



La bonne **cuisson**
des légumes

Page 2

SANTÉ

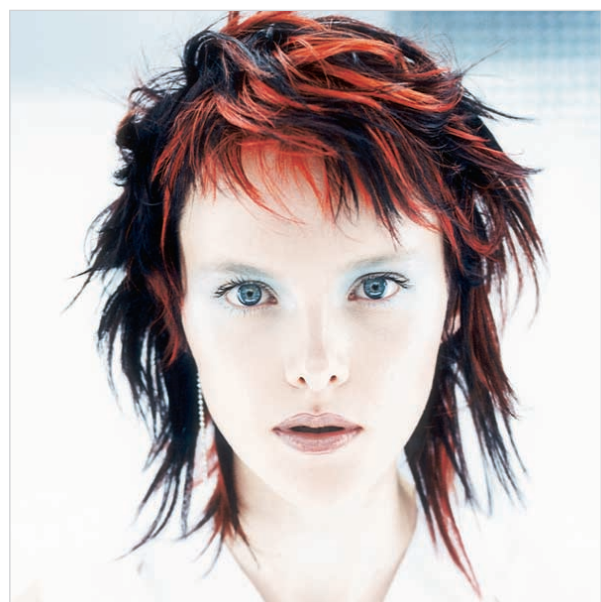
Des clowns pour
les **enfants**

Page 4



CAHIER C | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 15 JUILLET 2001

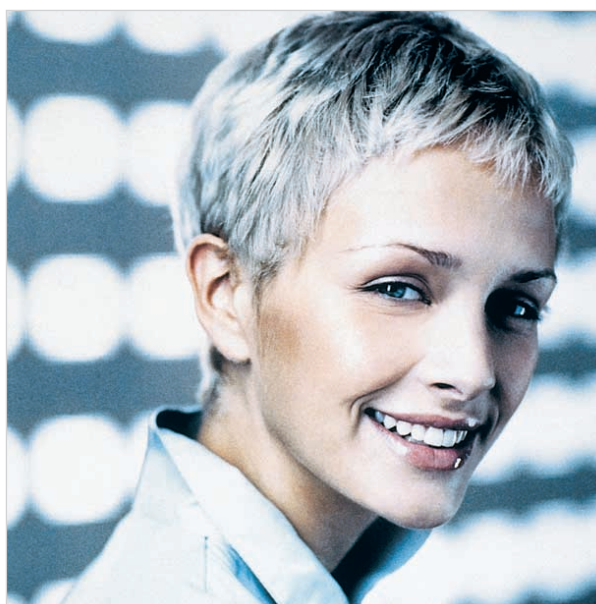
La Presse



CHOUCHOUTER SES CHEVEUX



SOPHIE ALLARD
collaboration spéciale



Qu'ils soient noirs comme l'ébène, poivre et sel, rose bonbon, fins, rebelles, crépus, rares ou raides comme des baguettes, on tient beaucoup à nos cheveux — parlez-en à ceux qui les perdent... — mais, au-delà de leur apparence, voit-on vraiment à leur santé?

Une chevelure saine compte entre 100 000 et 150 000 cheveux. Comme les ongles, ceux-ci sont constitués de cellules mortes et c'est donc la partie interne (vivante) qui pousse et s'allonge au rythme d'un centimètre ou un peu plus par mois. Après une durée de croissance et de vie variant de six à dix ans, le cheveu est expulsé de la peau pour faire place à un nouveau venu. L'opération se renouvelle ainsi plus d'une vingtaine de fois dans une vie. L'humain peut perdre jusqu'à une centaine de cheveux par jour, rien de plus normal!

Comment reconnaît-on un cheveu en bonne santé? «Un cheveu sain croît à un rythme normal et régulier, a une certaine brillance et une belle texture», indique le Dr Chantal Bolduc, dermatologue et membre de la Fondation canadienne pour la recherche capillaire. Quand le cheveu devient mat, élastique, perd de son éclat, s'effile, frisotte, casse et tombe, c'est signe que quelque chose cloche...

«Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'un cheveu malade», explique le Dr David Gratton, dermatologue. «Un déficit alimentaire — en particulier, une carence en fer —, des dérèglements hormonaux, des troubles de la glande thyroïde ou des problèmes de peau logés à la tête tels l'eczéma, une infection fongique ou le psoriasis peuvent affecter la santé du cuir chevelu et du cheveu.» Un traumatisme postopératoire ou un choc émotionnel peuvent aussi donner du fil à retordre à la crinière... et même provoquer une perte de cheveux temporaire!

Voir CHEVEUX en page 3

Photos: L'ORÉAL



FILL60

AU SERVICE DES FESTIVALIERS, TOUT L'ÉTÉ.

La Presse

À savoir... À savoir... À savoir...

Pour se gorger de 40 principes actifs dont le sélénium contre le vieillissement.

Le sélénium permet la destruction de certains radicaux libres: un nutriment dominant de la défense organique contre le vieillissement, vu les synergies d'action du sélénium, celui-ci doit être absorbé avec un complexe de vitamine E, vitamine C, bêta-carotène et DL-méthionine... comme dans la formule Phytobec Phytobec est sélénio-méthionine Phytobec: souverainement la plus efficace synergie avec le sélénium contre le vieillissement

Renseignements:
Service Allo-conseils Montréal: (514) 272-1365
extérieur: 1 800 272-1365

LE STRESS OXYDATIF

C'est-à-dire le niveau des dégâts provoqués par les radicaux libres.

PRÉVOIR LE " BOMBARDLEMENT " DE L'ADN PAR LES RADICAUX LIBRES, OUI, FAITES LA GUERRE AUX RADICAUX LIBRES PAR LES ANTIOXYDANTS.

PRÉVOIR LE VIEILLISSEMENT PAR :
LA VITAMINE C, LA VITAMINE E, LA VITAMINE A,
LE SÉLÉNIUM, LA VITAMINE B1, LA VITAMINE B5,
LA VITAMINE B6, LES BIOFLAVONOÏDES
D'AGRUMES, LA CYSTINE, LA MÉTHIONINE

Dix actifs anti-oxydants parmi les quarante éléments qui constituent chacune des capsules de la formule PHYTOBEC.

PHYTOBEC: UN SUPPLÉMENT ALIMENTAIRE À VALEUR ANTI-OXYDANTE

RENSEIGNEMENTS:
Service Allo-conseils
Montréal (514) 272-1365
extérieur 1 800 272-1365

VOTRE SECRET ANTI-ÂGE :

PHYTOBEC, UN UNIVERS SCIENTIFIQUE DE 40 INGRÉDIENTS DONT DIX ANTI-OXYDANTS DES PLUS PUISSANTS.

Si, si, pour vous aider à vous protéger d'un vieillissement précoce.

RENSEIGNEMENTS:
SERVICE ALLO-CONSEILS
Montréal (514) 272-1365
extérieur 1 800 272-1365

BON À SAVOIR... POUR EN FINIR AVEC LA FATIGUE!

Se prémunir contre les carences alimentaires dues au stress, au surmenage, aux kilos en trop, à une alimentation déficitaire...

CHOISISSEZ LA PRÉVENTION PHYTOBEC.
Le corps ne peut ignorer les carences... n'attendez pas L'ALERTE... PHYTOBEC AIDE À COMPENSER LES CARENCES CAUSÉES PAR UN DÉFAUT d'apport dans votre assiette... le cas échéant.

RENSEIGNEMENTS:
SERVICE ALLO-CONSEILS
Montréal (514) 272-1365
extérieur 1 800 272-1365

DES ÉTUDES POUSSÉES SUR UN PRODUIT, L'AIL ET SES DÉRIVÉS.

L'ail, un végétal bénéfique pour la santé, n'a pas fini de nous étonner. La compagnie pharmaceutique Sur-Actif se spécialise dans les recherches sur l'ail. NOUVEAU, l'ail SULFO-GÉNIK, est un super aliment.

RENSEIGNEMENTS:
SERVICE ALLO-CONSEILS
Montréal: (514) 272-1365
extérieur: 1 800 272-1365

Nouveau RELANCEZ VOS ÉNERGIES

Bio-Sirum-Énergie-Vive possède des substances afin de redynamiser en profondeur votre organisme. Super nutriment à valeur énergétique, la coenzyme Q-10 possède aussi une particularité de fournir des électrons, elle a une forte propriété antioxydante estimée à dix fois supérieure à celle de la vitamine E. DYNAMOGÉNIQUES, LES AMPOULES DE BIO-SIRUM-ÉNERGIE-VIVE CONTIENNENT DES RESSOURCES, COMME LA COENZYME Q-10, POUR VOUS AIDER À GALVANISER VOTRE VITALITÉ PHYSIQUE ET LUTTER AINSI CONTRE LA FATIGUE.

La marque de l'Énergie, Bio-Sirum-Énergie-Vive, est la propriété intellectuelle de Bio-Actif inc.

RENSEIGNEMENTS:
SERVICE ALLO-CONSEILS
Montréal (514) 272-1365 extérieur 1 800 272-1365

Cuisine 101 pour des légumes nutritifs

La cuisson des légumes au four maximise la rétention des vitamines et minéraux



collaboration spéciale

Pour faire le plein d'énergie, vous songez à prendre des suppléments de vitamines et minéraux. Plutôt, pourquoi ne pas essayer de préparer vos légumes de manière à conserver et bénéficier de leurs attributs nutritifs? D'une pierre deux coups, vous économiserez tout en redécouvrant la fraîcheur croustillante des légumes.

Cuire les légumes cause souvent la perte de certaines composantes nutritives que nous ne devrions pas nous permettre de gaspiller, tant notre corps en a besoin. Certains nutriments sont lessivés par l'eau de cuisson ou lorsque le milieu de cuisson est très concentré. D'autres subsistent plutôt une décomposition chimique causée par une exposition excessive à la chaleur ou à un changement de pH (acidité). L'exposition à l'air peut aussi détruire certains nutriments. Vous soupirez déjà? Il ne faut pas se décourager. Il est possible de minimiser ces effets en faisant de petits ajustements à la méthode de cuisson employée.

Les vitamines du complexe B, l'acide ascorbique (vitamine C) et les minéraux, étant des substances solubles dans l'eau, ont tendance à être lessivées hors des légumes, dans le liquide de cuisson (eau ou bouillon). Ce phénomène s'accroît avec le temps de cuisson, la quantité de liquide utilisée et lorsque la surface de contact des morceaux est trop grande. Ainsi, les légumes bouillis dans un chaudron non couvert avec suffisamment d'eau retiennent moins bien la vitamine C comparés à ceux cuits dans un chaudron couvert avec une quantité minimale d'eau (cuisson à la vapeur ou au presto). Il faut aussi se rappeler que plus les légu-

mes sont coupés en petits morceaux, plus la perte des composantes nutritives solubles dans l'eau est grande.

La décomposition chimique de la charpente du légume, due à l'emploi de chaleur excessive, mène aussi à la perte d'eau et de nutriments. En effet, une cuisson prolongée tend à dégrader la structure du légume qui, ne pouvant plus contenir ses éléments, les déverse dans le milieu de cuisson. Le résultat: les légumes sont en bouillie et n'ont plus aucun attraits nutritifs!

Autrement, les nutriments peuvent être oxydés pendant la cuisson en raison de l'exposition à l'oxygène. La vitamine C, par exemple, est presque totalement oxydée quand le légume est cuit très longtemps, comme pour les bouillis, les ragoûts ou les saucés à spaghetti. Cependant, en coupant les légumes grossièrement et en gardant le chaudron couvert, vous pouvez limiter ce phénomène.

Des études portant sur les différents modes de cuisson ont permis de mieux comprendre les facteurs qui causent la perte des nutriments; c'est que l'art culinaire est aussi une science! La cuisson des légumes au four, avec leur pelure, empêche les nutriments de s'échapper et maximise donc la rétention des vitamines et minéraux. Pour bouillir les légumes et obtenir de bons résultats, suivez la règle générale suivante: pour chaque 4 portions de légumes ajouter 1 tasse de liquide (eau ou bouillon). La cuisson à la vapeur ou avec le presto est plus longue, mais elle conserve le mieux les nutriments et donne des légumes croustillants (si arrêtée à temps). Grâce à son pouvoir de cuisson rapide et le peu d'eau utilisé, les micro-ondes gagnent la palme d'or.

Cette méthode de cuisson est la plus efficace, car les nutriments sont épargnés et les couleurs restent éclatantes. La cuisson aux micro-ondes des brocolis et des épinards, par exemple, permet une meilleure rétention de la vitamine C comparée aux autres modes de cuisson traditionnels. Le seul hic, c'est que les micro-ondes tendent à blanchir la bêta-carotène, substance qui donne tant de couleur aux carottes, tomates, épinards, maïs et au brocoli. Il est donc préférable d'alterner entre la cuisson aux micro-ondes et la cuisson à la vapeur pour avoir toutes vos vitamines!

Mis à part les vitamines et minéraux, les composantes antioxydantes des légumes sont aussi affectées par le type de cuisson employé. On ne connaît pas encore tous les facteurs influençant la stabilité de ces composantes, mais on sait que

l'ail et les oignons, par exemple, font preuve d'une plus grande activité antioxydante lorsqu'ils sont cuits aux micro-ondes ou bouillis. Par contre, d'autres composantes de l'ail sont annihilées par la chaleur: 20 minutes dans l'eau bouillante et elle perd tout son pouvoir antibactérien. Encore une fois, l'alternance frais et cuit fera bon ménage, ou plutôt bonne santé!

Lorsque vous préparez vos légumes, ils sont sûrement délicieux, mais gardent-ils l'ensemble de leurs bienfaits? Pas nécessaire de se casser la tête, mais retenez ceci: il faut garder le chaudron couvert et utiliser une quantité d'eau minimale durant la cuisson et ne couper les légumes en petits morceaux qu'après la cuisson.

L'auteur de cette chronique est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Pour un été sans boutons, méfiez-vous du soleil

Les spécialistes ont observé une augmentation du nombre des lucites

Associated Press

PARIS — L'an dernier, votre été a été gâché par une éruption de petits boutons, la lucite estivale bénigne qui n'est autre qu'une allergie solaire saisonnière. Apprenez à reconnaître cet incident banal, qui touche principalement les femmes de 15 à 35 ans et peut être prévenu.

Le premier épisode survient le deuxième ou le troisième jour des vacances d'été, après un bain de soleil, une exposition au soleil intense et prolongée. Les boutons apparaissent d'abord au niveau du décolleté. L'éruption dure de cinq à six jours, puis disparaît spontanément, dès lors que la personne reste à l'ombre.

Depuis quelques années, les spécialistes ont observé une réelle augmentation du nombre de ces lucites. Une augmentation qu'une partie d'entre eux attribue à l'usage de produits antisolaires. Selon

eux, depuis l'apparition des « écrans totaux », les gens s'exposent plus longtemps sans crainte d'attraper des coups de soleil.

Or ces coups de soleil sont dus aux rayons ultraviolets B, les UVB, qui sont filtrés par les « écrans totaux », à l'inverse des UVA, seuls responsables de la lucite estivale, qui ne sont que partiellement filtrés. Cette surexposition serait une des explications de la hausse des cas de lucite.

Quoi qu'il en soit, la lucite est une allergie qui s'aggrave avec le temps. Du décolleté, elle s'étend progressivement aux avant-bras, aux bras et même au visage. Elle dure de plus en plus longtemps, parfois pendant toute la durée des vacances. Après plusieurs années, chez les gens les plus sensibles, l'éruption peut même survenir au cours d'un simple week-end de mai, ou être déclenchée par des UVA en cabine esthétique de bronzage.

Quelle attitude adopter? Une fois la lu-

cite déclarée, il ne faut plus s'exposer au soleil tout du moins pendant la durée de l'éruption, porter des vêtements sur les zones à protéger, et ne pas hésiter à suivre le traitement prescrit par le médecin: des médicaments contre l'inflammation et les démangeaisons.

Il est encore plus indiqué d'appliquer les consignes pour une bonne prévention. Il faut s'exposer de façon progressive pendant 20 à 30 minutes maximum le premier jour et à des heures où le soleil n'est pas trop fort. Cette précaution est valable pendant plusieurs années. Elle doit être appliquée tous les jours, même une fois le bronzage installé.

Efficaces aussi, les protections solaires, tout du moins celles qui filtrent les UVA et les UVB. Mais attention! Inutile de n'en mettre que les premiers jours, ou simplement quand le soleil brille. Il suffit d'oublier d'en appliquer une ou deux fois, même par temps gris, pour que les symptômes réapparaissent.

Projet de recherche pour le traitement de la dépression

Centre de recherche
FERNAND SEGUIN

affilié à l'hôpital Louis-H. Lafontaine

But: Évaluer l'efficacité d'un nouveau médicament dans le traitement de la dépression.

Profil des candidat(e)s recherché(e)s:
Être âgé(e) de 18-65 ans et souffrir de dépression.

Êtes-vous triste? Avec moins d'énergie, de concentration, d'intérêt, d'appétit? Avec des changements de votre sommeil?



Il est possible que vous souffriez de dépression.

DURÉE DE L'ÉTUDE: 10 SEMAINES

AVANTAGES:

Évaluation exhaustive • Prise en charge rapide • Suivi de près

Chercheur principal: **Dr Valérie Tourjman**
(514) 251-4015 poste 2357
(Laissez vos coordonnées)

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

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

L'UNE ÉTANT LE REFLET DE L'AUTRE

UNE PEAU LISSE ET FERME, CLAIRE OU FONCÉE EST UN SIGNE DE SANTÉ: INDISSOCIABLE DE LA BEAUTÉ, L'UNE ÉTANT LE REFLET DE L'AUTRE.

OR, LA PEAU EST À LA FOIS SOLIDE ET FRAGILE, AUSSI PLUTÔT QUE DE FAIRE USAGE DE PRODUITS ARTIFICIELS ET CHIMIQUES, FAITES APPEL AUX ACTIFS NATURELS, SUR VOTRE PEAU ET DANS VOTRE ALIMENTATION.

LES ACTIFS-BEAUTÉ JOHANNE VERDON AIDENT LA PEAU À VIVRE ET À BIEN VIVRE...AU NATUREL.

Renseignements:

Montréal (514) 272-1365

extérieur: 1 800 272-1365

LA SANTÉ DES CHEVEUX

Des mythes tirés par les cheveux...

SOPHIE ALLARD
collaboration spéciale

ALORS QU'AUTREFOIS la chevelure agissait comme une protection contre le froid, aujourd'hui, elle est plutôt symbole d'esthétisme, voire de sexualité. Mais, quel que soit leur rôle, les cheveux alimentent depuis toujours des mythes de toutes natures. Encore aujourd'hui, plusieurs croyances « capillaires » sont répandues.

Quelques mythes

Se laver trop souvent les cheveux provoque leur perte.

Un lavage excessif peut assécher le cheveu, mais voilà l'unique conséquence qui en découle.

Plus on coupe le cheveu, plus sa croissance sera rapide.

« C'est faux, indique le Dr Bolduc. Plus on coupe le cheveu souvent, plus il sera court, tout simplement ! » Comme les éléments de croissance se situent à la racine, la coupe n'a aucun effet autre que d'offrir moins de surface vulnérable aux agressions extérieures.

Si on rase les cheveux, ils repousseront plus drus.

La quantité de cheveux ne peut être modifiée et leur texture (sans l'influence de facteurs internes ou externes) demeurera la même.

La calvitie est transmise par les gènes de la mère.

Lorsque la calvitie est héréditaire, elle peut être autant d'origine paternelle que maternelle.

Porter un chapeau empêche le cheveu de respirer.

Comme la partie visible du cheveu est morte, elle ne peut respirer. Le cheveu se nourrit de sang, alors il n'y a aucun danger à porter casquette, chapeau ou casque de bain !

Les shampoings chers sont davantage efficaces.

« Beaucoup de personnes croient que parce qu'elles paient plus cher, elles auront un produit de meilleure qualité. C'est très rarement le cas et bien de l'argent est dépensé inutilement », affirme le Dr Bolduc.

Le massage du cuir chevelu active la circulation sanguine et est bénéfique pour la santé des cheveux.

« Le massage n'est pas mauvais et peut avoir un effet de détente bien apprécié, mais la santé capillaire n'en est aucunement affectée », indique le Dr Gratton.

Les dommages subis par les cheveux sont réversibles.

Une fois qu'un cheveu est effilé et cassé, on ne peut plus rien. Mais, s'il n'est pas attaqué à la racine, le cheveu continue de pousser. On suggère alors de le couper afin de diminuer la surface abîmée et de lui donner plus fière allure.

Cent coups de brosse quotidiens assurent de cheveux en santé.

« Le brossage des cheveux n'est pas contre-indiqué puisqu'il permet d'éliminer les cheveux morts présents dans la chevelure, précise le Dr Gratton, mais un brossage excessif ne peut qu'user la surface du cheveu. » Il est conseillé d'utiliser des brosses à poils naturels (de sanglier, par exemple) qui sont moins dures sur le cheveu.



CHEVEUX

Suite de la page C1

Parmi les problèmes rencontrés en clinique : séborrhée (cheveux gras et pellicules), anomalies des tiges pilaires (trouble généralement génétique par lequel les cheveux cassent au niveau de la racine), cicatrices associées à une perte de cheveux (souvent dues à une infection bactérienne, virale ou fongique), teigne tondante, manie dépilatoire (trouble compulsif qui consiste à s'arracher les cheveux ou les poils), perte de cheveux en plaques (maladie auto-immune qui touche 1 % de la population), calvitie (trouble souvent génétique qui touche la moitié des hommes de 50 ans et plus et des femmes ménopausées).

« Outre la calvitie, les patients qui nous consultent le plus souvent souffrent de séborrhée, affirme le Dr Gratton. Dans ces cas, le cheveu n'est pas nécessairement malade, mais la présence d'un microbe dans le sébum affecte les glandes sébacées autour de la racine du cheveu qui produisent davantage de sécrétions. Ce qui peut provoquer des rougeurs, des démangeaisons et des peaux mortes. C'est plus désagréable que dangereux. »

Pour la plupart de ces problèmes, il existe des traitements appropriés. « Après avoir fait un examen du cuir chevelu, on pousse l'examen plus loin afin de trouver l'origine du trouble », explique le Dr Gratton. « On effectue des tests sanguins et on prend connaissance de l'histoire du patient. Les problèmes de santé capillaires peuvent être héréditaires, psychosomatiques ou faire suite à une grossesse. Il faut penser à toutes ces possibilités avant de suggérer un traitement. »

Des ennemis

Sans être malade, un cheveu peut être drôlement abîmé ! « La brillance et la texture du cheveu varient d'une personne à l'autre et viennent plutôt du bagage génétique. Cependant, elles peuvent être la conséquence des conditions difficiles auxquelles on soumet le cheveu », indique le Dr Chantal Bolduc.

Selon la spécialiste, la chaleur extrême est l'ennemi numéro un du cheveu. « L'utilisation fréquente du sèche-cheveux à haute température, de la brosse chauffante ou du fer à friser brûle le cheveu, l'assèche et le casse. Attention : sur un cheveu mouillé, les dommages sont encore plus importants. »

Outre la chaleur, il faut se méfier du brossage excessif qui use la surface du cheveu et le fragilise. « Des cheveux mêlés, cassés ou dédoublés seront beaucoup plus endommagés si on les brosse trop vigoureusement en partant de la racine »,



Photo ALAIN ROBERGE, La Presse

Une étude a démontré que la majorité des shampoings vendus sur les tablettes des pharmacies, qu'ils soient destinés aux chevelures colorées, permanentées, sèches ou autres, se valent.

précise-t-on à l'École de coiffure Nicole Bisson. « Les 100 coups de brosse quotidiens pour un cheveu sain, c'est vraiment un mythe ! »

Si la majorité des produits coiffants — mousses, gels, teintures et autres — ne sont pas nocifs pour le cheveu, on ne peut en dire autant des solutions frisantes, défrisantes ou décolorantes qui brisent le lien entre les molécules du cheveu et le cassent. « Par exemple, je vois régulièrement des personnes de race noire qui utilisent des lotions pour raidir leurs cheveux qu'elles trouvent trop frisés. À force d'utiliser ces produits chimiques, il arrive que leur ligne de cheveux recule... » indique le Dr Gratton.

À un moindre degré, le soleil, le chlore de la piscine et le sel de la mer assèchent la chevelure, sans trop conséquences toutefois. Aussi,

il n'y a pas là de quoi s'arracher les cheveux !

Pour une saine crinière

« La santé des cheveux est bien souvent le reflet de la santé en général d'une personne. Pour une chevelure saine, la clé du succès est donc de s'assurer d'être en bonne santé, d'avoir une alimentation équilibrée et de faire de l'activité physique régulièrement », conseille le Dr Gratton. Tout cela, bien sûr, sans négliger l'hygiène capillaire. « Ça ne veut pas dire qu'on doit se laver les cheveux deux fois par jour, le lavage à l'excès n'est pas recommandé ! Selon la quantité de sébum produite, on recommande au moins deux ou trois lavages par semaine », suggère le Dr Bolduc.

Il existe deux catégories de

shampoings : les shampoings qui nettoient le cuir chevelu et qui contiennent du goudron, du zinc ou de l'acide salicylique (ex. Head and Shoulder) et les shampoings qui donnent brillance, éclat et douceur aux cheveux. Chacun de ses shampoings a une action précise et, selon le Dr Gratton, il est bon d'alterner leur utilisation car les shampoings esthétiques ne nettoient pas le cuir chevelu et vice-versa. « Je conseille d'utiliser un shampoing que l'on aime, ajoute le Dr Bolduc. Une étude a démontré que la majorité des shampoings vendus sur les tablettes, qu'ils soient destinés aux chevelures colorées, permanentées, sèches ou autres, se valent. Et malheureusement, plusieurs produits ne sont pas à la hauteur de ce qui est indiqué sur la bouteille... »

Si on a le cheveu terne, doit-on alors jeter notre dévolu sur les lotions vitaminiques, revigorantes, régénératrices, vivifiantes et, si on en croit les publicités, magiques ? « Malheureusement, il n'y a pas beaucoup de science derrière ces produits miracles dont on vante les vertus », affirme le Dr Bolduc. Oui, certaines lotions peuvent améliorer l'apparence du cheveu en lui donnant luisance et tonus, mais il ne faut pas croire que le cheveu est davantage en santé. Ce n'est pas parce qu'on enduit ses cheveux d'un supplément vitaminique toutes les semaines qu'ils deviendront plus forts et moins cassants ! Même constat pour les produits naturels et les recettes maison à base de mayonnaise, huiles, bière et avocats. Mais tout n'est pas perdu : les cheveux repoussent !

Amenez les bouffons



Dr. KENNETH WALKER
LA MÉDECINE

collaboration spéciale

Quand des enfants souffrent d'un cancer menaçant leur vie, ou d'autres maladies graves, y a-t-il un traitement qui est le « meilleur » ? Je suis convaincu que tout le monde sera d'accord pour dire que les enfants malades méritent d'être soignés à l'aide de la technologie médicale la plus perfectionnée. Mais, dans tout cela, oublie-t-on quelque chose ? En 2001, avec toutes les méthodes scientifiques qui existent pour traiter les enfants très malades devrions-nous aussi avoir recours à des bouffons ?

Sir Thomas Sydenham a fait autrefois l'observation suivante : « L'arrivée d'un bouffon exerce un effet plus bénéfique sur la santé d'une ville que 20 ânes chargés de pilules. » Cet adage demeure vrai de nos jours.

Depuis bien des années, je suis convaincu que je pourrais guérir davantage de patients si je pouvais

rédigier une ordonnance prescrivant du rire. Nous savons que l'esprit exerce une influence énorme sur le corps. Perdez votre sens de l'humour et vous perdez tout.

Victor Borge a déclaré un jour que « Le rire est la plus courte distance entre deux personnes ». Et le Dr William Frey, un ancien professeur à l'École de médecine de l'Université Stanford qui avait étudié l'humour pendant 25 ans, en concluait que, « si le rire n'existait pas nous serions beaucoup plus malades ».

Norman Cousins, un ancien éditeur du magazine *Saturday Review*, a fait la manchette il y a de nombreuses années. Cousins a développé une maladie paralysante des articulations à la suite d'un voyage très fatigant en Europe. Les médecins lui prédisaient alors un avenir sombre.

Face à cette réalité, Cousins, après mûre réflexion, prit une décision courageuse autant qu'originale. Il était convaincu qu'il n'avait rien à perdre en refusant de prendre des médicaments et en essayant plutôt la thérapie de l'humour.

Et c'est ainsi qu'avec la bénédiction de son médecin il est sorti de l'atmosphère stérile de l'hôpital et l'a remplacé par une chambre d'hôtel agréable où il s'est installé. Il s'est trouvé ensuite la bonne recette pour s'assurer de rire.

Jour après jour il regarda des films de Laurel et Hardy. Il découvrit bientôt qu'après seulement dix minutes de rire il pouvait dormir pendant deux heures sans douleur. En outre, les séances de rire semblaient diminuer l'intensité de l'inflammation de ses articulations.

Un régime prolongé de rire, de bonne humeur et d'alimentation nutritive finit par lui redonner la santé, et il demeura ainsi en excellente santé pendant de nombreuses années.

Il est raisonnable de penser que si l'humour est salutaire pour les adultes il devrait l'être davantage pour les enfants. Un rapport récent publié dans le *Medical Post* explique en détail le travail effectué par le bouffon thérapeute David Langdon. C'est un spécialiste de l'humour au Winnipeg Children's Hospital, le premier établissement hospitalier au Canada à utiliser des bouffons.

Langdon porte une perruque frisée bleue et brillante ainsi qu'une moustache et une barbe bleues. Il peint les visages et les crânes des enfants devenus chauves à la suite d'un traitement de chimiothérapie. Il leur fait ensuite des tours de magie.

Les médecins applaudissent à ses efforts pour soulager le stress que subissent les enfants. Dans certains

cas c'est si important que des interventions, comme une ponction lombaire, sont programmées en fonction de la disponibilité de Langdon.

Le Dr Ray Postuma, chef de chirurgie pédiatrique dit ceci : « Ce n'est pas simplement une thérapie ludique. C'est également une ergothérapie, une psychothérapie de soutien émotif et une thérapie spirituelle. »

Et les enfants ne sont pas les seuls à en retirer des effets bénéfiques. Médecins et infirmières, surchargés de travail, donnent souvent l'accolade à Langdon.

Qu'il vienne de Langdon le bouffon, ou d'un film de Laurel et Hardy, le rire continue d'être un grand tonique. Mais comment agit-il au fait ?

Norman Cousins parle du rire comme d'un « jogging intérieur ». Par exemple, quand quelqu'un raconte une histoire drôle, la tension des muscles chez la personne qui écoute augmente dans l'anticipation de la plaisanterie à venir. Après avoir atteint le point final de l'histoire drôle qui provoque le rire le rythme cardiaque, la respiration et la circulation sanguine s'accroissent, apportant de l'oxygène à l'organisme.

Le rire procure également un exercice vigoureux pour les mus-

cles abdominaux et ceux du thorax. Mais quand le rire s'éteint, le pouls tombe sous la normale les muscles se relâchent. Cet effet calmant peut durer jusqu'à 45 minutes.

Le rire peut aussi être utilisé pour maîtriser la douleur. Des patients affligés d'une arthrite grave se plaignent souvent de degrés de douleur extrêmement différents. C'est parce que presque tous les patients souffrant de douleur chronique sont déprimés. Tout dans leur vie les fait souffrir.

Pour aider à atténuer la douleur ils doivent changer leur façon de penser. Le rire aide en distrayant l'esprit, en réduisant la tension et en changeant les attentes.

On a également la preuve que le rire stimule la libération d'endorphines, l'analgésique naturel de l'organisme.

Le rire, de plus, n'a aucun effet secondaire. Comme Sir Max Beerbohn, l'essayiste anglais le disait, « il est étrange, quand on y pense, que de tous les innombrables êtres humains qui ont vécu avant nous sur la planète, aucun d'entre eux, ainsi que l'attestent les récits historiques ou les légendes, ne soit mort de rire ».

Alors empressons-nous de faire venir des bouffons dans un nombre toujours plus grand d'hôpitaux.

L'autisme de plus en plus répandu

d'après USA Today

L'autisme et les autres perturbations apparentées semblent plus répandus que prévu chez les enfants, selon une étude britannique.

Ces troubles de développement frappent habituellement les enfants avant l'âge de trois ans, causant un éventail de problèmes sociaux et de difficultés de communication qui gênent la capacité de comprendre le langage et d'interagir avec les autres humains.

Dans un rapport publié dans le journal de l'Association médicale américaine, les chercheurs Suniti Chakrabarti, de la Central Clinic, à Stafford (Angleterre) et Eric

Fombonne, de King's College, à Londres, ont analysé les résultats de tests effectués sur des enfants d'âge préscolaire dans la région du Staffordshire.

Sur les 15 000 enfants étudiés, 97 avaient des troubles apparentés à l'autisme, soit une fréquence de 62,6 enfants par 10 000. Quelque 16,8 sur 10 000 étaient considérés autistiques, tandis que 45,8 sur 10 000 avaient des désordres de développement apparentés.

Selon des études antérieures, la fréquence de l'autisme chez les enfants était évaluée à entre quatre et six cas par tranche de 10 000 personnes, et les troubles apparentés à environ 20 cas sur 10 000.

La nouvelle étude s'accorde avec les

données des deux études réalisées à la fin des années 90, qui faisaient état d'un taux de 57,9 et de 67,4 sur 10 000 pour les troubles de développement incluant l'autisme.

Il n'est pas clair que les taux de fréquence plus élevés indiquent une augmentation réelle de l'autisme, selon Philip Davidson, directeur du Strong Center for Developmental Disabilities à l'Université de Rochester, dans l'État de New York, et coauteur d'un éditorial en marge de l'article dans le journal de l'AMA.

« Les gens peuvent conclure prématurément à une augmentation de la fréquence », dit-il. Une plus grande sensibilisation, de meilleurs diagnostics et une définition plus large de l'autisme peuvent aussi expliquer les chiffres à la hausse.

Patients en danger

Associated Press

CHICAGO — Quatorze patients de deux hôpitaux ont pu être exposés à la maladie de Creutzfeld-Jacob à cause d'instruments chirurgicaux contaminés.

Les patients de l'hôpital Exempla St. Joseph de Denver et de celui de l'Université Tulane de La Nouvelle-Orléans ont subi des interventions chirurgicales au cours desquelles ont été utilisés des instruments qui avaient servi à opérer des patients plus tard diagnostiqués comme atteints de la maladie de Creutzfeld-Jacob.

La forme de la maladie qui dérive de la maladie de la vache folle n'a été diagnostiquée dans aucun de ces cas, a déclaré le Comité d'Accréditation des organisations sanitaires, qui a envoyé un message d'alerte à près de 5000 hôpitaux à travers les États-Unis.

Les techniques traditionnelles de stérilisation ne tuent pas le micro-organisme responsable de la maladie, le comité conseille que tous les instruments suspects soient isolés.

Le syndrome de manque de cocaïne persisterait

Agence France-Presse

PARIS — Le syndrome de manque de cocaïnomanes pourrait progressivement s'aggraver dans les semaines et mois suivant l'arrêt de la drogue au lieu de s'atténuer, selon des expériences conduites sur des rats par des spécialistes américains du

comportement et publiées dans la revue *Nature*.

L'équipe de Yavin Shaham à Baltimore, Maryland (NIDA, National Institute on Drug Abuse) a entraîné sept groupes de rats à s'injecter de la cocaïne dans les veines en actionnant un levier.

Les sessions bi-quotidiennes débutaient par une lumière rouge et l'insertion du levier dans la cage. À chaque fois que les rats se « shootaient », un signal sonore et lumineux de cinq secondes se déclenchait.

Après dix jours, les rats n'ont plus eu accès à la drogue, mais pouvaient encore actionner le levier et restaient soumis aux stimuli lumineux et sonores associés au plaisir de sa consommation.

Les rats qui pressaient le

levier pour avoir de la drogue étaient ceux qui en étaient privés depuis 60 jours et non ceux qui en étaient privés seulement un jour.

« Ce phénomène aide à comprendre pourquoi la dépendance est une maladie chronique et à rechutes », commente le Dr Alan Leshner, directeur du NIDA.

La persistance du manque, longtemps après la dernière prise de cocaïne, devrait être prise en considération pour la conception des programmes thérapeutiques de désintoxication, selon ce spécialiste.

Ces résultats obtenus avec des rongeurs « correspondent aux observations cliniques chez les humains » et suggèrent, notent les chercheurs, que le manque passe par une phase d'« incubation durant les deux premiers mois d'abstinence et persiste probablement plus longtemps ». Une « incubation » dont ils sont bien incapables d'expliquer les mécanismes.

Centre universitaire de santé McGill

Êtes-vous une femme qui souffre de douleur chronique ainsi que de fatigue insupportable?

Si oui, des chercheurs au Centre universitaire de santé McGill vous invitent à participer à un projet de recherche concernant le traitement de la **fibromyalgie**.

Pour plus de renseignements appelez au: (514) 937-6011 poste 4710

UNE NOUVELLE ÉTUDE DÉBUTERA BIENTÔT

Combattons l'ostéoporose

Aidez l'Hôpital Royal Victoria à étudier cette maladie invalidante.

Si vous êtes une femme âgée entre 45 et 89 ans et ménopausée depuis au moins 1 an, vous pourriez participer à une étude portant sur un traitement expérimental.

Pour de plus amples renseignements, vous êtes priée de communiquer avec le :

Dr. Richard Kremer : chercheur principal

Unité de recherche sur les os et les minéraux

Hôpital Royal Victoria (514) 843-2857

merci.

DES ÉTUDES DÉMONTRENT DES RÉSULTATS POSITIFS OBTENUS PAR L'USAGE TOPIQUE DE LA CAPSAÏCINE DANS LE TRAITEMENT DE L'ARTHRITE.

Un produit rarissime, la crème analgésique Flex-O-Flex à la capsaïcine

- Un Flex-O-Flex ultra pénétrant
- Un Flex-O-Flex thermo-dynamique
- Un Flex-O-Flex à absorptivité osmatique
- Un Flex-O-Flex pharmaco-dynamique

Oui, une sensation d'intense chaleur à l'endroit de l'application dès le premier usage topique de la capsaïcine... ça chauffe. La pratique modérée d'activités physiques des articulations, après l'application de la crème analgésique Flex-O-Flex peut être mise en place dès l'apparition des premiers symptômes...

Ce plan d'actions basé sur l'activité physique pondérée incluant des étirements et l'application de la crème à la capsaïcine peut vous apporter une hémococoncentration ou hyperhémie active, c'est-à-dire une concentration salulaire du sang là où ça fait mal.

En vente libre en pharmacies

Renseignements allo-conseils :

Montréal (514) 272-1365

Extérieur: 1 800 272-1365

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

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

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

WESTMOUNT MEDICAL Tél. (514) 484-2222

5025, rue Sherbrooke Ouest Sans frais 1-888-353-1163

www.pharmaciemontreal.com

Santé

PRODUITS ET SERVICES

COMPULSION ALIMENTAIRE

ÊTES-VOUS : dominés par la nourriture ? Mangez-vous pour fuir difficultés et ennuis ? Mangez-vous quand vous n'avez pas faim ? Outremangeurs anonymes est un groupe d'entraide, pas de droit d'entrée, ni de régime. Appelez (514) 490-1939 1877 509-1939.

PHYSIOTHERAPEUTES

DÉPÔTS CALCIUM ÉPINE LENOIR: Douleurs dues à une fasciite plantaire, tendinite ou bursite calcifiée: traitement sans douleur à l'iontophorèse. Remboursé par la plupart des assurances. Physio Extra Mt: (514) 383-8389/Laval: 450-681-3621/Lachenaie: 450-964-5222.

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

Parents

d'aujourd'hui

Une présentation de VENTURE LA MAXI MINI VAN

Samedi 16 h 30 à Radio-Canada

Parents d'Aujourd'hui sur les routes du Québec

Vous avez aimé la première émission de Famille à bord produite par l'équipe de Parents d'Aujourd'hui diffusée lundi dernier au canal Évasion! Alors embarquez avec nous pour la deuxième. Sophie Faucher, son mari et leur petite fille Clémentine, âgée de cinq ans, sont nos invités dans la belle région des Laurentides. Nous les convions, entre autres, à une expédition de canot-vélo dans le Parc linéaire du Petit train du Nord. Si vous planifiez vos vacances, consultez notre répertoire complet regroupant les hébergements, les activités, les événements et les festivals des 13 régions de la série d'émissions. Profitez-en en même temps pour participer à notre concours Famille à bord. Vous pourriez vous mériter un abonnement à notre magazine junior. Alors allez cliquer!

<http://www.familleabord.com>

Profitez de l'été pour resserrer les liens familiaux

L'été est la saison propice aux rassemblements. Pourquoi ne pas profiter de cette belle saison pour organiser des fêtes familiales où petits et grands, frères, sœurs, parents, grands-parents, cousins, cousines, pourraient tous se voir et se connaître. Ces liens sont importants pour tous les membres d'une famille et d'autant plus pour les enfants qui ont besoin de s'identifier à leurs origines. Une foule d'activités souvent fort simples peuvent être organisées et convenir aux membres d'une famille peu importe la génération. Si vous désirez avoir quelques trucs et conseils sur ce sujet, consultez notre site Internet. Dans la rubrique fiche pratique vous trouverez une liste d'activités à réaliser dans la famille, entre les familles et dans la municipalité. Cette liste a été préparée par la Fédération des unions de familles et dans la municipalité. Cette liste a été préparée par la Fédération des unions de familles à l'occasion de la Journée internationale des familles. Ces activités peuvent également se faire en partenariat avec les organismes communautaires et les entreprises de la municipalité. Rendez-vous à l'adresse suivante:

http://www.parentsaujourd'hui.com/html/fiches_pratiques/loisirs/fiche_3_006.htm

Pour tout savoir en primeur sur la famille, abonnez-vous à notre bulletin Le Raccourci familial : info.parents@sympatico.ca

Ne manquez pas les actualités Parents d'aujourd'hui/Dumoulin tous les jours dans notre site.

Dumoulin

www.parentsaujourd'hui.com

Gouvernement du Québec Ministère des Affaires municipales et de la Métropole

Gouvernement du Québec Ministère de la Famille et de l'Enfance

ser Métropole

Educa Réseau Québec

RADIO rock détenté

La Presse

Santé Canada Health Canada

DOCTEUR PATCH ADAMS

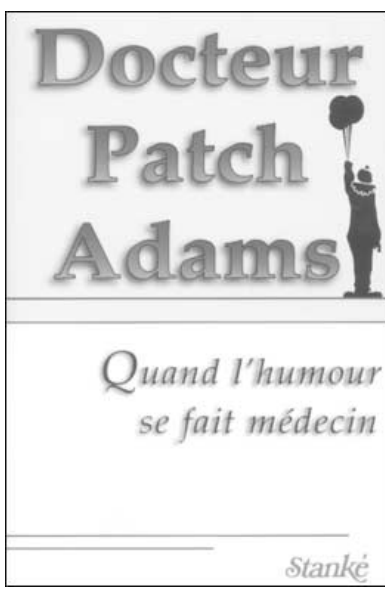
- 19 -

Nous avons essayé, dans notre propre vie, de donner des exemples sur la façon dont tout cela pouvait fonctionner. Nous avons d'habitude un personnel de quinze à vingt personnes, y compris au moins deux médecins - et parfois plus - dans un environnement agricole de banlieue. Nous vivions tous sur le même toit en faisant virtuellement abstraction de notre vie privée. Chaque membre du personnel jouait plusieurs rôles et pouvait être tour à tour fermier, cuisinier, mécanicien, commis, infirmier, médecin, artiste. Notre apprentissage à la vie coopérative dans une atmosphère heureuse a inspiré nombre de nos patients à rechercher des liens communautaires plus forts lorsqu'ils réintégraient leurs foyers.

Ça roule! - Publicité, collecte de fonds et sourires en prime

En 1979, je pris du recul par rapport à notre travail pour réfléchir sur notre objectif ultime, soit construire un hôpital où nous pourrions mettre en oeuvre notre engagement de dispenser gratuitement des soins de santé. Cette étape fut accélérée par la frustration que ressentait plusieurs personnes engagées dans notre projet mais qui, après avoir lutté et sacrifié leur vie pendant huit ans, ne voyaient pas leur rêve près de se réaliser. Nous vivions alors aux Rochers, une ferme située en Virginie-Occidentale. Linda et moi avions déménagé plus près de Washington pour nous concentrer sur notre levée de fonds et exercer la médecine sur une base limitée. Ceux et celles qui demeurèrent aux Rochers cessèrent éventuellement de fournir des soins médicaux mais demeurèrent ensemble pour former une communauté.

La collecte de fonds fut plutôt lente jusqu'en 1983, année où nous décidâmes d'abandonner douze ans de silence médiatique et de faire notre promotion de manière dynamique. Cette décision fut difficile à prendre. Nous n'avions jamais eu à faire de publicité; nos patients



avaient toujours réussi à nous retrouver par le bouche à oreille, qui fonctionnait très bien, car on sait combien les gens aiment raconter les expériences plaisantes qu'ils vivent. Je craignais que la publicité n'affecte le côté «sanctuaire» de notre environnement, transformant nos professionnels de la santé en vedettes et annihilant le peu de vie privée dont nous pouvions jouir. L'autre raison pour laquelle nous hésitions était la nature intrinsèque de la publicité: elle ne reflète jamais la vérité, elle est superficielle, elle nous transforme en «produit» et rend notre travail insignifiant en se concentrant sur les personnalités plutôt que sur les idées. Toutefois, je dois admettre que la publicité obtenue grâce aux magazines, aux quotidiens et à la télévision, à l'occasion de conférences ou d'ateliers, s'est probablement révélée l'un de nos moyens les plus efficaces pour collecter des fonds.

Le premier article concernant l'Institut Gesundheit parut en avril 1983 dans *Prevention*. Étant donné le grand nombre de lecteurs que compte ce magazine, nous avons reçu un nombre record de lettres.

Quelques mois plus tard, un article paru à la une du cahier «Mode de vie» du *Washington Post* attira également l'attention, car il fut rediffusé par une agence et se retrouva dans de nombreux autres journaux américains très influents. Les lettres arrivèrent par centaines. Une dame du District de Columbia demanda notre adresse et nous donna personnellement un chèque de 5000 \$. Des réalisateurs de cinéma et de télévision nous appelèrent. Nous fûmes submergés de dons, d'offres d'emploi et d'invitations à prononcer des conférences. Je fus particulièrement comblé lorsque, attirés par les perspectives de travailler dans un environnement où ils estimaient pouvoir s'épanouir dans l'accomplissement de leur tâche quotidienne, des professionnels de la santé nous écrivirent pour combler suffisamment de postes dans quatre ou cinq centres comme le nôtre.

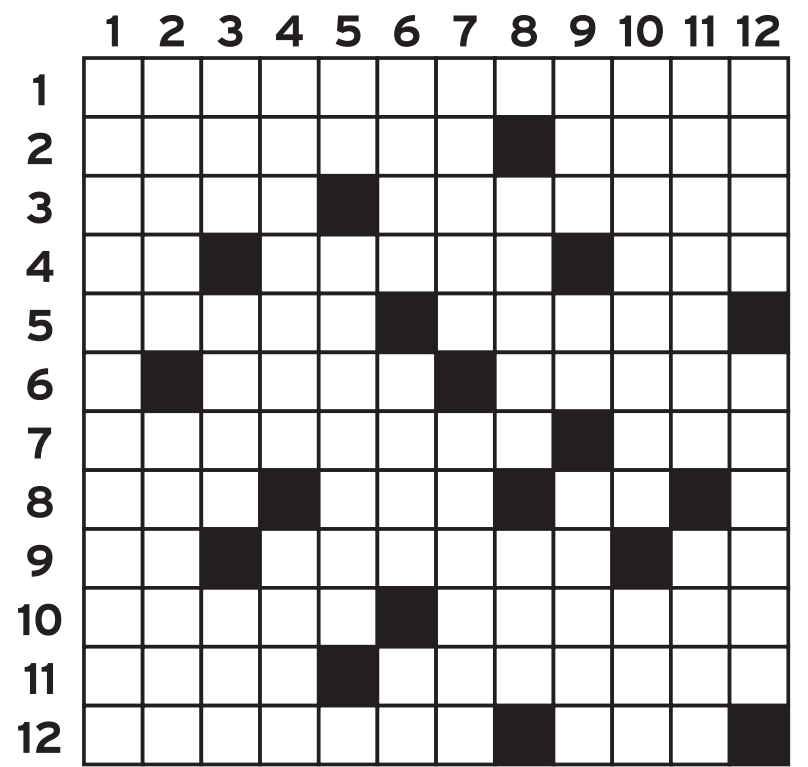
À SUIVRE

Stanké

© Les Éditions internationales
Alain Stanké, 2000

MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



15 juillet 2001

06151

HORIZONTALEMENT

- Ils doivent leur nom aux longues plumes recourbées de la queue du mâle.
- Train-train - Passe à Chartres.
- Nuancer - Il vit dans une république indépendante.
- Troisième personne - Arôme - Refuse d'admettre.
- Ver solitaire - Mollusque.
- Fourreau - Troupe de chiens courants dressés pour la chasse.
- Examinée attentivement - Déshydraté.
- Prononcés - Un peu de cheval - Mère des Titans.
- Problème - Partisan - Indique un choix.
- Personne chargée de la surveillance d'un lieu - Qui n'a pas de domicile fixe.
- Il y en a dans le plasma - Pure ou appliquée.
- Sans canines - Dans la rose des vents.

VERTICALEMENT

- Spécialiste des oiseaux.

- Chante comme un Tyrolien - Oiseau rapace diurne.
- Est en nage - Lac d'Écosse - Brame.
- Qui manque d'envergure - Port du Yémen.
- Paresseux - Poisson.
- Sans diversité - En état d'ébriété - Sélénium.
- Rat palmiste - Catégorie.
- Parfum - Opération postale.
- Unité monétaire - Largeur d'une étoffe - Administrée.
- Onéreuse - Divisions d'un siècle.
- Brisé de fatigue - 28,35 g.
- Cassier - Tend l'oreille.

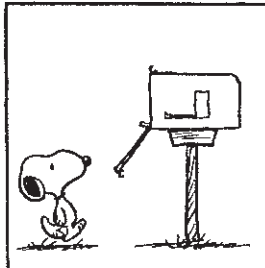
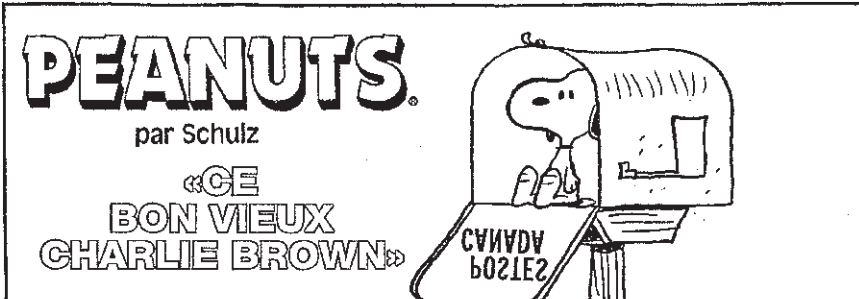
■ SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

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

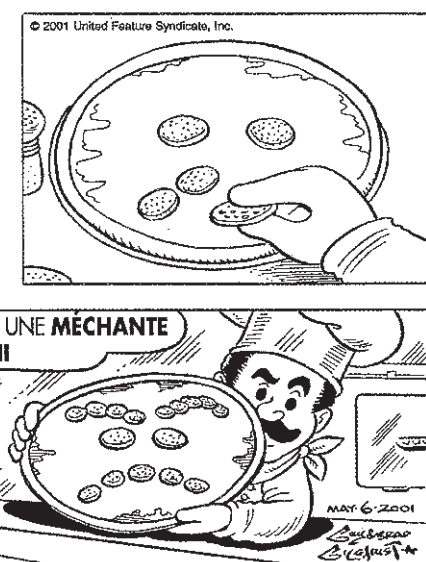
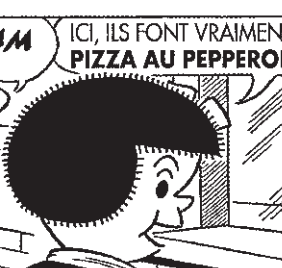
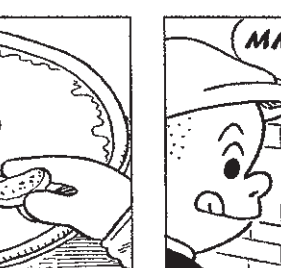
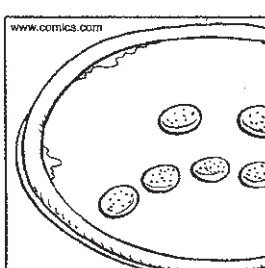
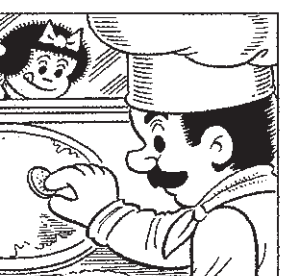
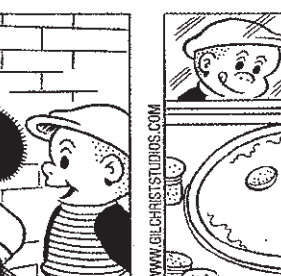
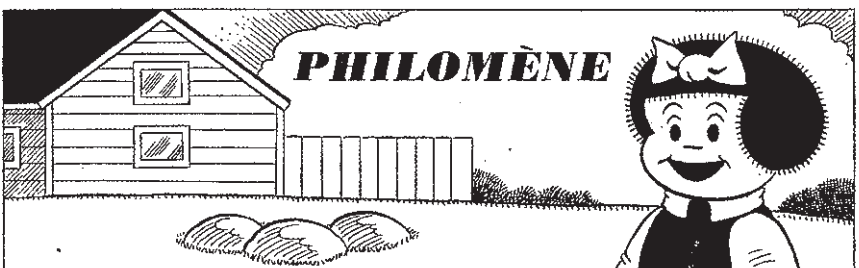
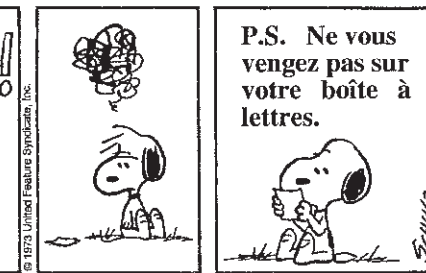
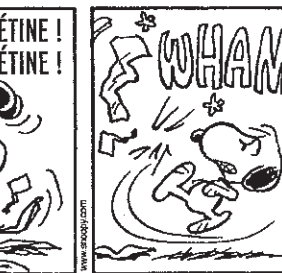
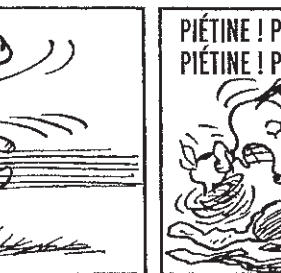
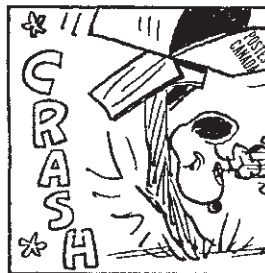
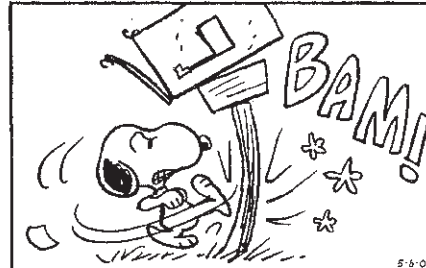
06150

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

LA PETITE PRESSE



Cher auteur,
Nous regrettons de vous informer que votre manuscrit ne répond pas à nos besoins en ce moment.
Le comité de lecture



MOT MYSTÈRE

PREMIÈRE GUERRE MONDIALE - Un mot de 8 lettres

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

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| ALLIES | ESCADRE | MINE | SERBE |
| ASIE | EUROPE | MOLTKE | TANK |
| AVRE | EVADE | MUTIN | TROUPE |
| CHAR | FEU | NANCY | TSAR |
| CRISE | GAZ | NEULLY | TUE |
| CROIX | GENIE | NIVELLE | UHLAN |
| DEBENEY | HAIG | OFFICIER | UNIFORME |
| DRAPEAU | INVASION | OUEST | VAUX |
| DRINA | LEMAN | PADOUE | WARTA |
| DUBAIL | LENINE | PEGOU | YAOUNDE |
| ECHEC | LIGNE | POTNIK | YSER |
| EFFECTIF | LVOV | REPLI | |
| EMPEREUR | MANGIN | REVERS | |
| EMPIRE | MEMEL | RUSSE | |
| ENNEMI | MER | SEDAN | |

Solution du dernier problème : GREGARISME

15/07/2001

10667

La Presse

LES PETITES ANNONCES 15147285-7111 DÈS 8 HEURES!

COMMENT NOUS JOINDRE

- Heures d'ouverture: lundi au vendredi, de 8 h à 17 h 30
Par téléphone: (514) 285-7111
Par télécopieur: (514) 848-6287
Adresse postale: Les petites annonces, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, Québec H2Y 1K9
courrielpa@lapresse.ca

Communiquez les renseignements suivants lors de votre communication par télécopieur, courriel ou par la poste:
Nom complet, adresse et numéro de téléphone pour la facturation
Rubrique, texte et date de parution
Personne à joindre pour vérification
Numéro de téléphone pour vous joindre en semaine entre 8 h et 17 h 30, si différent de celui de la facturation

AVIS
Nos annonceurs sont priés de vérifier la teneur de leurs annonces lors de leur première parution.
Advenant qu'une annonce soit reproduite incorrectement, l'annonceur doit en aviser aussitôt La Presse qui convient de publier dans la prochaine édition du journal, en version corrigée de celle-ci.

AUTOBAINES
3 lignes, 7 jours pour 34,65 \$ (1,65 \$ par ligne, par jour additionnel)
Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication.

IMMOBILIER 100

- 100 VISITES LIBRES
103 VIEUX-MONTREAL
109 LAURENTIDES/LANAUDIÈRE
115 CONDOMINIUMS/COPROPRIÉTÉS
131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL
131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL
136 À LOUER RIVE-SUD
147 CHALETS À LOUER
154 ON DEMANDE À PARTAGER
160 PROPRIÉTÉS À REVENUS

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.
Illustrations de Laplace et 12255

- Garages 152
Machinerie, outils 231
Équipements commerciaux 232
Construction, rénovation 233
Marchandises diverses 235

- OFFRES D'EMPLOI
Offres d'emploi (encadrés seulement) 300
Programmes de formation 303
Postes cadres et professionnels 304

- MARCHANDISES ET SERVICES
Audiovisuel, photographie 203
Instruments de musique 205
Meubles, électroménagers 206

Petites annonces cyberpresse.ca

- 162 PROPRIÉTÉS COMM. INDUSTRIELLE
170 COMMERCES À LOUER
180 ESPACES COMM. INDUSTRIELS À LOUER
186 BUREAUX À LOUER
190 PROPRIÉTÉS À LOUER
196 COMMERCES À LOUER
203 AUDIOVISUEL
217 INFORMATIQUE

Le Centre
Au cœur du centre-ville avec tous les services
Luxes et ambiance
3450, rue Drummond
845-9700
Lun. au mer. 9 à 17 h. Jeu. - ven. 9 à 21 h. Sam. - dim. 11 à 16 h.

C8 TRANSPORTS ET VÉHICULES AUTOMOBILES

500 Petites annonces cybepresse.ca

550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES 550 AUTOMOBILES

VOTRE HOROSCOPE

CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET Ca y est le grand jour est arrivé. Avec-vous senti quelque chose ? C'était le 12-13 juillet. J'aimerais être Cancer pour voir l'effet que ça fait de recevoir un hôte important (et même influent) dans sa constellation. Je vous imagine avec de la grande visite ou je vous imagine étant de la grande visite. Vous allez voir le pays. Vous allez percevoir autre chose. Vous allez faire ce que vous voulez !

LION DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT Avec l'arrivée de Jupiter chez le Cancer, vous serez protégé durant tout un an. Il me semble que le Lion est par essence protégé, mais j'ai certainement encore des illusions à perdre. Cette fois encore cependant vous serez protégé par les étoiles, elles vous apporteront du bonheur, de la reconnaissance et un respect bien mérité.

VIERGE DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE De cet été à l'été prochain, vous vous plairez de plus en plus à vivre en société. Vous saurez réunir autour de vous amis et connaissances. Vous participerez activement à la vie sociale. Vous suscitez l'enthousiasme autour de vous. Vous dynamisez les autres. Vous serez un compagnon de rêve.

BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE Vous aurez de plus en plus de pouvoir durant les mois à venir. Un peu de précision s'ajoutera peut-être à ce nouveau pouvoir, mais que voulez-vous personne n'est parfait ! Vous développerez votre habileté à évaluer les situations sous leur angle global. Vous attirerez l'attention. Vous prendrez enfin la place qui vous est due, ou à tout le moins qui vous conviendrait. Dans votre secteur d'activités, vous pourriez occuper le devant de la scène.

SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE À compter de cette semaine et durant plusieurs mois, votre potentiel intellectuel sera plus éveillé que jamais. Vous n'êtes pas des limaces et votre intelligence est toujours vive, mais un dépassement s'annonce. Vous aurez l'imagination vive en même temps qu'une capacité d'analyse assez impressionnante. Vous apprendrez beaucoup et vous en serez fier.

SAGITTAIRE DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 1998. C'est écrit, bel et bien écrit : Le Sagittaire et la Sagittaire pourraient faire des investissements rentables, il et elle auront le sens des affaires. Oui, oui, vous avez bien lu. Tout de même, il paraît que pour réussir cela, il nous faudra écouter les conseils d'une personne qui s'y connaît. Il paraît également que nous aimerons tout particulièrement le sexe durant tout un an, ça c'est à cause de Jupiter dans notre maison huit. C'est scientifique ! Nous prendrons (enfin) le temps de vivre le corps.

CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER Pour être véritablement amoureux durant tout l'été et ensuite faire le tour du cadran jusqu'à l'été prochain, le ciel me chuchote à l'oreille que les Capricornes ont trouver un (ou une) partenaire capable de les stimuler intellectuellement ! Rien de moins. Si vous n'avez rien d'un intellectuel, eh bien, vous vous découvrirez tout de même des affinités avec les gens qui pensent, qui lisent, qui étudient, qui apprennent, qui réfléchissent, qui écrivent, qui soupèsent le pour et le contre des idées qui se promènent sur la terre et dans nos têtes.

VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER Depuis déjà deux jours et jusqu'à l'été prochain, vous êtes affligé d'un problème de taille : il paraît que vous aurez un amour immédiate pour les bonnes choses (entendons les aliments qui font grossir) et que votre métabolisme sera lent. Résultat anticipé : une prise de poids quasi-assurée. Que faire ? Il est dit : 'il faudrait adopter un mode de vie discipliné.' Ce n'est pas moi. C'est Jupiter.

POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS Il y a des forces d'expansion dans votre ciel et ces forces agissent sur vos amours, sur les jeux, sur vos créations créatives. Mais il manque un peu de sérieux à l'affaire. Il y a trop de créativité et pas assez de discipline. Je vous une issue : Vous vous laissez inspirer par les astres, tout en vous assurant d'avoir à vos côtés quelqu'un qui vous ramener sur terre périodiquement ! Elle est là votre chance de réussite. Acceptez que l'on vous qui l'on vous remet en question. Et n'oubliez pas : ceux qui nous complimentent ne sont pas forcément ceux qui nous aiment.

BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL Il y a du bonheur dans votre ciel, et des enfants, et des relations plaisantes, et des gens qui vous encouragent, et de l'enthousiasme. Il y a une atmosphère familiale paisible. Il y a une vie matérielle qui vous intéressera moins durant un bon moment. Il y a une maison. Il y a vraiment quelque chose de bien. Vous aurez jusqu'à l'été prochain pour trouver tout cela. Bon travail.

TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI Il paraît que vous aurez besoin de partager votre savoir, vos opinions, vos sentiments durant les prochains mois. Le ciel raconte aussi que vous aurez un sens aigu de la justice et que vous pourriez aider quelques personnes à s'en sortir. Il parle d'un fort besoin de bouger, il dit que les cours voyages vous feront un bien énorme, qu'il serait bon que vous voyez d'autres horizons.

GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN Dans mes notes (je suis une fille sérieuse), j'ai écrit : Saturne tite de 11 à 14 degrés chez les Gémeaux. Saturne tête, c'est le cas de le dire. Il dit : 'Il faut, tu dois, tu devrais, il vaudrait nettement mieux, il est obligatoire - Saturne est un astre bien véridique, utile parfois, mais agaçant en plein été. Donc, si jamais un 'tu dois, il faut, il est obligatoire - vient vous trotter dans la tête durant les prochaines semaines, envoyez promener Mier Saturne et allez vous baigner. Gains dit, sachez que le ciel vous prêtera main forte en ce qui concerne vos célébrations jusqu'à l'été prochain. Moyennant quelques efforts, bien sûr.

RÉPONSES À VOS QUESTIONS

Je suis née le 7 novembre 1960 à 13h15 à Longueuil. Depuis une dizaine d'années, j'accumule épreuves par-dessus épreuves : séparations, problèmes d'argent, maladies, deuils et pertes d'emplois. Puis-je espérer une accalmie ? Aurai-je enfin de la chance ? La combinaison chez vous du Soleil en Scorpion et de l'ascendant en Verseau est pourtant, croyez-moi, idéale. C'est ici le signe d'une personnalité puissante qui s'impose par son magnétisme attractif. C'est aussi l'idéologie ou le chercheur qui est fasciné par les mystères ou les contradictions de la vie, désirant bien souvent les incorporer dans son quotidien, dans son propre système quel ! Vous vous intéressez aux problèmes humains dans l'abstrait, comme aux mondes inconscus. Une carrière en communication ou en gestion organisationnelle est tout indiquée pour vous. Certains vous diront que vous êtes à la limite d'être associée car vous ne supportez pas très bien les compromis. Vous n'êtes pas toujours facile à vivre en privé. Vous êtes tout particulièrement attirée par les personnes qui ont l'ascendant dans le signe du Lion, la Lune dans le Scorpion ou le Soleil dans le Verseau. La présence de Jupiter dans la Maison IV est signe de grand confort au sein de votre foyer. Il y a possibilité d'investissement ou encore l'acquisition de nouveaux biens. Cet aspect favorise toutes les formes de relation au sein de votre famille. Vous êtes généreuse et votre entourage vous est reconnaissant. Votre famille aura une place très importante dans votre vie en 2001 et 2002. Saturne, présente en Maison III, met l'action également et ce, pour deux à trois ans, sur vos proches. Par exemple toutes vos démarches de nature intellectuelle seront à la fois appuyées et critiquées par votre cercle familial et vos amis proches, il y a un risque de problème de communication avec eux mais avec le temps tout se réglera. Portez attention aux critiques et apprenez la leçon que la vie vous envoie. Utilisez pour sa part en Maison I vous permettra, au cours des prochains mois, de clarifier les confusions régnant dans tout votre environnement et ce, particulièrement au niveau de vos relations humaines et amoureuses. Des changements progressifs et parfois soudains vont s'opérer et vous laisseront une impression de durabilité et de constance. Soyez attentive aux changements qui surviendront afin de les maîtriser et de vous assurer qu'ils vont dans le sens de votre réel désir.

Pour obtenir une réponse à vos questions, faites parvenir vos coordonnées (jour, année, heure et lieu de naissance) à l'adresse suivante : Courrier astrologique, La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal H2Y 1K9.

POPULAR MONTRÉAL 274-5471 Certifié Pur Volkswagen Véhicules d'occasion inspectés et garantis d'occasion avec garantie limitée de 2 ans ou 40 000 km Assistance routière 24h

POPULAR MONTRÉAL 274-5471 Certifié Pur Volkswagen Véhicules d'occasion inspectés et garantis d'occasion avec garantie limitée de 2 ans ou 40 000 km Assistance routière 24h

POPULAR MONTRÉAL 274-5471 Certifié Pur Volkswagen Véhicules d'occasion inspectés et garantis d'occasion avec garantie limitée de 2 ans ou 40 000 km Assistance routière 24h



Photo AP

Les pompiers de Riverview ont dû arroser durant de nombreuses heures l'usine de produits chimiques avant de juguler les dangers de propagation des flammes et des matières toxiques.

Incendie dans une usine de produits chimiques : 3 morts

Associated Press

RIVERVIEW, Michigan — Une explosion suivie d'un incendie a fait trois morts et au moins neuf blessés, hier matin, à l'usine de produits chimiques Atofina de Riverview, dans le Michigan, qui appartient au groupe pétrolier franco-belge TotalFinaElf.

Selon le capitaine Ken Williamson, chef des pompiers de Riverview, quelque 450 habitations de

cette zone principalement industrielle ont été évacuées après l'explosion survenue à l'aube. L'incendie qui a suivi a été circonscrit en milieu de journée.

Les victimes décédées sont des employés de l'usine, trois hommes de 41, 47 et 56 ans. L'ouvrier âgé de 41 ans était porté disparu hier toute la journée. Neuf autres personnes ont été blessées ou intoxiquées par les fumées.

L'accident a été provoqué par

l'explosion d'un wagon contenant du méthyle mercaptan, un produit chimique utilisé dans l'agriculture et la pharmacie. Cette substance dégage en brûlant des émanations extrêmement dangereuses et une odeur très désagréable.

Atofina, dont le siège se trouve à Philadelphie, emploie 4000 personnes dans 20 usines en Amérique du Nord et 16 dans le reste du monde. Riverview, la plus ancienne, inaugurée en 1898, compte 212 salariés.

En dernier recours seulement

ANDRÉ TRUDELLE
LE BRIDGE

atru dell@lapresse.ca

Dans la main qui suit, le camp Nord-Sud atteint le bon contrat de 7 Co, mais après l'entame du 10 de Tr par Ouest, le déclarant se demande par quel chemin il pourra se rendre à bon port ? Que lui suggérez-vous ?

Donneur: Sud			
Vulnérabilité: tous			
NORD			
♠ A 7 3			
♥ R D 10			
♦ A V 10			
♣ A D 7 3			
OUEST		EST	
♠ D 10 9	♠ 8 6 4 2	♥ 5 3	♦ 7 6 4
♥ 6 4 2	♦ 7 6 4	♣ R V 6 4	
♦ 5 3 2			
♣ 10 9 8 5			
SUD			
♠ R V 5			
♥ A V 9 8 7			
♦ R D 9 8			
♣ 2			
Les enchères:			
SUD	OUEST	NORD	EST
1 Co	pas	3 Tr	pas
3 K	pas	4 SA	pas
5 K	pas	5 SA	pas
6 Co	pas	7 Co	pas
pas	pas		
Entame: 10 de Tr			

Infographie La Presse

À la vue du mort, le déclarant sait fort bien qu'Ouest n'a pas entamé sous un Roi contre un grand chelem. Il lui faut donc jouer l'As au premier tour. Mais il ne compte que 12 levées. D'où viendra la 13e. De l'imposte à Pi ?

Mais existe-t-il un autre moyen de réussir le contrat sans impasse ? Le déclarant prend de l'As de Tr, encaisse le Roi de Co et la Dame de Co. Il coupe un Tr, passe au mort par le 10 de K et coupe un autre Tr. Le Roi ne tombe pas. Petit K vers l'As et le dernier Tr du mort est coupé.

Petit Pi vers l'As au mort et le dernier atout adverse est cueilli. Le déclarant se défait d'un petit Pi. Retour Pi vers le Roi et le Roi et la Dame de K assure la réalisation du contrat.

Tout déclarant conscientieux se replie sur l'imposte en dernier ressort seulement.

MARCHÉ CONCLU

Du lundi au samedi dans **La Presse**



ÉCONOMIE

AVIS LÉGAUX - APPELS D'OFFRES SOUSSIONS - ENCANS

Hôpital de Chicoutimi Institut Roland-Saucier
COMPLEXE HOSPITALIER DE LA SAGAMIE

Appel d'offres # 2279

AGRANDISSEMENT ET RÉAMÉNAGEMENT DU STATIONNEMENT

Le Complexe hospitalier de la Sagamie, propriétaire, ayant son siège au 305 de l'avenue St-Vallier à Chicoutimi, demande des soumissions pour **des travaux liés à l'agrandissement et réaménagement du stationnement.**

Les travaux consistent sommairement à l'aménagement d'une aire de stationnement de 250 places; à l'aménagement d'une nouvelle entrée sur la rue Jacques-Cartier avec voie d'accès pour le nouveau stationnement; la construction d'environ 90 mètres linéaires d'égouts pluviaux; au réaménagement du stationnement face à l'urgence; à la création d'un nouveau stationnement pour autobus de transport adapté; à la fabrication et l'installation d'abris pour vélos. En électricité, les travaux consistent à l'installation de conduits pour l'opération des barrières et des appareils de contrôle d'accès; à l'installation et au raccordement de luminaires pour l'éclairage du nouveau stationnement.

Les documents contractuels pourront être obtenus au service des immeubles et équipements, Complexe hospitalier de la Sagamie, contre un chèque visé, **non remboursable**, de cinquante dollars (\$0 \$) émis à l'ordre du propriétaire. Ils seront disponibles **le lundi, 16 juillet prochain, 14 h 00.** Les entrepreneurs intéressés réserveront leur copie de documents en composant le (418) 541-1097.

Les soumissions devront être accompagnées soit d'un cautionnement de soumission délivré par une institution financière et établi au montant de soixante-trois mille dollars (63 000 \$) valide pour une période de quarante-cinq (45) jours de la date d'ouverture des soumissions, soit d'un chèque visé au montant de trente et un mille cinq cent dollars (31 500 \$) fait à l'ordre du propriétaire, soit d'obligations conventionnelles au porteur émises ou garanties par les gouvernements du Québec ou du Canada dont la valeur nominale est de trente et un mille cinq cent dollars (31 500 \$).

Les soumissions seront reçues au service des immeubles et équipements, porte I-1-004, Complexe hospitalier de la Sagamie, 305, avenue Saint-Vallier, Chicoutimi G7H 5H6, à l'attention de monsieur Rémi Couillard, **le lundi 6 août 2001, 14 h 00**, heure en vigueur localement, pour être ouvertes publiquement au même endroit, le même jour et à la même heure.

Une visite des lieux est prévue pour **le mercredi 1er août 2001, 13 h 15.** Le point de rencontre est le service des immeubles et équipements, porte I-1-004.

Seuls sont admis à soumissionner les entrepreneurs ayant leur principale place d'affaires au Québec, en Ontario ou au Nouveau-Brunswick et détenant la licence requise en vertu de la Loi sur le bâtiment.

Les entrepreneurs soumissionnaires sont responsables du choix des sous-traitants, tant pour leur solvabilité que pour le contenu de leur soumission, et doivent les informer des conditions qu'ils entendent leur imposer et s'assurer qu'ils détiennent les permis et licences requis.

Le propriétaire ne s'engage pas à accepter la plus basse ou quelque autre des soumissions reçues.

Jacques Bergeron
Chef du service d'approvisionnements

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

900

INDEX DES DÉCÈS

- BEAULIEU (Eagan), Pierrette
Laval
- BERNARD, Charles
Montréal
- BOUCHARD BOILY, Denyse
Laval
- CAMPANELLA, Nicolò
Montréal
- CARON, Lise (Archambault)
Boucherville
- CHARBONNEAU, Rachel
Laval
- CHERRIER, René
Montréal
- DESLAURIERS, Marie-Lia
Montréal
- SICURANZO, Ronald
Montréal



CARON, Lise (Archambault)
1943 - 2001

À Boucherville, le 14 juillet 2001, à l'âge de 58 ans, est décédée dame Lise Archambault, retraitée de l'hôpital L.H. Lafontaine, épouse de M. Richard Caron. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants Sébastien (Mélanie Gratton) et Mélanie, sa petite-fille Audrey, ses sœurs Francine et Diane, sa belle-mère Marie-Paule Audet, ses beaux-frères, belles-sœurs, neveux et nièces, plusieurs parents et ami(e)s. La famille accueillera parents et ami(e)s au

Complexe funéraire Pierre Tétrault inc.
549, Samuel-de-Champlain
(à l'est de Montarville)
sortie 19 de la route 132
Boucherville

Les funérailles auront lieu le mardi 17 juillet à 11 h en l'église Ste-Famille, 560, boul. Marie-Victorin, Boucherville. Heures de visites: lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi à compter de 9 h. Des dons à l'Association pulmonaire du Québec seraient appréciés.

CHARBONNEAU, Rachel 1944 - 2001

À Laval, le 13 juillet 2001, est décédée madame Rachel Charbonneau. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Jean-François Bertrand (Isabelle Aucoin) et Nathalie Bertrand (Michel Al Sayegh), sa mère Cécile Courchesne, ses sœurs Denise (Sœur de la Providence) et Céline (Carmélite), sa belle-sœur Andrée Riverin (feu André) et sa petite-fille Charlotte. La famille recevra les condoléances au

Complexe funéraire Urgel Bourgie
745, Crémazie Est

Les funérailles auront lieu le mardi 17 juillet à 11 h en l'église St-Vincent Ferrier, 8115 av. Henri-Julien. Des dons à la Société canadienne du cancer seraient appréciés. Heures de visite: lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi dès 9 h 30.

CHERRIER, René 1907 - 2001

À Montréal, le 11 juillet 2001, est décédé René Cherrier, époux de feu Marguerite Guernon. Il laisse dans le deuil son fils Pierre (Nicole Mathieu), ses petits-enfants Sébastien, Julie et Simon de même que ses frères et sœurs et de nombreux parents et amis. La famille recevra les condoléances au

Complexe funéraire Urgel Bourgie
1415, rue Fleury Est, Montréal

Les funérailles auront lieu le lundi 16 juillet, à 11 h, en l'église Saint-Paul-de-la-Croix et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Au lieu de fleurs, des dons à l'organisme de votre choix seraient appréciés. Heures de visite: dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et lundi à compter de 9 h.

DESLAURIERS, Marie-Lia 1909 - 2001

À Montréal, le 11 juillet 2001, à l'âge de 91 ans, est décédée Marie-Lia Deslauriers, fille du Docteur Hermas Deslauriers et de Lucie Renaud. Elle laisse dans le deuil de nombreux neveux et nièces et leurs enfants. A sa demande, elle ne sera pas exposée. Un service sera célébré lundi le 16 juillet à 10h30 à la chapelle Notre Dame de la Résurrection du cimetière Notre Dame des Neiges. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation.

SICURANZO, Ronald

À Montréal, le 13 juillet 2001, à l'âge de 59 ans, est décédé Ronald Sicuranzo, époux de Maria Nieto. Outre son épouse, il laisse dans le deuil sa mère Marie-Anne Langevin, ses frères et sœurs Isabelle, Gérald, Liliane et Raymonde, ses tantes Marguerite et Rita Digentonasso, son oncle Roky et ses cousins, cousines et amis. Exposé au salon

Alfred Dallaire inc.

4231, boul. St-Laurent, Montréal
le lundi 16 juillet de 14 à 17 h et de 19 à 22 h. Une messe commémorative aura lieu en l'église St-Jude, 3980, St-Denis, le mercredi 18 juillet à 16 h.

PRIÈRES

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. Ô étoile de mer, aidez-moi et montrez-moi ici même, que vous êtes ma mère. Ô Sainte Marie Mère de Dieu, Reine du ciel et de la terre, je vous supplie du fond du cœur de m'appuyer dans cette demande (formuler ici votre demande). Personne ne peut résister à votre puissance. Ô 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. B.D.

DÉCÈS

BEAULIEU (Eagan), Pierrette 1927 - 2001

À Laval, le 14 juillet 2001, à l'âge de 73 ans, est décédée madame Pierrette (Eagan) Beaulieu, épouse de feu Pierre Beaulieu. Elle laisse dans le deuil son fils Jean-Pierre (Lyne Richer) et sa fille Johanne (Mario Malouin), ses petits-enfants Eve, Laurent et Félix ainsi que ses frères et sœurs, beaux-frères et belles-sœurs, neveux et nièces et de bons ami(e)s. La famille accueillera parents et amis au Mausolée St-Martin, édifice situé à l'arrière du

Complexe funéraire Alfred Dallaire inc.
2159, boul. St-Martin Est, Duvernay, Laval

le lundi 16 juillet de 19 à 22 h et le mardi 17 juillet de 10 à 12 h et de 13 à 14 h. Une liturgie de la Parole aura lieu et la chapelle du Mausolée à 14 h. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Des dons à la Société canadienne du cancer ou à l'Unité des soins palliatifs de la Cité de la Santé seraient appréciés.

BERNARD, Charles 1916 - 2001

Paisiblement, à Montréal, le 13 juillet 2001, à l'âge de 85 ans, est décédé M. Charles Bernard, époux de Marie-Anne Thériault. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Mireille (Jean Richard), Serge (Diane Beauchamp), Lise (Philippe Girard), ses petits-enfants Alain, Olivier, Julien, Pascal, ses frères Donat, Arthur (Léona Gauvreau), ses sœurs Aline, Sr Simone, sa belle-sœur Blanche Bernard ainsi que des cousins, cousines, neveux, nièces et autres parents et amis.

Les funérailles auront lieu le mardi 17 juillet à 10 h en l'église St-Mathieu, 2600, Jean-Talon Est.

Un merci particulier au personnel infirmier et bénévoles des soins palliatifs de l'hôpital Notre-Dame. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation Palli-Ami, c.p. 531, succ. C, Montréal, Qc, H2L 4K4, de l'hôpital Notre-Dame, seraient appréciés.

Direction funéraire: Urgel Bourgie

BOUCHARD BOILY, Denyse 1937 - 2001

Michel, Louise et Germain ont le regret de vous annoncer le décès de leur maman bien-aimée. Elle s'est éteinte paisiblement à Laval, le vendredi 13 juillet 2001. Outre ses enfants et leur conjoint(e), elle laisse dans le deuil ses petits-enfants, Anne-Marie et Johann, ses frères et sœurs ainsi que de nombreux neveux et nièces. La famille accueillera parents et amis au

Complexe funéraire Urgel Bourgie
2500, av. des Perron, Auteuil, Laval

le lundi 16 juillet de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures et mardi dès 9 h 30.

Les funérailles auront lieu le mardi 17 juillet à 11 heures en l'église Ste-Rose de Lima et de là au cimetière Jardins Urgel Bourgie de Laval. Pour ceux qui désirent exprimer leur sympathie autrement que par des fleurs, des dons aux Petits Frères des Pauvres seraient appréciés.

CAMPANELLA, Nicolò 1918 - 2001

À Montréal, le 13 juillet 2001, à l'âge de 82 ans, est décédée Nicolò Campanella, époux de Caterina Sicurella. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Antonietta (Giovanni Gambino), Tony (Denise), Andrea (Mimma), Sebastiano (Santina), son frère Sebastiano (Addolorata) résident en Italie, ses petits-enfants et arrière-petits-enfants, ses neveux et nièces ainsi que plusieurs parents et amis.

La famille recevra les condoléances au

Complexe funéraire Loreto
4975, boul. des Grandes Prairies
St-Léonard

Pour information: 514-325-3535

Les funérailles auront lieu le lundi 16 juillet à 11 h en l'église Notre-Dame de la Consolata, Papineau et Jean-Talon, suivies de la mise en crypte au cimetière Le Repos St-François d'Assise. Heures de visite: dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h. Lundi, jour des funérailles, dès 9 h.

REMERCIEMENTS

REMERCIEMENTS à St-Jude pour faveur obtenue. A.D.

GÉNIES EN HERBE #946

En collaboration avec Génies en herbe Pantologie Inc., genies@fqr.qc.ca

A- ANIMAUX MYTHIQUES

- 1 Peter Paul and Mary.
- 2 De serpents.
- 3 La chimère.
- 4 Un dragon.
- 5 Big Foot.

B- ARCHITECTURE

- 1 Yamoussoukro.
- 2 Art Nouveau.
- 3 Tamerlan.
- 4 Londres.
- 5 Les Mayas

C- SCIENCES

- 1 La vitamine K.
- 2 L'ampère.
- 3 L'A.D.N.
- 4 Une atmosphère.
- 5 Taxonomie.

D- MOT COMMENÇANT PAR «FO»

- 1 Fontanelles.
- 2 Four.
- 3 Foehn.
- 4 Le Père Fouettard.
- 5 Fourbes.

E- POLITIQUE QUÉBÉCOISE

- 1 Claude Charron.
- 2 Louis Olivier Taillon.
- 3 18 ans.
- 4 Parti Libéral.
- 5 Yves Michaud.

F- ART PRÉHISTORIQUE

- 1 Espagne.
- 2 Jean-Jacques Annaud.
- 3 Michael Crichton.
- 4 Arthur Conan Doyle.
- 5 Pebble et Bam Bam.

G- MÉLI-MÉLO DE L'EST

- 1 La lutte.
- 2 Bill Balantine.
- 3 L'Institut Pasteur.
- 4 Edward Bulwer-Lytton.
- 5 Marc Garneau.

H- IDENTIFICATION D'UN PERSONNAGE

Groucho Marx.

SCIENCES

ÉCHEC AUX MARÉES NOIRES

FABRICE NODÉ-LANGLAIS
Le Figaro

L'histoire de l'invention de Jean-Luc Dabi tient à la fois du conte de fées — c'est lui qui le dit — et de la bande dessinée. Cet éditeur de 42 ans, amoureux des animaux et passionné depuis quelques années par l'astrophysique et la physique corpusculaire a « eu un flash ». « C'était le 2 novembre dernier, raconte-t-il avec passion, en regardant un reportage sur le *Levoli Sun* et l'*Erika*. » Une soudaine intuition. L'homme qui n'a aucune formation d'ingénieur, est subitement convaincu que l'on pourrait adapter sur les navires pétroliers et chimiquiers un dispositif permettant de pomper leur cargaison, même lorsqu'ils reposent sur le flanc par 500 mètres de fond. Et cela sans percer le fond. Obsédé par son idée, des nuits entières, Jean-Luc Dabi précise son projet sur le papier. « Mon entourage a cru que je devenais fou », reconnaît-il.

Et pourtant, à force d'obstination, et en recueillant des conseils d'amis, l'inventeur illuminé finit par déposer cinq brevets à l'INPI (Institut national de la propriété industrielle) qui encourage sa démarche. Il a baptisé son invention JLMD System, « mes initiales, et le M pour Maurice, en hommage à mon père, pompiste, mort d'avoir trop respiré d'émanations toxiques ». Le principe est simple. Dans chacune des cuves d'un pétrolier, un compartiment étanche d'un mètre cube est fixé sur chaque flanc (voir infographie). Que le navire ait une coque simple ou double, le boîtier est prolongé d'une écoutille de 28 centimètres de diamètre. « Un trou d'aiguille pour un navire, qui n'affaiblit pas la structure », assure l'inventeur. Un capteur de choc ou de pression, ou encore un dispositif extérieur pouvant être actionné par un robot sous-marin libère un coussin gonflable. Celui-ci remonte à la surface en dévidant un câble (jusqu'à 500 m de long). En surface, le coussin sert ainsi de bouée de localisation de l'épave. À l'autre extrémité du câble, un embout d'un mètre de long est extrait du compartiment, un peu comme la valve d'un matelas pneumatique.

Étape suivante, un navire de pompage déroule, le long du câble, un tuyau compatible avec l'embout. Il ne reste plus qu'à pomper, grâce à un astucieux système de flexibles qui permettent d'injecter de l'eau pour faire remonter le pé-



Jean-Luc Dabi a eu l'idée de son invention en regardant un reportage sur le naufrage de l'*Erika*.

Photo Reuters

trole. Selon Jean-Luc Dabi, le système pourrait être mis en place en 48 heures, là où il a fallu trois mois aux plongeurs pour percer et pomper le pétrole brut de l'*Erika* dans des conditions dangereuses.

L'invention de ce professeur Tournesol de hasard intéresse plusieurs professionnels sérieux. « L'idée, bien élaborée, est digne d'intérêt », commente Christian Bocard, directeur chargé des relations avec les PME à l'Institut français des pétroles (IFP). L'IFP est prêt à apporter sa contribution pour développer le système de pompage.

« Le plus difficile est sans doute l'adaptation du dispositif dans la cuve des tankers. » La société de conseil en ingénierie Bertin technologies est prête à investir dans un prototype.

Plein de bon sens, et pas aussi naïf qu'il en a l'air, Jean-Luc Dabi n'a qu'une crainte, que l'idée soit enterrée. Aussi s'est-il adjoint les services de Publicis qui orchestre ces jours-ci sa communication. Si le système se révélait opérationnel, resterait à convaincre les autorités maritimes de le rendre obligatoire. L'inventeur et ses partenaires fon-

dent des espoirs du côté des assureurs. Une compagnie allemande lui a déclaré qu'elle serait prête à baisser de 3 à 8 % la prime d'assurance d'un armateur qui équiperait ses navires du JLMD System. Jean-Luc Dabi pense que le coût de l'installation de cinq paires de compartiment, sur un tanker, neuf ou non, reviendrait à 2 millions de francs (400 mille dollars — 1 à 2 % du coût de construction d'un pétrolier). Une évaluation encore prématurée selon le directeur général de Bertin Technologies.

« Ce n'est pas le système univer-

sel contre les marées noires », nuance Christian Bocard. Il serait inefficace pour un navire brisé en deux, ou coulé à trop grande profondeur. Jean-Luc Dabi y croit dur comme fer. Si le projet se concrétise, avec l'argent de son invention, il souhaite construire un refuge pour les chiens, aider la Ligue de protection des oiseaux et lutter contre l'élevage en batterie. Comme le remarque le directeur de Bertin Technologies, Jean-Luc Dabi « n'est pas quelqu'un qui rentre dans une case », sauf à la rigueur, de bande dessinée.

MAP en route vers la naissance de l'Univers

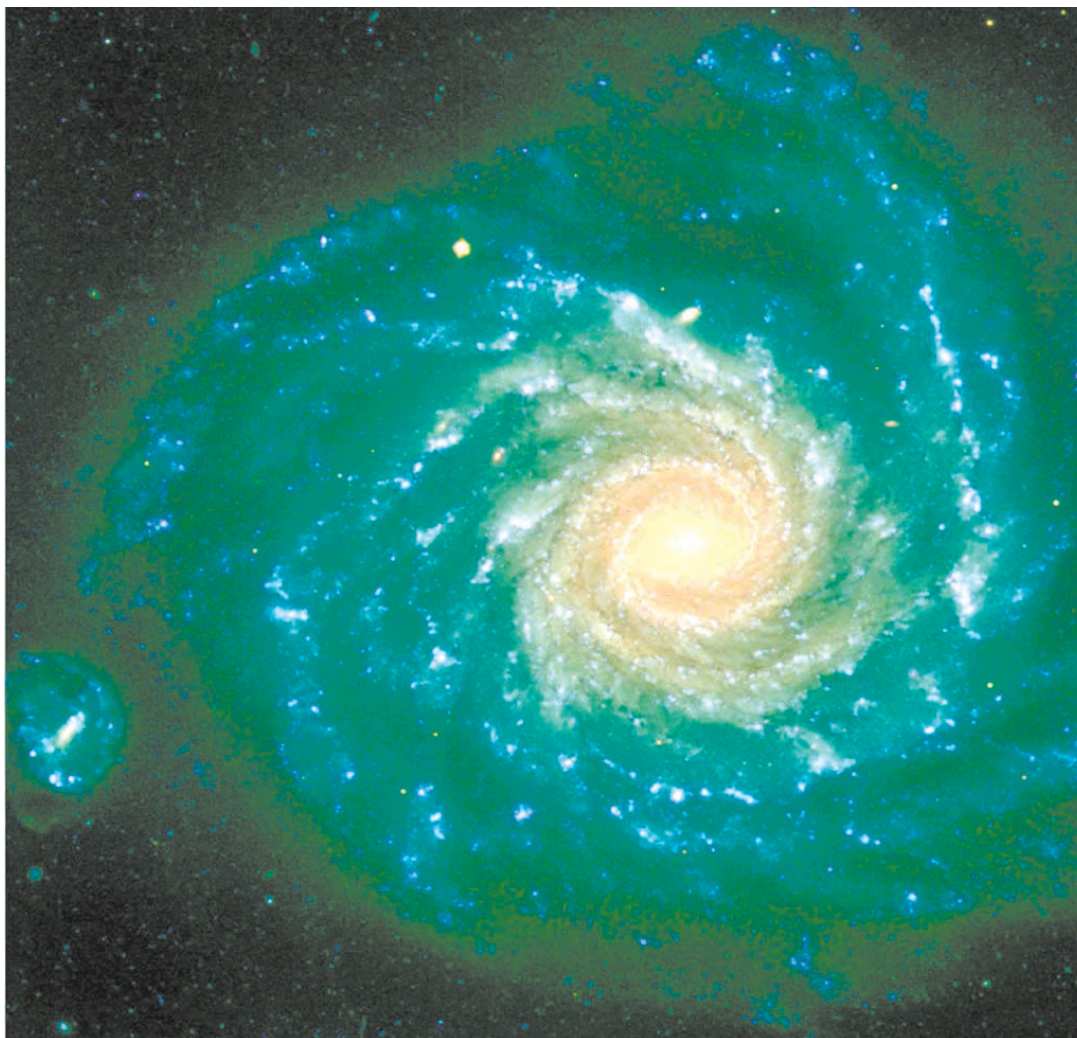
Le satellite tentera d'expliquer la répartition des galaxies

ALBERT DUCROCO
Le Figaro

Le centre scientifique Goddard de la NASA et l'Université de Princeton ont assigné un objectif ambitieux au satellite MAP: expliquer la répartition des galaxies à travers l'Univers par les événements consécutifs au big bang. Cette répartition est très irrégulière. La Voie lactée, et son groupe local, le groupe du Sculpteur, l'amas Virgo et l'énorme Coma sont quelques-unes des concentrations de matière qui confèrent à notre Univers un aspect maillé: autour de grands vides, essaims et superessaims de galaxies sont les noeuds d'un gigantesque réseau, reliés par des formations filamenteuses, comme si l'espace avait reçu sa substance d'une pomme d'arrosage aux orifices dissemblables. Certes, il n'y a pas eu jaillissement, mais expansion de l'espace. Néanmoins, l'image suggère d'imputer l'architecture de notre Univers aux disparités présentées par l'objet primordial qu'il fut.

Où serait la pomme d'arrosage cosmique? Après le big bang, et avant la naissance des atomes, l'Univers n'était qu'un magma d'énergie-matière absorbant son propre rayonnement, c'est-à-dire ravalant l'énergie qu'il produit lui-même: c'est cela, l'objet primordial. La pomme d'arrosage, c'est sa peau, dont nous recevons un message vieux de 14 milliards d'années. Il fut sauvé par le put commencer à voyager, quand des atomes se formèrent, car, à la différence du plasma initial, ils étaient transparents à la lumière: fiat lux.

La transition eut lieu pour des températures voisines de 4000 K (degrés Kelvin, soit 3 737 °C). À la fin de l'objet primordial, à 5000 K, l'Univers contenait en effet moins de 1 % d'atomes — noyaux et électrons vogaient indépendamment — alors que leur proportion dépassait 99 % à 3 000 K, quelque 400 000 ans après le big bang. Le rayonnement émis, témoignant de ce découplage entre matière et énergie, constitue ce que les scientifiques appellent le fonds cosmologique diffus, alias CMB (Cosmic Microwave Background radiation) pour les Anglo-



La galaxie NGC 1232 photographiée en 1996.

Saxons. Son existence avait été affirmée en 1949 par George Gamow. Il fut avidement recherché. En 1965, sur un toit de l'université de Princeton, une antenne destinée à sa détection était en cours d'installation par Robert Dicke (assisté par Dave Wilkinson qui fait partie de l'actuelle équipe MAP). Mais ce sont Arno Penzias et Robert Wilson qui ont

reçu le signal inopinément. Sur la colline de Holmdel dans le New Jersey, ces ingénieurs de la Bell Telephone Company s'employaient à convertir en outil radio-astronomique une antenne ultra sensible qui avait été conçue pour des liaisons radio. Ils captèrent une émission d'origine cosmique permanente. C'était le signal que l'objet primordial avait

envoyé il y a quatorze milliards d'années. Une fois ce rayonnement identifié, on ne s'étonna pas qu'il soit isotrope, c'est-à-dire le même dans toutes les directions: l'Univers s'étant dilaté, la peau de cet objet primordial nous entoure aujourd'hui à 14 milliards d'années-lumière.

D'où vient-il que sa chaude lumière soit devenue un signal radio? La dilatation en est la cause. Les lois de la physique nous apprennent qu'un corps à 4000 K émet avec une puissance maximale sur la longueur d'onde de 0,72 micromètre. Nous sommes toutefois maintenant animés par rapport à l'objet primordial — loin dans l'espace comme dans le temps — d'une vitesse presque égale à celle de la lumière. D'où un effet Doppler important au point de multiplier la longueur d'onde par 1500. Un rayonnement émis sur 0,72 micromètre est ainsi reçu par nous sur 1,1 mm comme s'il émanait d'une source immobile dont la température serait de 2,7 K (- 270,4 °C): un objet brûlant est ainsi perçu froid...

Tout naturellement, des moyens radio équipèrent Cobe (Cosmic Background Explorer), premier satellite consacré à l'étude de ce rayonnement cosmologique. Ses données, collectées entre 1990 et 1992, révélèrent un corps ayant une température vraie de quelque 4000 K et une température apparente voisine de 2,7 K, mais avec la constatation de différences selon ses parties: 2,7251 K ici, 2,7249 K là. On était bel et bien en présence d'une pomme d'arrosage non standard. Les écarts de densité impliqués par ces chiffres étaient modiques: ils s'accrochèrent au fil des milliards d'années, pendant que l'Univers se structurait. Là où la densité était plus forte, le pouvoir gravifique était en effet plus élevé: la matière du voisinage se trouva attirée, d'où un accroissement de la densité et une autre augmentation du pouvoir gravifique. Ainsi une continuelle rétroaction amplifia les différences qui existaient sur l'objet primordial, jusqu'à donner à l'Univers son aspect maillé avec ses essaims de galaxies. Des différences dans lesquelles il faut réellement voir le génome de notre cosmos, considère Max Tegmark à l'Université de Pennsylvanie.