, CONCIERGE Agence Sécurité Prestigieuse Recrute 400 agents pour événements spéciaux. 14,50 \$/h à 16 \$/h. Faxez CV à 1-877-919-9160

390 IMPRIMERIE, INFORMATIQUE REPRESENTANT(E)S pour impression numérique et offset. 2 ans d'expérience et excellente aptitude en communication, avoir un véhicule, salaire à discuter.

391 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITEMENT MÉCANICAN MACHINES FIXES 48 recherché pour travailler dans prestigieuse usine à basse vitesse centre-ville Mtl. min. 4 ans d'exp. avantages concurrentiels.

392 EMPLOIS DIVERS CIE électronique est à la recherche de inspecteur(trice), soudeur(euse) d'arc, SMT et assembleur(euse). Située à St-Hubert, temporaire / permanent, jour / soir. Télécoeur 450-445-3052. Courriel: cromptel@ma-electronics.ca

393 EMPLOIS DIVERS Étudiante en comptabilité, recherche emploi, temps partiel (1 jr/sem.) pour acquérir expérience. 514-529-7296

394 EMPLOIS DIVERS FEMME de ménage avec exp. et/ou, ou dame de compagnie, secrétaire, petit gros travaux personnalisés. 514-586-7235

395 INDUSTRIE, MANUFACTURE AVONS besoin d'une personne pour quart de soir, avec expérience en soudure, électricité et réfrigération. Envoyez votre CV: La Presse Réf. 3111, C.P. 6041, 301, Centre-Ville, Mtl, Qc H3C 3E3 514-562-7114

100 147 CHALETS 160 PROPRIÉTÉS A REVENUS Au www.clubimmobilier.ca

STE-ADELE, condo luxueux, sur piste, 23 déc. au 5 jan. Val d'Arden, 5 ch., 2700 \$, 450-229-5475, 450-712-3940

STE-ADELE, magnifique condo, Somerset Bleu, vu panoramique, 3 ch., pres ski, 15 nov à 15 avril, 450-229-4635.

SUTTON, chalet vue exceptionnelle, très privé, meublé, poêle à bois, solarium, 3 ch., 850 \$/mois, location mi-déc. au printemps, 450-538-9561.

VAL-DAVID, luxueux, Suisse, superbe vue, 4 ch., tout équipé, famille, non fumeur... 16 déc. au 8 jan.: 3800 \$, 819-322-3271, 514-278-3969

VAL-MORIN près ski Belle-Neige, Saison, 4 ch., foyer, 819-326-5744.

148 CHAMBRES, PENSIONS A MOTEL (51) 489-4255 Ch. sem, tél. micro-ondes, frigo, super écran propre calme

PLATEAU, De Bullion et Prince Arthur, ch. dans maison, tout fourni, 625\$/mois. Libre, 514-983-7751, 514-941-7868

149 PROPRIÉTÉS BROSSARD "R", 4 ch., piscine, 2000\$/mois + frais. Libre, A vendre aussi, Frank, Ctrr Enna, 514-702-9542.

152 GARAGES ENTREPOSAGE auto, garage chauffé, saison hiver, 5 ch., 2000 \$/mois, 1100 \$/mois, CDN, Outremont, centre-ville, 514-287-3376.

154 ON DEMANDE À PARTAGER 4/5 à partir, N.D.G., chauffé, élec., tél., internet, fermier, 2 pas des cordons gouvernementaux, 20 000\$, 613-738-1053

155 SOUS LOCATION C.D.N., 3/4, ave. troie, 965 \$, frigo, chauffage et eau chaude incl. du 1er jan. au 31 mai, 514-739-3889

156 APPARTEMENTS MEUBLÉS A COTÉ Marché J.-Talon, 1/5, peint, meublé, tout compris, 440 \$, 514-717-7314.

157 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

158 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

159 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

160 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

161 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

162 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

163 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

164 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

165 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

166 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

167 BUREAUX À LOUER 2001 BI AMIENS près Pie-IX, 3200, 6 pièces, climatisé, éclairé, a/c, 514-526-2149

2 LITS CAPITAINE 2005, 2 ensembles douillette 1000, commode 505, 450-654-6230

2X TOYO hiver, 215-45R17, 2X Dunlop hiver, 225-45R17, 10 ch., 514-951-8113.

4 PNEUS, hiver 225/55R17 presque neufs 400\$ AUSSI 4 PNEUS hiver P185/75R14 comme neufs 200\$. FRIGO 3 ptes 225\$, 514-951-8855

4 PNEUS 195-60-R15 Good-year Ultra Grip R1 saison, 400 \$, 450-671-6094.

4 PNEUS 215/65/16 Michelin, neufs, 175/70/13 Bridgeston (5), 175/80/13 avec jantes (4), pour Toyota, 514-344-8667

4 PNEUS d'hiver Pirelli "Wintersport" (17 po.) montés sur roues en alliage de Porsche pour 911 et Boxster, 1300 \$, 514-982-6618/514-482-6845

VÉHICULES AUTOMOBILES



Certifié Pur Volkswagen... Inspectés en 112 points... garantie limitée de 2 ans ou 40 000 km...

MAZDA 626 LX 2000, 4 ptes, noire, V6, aut., 1 proprio, tout équipée, mags + 4 pneus hiver incl., 112 000 km, démarreur, très bonne condition, 9500 \$, 450-510-1241

NISSAN Altima GXE 00, 5 vit, 140 000 km, aut., A1, pneus hiver, 7999 \$, 514-961-1753

H. GREGOIRE Prestige OUVERT 7 JOURS BMW SERIE 3 97 328i 40000km 15950\$ 02 320i 72000km 24950\$ 02 325i 44000km 27950\$

TOYOTA Camry 2002 à 2005 BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-831-6585

VOLVO AUTOTECH SPÉCIAL NOVEMBRE GARANTIE 1 AN / 12 000KM GRATUIT Sur nos 60 VOLVOS en inventaire. 9500 \$ et +

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR? RÉPONSES 1) Bretelle du sac incomplète. 2) Bout du canon du fusil. 3) Pare-brise moins haut.

Quand l'école de Jasmina participe au Carême de partage, 3 000 enfants travailleurs du Perou s'organisent et revendiquent de meilleures conditions de vie.

H. GREGOIRE Prestige JAGUAR 02 X-TYPE 52000km 22950\$ 02 X-TYPE 45000km 23950\$

MAZDA Protégé 5 02, 5 vit, a/c, 39 000km, mags, 13 600\$ SD Auto 514-952-9908

NISSAN Sentra GXE 02 équipée a/c seul 24 000km 10 600\$ SD Auto 514-952-9908

NISSAN Sentra GXE 01 man, verte, tout équipée, retourneur chauff., bas km, Comme neuf, 9499 \$ nég. 514-756-2111

TOYOTA Echo LE 04 htd, chabck 21 000km, aut., CD, 13 500\$ 514-737-1064

VOLVO Plusieurs modèles Révisés et garantie Garage Blainville 450-434-1169

AUTO À VENDRE?

APPELEZ LE 987-VENDU

pour vendre rapidement votre véhicule dans les Petites Annonces de La Presse et recevez automatiquement une CARTE-CADEAU DE 20\$ échangeable à la Saie

Pendant 7 jours, pour seulement 51,75\$ (taxes en sus) votre annonce sera véhiculée dans:

- LES PAGES DES PETITES ANNONCES
LE CAHIER L'AUTO DU LUNDI
SUR LE SITE MONVOLANT.CA

Cette offre s'adresse aux particuliers seulement et se termine le 18 novembre 2005. Aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication.

LA PRESSE LES PETITES ANNONCES 987-VENDU 1-866-987-VENDU

LEXUS 01 ES300 70000km 21950\$ 02 LS430 41000km 25950\$

MAZDA Protégé 5 2003, a/c, aut., 47 000km, argent, 16 495\$, 514-907-8722

NISSAN Sentra GXE 01 10 995 \$ nég. 514-756-2111

NISSAN Sentra SE-R, 03 a/c 6 vit., 31 000km, cd., 16 500\$ SD Auto 514-952-9908

TOYOTA Prius 2005 hybride BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-831-6585

VOLVO POINTE - CLAIRE FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8%

05, V50 AWD T5A 37 495 \$ 05, S80 AWD RARE 41 995 \$ 05, S60, 2.5T 36 900 \$

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

LINCOLN 01 Continental 54000km 16900\$ 03 Navigator 70000km 36950\$

MAZDA Protégé 5 2003, a/c, aut., 47 000km, argent, 16 495\$, 514-907-8722

NISSAN Sentra GXE 01 10 995 \$ nég. 514-756-2111

NISSAN Sentra SE-R, 03 a/c 6 vit., 31 000km, cd., 16 500\$ SD Auto 514-952-9908

TOYOTA Prius 2005 hybride BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-831-6585

VOLVO POINTE - CLAIRE FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8%

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

LINCOLN 01 Continental 54000km 16900\$ 03 Navigator 70000km 36950\$

MAZDA Protégé 5 2003, a/c, aut., 47 000km, argent, 16 495\$, 514-907-8722

NISSAN Sentra GXE 01 10 995 \$ nég. 514-756-2111

NISSAN Sentra SE-R, 03 a/c 6 vit., 31 000km, cd., 16 500\$ SD Auto 514-952-9908

TOYOTA Prius 2005 hybride BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-831-6585

VOLVO POINTE - CLAIRE FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8%

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

LINCOLN 01 Continental 54000km 16900\$ 03 Navigator 70000km 36950\$

MAZDA Protégé 5 2003, a/c, aut., 47 000km, argent, 16 495\$, 514-907-8722

NISSAN Sentra GXE 01 10 995 \$ nég. 514-756-2111

NISSAN Sentra SE-R, 03 a/c 6 vit., 31 000km, cd., 16 500\$ SD Auto 514-952-9908

TOYOTA Prius 2005 hybride BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-831-6585

VOLVO POINTE - CLAIRE FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8%

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

LINCOLN 01 Continental 54000km 16900\$ 03 Navigator 70000km 36950\$

MAZDA Protégé 5 2003, a/c, aut., 47 000km, argent, 16 495\$, 514-907-8722

NISSAN Sentra GXE 01 10 995 \$ nég. 514-756-2111

NISSAN Sentra SE-R, 03 a/c 6 vit., 31 000km, cd., 16 500\$ SD Auto 514-952-9908

TOYOTA Prius 2005 hybride BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-831-6585

VOLVO POINTE - CLAIRE FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8%

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

LINCOLN 01 Continental 54000km 16900\$ 03 Navigator 70000km 36950\$

MAZDA Protégé 5 2003, a/c, aut., 47 000km, argent, 16 495\$, 514-907-8722

NISSAN Sentra GXE 01 10 995 \$ nég. 514-756-2111

NISSAN Sentra SE-R, 03 a/c 6 vit., 31 000km, cd., 16 500\$ SD Auto 514-952-9908

TOYOTA Prius 2005 hybride BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-831-6585

VOLVO POINTE - CLAIRE FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8%

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

LINCOLN 01 Continental 54000km 16900\$ 03 Navigator 70000km 36950\$

MAZDA Protégé 5 2003, a/c, aut., 47 000km, argent, 16 495\$, 514-907-8722

NISSAN Sentra GXE 01 10 995 \$ nég. 514-756-2111

NISSAN Sentra SE-R, 03 a/c 6 vit., 31 000km, cd., 16 500\$ SD Auto 514-952-9908

TOYOTA Prius 2005 hybride BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-831-6585

VOLVO POINTE - CLAIRE FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8%

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

LINCOLN 01 Continental 54000km 16900\$ 03 Navigator 70000km 36950\$

MAZDA Protégé 5 2003, a/c, aut., 47 000km, argent, 16 495\$, 514-907-8722

NISSAN Sentra GXE 01 10 995 \$ nég. 514-756-2111

NISSAN Sentra SE-R, 03 a/c 6 vit., 31 000km, cd., 16 500\$ SD Auto 514-952-9908

TOYOTA Prius 2005 hybride BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-831-6585

VOLVO POINTE - CLAIRE FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8%

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

05, S60, 2.5T cuir 33 495 \$ 05, S40, T5 AWD 7000km 05, V70, 2.4A 2 en stock

LINCOLN 01 Continental 54000km 16900\$ 03 Navigator 70000km 36950\$

MAZDA Protégé 5 2003, a/c, aut., 47 000km, argent, 16 495\$, 514-907-8722

NISSAN Sentra GXE 01 10 995 \$ nég. 514-756-2111

NISSAN Sentra SE-R, 03 a/c 6 vit., 31 000km, cd., 16 500\$ SD Auto 514-952-9908

TOYOTA Prius 2005 hybride BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-831-6585

VOLVO POINTE - CLAIRE FINANCEMENT À PARTIR DE 2.8%

ASTROLOGIE DU JOUR

BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL La visite mensuelle de la Lune dans votre Signe vous sensibilisera davantage et vous rendra particulièrement volubile. Vous devriez être capable d'amuser vos interlocuteurs ou de divertir un auditoire.

TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI Les aspects planétaires accentuent votre chance dans les affaires du coeur. En fait, plusieurs personnes pourraient succomber à votre charme.

GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN L'un n'empêche pas l'autre. Il vous est possible de faire plaisir à plusieurs personnes à la fois ou de tirer pleinement avantage de deux situations différentes.

CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET Tandis que la Lune rend visite à un Signe considéré imperméable avec le vôtre, le Bélier, vous pourriez être témoin d'une affaire qu'il sera difficile de garder secrète.

LION DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT La Lune se trouve encore au trigone de votre Signe, en Bélier, ce qui contribuera à vous mettre en valeur et à vous distinguer de la masse.

VIERGE DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE Vous devrez peut-être consentir à vous rabaisser au niveau du plus petit commun dénominateur, mais ce dimanche aura sa saveur.

BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE Avec la Lune aujourd'hui encore en Bélier, face à la Balance, vous aurez du mal à demeurer dans l'ombre.

SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE En cette étape anniversaire, vous êtes dans une phase d'affirmation. C'est le temps de vous permettre de marcher la tête haute et de regarder les gens droit dans les yeux.

SAGITTAIRE DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE La visite de la Lune dans un autre Signe de Feu contribuera à vous mettre en valeur! En ce dimanche, vous risquez même de voler la vedette aux autres si vous prenez part à des activités de groupe.

CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER La présence de Vénus dans votre Signe vous permettra de vous mériter la sympathie d'une vaste gamme d'individus. Un conflit d'horaires vous contraindra probablement à refuser une invitation.

VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER Quelqu'un pourrait vous faire patienter un peu trop longtemps. Toutefois, ce dimanche ne vous décevra pas si vous ne le planifiez pas en fonction de quelqu'un d'autre.

POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS Certes, votre bonne nature de Poissons est en mesure de fournir une aide considérable à une personne de votre entourage.

VOLVO D'OCCASION CERTIFIÉE

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

UPTOWN VOLVO (514) 737-4321

VOLVO 850, 93, aut., tout équipé, 266 000 km, cuir, 8 pneus. 3500\$. 514-402-5302

VOLVO 960 1997, équipée de A à Z, 107 000 km, 9900 \$, AP Auto vente 450-622-7488

700 Affaires

710 OCCASIONS D'AFFAIRES BULLETIN FISCAL PAR SPÉCIALISTES QUAND L'IMPÔT SE POINTE ?

TERRAIN 6AA, dans les Laurentides 6 550 000 \$, vendu en bloc seul., 15 min. de l'aéroport international de la Macaza et du Mt Tremblant.

850 AVIS DE DISSOLUTION CHANGEMENTS DE NOM

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

VOLVO 05, S60, 2.5T gris 36 900 \$ 05, S60 AWD argent 38 900 \$ 05, V70ASR argent 18 210km

600 Loisirs et véhicules récréatifs

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

DUTCH STAR DIESEL 40', 2002, 30 000 km, Caterpillar 330 hp, roues Alcoa, 2 extensions, complètement équipé, non fumeur, prix à discuter (418) 668-8290.

700 Affaires

710 OCCASIONS D'AFFAIRES

BULLETIN FISCAL PAR SPÉCIALISTES QUAND L'IMPÔT SE POINTE ?

TERRAIN 6AA, dans les Laurentides 6 550 000 \$, vendu en bloc seul., 15 min. de l'aéroport international de la Macaza et du Mt Tremblant.

800 Avis

850 AVIS DE DISSOLUTION CHANGEMENTS DE NOM

AVIS D'INTENTION DE DISSOLUTION NOTICE OF INTENT TO DISSOLVE CORPORATION IMMOBILIÈRE ACANTHUS/ACANTHUS REAL ESTATE CORPORATION

PRENEZ AVIS que la compagnie PERFORMAG INC., demandera au Registraire des entreprises la permission de se dissoudre.

PIÈCES ET ACCESSOIRES

INVENTAIRE d'hiver, pneus, jantes: neufs/usagés. Réparer, polir mags. 450-435-3561

600 Loisirs et véhicules récréatifs

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

700 Affaires

710 OCCASIONS D'AFFAIRES

BULLETIN FISCAL PAR SPÉCIALISTES QUAND L'IMPÔT SE POINTE ?

TERRAIN 6AA, dans les Laurentides 6 550 000 \$, vendu en bloc seul., 15 min. de l'aéroport international de la Macaza et du Mt Tremblant.

800 Avis

850 AVIS DE DISSOLUTION CHANGEMENTS DE NOM

AVIS D'INTENTION DE DISSOLUTION NOTICE OF INTENT TO DISSOLVE CORPORATION IMMOBILIÈRE ACANTHUS/ACANTHUS REAL ESTATE CORPORATION

PIÈCES ET ACCESSOIRES

INVENTAIRE d'hiver, pneus, jantes: neufs/usagés. Réparer, polir mags. 450-435-3561

600 Loisirs et véhicules récréatifs

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

700 Affaires

710 OCCASIONS D'AFFAIRES

BULLETIN FISCAL PAR SPÉCIALISTES QUAND L'IMPÔT SE POINTE ?

TERRAIN 6AA, dans les Laurentides 6 550 000 \$, vendu en bloc seul., 15 min. de l'aéroport international de la Macaza et du Mt Tremblant.

800 Avis

850 AVIS DE DISSOLUTION CHANGEMENTS DE NOM

AVIS D'INTENTION DE DISSOLUTION NOTICE OF INTENT TO DISSOLVE CORPORATION IMMOBILIÈRE ACANTHUS/ACANTHUS REAL ESTATE CORPORATION

PIÈCES ET ACCESSOIRES

INVENTAIRE d'hiver, pneus, jantes: neufs/usagés. Réparer, polir mags. 450-435-3561

600 Loisirs et véhicules récréatifs

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS

700 Affaires

710 OCCASIONS D'AFFAIRES

BULLETIN FISCAL PAR SPÉCIALISTES QUAND L'IMPÔT SE POINTE ?

TERRAIN 6AA, dans les Laurentides 6 550 000 \$, vendu en bloc seul., 15 min. de l'aéroport international de la Macaza et du Mt Tremblant.

800 Avis

850 AVIS DE DISSOLUTION CHANGEMENTS DE NOM

AVIS D'INTENTION DE DISSOLUTION NOTICE OF INTENT TO DISSOLVE CORPORATION IMMOBILIÈRE ACANTHUS/ACANTHUS REAL ESTATE CORPORATION



Décès, prières, remerciements

900 Petites annonces
cyberpresse.ca/necrologie

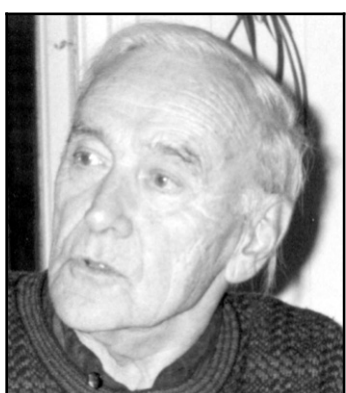
INDEX DES DÉCÈS

- ADAM, François
Québec
- BOURSIER (Lefebvre), Pauline
Mercier
- FANDRICH (née Larocque),
Jacqueline
- GIRARD (Tardif), Bernadette
Montréal
- MÉNARD, Éric
- MIREAULT, Marcel
Montréal
- PICARD, Jean-Louis
Montréal
- RAGGI, Giuseppina (née Cosi)
- TÉTRAULT, J. Maurice
Richelieu

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

cyberpresse.ca/necrologie

DÉCÈS



ADAM, François
1913 - 2005

À l'Hôpital Général, accompagné des siens, le 11 novembre 2005, à l'âge de 92 ans, est décédé monsieur François Adam, époux de feu Lucille Lamoureux. Il demeurait à Québec. La famille recevra les condoléances au funérarium

Lépine Cloutier Itée

975, Marguerite-Bourgeoys, Québec le mardi 15 novembre de 19 h à 22 h et le mercredi 16 novembre de 9 h à 10 h. Le service religieux sera célébré le mercredi 16 novembre 2005, à 11 h, en l'église Notre-Dame de Lévis, 18, rue Notre-Dame, Lévis. Il laisse dans le deuil ses enfants: feu José (Jean-Claude Kirouac), Pierre (Brigitte Larivière), Monique (Dominique Mascolo) et Richard (Michelle Lorian); ses petits-enfants: Isabelle (François Leblanc), Geneviève, Emilie, Philippe, Elodie, Benjamin, son père Gérard Laurence et ses quatre arrière-petits-enfants; ses beaux-frères et belles-soeurs de la famille Lamoureux ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines et ami(e)s. Sincères remerciements au personnel du 2000 de l'Hôpital Général pour la qualité des soins prodigués. Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Société de la sclérose latérale amyotrophique, 3958, rue Dandurand, Montréal (Québec) H1X 1P7, téléphone (514) 725-2653, 1-877-725-7725.

Renseignements: 418-529-3371
Télécopieur: 418-529-9506
Courriel: lc@lepinecloutier.com
Site web: www.lepinecloutier.com



BOURSIER (Lefebvre), Pauline
1938 - 2005

À Mercier, le 11 novembre 2005, à l'âge de 67 ans, est décédée Mme Pauline Lefebvre, épouse de feu Marc Boursier. Elle laisse dans le deuil ses enfants Richard (Ginette Reid), Normand, Maryse (Christian Roy), Stéphane (Nathalie Simon), neuf petits-enfants Roxanne, Romy, Laurie, Olivier, Jacob, Janie, Claudelle, Thomas et Alexandra, ses frères, sa soeur, beaux-frères, belles-soeurs, neveux, nièces, autres parents et amis. La famille et ses proches vous accueilleront dimanche de 13 à 17 heures et de 19 à 22 heures et lundi à compter de 13 heures, à la résidence funéraire:

Michel Thériault inc.

4, rue Vervais, Mercier

Les funérailles auront lieu le lundi 14 novembre à 15 heures en l'église Ste-Philomène et de là au cimetière de Mercier.



FANDRICH (née Larocque), Jacqueline
1930 - 2005

À l'âge de 75 ans, est décédée Mme Jacqueline Fandrich, épouse de feu Marcel Fandrich. Elle laisse dans le deuil sa fille JoAnne Fandrich (maitresse du lac des Seize Îles), son gendre Gérard St-Germain, ses petits-fils Eric et Carl, son arrière-petit-fils Alexis, son frère Robert, ses soeurs Geneviève et Yolande, ainsi que plusieurs parents proches et amis. La famille recevra les condoléances le lundi 14 novembre de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures, à la résidence funéraire:

Desrosiers & Fils inc.

10, de Martigny Est, St-Jérôme

Une réunion de prières aura lieu au salon le mardi 15 novembre à 11 heures, suivie de l'inhumation au cimetière de St-Jérôme. Ouverture mardi dès 9 heures.



GIRARD (née Tardif), Bernadette
1919 - 2005

À Montréal, le 9 novembre 2005, est décédée subitement Mme Bernadette Tardif, épouse de M. Bernard Girard. Elle laisse dans le deuil son époux, son fils Guy (Brigitte Girard), ses petits-enfants Pierre-Hugo et Marc-Olivier ainsi que ses frères Jean-Paul Tardif (Simone Robichaud) et Philippe Tardif (Pauline Dirdalo), sa belle-soeur Anita Hébert (feu Donat Tardif) et de nombreux neveux, nièces et amis. Parents et amis sont invités au

Complexe funéraire Magnus Poirier inc.

6825, Sherbrooke Est, Montréal

où elle sera exposée le dimanche 13 novembre de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h. Les funérailles auront lieu le lundi 14 novembre 2005 à 11 h en l'église Ste-Claire et de là au Repos St-François d'Assise.

Signature
Magnus Poirier



PICARD, Jean-Louis

À Montréal, à l'âge de 40 ans, est décédé Jean-Louis Picard, époux de Alice Bendonoune. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses parents Thérèse Germain et Laurent Picard, ses frères André (Renée Senneville), Marc (Judith Raby) et Denys, son neveu et filleul Jean-François, ses nièces Stéphanie et Alexandra et de très nombreux amis et amies.

Exposé au

Centre funéraire Côte-des-Neiges inc.

4525, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec) H3V 1E7

Tél. (514) 342-8000

Les funérailles auront lieu le lundi 14 novembre à 10 h en l'église St-Germain d'Outremont, angle Côte Ste-Catherine et Vincent-d'Indy, et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Heures des visites: dimanche de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h. Un don à la Fondation des maladies mentales serait apprécié (514-529-5354 www.fmm-mif.ca).

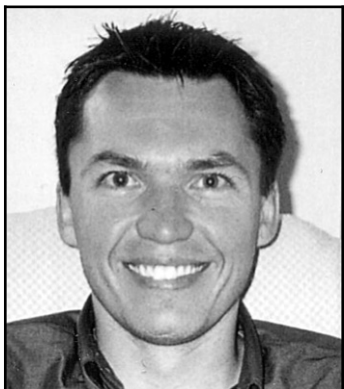
RAGGI, Giuseppina (née Cosi)

Au CHSLD St-Michel, le 11 novembre 2005, à l'âge de 90 ans. Epouse de feu Pietro Raggi. Elle laisse dans le deuil son fils Loris Raggi (Mirella), sa fille Gianfranca Maltoni (Sergio), sa soeur Bruna Alberighi, ses petits-enfants, arrière-petits-enfants, nièces et neveux. Exposée au

Salon funéraire Kane & Fetterly

5301, boul. Décarie (angle Isabella)

lundi de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h. Les funérailles seront célébrées le mardi 15 novembre à 10 h en l'église Notre-Dame-de-la-Défense (Dante et Henri-Julien), suivies de l'inhumation au mausolée La Pietà au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Vos condoléances peuvent être reçues à www.kanefetterly.qc.ca



MÉNARD, Éric
1970 - 2005

Éric Ménard est décédé accidentellement à l'âge de 34 ans. Il laisse dans le deuil son épouse Christine St-Louis, ses deux fils Justin et Luca, sa mère Lise Sarrazin, son père Bernard Ménard, ses deux frères Sébastien et Benoit, ses beaux-parents Lise Maurais et René St-Louis, son beau-frère François, ses deux grand-mères Jeanne d'Arc Sarrazin et Amanda Ménard ainsi que tous les autres membres de sa famille, de nombreux amis et ses collègues de travail. Il sera exposé au

Alfred Dallaire

MEMORIA

Le Mausolée Saint-Martin
2159, boul. Saint-Martin Est, Laval
www.memoria.ca 514 277.7778

le lundi 14 novembre 2005 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h, le mardi 15 novembre dès 9 h. Une liturgie de la Parole aura lieu le mardi 15 novembre à 11 h. Des dons à la Fondation de la sclérose en plaques ou à la Fondation chiropratique seraient appréciés.



TÉTRAULT, J. Maurice
1926 - 2005

De Richelieu, le 10 novembre 2005, à l'âge de 79 ans, est décédé M. J. Maurice Tétrault, conjoint de Mme Pierrette Vallée. Il laisse dans le deuil ses enfants Angèle (Jacques Patry), Pierre, Lucie (Pierre-Paul Pichette), Claire, Paul (Monique Bédard), Carole, Ruth et Brigitte (Ross Ralith), leur mère Mme Myrelle Barrière, plusieurs petits-enfants et arrière-petits-enfants, ses frères et soeurs, parents et amis. Il sera exposé aux salons

Desnoyers

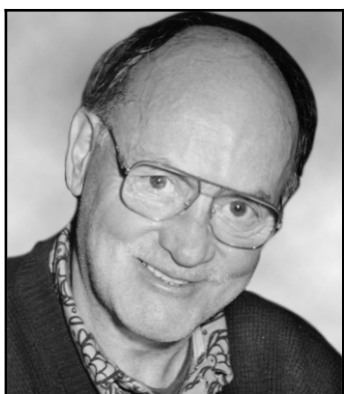
Salons funéraires
20, rue des Carrières, Chambly
Tél. 450-658-8551 Téléc. 450-658-1146

Courriel:

sympathie@maison-desnoyers.com

Les heures de visites seront le dimanche 13 novembre de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures, le lundi de 14 à 15 heures. Les funérailles seront célébrées en l'église de Richelieu le lundi 14 novembre à 15 heures.

1er ANNIVERSAIRE



JACQUES LAVALLÉE

Le bonheur est notre valeur numéro un avant la justice, l'amitié et l'amour
Jaco Lavallée
Ceux qui t'aiment pensent à toi



MIREAULT, Marcel
pharmacien à la retraite
1920 - 2005

À Montréal, le 11 novembre 2005, à l'âge de 85 ans, est décédé Monsieur Marcel Mireault, époux de Madame Marguerite Boissonneault. Il laisse dans le deuil ses enfants Claudette (Michel), Gilles, Sylvie (Alain), François (Roma), Marie-Claire (Conrad), ses petits-enfants Julie, Anne, Olivier, Isabelle, Priscilla, Victoria, Aaliyah et son arrière-petit-enfant Thomas. Il laisse également dans le deuil son frère Jean (Huguette), sa soeur Gemma, son beau-frère Fernand, neveux, nièces, parents et amis. La famille vous recevra au complexe funéraire

Alfred Dallaire

MEMORIA

2159, boul. Saint-Martin Est, Laval
www.memoria.ca 514 277.7778

le mercredi 16 novembre 2005 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h. Les funérailles auront lieu le jeudi 17 novembre 2005 à 11 h en l'église St-Vincent de Paul, 5443 boul. Lévesque, Laval. Au lieu de fleurs, des dons à la Société Alzheimer, la Société canadienne du cancer ou la Fondation des maladies du coeur seraient appréciés.

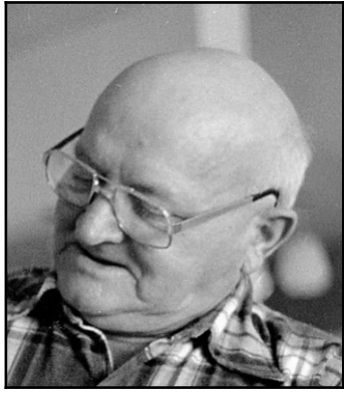
PRIÈRES

MERCI MON DIEU

Que le Sacré-Coeur de Jésus soit loué, adoré et glorifié à travers le monde pour des siècles et des siècles, pour l'amour de Dieu. Amen. S.B.

PRIÈRE INFALLIBLE À LA VIERGE

Fleur toute belle du Mont-Carmel, vigne fructueuse, splendeur du ciel, Mère bénie du Fils de Dieu assistez-moi dans mes besoins. O étoile de mer, aidez-moi et montrez-moi ici même, que vous êtes ma mère. O Sainte Marie Mère de Dieu, Reine du ciel et de la terre, je vous supplie du fond du coeur de m'appuyer dans cette demande (formuler ici votre demande). Personne ne peut résister à votre puissance. O Marie conçue sans péché, priez pour nous qui avons recours à vous (3 fois). Sainte-Marie, je remets cette cause entre vos mains (3 fois). Faire cette prière 3 jours de suite et vous devez ensuite la publier, la faveur sera accordée. S.B.



ENZO QUARONI
13 novembre 1988

Tu es toujours dans nos pensées
Franca et toute ta famille

HMR Fondation
de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont
Centre affilié à l'Université de Montréal

Un don en souvenir
d'un être cher

Un geste tangible pour la santé

(514) 252-3435
www.maisonneuve-rosemont.org



PHOTO PC/QUEEN'S UNIVERSITY

Au moyen d'un simple test du mouvement des yeux, M. Taylor Reynolds a cependant découvert que les enfants souffrant du SAF présentaient des mouvements visuels différents de ceux des enfants aux prises avec d'autres déficiences sur le plan du développement.

Un test pour diagnostiquer l'alcoolisme foetal

PRESSE CANADIENNE

TORONTO — Un simple test du mouvement des yeux peut permettre de diagnostiquer avec précision le syndrome d'alcoolisme foetal, un trouble du développement qui affecte environ un enfant sur 100 au pays, affirment des chercheurs canadiens.

Actuellement, le diagnostic du syndrome d'alcoolisme foetal (SAF) — problème causé par la consommation d'alcool par la mère durant la grossesse — demeure une question de chance, reposant sur l'étude de caractéristiques physiques, du quotient intellectuel ainsi que des troubles du comportement et des problèmes d'apprentissage de l'enfant.

Les enfants aux prises avec le SAF présentent souvent des traits du visage distinctifs, par exemple une mince ouverture des yeux, une palmarité entre les yeux et la base du nez, des paupières tombantes, une lèvre supérieure mince ainsi que des oreilles mal formées.

Riyad interdit l'importation d'oiseaux venant de ses voisins

AGENCE FRANCE-PRESSE

RIYAD — Les autorités saoudiennes ont annoncé hier qu'elles interdisaient désormais l'importation de « toutes les espèces d'oiseaux en provenance des pays voisins de l'Arabie ».

« Un décret royal a été remis à l'administration des douanes et à tous les points d'entrée du pays interdisant l'entrée en Arabie saoudite de toutes les espèces d'oiseaux en provenance des pays voisins du royaume », a annoncé l'agence officielle SPA.

« Cette mesure intervient à la suite des derniers événements survenus dans des pays voisins concernant la grippe aviaire », a ajouté l'agence.

Le Koweït a annoncé jeudi avoir découvert deux cas d'oiseaux atteints de la grippe aviaire, dont l'un s'est avéré être porteur du virus H5N1.

« Cette décision est en accord avec les recommandations du ministère de l'Agriculture saoudien pour prévenir la grippe aviaire », ajoute la SPA.

L'Arabie avait décidé en octobre d'interdire l'importation d'oiseaux de Turquie et de Roumanie ainsi que d'Iran par mesure de précaution contre la grippe aviaire.

Selon les scientifiques, la variante H5N1 est la forme de virus potentiellement la plus suspecte de devenir à l'origine d'une pandémie de grippe humaine mortelle.

Les dommages au cerveau causés par l'exposition à l'alcool alors que l'enfant se trouve dans l'utérus peuvent mener à des troubles du comportement, parmi lesquels des problèmes de contrôle des impulsions, le mensonge, le vol, des crises de colère et des agressions.

Toutefois, parce que les problèmes d'apprentissage et les problèmes émotifs peuvent avoir plusieurs causes, il arrive souvent que le SAF ne soit pas diagnostiqué chez les enfants qui en souffrent.

Plusieurs se font plutôt dire qu'ils sont aux prises avec le syndrome hypercinétique, a indiqué James Reynolds, professeur de pharmacologie et de toxicologie à l'Université Queen's, à Toronto.

Un mauvais diagnostic peut avoir des conséquences néfastes pour la vie de l'enfant, qui se trouve privé de traitements thérapeutiques spécialisés susceptibles de faciliter son aptitude à l'apprentissage et de modifier son processus mental ainsi que son comportement, a-t-il expliqué.

Surconsommation

MARTINE LACROIX
LE BRIDGE

collaboration spéciale
martine.lacroix@lapresse.ca

Donneur : Ouest			
Vulnérabilité : Tous			
NORD			
♠ 974			
♥ V 10 5 4 3 2			
♦ V 5 3			
♣ 8			
OUEST			EST
♠ ARD 8			♠ 3
♥ 9 7			♥ ARD 8 6
♦ D 8 4			♦ 10 7 2
♣ RD V 7			♣ 10 6 4 2
SUD			
♠ V 10 6 5 2			
♥ —			
♦ AR 9 6			
♣ A 9 5 3			
Les enchères:			
OUEST	NORD	EST	SUD
Wang	Simons	Liu	Pasman
1♣	Passe	1♥	1♠
Contre Passe	Passe	Passe	Surc.
Entame : Le Roi de trèfle.			

Vous est-il arrivé souvent de jouer un contrat contre et surcontré ? Cela n'est pas très fréquent. Pourtant, cette donne tirée des quarts de finale de la Venice cup a généré trois contrats contrés et surcontrés. Dans le match qui opposait la Chine et la Hollande, Ping Wang a ouvert d'un trèfle Précision. Le contre subséquent est pénalité et le surcontre de Sud est un SOS, mais Nord n'a aucun repli et est obligée de passer.

Wang sélectionne l'entame du Roi de trèfle, ce qui permet à Pasman de réaliser en succession rapide six levées en coupes alternées à trèfle et à coeur plus l'AS et le Roi de carreau, +1120. L'entame à l'atout aurait battu le contrat.

À l'autre table, la paire hollandaise en Est/Ouest a réalisé deux levées supplémentaires à 3SA, récoltant ainsi 18 imps.

L'Allemande Sabine Auken, pour sa part, a contré le contrat final de 3SA par Ouest, mais l'Anglaise Michelle Brunner ne s'en est pas laissée imposer et a surcontré. Neuf levées réalisées, +1000. À l'autre table, le contrat de 3SA a été réalisé, 9 imps pour l'Angleterre.

ACTUEL
SANTÉ

AUX
P'TITS SOINS...

Tous les dimanches dans LA PRESSE

ACTUEL

Service des urgences pour les oiseaux



PIERRE GINGRAS
À TIRE-D'AILE

Le Centre hospitalier de la faculté de médecine vétérinaire de l'Université de Montréal, à Saint-Hyacinthe, a ouvert récemment une clinique pour les animaux exotiques dotée d'un service d'urgence 24 heures sur 24, sept jours sur sept. De quoi rendre jaloux leurs maîtres!

Très bien équipé, ce centre, l'équivalent d'un hôpital universitaire, traite évidemment tous les oiseaux de compagnie, dit Isabelle Langlois, spécialiste en médecine aviaire et l'une des responsables de la clinique. On y dispose même d'un appareil de résonance magnétique.

Plusieurs pensionnaires de jardins zoologiques ou du Biodôme de Montréal lui ont été confiés jusqu'à maintenant. «Nous soignons les oiseaux, bien sûr, mais aussi une foule d'autres bestioles, du poisson à l'iguane en passant par le python ou même le cochon vietnamien.»

Pour joindre le vétérinaire de garde, qui fixera un rendez-vous si besoin en est, il suffit de composer le numéro suivant: (514) 345-8521, poste 1-8111. Les frais sont de 80\$, mais peuvent augmenter si le cas est complexe et exige des soins particuliers. Pour obtenir un rendez-vous en semaine, il faut composer le: (450) 773-8521, poste 8111. Votre

préférée sera accueillie par des étudiants, puis soumise à l'examen d'un vétérinaire expérimenté. Les frais sont de 45\$, mais les cas envoyés par d'autres praticiens sont habituellement plus coûteux en raison de la complexité du diagnostic et des soins.

Vapeurs mortelles

Ce ne sont d'ailleurs pas tous les propriétaires qui font soigner leurs oiseaux malades. Plusieurs préfèrent recourir à l'euthanasie au lieu d'investir pour les traiter, surtout dans le cas de petits oiseaux peu coûteux. Bon nombre sont aussi inconscients des dangers qui guettent leur préférée à la maison. Or, les incidents peuvent être nombreux, indique la D^{re} Langlois. Cette semaine, par exemple, deux calopsittes élégantes (*cockatiel*) sont mortes en quelques heures après que leur propriétaire eut vaporisé une substance imperméabilisante sur un vêtement dans la pièce où elles se trouvaient. Un des petits perroquets a été soigné à la clinique, mais il était trop tard pour le sauver.

Il faut se méfier aussi des poêles en Téflon surchauffées, qui dégagent un gaz provoquant des hémorragies pulmonaires mortelles, ou encore de la plupart des produits en aérosol. Les chandelles odorantes, les papiers hygiéniques et mouchoirs de papier parfumés ont aussi provoqué la mort de plusieurs oiseaux. À ce sujet, on peut consulter l'excellent site Internet: www.parrotparrot.com.

Attention aussi à certaines plantes, comme les philodendrons, les dieffenbachias et même les lis (notamment les lis de Pâques), qui provoquent des brûlures importantes à la langue des oiseaux.



PHOTO RÉMI LEMÉE, LA PRESSE

Deux calopsittes élégantes sont mortes, la semaine dernière, après avoir respiré les vapeurs d'un produit utilisé pour imperméabiliser un vêtement.

L'avocat peut également s'avérer fatal pour plusieurs espèces. Isabelle Langlois se souvient d'un perroquet mort empoisonné après avoir mangé du guacamole. Autre danger: une plume en formation (plume de sang) qui brise ou est coupée accidentellement provoque un épanchement sanguin mortel si la blessure n'est pas traitée immédiatement. Il faut alors exercer une pression sur la blessure pour faire

cesser l'hémorragie et amener la victime chez le vétérinaire rapidement. «Tout oiseau qui ne semble pas en forme et se tient dans le fond de sa cage devrait être examiné par un vétérinaire dans les plus brefs délais, insiste-t-elle. Habituellement, le problème est urgent.»

Signalons que si les vétérinaires spécialisés dans les soins aux oiseaux exotiques ne pratiquent pas de médecine d'urgence, certaines

cliniques privées offrent un service d'appel en tout temps. Dans la région métropolitaine, les oiseaux qui exigent des soins immédiats en dehors des heures normales, sont souvent confiés au Centre vétérinaire DMV, de Lachine (514-633-8888; sans frais 1-800-463-8555). L'état de l'oiseau y sera stabilisé et le patient sera ensuite confié à une clinique spécialisée dès que possible.



PHOTO AP

En expansion vers l'est du continent, le pélican d'Amérique est une espèce qui niche à l'intérieur des terres, dans les Prairies de l'ouest canadien et américain.

Mystérieux comportement des pélicans de Chase Lake

Décidément, les pélicans de la réserve faunique de Chase Lake, dans l'État du Dakota du Nord, n'ont pas fini de nous étonner.

L'an dernier, le 2 juin, les oiseaux des trois colonies du territoire gouvernemental, situé dans les Prairies, au sud de la frontière du Manitoba, avaient tous quitté les lieux du jour au lendemain, laissant derrière eux oisillons et oeufs non éclos. Imaginez, autour de 29 000 oiseaux disparus sans crier gare et sans qu'on puisse les retracer. Le mystère n'est toujours pas résolu, selon David Bolin, directeur adjoint de la réserve.

Heureusement cette année, à la fin d'avril, les grands pélicans d'Amérique sont revenus sur place, au grand bonheur des autorités de la réserve, qui, soit dit en passant, avait été créée en 1908 justement pour protéger les derniers pélicans ayant échappé aux chasseurs de plumes. Il faut dire que cet oiseau spectaculaire, un des plus gros du continent, est une des principales attractions touristiques de l'endroit.

Mais à leur arrivée ce printemps, les reproducteurs n'étaient plus que 18 000. La période de reproduction s'est déroulée normalement jusqu'à la mi-juin. Dans une des colonies, on découvre alors que la presque totalité

des jeunes meurt sans qu'on sache pourquoi. Dans les jours qui suivent, la plupart des adultes quittent la colonie, ne laissant sur place que les rares parents ayant encore des becs à nourrir. Une quinzaine de jours plus tard, le 4 juillet, au cours d'une période de vents violents, de pluies abondantes et probablement de grêle, indique M. Bolin, les petits commencent à mourir en grand nombre dans les deux autres colonies, qui sont abandonnées à leur tour.

Que s'est-il passé? «Nous n'avons pas de réponse, dit M. Bolin. La maladie, le mauvais temps ou quoi encore? On ne sait pas. Comme l'an dernier, le comportement des oiseaux est probablement le résultat de plusieurs facteurs. Mais allez savoir lesquels!»

Le directeur adjoint explique qu'il s'agit peut-être d'une «correction naturelle». Il y a quelques années, quand les étangs étaient nombreux dans les Prairies, la nourriture est devenue abondante pour les pélicans, qui se sont rapidement multipliés. Puis les points d'eau sont devenus plus rares à cause des sécheresses. La désertion des colonies, cette année et l'an dernier, s'inscrit peut-être dans un phénomène naturel de baisse de population, fait-il valoir.

LE CARNET D'OBSERVATION

Les oiseaux de la Villa Bagatelle

Si vous allez à Québec au cours des prochains mois, réservez un moment pour visiter l'exposition *Grandeur Nature*, présentée par la Villa Bagatelle, au 1563,



Ce faucon pèlerin de l'artiste Ghislain Caron figure parmi l'exposition de tableaux présentés actuellement à la Villa Bagatelle, à Québec.

chemin Saint-Louis, dans le quartier Sillery, tous près du pont de Québec. Vous pourrez y voir une vingtaine d'oeuvres originales mettant surtout en vedette des oiseaux, des tableaux d'artistes bien connus comme Jean-Luc Grondin, Lansdowne, Pierre Leduc, Claudio D'Angelo, Caroline Soucy et Ghislain Caron. Ce dernier présente, en outre, une trentaine d'illustrations qui ont été publiées notamment dans l'excellent guide d'identification *Oiseaux du Québec et des Maritimes* (éd. Michel Quintin).

L'exposition présente aussi les plans de trois sites d'observation situés à deux pas, le parc du Bois de Coulange, le littoral de Sainte-Foy et la base de plein air de l'arrondissement, tous des endroits faciles d'accès, où stationnement et entrée sont gratuits. En raison de sa grande diversité d'habitats, pas moins de 200 espèces d'oiseaux sont signalées chaque année à la base de plein air.

Réputée pour ses jardins, la Villa Bagatelle est un cottage du XIX^e siècle qui a été transformé en centre d'interprétation. Les portes sont ouvertes de 13 à 17 h, du mercredi au dimanche. L'entrée est libre.

Un perroquet gris... orangé

Toute une surprise m'attendait, en août, en arrêtant à la station d'essence Pétro-Canada, à Ormstown, à deux pas de la 132.

On m'avait dit que j'y verrais un perroquet en cage. Mais on ne m'avait pas précisé que l'oiseau était un gris d'Afrique, ou perroquet jaco selon son nom scientifique, et qu'il avait une collerette de plumes... orangées. Étrange créature! Le jaco arbore une queue rouge vif, mais je n'avais jamais vu un spécimen de cette couleur.

Vétérinaire à l'Hôpital vétérinaire pour oiseaux et animaux exotiques Rive-Sud, à Saint-Hubert, Manon Tremblay indique que ce coloris est plutôt rare et difficilement explicable. Des facteurs génétiques sont probablement en cause. Mais il y a quelques mois, la vétérinaire a fait un examen de routine chez un jeune perroquet gris et l'oiseau avait la même anomalie pigmentaire, beaucoup plus étendue cette fois. Comme si les deux jacos venaient



PHOTO FOURNIE PAR MANON TREMBLAY

Ce type de coloration chez le perroquet gris est pour le moins inusité. Normalement, la queue de l'oiseau est rouge vif alors que tout le reste du plumage est gris.

de la même lignée. Plus encore, son oiseau avait la queue grise. Étrange! Étonnée, elle a immortalisé la bête. La voici.

<p>Le spécialiste Nikon au Québec!</p>		
<p>Nikon Sportstar IV 8x25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Résiste aux intempéries - Zone de mise au point minimale à 2,5 m - Compactes et légères <p>89⁹⁹\$</p> <p>Incluant : étui, courroie et capuchons</p>	<p>Nikon Monarch II 10x42 DCF WP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idéales pour les sports et le plein air - Grossissement de 10x - Étanches et gainées de caoutchouc <p>369⁹⁹\$</p> <p>Incluant : étui, courroie et capuchons</p>	<p>L.L. Lozeau</p> <p>6229, rue St-Hubert Montréal, QC</p> <p>Beaubien</p> <p>514.274.6577</p> <p>lozeau.com</p> <p>Valide jusqu'au 27 novembre 2005</p>