

ACTUEL SANTÉ

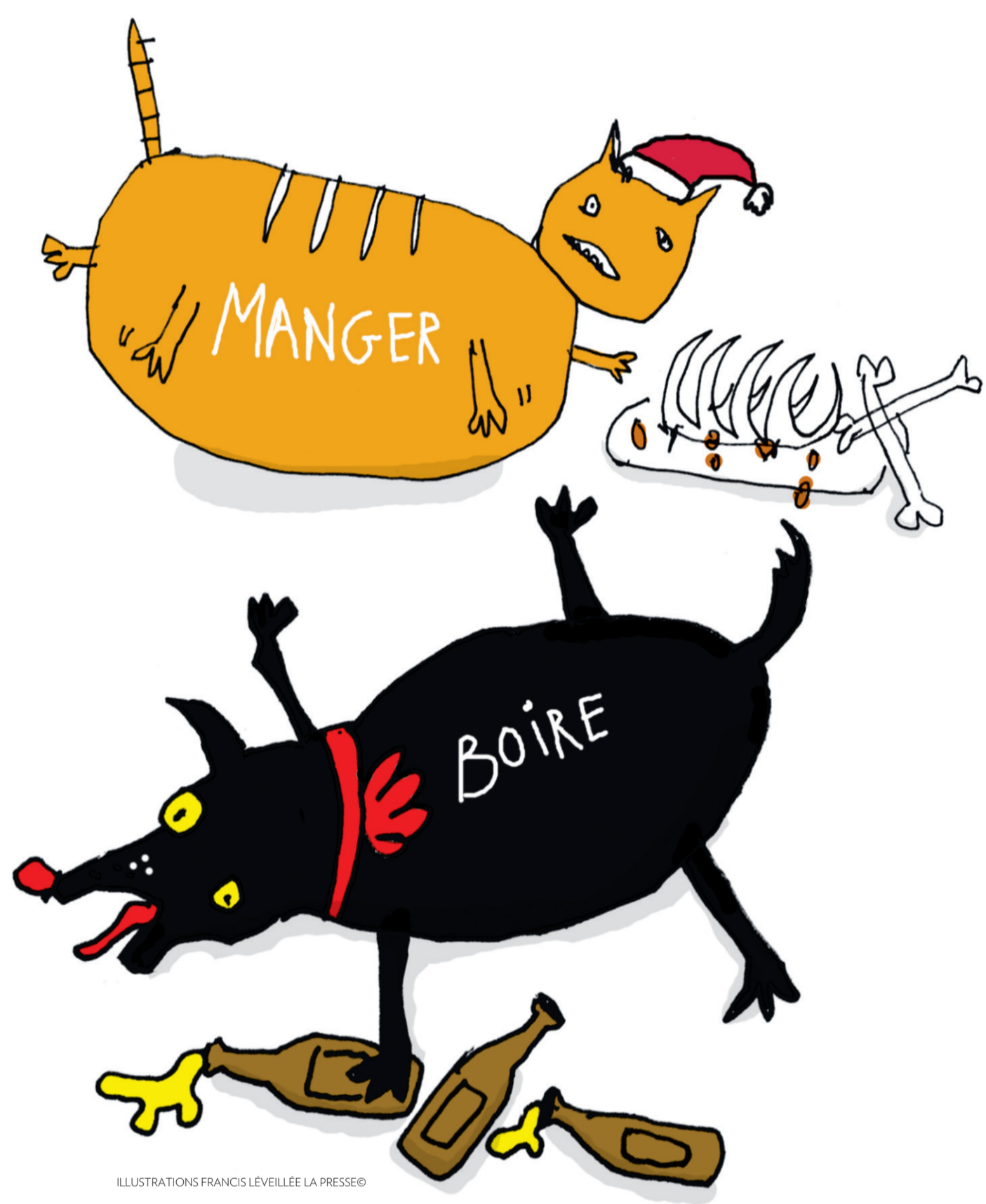
À TIRE D'AILE
OISEAUX IMAGINAIRES
PAGE 16



PLUS

MASSOTHÉRAPIE AVEC OU SANS EXTRA?
BRISER LA LOI DU SILENCE PAGES 7 À 9

DES FÊTES EN FORME



ILLUSTRATIONS FRANCIS LÉVEILLÉE LA PRESSE©

Bouger, respirer, boire de l'eau, relaxer... Il y a mille façons simples de s'organiser pour passer un temps des Fêtes sans trop s'abîmer le foie, le tour de taille et le moral. Actuel s'est penché sur la question et vous propose des idées pour mieux garder la forme et prendre soin de vous durant cette période propice aux excès. Un dossier de Marie-Claude Girard sur l'art de boire et de manger sans ruiner sa santé. Les cinq trucs énergisants de Richard Chevalier, pour passer sereinement à travers parties de bureau et autres journées de magasinage hyper occupées. Et 12 idées pour bouger durant les Fêtes.

Un dossier à lire en pages 2 à 5





**F. FARHAT
LUNETTERIE**

l'original

3 pour **1**

détails en magasin



Composez
310-oeil (310-6345) www.farhat.com

ACTUEL SANTÉ

Les Fêtes en forme

La moitié des travailleurs canadiens avouent être moins productifs en décembre. Et il y a de quoi. Des partys de bureau aux virées de magasinage, on démarre le marathon des Fêtes avec un bon bagage de fatigue. Stress, blues de Noël, manque de sommeil, horaires chamboulés, abus d'alcool et de plats en croûte bien gras. On se malmène le corps et l'esprit. Peut-on s'en sortir en gardant la forme ?

MARIE-CLAUDE GIRARD

On aimerait bien annoncer une recette infaillible pour se bourrer la panse et se «paqueter» la fraise en toute impunité. Mais la réalité est brutale: se goinfrer n'est pas bon pour la santé.

« Si vous avez la gueule de bois, c'est qu'il est déjà trop tard. Il n'y a rien de miraculeux. C'est une question de prévention », indique Nathalie Jobin, directrice de la nutrition et des affaires scientifiques chez Extenso, le Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal.

Sans s'enivrer à en perdre la tête, il arrive qu'on ne se sente pas trop bien le lendemain d'une fête. Maux de tête, aigreurs d'estomac, déshydratation... Ces malaises sont-ils inévitables? Il arrive qu'en voulant bien faire, on empire son mal.

Première erreur courante : sauter un repas le jour de la fête pour pouvoir mieux s'empiffrer.

« Quand on dit qu'il faut manger, ce n'est pas seulement un yogourt le midi! » insiste M^{me} Jobin. En fait, vaut mieux prendre une collation avant de sortir pour avoir quelque chose dans l'estomac quand on nous tendra un premier verre d'alcool et le plateau de bouchées frites à la mayonnaise.

Deuxième erreur : trop boire d'alcool, parce que « c'est bon pour la santé ».

Plusieurs enquêtes épidémiologiques ont conclu qu'une consommation modérée et régulière d'alcool pouvait diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, particulièrement pour les femmes ménopausées et les hommes de 40 ans et plus. À haute dose, l'alcool perdrait toutefois ses propriétés bénéfiques.

Or, des chercheurs néo-zélandais viennent de publier dans le magazine *The Lancet* une analyse concluant pratiquement le contraire. Selon eux, l'effet protecteur d'une consommation légère à modérée contre les maladies cardiaques ischémiques (infarctus du myocarde et angine) serait probablement si faible qu'il ne surpasserait pas les risques liés à l'alcool. Plus étonnant, ils avancent que les gros buveurs bénéficieraient d'une plus grande protection coronarienne mais que dans leur cas, les risques surpasseraient largement les bénéfices. Que croire? Selon le D^r Arsène Basmadjian, cardiologue à l'Institut de cardiologie de Montréal, l'article du *Lancet* s'apparente plus à un texte d'opinion qu'à une étude scientifique. « Les études tendent à conclure qu'une consommation modérée pourrait peut-être avoir un effet cardio-protecteur, dit-il. On parle d'une à deux consommations par jour pour les hommes et d'une pour les femmes. Mais on ne recommande pas aux gens de commencer à boire de l'alcool. »

Conclusion : pour réduire les risques, il vaut encore mieux faire plus d'exercice et mieux manger. Et la modération fait toujours moins de tort que les abus!

Troisième erreur : boire « comme un homme »

Nous ne sommes pas égaux devant la boisson. Chacun réagit selon sa condition physique et son état émotif. Les femmes et les personnes âgées sont généralement plus sensibles aux effets de l'alcool. Celui-ci demeure en plus grande quantité dans le sang des femmes parce que leur corps contient proportionnellement moins d'eau et qu'il est généralement plus petit que celui des hommes. De plus, l'enzyme responsable de la dégradation de l'alcool est beaucoup moins présente chez les femmes. Et comme si ce n'était pas assez, un foie plus petit travaille moins vite.

Quatrième erreur : se gaver d'eau parce qu'on a lu que la gueule de bois était causée par la déshydratation (ce qui est vrai, au demeurant)

Oui, il faut boire beaucoup mais lentement et à petites doses à la fois. De même, en cas de nausée, il vaut mieux éviter de boire beaucoup d'eau en mangeant. Le mélange eau et nourriture gonfle et surcharge l'estomac, d'où une nouvelle envie de vomir. « Il est difficile d'isoler les effets de l'alcool de ceux des excès de table », note toutefois M^{me} Jobin. D'ailleurs, lorsqu'on prend de l'alcool en mangeant, on a tendance à manger plus. À petites doses, l'alcool creuse l'appétit. Au-delà, il diminue aussi les réflexes de satiété. On ne sait plus quand on a assez mangé.

Cinquième erreur : tenter de combattre le mal par le mal. Et hop! un verre d'alcool à la sortie du lit...

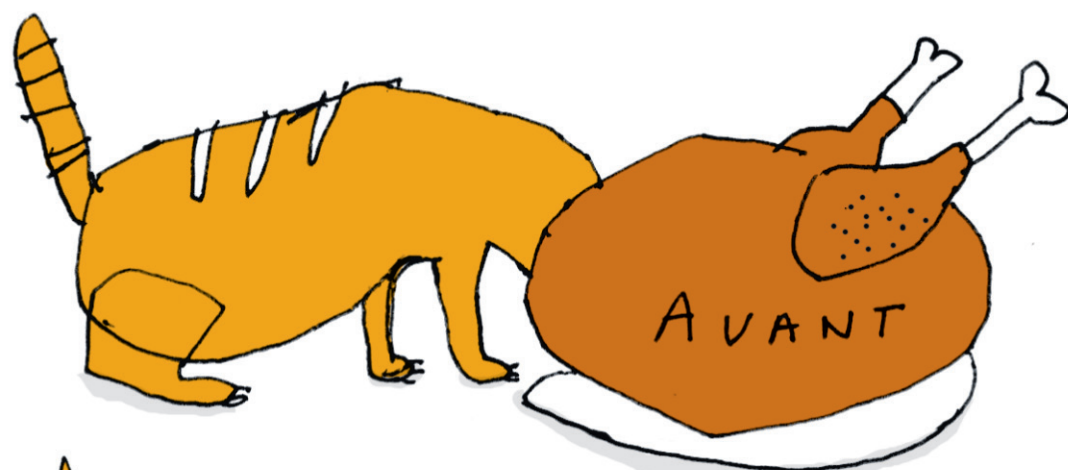
« C'est complètement ridicule! On ne s'en remettra jamais! » s'exclame Nathalie Jobin. Pourtant, la culture populaire regorge de remèdes miracle le plus souvent à base d'alcool et de quelque chose de gluant, comme un oeuf cru ou des huîtres crues. L'alcool engourdit peut-être temporairement la douleur, mais cela ne fait que retarder le retour à la normale.

Sixième erreur : prendre du café pour dégriser

D'abord il ne dégrise pas. Et il peut accentuer la déshydratation tout en irritant davantage les estomacs fragiles. Il faut laisser le temps au foie d'éliminer l'alcool. Soit environ 15 mg à l'heure, ou l'équivalent d'une consommation. Pour les femmes, c'est plus long.

Septième erreur : prendre de l'acétaminophène après avoir bu

« Avec l'alcool, vaut mieux l'éviter parce que cela accentue la toxicité du foie », indique M^{me} Jobin. À long terme, de fortes doses de Tylenol peuvent causer des atteintes au foie. L'aspirine serait préférable, mais alors là, gare aux irritations dans un estomac déjà fragilisé par l'alcool. (Non, il n'y a pas de justice!) D'ailleurs, la liste des médicaments et drogues susceptibles d'interagir avec l'alcool est étonnamment longue. On y trouve l'insuline, certains antibiotiques, antidépresseurs tricycliques et contraceptifs oraux. Même la bonne vieille infusion de valériane sirotée pour se calmer les nerfs peut interagir avec l'alcool. Alors prudence!



DUR POUR LE MORAL

Chez Tel-Aide Montréal, on constate chaque année une hausse du nombre d'appels pendant la période des Fêtes. **On passe aisément de 100 à 150 appels quotidiens.** « C'est important de rester ouverts pendant les Fêtes parce que les gens ressentent plus la solitude, dit Mireille-Éliane Pilon, directrice générale de l'organisme. Il y a de plus en plus de familles éclatées ou reconstituées, beaucoup d'immigrants dont la famille est restée dans un autre pays. Après avoir appelé, les gens sont moins tristes. On les a écoutés, on a fait attention à eux. »

La période des Fêtes est particulièrement difficile pour les gens souffrant de dépression ou qui s'apprennent à fêter en l'absence d'un proche décédé. De nombreuses personnes n'ont pas la capacité physique ou mentale pour participer à des activités de groupe pendant les Fêtes, souligne M^{me} Pilon. Les lignes d'écoute permettent de **briser l'isolement**. Outre Tel-Aide, divers organismes gardent le fort pendant les Fêtes. Parmi eux, mentionnons le « chat-o-thon » de Noël du site web Psychomedia. www.psychomedia.qc.ca (De la veille de Noël au 25 décembre à minuit, avec toujours un opérateur en ligne.) Tel-Jeunes a aussi lancé un **clavardage Noël**.

CE QUI AIDE À GARDER LA FORME

Avant la fête

Faire une sieste de 10 minutes.

Prendre une collation avant de se rendre à la réception.

Lors de la fête

Alterner les verres d'eau et les verres d'alcool.

Se limiter à une ou deux consommations. (Ou alors, attendre une heure entre chacune...)

Éviter les amuse-gueule qui donnent soif.

Ne pas goûter à tout. Dans certains cas, une bouchée de chaque plat fait plus qu'une portion raisonnable, note M^{me} Jobin. Et plus il y a de variété à table, plus on est porté à manger.

Pour éviter de surcharger le foie et multiplier les calories, bien choisir ses petites bouchées, prévient la nutritionniste. Celles en pâtes, frites ou non, en brioches ou en feuilleté sont plus caloriques. Les noix et les trempettes à la mayonnaise cachent beaucoup de calories.

Des idées de bouchées moins riches : cantaloup enrobé de saumon fumé, crudités et trempette au yogourt, morceaux de pita grillés trempés dans la salsa, bretzels, tranches de concombre tartinées de pâtés...

Des solutions de rechange à l'alcool proposées par le Centre de référence sur la nutrition humaine (www.extenso.org) : boissons pétillantes aux pommes, mélange de jus de fruits, d'eau minérale et de petits fruits congelés.

Boire moins mais mieux. S'ils ne sont pas nécessairement absents des vins plus chers, les sulfites et anhydrides sulfureux sont fréquents dans les vins bas de gamme. Tout comme les tannins, ces composés sont susceptibles de provoquer des migraines et autres malaises chez les gens sensibles.

Après la fête

S'hydrater et se reposer! suggère la Dre Monique Douville-Fradet, médecin-conseil à l'Institut national de santé publique du Québec. Une méthode éprouvée!

Privilégier les liquides un peu salés comme des soupes ou jus de légumes, suggère la nutritionniste Nathalie Jobin.

Interrompre le marathon des festins en brûlant des calories : marcher, aller jouer dehors...

En cas de nausée, essayer les trucs des femmes enceintes. Chacune a sa petite recette : eau minérale citronnée ou soda gingembre pour les uns, craquelins pour les autres.

Dans *La Fête des paresseuses*, (Éditions Marabout), l'auteure Anita Naik suggère de se coucher une heure plus tôt pendant une semaine pour récupérer plus rapidement après une nuit blanche. Elle suggère aussi de préparer « l'après-fête » à l'avance en remplissant le frigo de bonnes choses, « pour ne pas manger n'importe quoi après avoir bu n'importe quoi ».

En cas de fatigue, le Centre de recherche et d'information nutritionnelles français recommande d'accroître la consommation de fruits et légumes, « pour l'apport de vitamine C et d'acide folique qui aident l'organisme à se défendre contre les infections et les baisses de tonus » ; de consommer au moins une fois par jour viande, poisson ou oeufs et d'éviter ou de réduire la caféine et l'alcool.

Pour se remettre rapidement d'une nuit blanche, les spécialistes du sommeil estiment qu'il est préférable de reprendre son horaire normal le plus rapidement possible, en mangeant aux heures régulières et en évitant de rester couché toute la journée. De courtes siestes peuvent toutefois être bénéfiques.



QU'EST-CE QU'UN VERRE STANDARD? (Moins qu'on ne s'imagine!)

- 1 verre de **bière à 5%** d'alcool : 341 ml, 12 oz.
- 1 verre de **vin à 12%** d'alcool : 142 ml, 5 oz.
- 1 verre de **spiritueux à 40%** d'alcool : 43 ml, 1,5 oz.
- 1 verre de **vin fortifié à 18%** d'alcool : 85 ml, 3 oz.

On considère qu'une consommation modérée — potentiellement bénéfique pour la santé — représente environ un verre par jour pour les femmes (jusqu'à neuf par semaine) et deux verres par jour pour les hommes (jusqu'à 14 par semaine).

LES EFFETS DE L'ALCOOL GRAMMES PAR GRAMMES

Le foie est le principal organe qui intervient dans la transformation de l'alcool. Lorsqu'il atteint sa limite, l'excédent d'alcool dans le sang atteint le cerveau, le coeur, les muscles et le reste du corps. Le taux d'alcoolémie varie selon le poids et le sexe. Par exemple, une femme de 125 livres aura 40 mg d'alcool par 100 ml de sang après une seule consommation. Un homme du même poids en aura 34 mg par 100 ml.

DE 0 à 50 mg/100 ml de sang
Comportement normal, diminution possible de l'anxiété et des inhibitions.

DE 50 à 100 mg/100 ml de sang
Légère euphorie, perte d'inhibition, volubilité, exubérance, diminution progressive de l'attention, de la concentration et du jugement. (À 80 mg, on atteint la limite légale pour conduire.)

DE 100 à 200mg/100 ml de sang
Ébriété, diminution progressive de la mémoire et de la compréhension, affaiblissement de l'attention et du jugement, atteinte progressive de la vision, pâleur ou rougeur du visage, élocution difficile, instabilité émotionnelle, réflexes plus lents, mauvaise coordination.

DE 200 à 300mg/100 ml de sang
Ivresse avancée, bredouilllements, propos incohérents, confusion mentale, désorientation, altération de la perception des couleurs, des formes, des mouvements et des dimensions, dépression sensorielle

marquée, insensibilité à la douleur, nausées, vomissements, apathie, somnolence, éclats émotionnels, trou de mémoire ou *blackout*, mauvaise coordination marquée. (Attention, zone à risque.)

DE 300 à 400 mg/100 ml de sang
Stupeur, intoxication grave nécessitant une assistance médicale. Diminution importante de la réponse aux stimulations, abrutissement, perte de la sensibilité et ralentissement des activités mentales, très mauvaise coordination, sommeil profond, transpiration excessive, hypothermie, incontinence urinaire, risque d'aspiration des vomissements.

DE 400 à 500 mg/100 ml de sang
Anesthésie, inconscience, absence de réflexes, perte de maîtrise des muscles du rectum, dépression respiratoire marquée, coma ou mort par arrêt respiratoire.



ILLUSTRATIONS FRANCIS LEVEILLE/LA PRESSE

Et si c'est carrément la gastro de Noël?

MARIE-CLAUDE GIRARD

Les microbes profitent des rassemblements riches en effusions et embrassades pour coloniser l'humanité. Parmi eux, se glissent inévitablement des virus de la grippe et d'autres infections respiratoires, particulièrement actifs pendant les premiers mois d'hiver.

Trop souvent, les gènes de la gastroentérite s'invitent aussi au *party*. « On est plus souvent à l'intérieur, il y a plus de promiscuité, on se donne la main et on s'embrasse. Cela favorise la contagion », explique la Dre Monique Douville-Fradet, médecin-conseil à l'Institut national de santé publique du Québec. « Dans le temps de Noël et du jour de l'An, il y a toujours des virus entériques qui circulent. Cela s'attrape très facilement. »

Causée par une bactérie, un virus, un parasite ou un produit chimique, la « gastro » provoque généralement maux de coeur, vomissements, crampes abdominales, diarrhées, ballonnements et parfois de la fièvre. Les symptômes apparaissent un ou plusieurs à la fois dans l'heure suivant l'ingestion, dans le cas des produits chimiques, et entre deux heures et quelques jours, dans le cas d'une infection.

Prudence, donc, dans la préparation et la

conservation du buffet des Fêtes. On ne devrait jamais faire dégeler des aliments à la température de la pièce. La nutritionniste Nathalie Jobin recommande de ne jamais farcir la dinde la veille de la cuisson. « Même si la volaille est réfrigérée, des bactéries dangereuses pour votre santé peuvent se développer dans la farce. La cavité de la dinde isole la farce de l'air froid et offre aux bactéries un milieu idéal pour se multiplier », dit-elle.

Les aliments les plus à risque de contamination : les fruits et légumes non lavés, le lait cru, les oeufs crus ou peu cuits, les préparations non cuites qui contiennent des oeufs, comme les laits de poule et la mayonnaise maison, les viandes mal conservées ou mal cuites.

Pour prévenir la gastro, les autorités de santé publique recommandent de se laver les mains fréquemment et de veiller à conserver et manipuler les aliments selon les règles de l'art en respectant la chaîne de froid. « Quand on est malade, on devrait essayer d'éviter les contacts, surtout avec des personnes vulnérables », note la Dre Douville-Fradet. Pour réduire les risques d'infections respiratoires, il n'est pas trop tard pour se faire vacciner contre la grippe, souligne-t-elle. « Mais vous savez, chaque année, on passe à travers tous ça, et on passe un beau Noël quand même! »

ÉLAN



PHOTO MICHEL GRAVEL - LA PRESSE ©

12 occasions de bouger pendant les Fêtes

Voilà ! Les vacances de Noël sont à nos portes. Enfin ! Mais avez-vous pu, entre deux journées de grève, le sprint de la fin du trimestre et la course aux cadeaux, prendre le temps de penser à ce que vous allez faire de toutes ces belles journées ? Non ? Pas de problème. Vous trouverez ici tout ce qu'il vous faut pour vous éclater dans la neige ou au chaud.

CHRISTIAN GEISER

2 > LA TROTTINETTE DES NEIGES

Non, nous n'avons pas bu trop de lait de poule ! On peut bel et bien faire de la trottinette sur la neige. Mais attention ! Pas n'importe quelle trottinette. Il s'agit d'une version (très améliorée) du traîneau à chiens... sauf que c'est vous qui poussez. Comme dans toutes les disciplines, ou presque, il en existe pour tous les styles et tous les genres. Que vous soyez du genre cool ou cardio, vous trouverez celle qu'il vous faut. Il existe même un modèle qui permet d'asseoir un enfant en avant.

www.trottinette.ca



3 > AVENTURES AÉRIENNES

Vous connaissez l'hébertisme ? On passe d'arbre en arbre en se hissant ou en glissant le long de câbles, le tout à 50 pieds dans les airs. Ce n'est pas parce que c'est l'hiver qu'il faut se priver du sentiment grisant de filer sur une tyrolienne ! Plusieurs centres restent ouverts pendant l'hiver. Les réservations sont obligatoires.

www.aventurelafleche.ca ou 1 877 457-4033
www.arbresutton.com ou 1 866 538-6464
www.arbraska.com ou 1 877 886-5500

5 > ÉQUITATION HIVERNALE

Vous en avez assez du petit renne et de ses grelots ? Rendez-le jaloux en faisant du cheval. L'équitation hivernale vous donnera l'occasion de voir du paysage sans trop vous fatiguer ! Et si vous tombez, la chute sera amortie par le tapis de neige. Si vous préférez, vous pouvez aussi choisir de faire un tour de traîneau.

www.cheval.qc.ca/

6 > TAQUINER LE POISSON

Ah ! pêcher l'hiver, il n'y a rien de tel. Sans être forcément miraculeuse, c'est la pêche idéale, sans maringouins. Garanti ou c'est remboursé. Et en plus, pas besoin d'aller loin : le lac Saint-Pierre et le lac des Deux-Montagnes comptent à eux seuls plus de 1700 cabanes. Si vous êtes prêt à rouler un peu, allez à Sainte-Anne-de-la-Pérade pour taquiner le poulamon.

www.bonjourquebec.com/francais/activites/peche/blanche.html

7 > PAS UN KOPEK !

Dur, dur le temps des Fêtes. Entre les nombreux *partys* et l'achat des cadeaux, la carte de crédit a du mal à s'en remettre. Histoire de donner un peu de répit à votre portefeuille, allez faire un tour au parc Lafontaine ou sur le mont Royal, par exemple. Vous glisserez, patinerez, ou ferez de la raquette sans déboursier un sou. Après ça, direction le Vieux-Port pour assister au feu d'artifice (24 décembre à 19h30).

www.lesfeeriesdenoel.info

8 > LES CLASSIQUES

N'oubliez pas de surveiller les activités offertes dans les parcs de la SEPAQ. Que ce soit la raquette, le ski de fond, le patinage ou l'observation des oiseaux, par exemple, il y a un bol d'air frais qui vous attend dans un parc près de chez vous. Si les Fêtes vous attirent dans l'est de la province, profitez de l'occasion pour voir l'auberge du mont Albert ou celle, toute nouvelle, des Chic-Chocs, en plein coeur de la réserve faunique.

1 800 665-6527 / www.sepaq.com



PHOTO ARCHIVES LA PRESSE ©

LE COIN DES FRILEUX

La vue de ces sportifs défiant nos rigoureux hivers vous laisse... de glace ? Qu'importe ce que disent vos amis ou les fabricants de manteaux, vous considérez que quand il faut dégivrer le thermomètre pour voir la température, c'est signe qu'il vaut mieux ne pas sortir ? Pas de problème. Vous trouverez ici des activités qui vous permettent de vous activer à l'intérieur.

9 > CHAUD LE PATIN

Faites la barbe à tous ces patineurs qui virevoltent sur les patinoires extérieures en allant le faire sur des roulettes et au chaud au Club de patins à roues alignées V.R.L.

900, boul. Curé-Labelle, Laval, 514-220-6338
www.vrl-leclub.cam.org

10 > HOP À LA PISCINE

Il est hors de question d'aller à la piscine par ce froid lunaire ?

Pas de panique : l'eau de l'Aquadôme est chaude, il y a une miniplage pour les petits, des glissoires pour les grands et un bain à jets. Il est même possible de faire des longueurs, des fois que les remords nous prendraient, après cette quatrième portion de tourtière.

(514-367-6460, lasalle.ville.montreal.qc.ca). Essayez aussi le Centre aquatique Rivières-des-Prairies (514-872-9322) et la piscine du Stade olympique.





PHOTO RÉMIL LEMÉE, LA PRESSE ©

Cinq trucs « énergie » pour affronter la période la plus fébrile de l'année

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

1 > PIOLETS SUR GLACE

Il existe plus de 1200 voies d'escalade sur glace connues au Québec. Autant dire qu'on a le choix. Par contre, on ne peut pas s'improviser grimpeur sur un coup de tête. Une formation est indispensable pour jouer du piolet en toute sécurité.

chinookaventure.com ou 1 888 899-0999 (Valleyfield)
www.maikan.ca ou 1 877 694-7010 (Trois-Rivières)

4 > PLANER EN BLANC

Votre planche à voile s'ennuie de vous et c'est réciproque ? Pas de problème. Mettez-vous au *kitewing*. Cette nouvelle discipline, à mi-chemin entre le deltaplane, la planche à voile et le ski, vous permettra de conjuguer glisse, vent et neige. Les champs blancs qui s'étendent à perte de vue seront votre nouveau terrain de jeu. Les vitesses atteintes peuvent friser les 100 km/h. Mieux vaut porter un casque...

Le club Multivoile 4 Saisons, à Trois-Rivières, donne des journées d'initiation.
www.multivoile.com ou 1-866-343-5454

Dans le même genre, le paraski combine aussi le vent et la glisse. Surveillez les journées d'initiation organisées par Bougex au cours de l'hiver.

www.bougex.com / www.paraskiflex.com

Mi-décembre! Rien qu'à voir ces mots, vous êtes déjà fatigué. Et pour cause : ils annoncent le début de la période la plus fébrile de l'année : sprint aux cadeaux, shopping-vêtements, *partys* de bureau aussi épuisants qu'engraisants, visite chez le coiffeur ou la coiffeuse, voyage à Chicoutimi, grosse commande à l'épicerie, popote à n'en plus finir, réveillon à Montréal, réveils migraineux, pied de grue aux soldes d'après Noël, ski en famille au mont Tremblant, *party* du jour de l'An le lendemain, retour de cadeaux... Ouf ! Une période plutôt dure pour la ligne et la forme ! Pour y faire face avec un maximum de vitalité, je vous propose cinq trucs « énergie » qui, je vous le souhaite, vous aideront à tenir le coup jusqu'au 8 janvier alors que débutera notre programme de mise en forme d'après les Fêtes.

1. Du shopping qui vous entraîne et vous fait brûler des calories

Les prochains jours vous amèneront souvent dans les centres commerciaux. Voilà une occasion en or de faire de l'exercice gratis tout en faisant vos achats. C'est que dans les centres commerciaux on marche beaucoup ! Profitez-en alors pour marcher plus rapidement que d'habitude. Si, en plus, vous traînez quelques paquets, votre marche devient un exercice

aérobique encore plus efficace et plus énergivore. Pensez aussi à Kyoto : ne tournez pas en rond pendant 20 minutes emmitoufflé dans votre auto pour trouver une place de stationnement le plus près possible de l'entrée. Laissez votre auto plus loin (il y a toujours de la place plus loin) et ajoutez ainsi une marche à celles que vous allez faire. Par surcroît, ce sera une marche au grand air.

2. La respiration du yogi qui «décarbonise»

Elle détend le corps tout en expulsant l'air vicié qui stagne dans les poumons parce que notre expiration de citadin pressé est plutôt superficielle. Bien calé dans votre chaise ou encore debout, une main sur le ventre, inspirez par le nez en gonflant d'abord l'abdomen (la main sur le ventre se soulève), puis la cage thoracique. Expirez ensuite lentement par la bouche, lèvres pincées. Recommencez trois ou quatre fois. À faire au besoin.

3. L'exercice qui relâche d'un coup tous les muscles tendus

Vous êtes en retard dans tout (magasinage, popote, dossiers à boucler au travail...) et la tension monte, crispant vos muscles du cou, des épaules, du haut du dos (entre les omoplates) ou même ceux de vos pieds, constamment hyperfléchis et au garde-à-vous sans raison. Voici un exercice qui s'attaque à toutes ces zones tendues. Bien calé dans votre chaise ou allongé sur le lit, les yeux fermés, contractez TOUT le corps comme si vous deveniez une barre de fer. Tenez la position pendant six secondes tout en expirant lentement. Puis, relâchez-vous complètement, de la tête aux pieds. Ne retenez aucune tension musculaire. Constatez

maintenant la sensation de détente que procure cet exercice fort simple. Recommencez au moins une fois en essayant de porter encore plus attention à la relaxation qui suit la forte contraction des muscles. À faire au besoin.

4. De l'eau pour combattre la fatigue du déshydraté

Pour être bien hydraté, et donc avoir de l'énergie, il faut boire de six à huit verres d'eau par jour. Ce que vous faites peut-être. Le hic, c'est si vous buvez aussi, chaque jour, quelques tasses de café, des boissons genre « cola » (riches en caféine) ou un ou deux verres de vin. Si c'est le cas, vous perdez une bonne partie de l'eau ingurgitée parce que ces boissons ont un effet diurétique. Bref, elles vous déshydratent, ce qui peut être la cause de votre fatigue. La solution? Pour chaque tasse de café, verre d'alcool ou de cola, prenez un demi-verre d'eau de plus que la quantité recommandée.

5. Une marche après le party de bureau pour emmagasiner moins de calories

Le *party* de bureau est terminé et vous avez le ventre lourd. Alors, allez faire une marche de 15 à 20 minutes. Voici pourquoi. Le métabolisme augmente d'environ 10 % quand on digère. Si on fait un exercice léger pendant la digestion, cette hausse du métabolisme peut être doublée. En clair, on emmagasinerait moins de calories provenant de ces délicieux hors-d'oeuvre.

Sur ce, je vous souhaite de joyeuses Fêtes en forme tout de même !

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 J'ai cessé de fumer en 2003 et j'ai pris plus de 20 livres. Je me suis donc mise à l'entraînement trois fois par semaine sous la supervision d'un entraîneur privé. J'avais réussi à perdre cinq livres. J'ai dû arrêter l'entraînement, car je souffre d'arthrite de façon importante et je me suis blessée à l'entraînement. J'avais une inflammation de la tête du péroné. Le physiothérapeute m'avait recommandé d'arrêter l'entraînement. Ce que j'ai fait depuis mai dernier. Mais je suis un peu découragée d'avoir perdu de ma condition physique après deux ans d'entraînement. Quelle serait la meilleure méthode pour m'entraîner sans risquer de blessures? Quelle serait la méthode cardio la plus efficace? J'aurais 15 et 20 livres à perdre. J'ai 48 ans. — Lyne.

R Pour perdre 15 à 20 livres par l'exercice, ce qui est une approche santé, prévoyez une quinzaine de semaines. Ce n'est pas aussi rapide qu'un régime amaigrissant, mais vous allez maigrir en renforçant vos muscles, votre coeur et vos os. Étant donné la blessure que vous avez eue au péroné, je vous déconseille les exercices cardio où il y a un effet de martèlement avec le sol (jogging, corde à danser, danse aérobique...). Par contre, les activités suivantes ne produisent pas cet effet et ils sont aussi appropriés pour les personnes souffrant d'arthrite: la natation (aquaforme ou longueurs de piscine), le ski de fond (sport de glisse), la raquette à neige et les exercices cardiovasculaires comme la machine elliptique, le simulateur d'escalier et le vélo stationnaire à siège incliné. Pour ce qui est de la

méthode cardio la plus efficace, je vous dirais que c'est celle qui intercale des efforts intenses d'environ 30 secondes entre les périodes (plus longues) d'exercices aérobiques modérés. Mais pour appliquer cette méthode, il faut au départ une bonne condition physique et il faut choisir, dans votre cas, des exercices sans martèlement. Sinon, débutez en douce avec 30 minutes de cardio léger à raison de trois fois par semaine. Petit à petit, passez à 45 minutes de cardio modéré par séance, trois à quatre fois par semaine. Enfin, vous pourriez aussi ajouter quelques exercices de musculation à ce programme afin de stimuler davantage votre métabolisme. Bon entraînement et tenez le cap!

La chronique de Richard Chevalier sera de retour le 8 janvier.



PHOTO ROBERT SKINNER, LA PRESSE ©



11 > RÉVEZ AU CORAIL

Vous pouvez préparer vos prochaines vacances à Cuba en vous initiant à la plongée sous-marine au Club de plongée du Parc olympique.

Sur rendez-vous, à partir de 10 ans (514-254-4107, www.cppo.net).

12 > ESCALADE

Ils ont l'air de rien, comme ça, les grimpeurs : ils bougent lentement et montent sans se presser. Mais pour escalader ces parois, ça prend de la souplesse, de la stratégie et de la force. Une activité qui va vous réchauffer. Promis.

Centre d'éducation physique et de sports de l'UdeM (CEPSUM); 2100, boulevard Édouard-Montpetit (www.cepsum.umontreal.ca, 514-343-6150).

Centre d'escalade Horizon Roc; 2350, rue Dickson, Montréal (514-899-5000, www.horizonroc.com).

Centre d'escalade Allez Up; 1339, rue Shearer, Montréal (514-989-9656, www.allezup.com).

Centre d'escalade Verti-Cal; 1111, rue Lapierre, LaSalle (514-364-3320).



ACTUEL SANTÉ

Les bienfaits de l'ail

JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

La plupart d'entre nous cuisinons avec l'ail pour assaisonner nos plats. Sachons cependant que ce légume bulbe de la famille des liliacées est

une excellente source de composés organosulfurés, dont la consommation pourrait aider à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains types de cancers.

Ces composés ont des propriétés antioxydantes qui leur permettent de neutraliser les radicaux libres, composés réactifs dommageables pour l'organisme. On ne peut pas

éviter les radicaux libres car ils émanent des activités de notre corps. L'environnement est également devenu une importante source de radicaux libres.

Bien que les radicaux libres jouent un rôle physiologique important, en excès ils peuvent entraîner des dommages aux molécules de protéines, de lipides et d'ADN présentes dans l'organisme. De nature instable, ils se lient à ces grosses molécules. Les molécules sont à leur tour déstabilisées, ce qui favoriserait les maladies chroniques.

Grâce à ses propriétés antioxydantes, mais aussi antimicrobiennes, anti-agrégation plaquettaire, hypocholestérolémiantes, etc., l'ail contribuerait à réduire les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Intact, l'ail renferme les composés organosulfurés suivants : alliline, diallylsulfides et allicine. En le coupant ou en l'écrasant, on peut favoriser la formation d'autres types de composés organosulfurés tout aussi bénéfiques pour la santé. Au contact de l'air, l'enzyme allinase s'active pour générer des composés organosulfurés liposolubles.

Si on cuit l'ail immédiatement après l'avoir pelé ou coupé, cela rendra l'enzyme allinase inactif avant qu'il ait pu libérer ces précieux composés. C'est pourquoi il est recommandé d'attendre environ 15 minutes entre la préparation et la cuisson.

En faisant vieillir l'ail selon un procédé de fermentation très ancien, les chercheurs ont découvert qu'il

est possible de favoriser la formation d'autres types de composés organosulfurés, de composés phénoliques, d'allixin, de sélénium, etc. Ces composés ne se trouvent pas dans l'ail intact ni dans l'ail coupé.

L'extrait obtenu à partir de l'ail vieilli est appelé *kiolic* par les Japonais. Plusieurs études expérimentales (sur des tissus vivants et des animaux) et quelques études cliniques, menées en Asie, ont démontré le potentiel thérapeutique extraordinaire de cet extrait.

Conférence La Presse/R-C

Les grandes questions liées à l'alimentation moderne vous intéressent ? Le contenu — y compris quelques extraits sonores — de la conférence La Presse/Radio-Canada du 5 décembre dernier — se trouve sur le site www.lesconferences-lapresse-radio-canada.ca

Offrez LE PLAISIR DE LIRE...



La Sélection Chartier 2006
416 pages 26,95 \$



À table avec François Chartier
226 pages 39,95 \$



Daniel Vézina
Le fruit de ma passion
160 pages 39,95 \$



Ricardo
Ma cuisine week-end
192 pages 34,95 \$



Sudoku 101
120 pages 11,95 \$



François de Montréal
272 pages 54,95 \$



Maurice Richard
128 pages 34,95 \$



De tous les... Côté 2005
128 pages 21,95 \$

Les Éditions **LA PRESSE**

en vente en librairie et sur WWW.CYBERPRESSE.CA/LIBRAIRIE

SERVICE DE

Blanchiment des dents

1 heure

- Rapide
- Efficace
- Sécuritaire

399\$

~~799\$~~

Promotion jusqu'au 23 décembre 2005

Dr. Kim Nguyen
Dentiste généraliste
Polyclinique Maisonneuve Rosemont
5345 boul. de l'Assomption
Suite 185 (1er étage)
Montréal (Métro l'Assomption)

INFORMATIONS ET RENDEZ-VOUS
(514) 253 2533

www.dentiste.ca

ÊTES-VOUS ABONNÉ À LA PRESSE ?

SI OUI,
VOUS FAITES PARTIE DU



Bénéficiez de rabais allant jusqu'à 30 % sur les livres des Éditions La Presse.

Pour en profiter : WWW.CYBERPRESSE.CA/PRIVILEGES



PRODUITS ET SERVICES

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

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

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

Publi-reportage



Belle et bien dans sa peau

Être belle et se sentir bien

par Michelle Di Rocco

Qui aurait imaginé combien donner pouvait être gratifiant ? C'est ce qu'a découvert Sandra La Couvée, une employée de L'Oréal Canada, en devenant bénévole dans le cadre du programme Belle et bien dans sa peau (BBDSP). Chaque mois, sous les auspices de ce programme, Sandra participe à une session de deux heures à la Société canadienne du cancer, prodiguant de bons conseils et enseignant aux patientes atteintes du cancer à soigner leur peau, appliquer leur maquillage et composer avec la perte de leurs cheveux.

Les plus de 1 800 bénévoles à travers le Canada qui consacrent généreusement leur temps et leur talent sont récompensés au centuple par la gratitude des patientes dont le moral s'améliore grandement grâce au changement de leur apparence. Selon Sandra, « ces femmes nous enseignent autant qu'on leur enseigne, en même temps qu'elles se battent pour leur vie. Le bénévolat nous fait apprécier ce que l'on a et que l'on prend souvent pour acquis : la santé. »

Le programme Belle et bien dans sa peau a été créé par l'Association canadienne des cosmétiques, produits de toilette et parfums (CCTFA) et s'appuie sur le principe que si une femme atteinte du cancer peut être aidée à améliorer son apparence, son estime de soi retrouvée lui permettra d'aborder son cancer et son traitement avec plus de confiance. Maintenant dans sa treizième année, BBDSP a aidé environ 500 000 Canadiennes vivant avec le cancer à se sentir belle et, conséquemment, à se sentir mieux dans leur peau grâce aux ateliers accessibles dans presque 100 hôpitaux et centres majeurs de traitements du cancer à travers le pays.

Au Canada, le programme est commandité par les compagnies membres du CCTFA incluant, notamment, RBC, Avon, AstraZeneca, La Baie, Alberto Culver, Clinique, Yves St-Laurent et Shoppers Drug Mart. Depuis sa création, les dons corporatifs ont

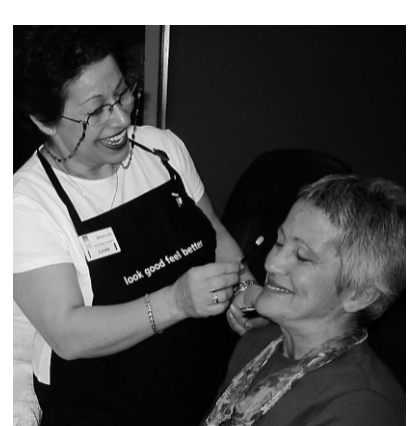
atteint plus de 113 millions \$ en produits et en contributions financières. L'Oréal appuie sans réserve le programme Belle et bien dans sa peau depuis ses débuts et est

«Le bénévolat nous fait apprécier ce que l'on a et que l'on prend souvent pour acquis : la santé.»

la seule compagnie de cosmétiques à le faire dans les 15 pays où elle a des activités. Cette année, L'Oréal Canada a bonifié sa contribution et a confirmé son engagement continu à l'endroit de cette cause importante en versant une partie des profits provenant des ventes aux employés de Montréal et de Toronto à la Fondation.

En plus de cette importante contribution, L'Oréal Canada a joué un rôle clé au bal annuel de l'organisme, un événement phare annuel de levée de fonds pour le programme, qui s'est déroulé à Toronto en novembre. À titre de co-présidente de l'événement, Dominique De Celles, vice-présidente et directrice générale, L'Oréal Paris, et Luc Nadeau, président, Division Produits de luxe, L'Oréal Canada, ont présenté un chèque au montant de 70 000 \$ au nom de L'Oréal, contribuant ainsi au total de 850 000 \$ amassé durant cette campagne.

Le programme n'existerait pas sans l'appui de généreux commanditaires corporatifs et de bénévoles bienveillants. Joignez-vous au momentum



La participante Mme Lucie Bleau avec Linda Isin Dallatian bénévole depuis janvier 1994.

pour aider les patientes atteintes du cancer à affronter leurs traitements avec confiance. Consultez le site www.lookgoodfeelbetter.ca ou composez le 1 800 914 LOOK pour découvrir comment vous pouvez faire une différence dans la vie de ces femmes.



De gauche à droite : Michael Kilburn, président BBDSP, Erika Heller, témoin BBDSP, Luc Nadeau, président Division Produits de luxe L'Oréal Canada, Dominique De Celles, vice-présidente et directrice générale L'Oréal Paris, Elaine Brown, vice-présidente Fondation CCTFA et BBDSP

PLUS

LA COCA
DE LA DISCORDE

PAGE 10



Laeticia a travaillé comme massothérapeute à Montréal. Elle a offert des «extras» pour arrondir ses fins de mois. Aujourd'hui, à 38 ans, elle est agente de liaison à Stella, organisme de défense des droits des travailleuses du sexe. PHOTO FRANÇOIS ROY, LA PRESSE ©

BRISER LA LOI DU SILENCE

Se faire embaucher dans une clinique de massothérapie est un jeu d'enfant — à condition d'être «ouverte d'esprit» et prête à faire des «extras». Notre journaliste a obtenu du travail dans quatre cliniques de Montréal, même si elle avait bien précisé n'avoir ni diplôme ni expérience dans le domaine. Caroline Touzin a aussi rencontré trois femmes massothérapeutes. Elles ont accepté de briser la loi du silence qui règne dans ce milieu. Des récits troublants dans ce second volet de notre enquête sur les masseuses. À lire en pages 8 et 9.

DOSSIER MASSAGES ET EXTRAS



PHOTO DENNIS BECK, AFP

Il est simple de se faire embaucher dans certains salons de massothérapie. Bien souvent, aucune expérience n'est requise.

Recherchons jeunes filles « ouvertes d'esprit »

CAROLINE TOUZIN

« Tu es jeune. Tu es *cute*. Tu auras beaucoup de clients. Je vais t'apprendre vite, vite, vite », me dit M. Minh, propriétaire de la clinique Encore, sur la Plaza Saint-Hubert. Cela fait à peine 10 minutes que je suis arrivée. À l'entrée de la clinique, le diplôme de l'Association des massothérapeutes professionnels du Québec est bien en vue.

Dans cette clinique, les masseu-

« Faire l'amour, c'est mal », souligne le proprio. Mais les massages avec masturbation, ça va.

ses, de jeunes Asiatiques, baragouinent le français ou l'anglais. Le proprio est à peine meilleur. « Faire l'amour, c'est mal », souligne-t-il. Mais les massages « complets » (avec masturbation), c'est correct. M. Minh me fait miroiter un pourboire de 20 \$ par client à qui je fais

un « extra ». Mais je ne dois pas le demander. « Le client sait quoi faire. » Je peux commencer le samedi suivant.

Aucune clinique n'a voulu discuter salaire au téléphone. Une fois sur place, on m'a dit la même chose dans les quatre endroits visités. « Si tu n'as pas de client, tu n'es pas payée. » À la fin de la journée, la masseuse reçoit son salaire en argent comptant. Une journée de travail peut durer 12 heures. Pour un massage d'une heure, le client paie en moyenne 50 \$. La fille en reçoit 20 \$.

Au Studio Diva, dans le quartier Notre-Dame-de-Grâce, mon manque d'expérience m'empêche de travailler en clinique. Mais je peux faire des massages à domicile et dans les hôtels. Pour des raisons de sécurité, une autre personne m'accompagnera en tout temps. La copropriétaire, Sara, me rassure. Elle est déjà passée par là. Rien ne lui est jamais arrivé.

« Nous ne sommes pas une agence d'escortes. C'est le massage d'abord », dit-elle. Ce qui se passe après le massage, elle ne veut pas le savoir. « C'est comme un plombier

qui travaille dans une grande entreprise. Il doit d'abord réparer les tuyaux chez les gens, mais après, s'il veut rester pour donner un extra à la cliente, ça le regarde. »

Sara a le même âge que moi : 23 ans. Pour s'assurer que je suis majeure, elle me demande une photo et une carte d'identité. « Des filles de 14 ans viennent me demander du travail », précise-t-elle. Je peux commencer à travailler la journée même. Je dois être disponible 24 heures sur 24. Il y a une autre règle. Mes « extras » ne doivent pas coûter plus de 60 \$. « Une de nos masseuses demandait 100 \$. C'est trop cher. Des clients se sont plaints. »

Francophones recherchées

À la clinique Guan Hao, dans le quartier Rosemont, personne ne parle français. Pas étonnant que la propriétaire, Cidy, me demande de commencer tout de suite.

Cidy, alias Rui Huang (le nom inscrit sur son diplôme de massothérapie), est enceinte jusqu'aux oreilles. C'est aussi pour cela qu'elle a besoin de relève. Son mari, qui parle à peine anglais, mène l'entrevue. Il lui traduit l'essentiel en chinois.

« *No sex* », répète-t-il plusieurs fois. Sauf que si le client le demande, je peux lui faire un massage « complet ». Il mime alors une masturbation. Le client peut aussi me toucher. Même si j'offre ces extras, le client ne me donnera pas nécessairement un pourboire, prévient-il. Et il ne faut pas en demander.

Durant l'entrevue, un client en complet-cravate entre. Cidy insiste pour que ce soit mon cobaye. Elle sera à mes côtés si jamais il est trop exigeant. Je décline l'offre, prétextant un autre rendez-vous.

Au Centre de soins de santé Lotus, près du métro Lionel-Groulx, le scénario ne change pas. « Si tu acceptes, le client peut te toucher, mais pas trop », dit la propriétaire, Amy, en me palpant le bras et l'épaule pour être certaine que j'ai compris. Moi, par contre, j'ai le droit de toucher le client « partout ». Et même de demander du pourboire, poursuit-elle sur le ton du père Noël qui s'adresse à un enfant de 4 ans... Quoi rêver de mieux comme boulot pour les Fêtes ?

COURRIEL

Pour joindre notre journaliste : caroline.touzin@lapresse.ca

Loin des policiers et... de l'aide

CAROLINE TOUZIN

Depuis que la police de Montréal a accentué la répression de la prostitution, de plus en plus de filles quittent la rue pour travailler dans des salons de massage. Elles sont ainsi plus à l'abri des policiers,

mais à l'écart des organismes d'aide.

« Les propriétaires de salons les gardent loin des organismes comme les nôtres. Ça me fait penser à la situation vécue par les travailleuses domestiques. Elles sont isolées et on n'est pas outillés pour les re-

tracer », déplore Montserrat Escola, porte-parole de l'Hirondelle, un service d'aide aux immigrants.

Deux visions se font face sur la prostitution. D'un côté, le groupe Stella, fondé par et pour les « travailleuses du sexe », prône la décriminalisation. De l'autre, la

Concertation des luttes contre l'exploitation sexuelle (CLES), en souhaite l'abolition. « Ces salons sont les nouveaux bordels », dit Christine Burtin de la CLES. Ces deux groupes s'entendent sur une seule chose : le statu quo est inacceptable.

DOSSIER MASSAGES ET EXTRAS



« J'avais un salaire de base de 50 \$ par jour. En ce moment, les filles n'en ont pas. Elles paient une cote par client ou une cote de 20 \$ ou 30 \$ par jour au patron. Ce n'est pas normal. »

PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE ©

Les conditions de travail des employées des salons de massage se seraient dégradées depuis 10 ans, selon Laeticia, qui travaille aujourd'hui pour l'organisme Stella.

Pour une Laeticia, plusieurs Lise et Madeleine

CAROLINE TOUZIN

À 24 ans, Laeticia* cherchait un moyen d'étudier en art à l'université sans s'endetter. Son travail de serveuse ne convenait pas à son horaire d'étudiante. Elle avait déjà un diplôme de massothérapie en poche. Pourquoi ne pas faire comme le personnage de Geneviève Rioux dans le *Déclin de l'empire américain* ?

La jeune femme trouve son emploi dans les petites annonces. Son salon ressemble à n'importe quel autre. Le propriétaire ne lui demande même pas son diplôme. En faisant des « extras », elle gagne environ 400 \$ par jour. Elle se limite à une pénétration par jour. Pour le reste des clients, c'est 50 minutes de massage avec une « branlette » de 10 minutes comme dessert.

Laeticia travaille de 8h à 20h. Les heures de pointe sont à 8h, midi et 16h. Beaucoup d'hommes en complet-cravate viennent alors se « détendre ». La massothérapeute s'invente un personnage comme celui du *Déclin*. Elle devient étudiante en

histoire. « J'ai tellement reçu de livres d'histoire, j'ai été obligée d'en donner. »

Parfois, elle a des doutes sur un client. Elle le laisse parler d'abord puisque la sollicitation est illégale. À celui qui ressemble à un policier, elle refuse tout « extra ».

Les années ont passé. Laeticia a aujourd'hui 38 ans. Elle voit les conditions de travail se dégra-

« J'étais un bout de viande pour les patrons », dit Madeleine, qui a travaillé dans six cliniques de massothérapie.

der depuis 10 ans. « J'avais un salaire de base de 50 \$ par jour. En ce moment, les filles n'en ont pas. Elles paient une cote par client ou une cote de 20 \$ ou 30 \$ par jour au patron. Ce n'est pas normal », raconte celle qui

est devenue agente de liaison à Stella, organisme de défense des droits des travailleuses du sexe à Montréal.

Pour une Laeticia, il y a beaucoup de Lise et de Madeleine. Des femmes qui travaillent dans la peur, parfois « gelées » pour « endurer » plus facilement patron ou clients.

Haut-le-coeur

Lise a été fonctionnaire, puis serveuse. Elle veut à nouveau changer de métier. En feuilletant le journal, elle tombe sur une annonce d'un centre de santé à la recherche de masseuses. Le proprio lui montre l'abc du travail et hop ! elle est embauchée. Mais elle doit être sensuelle.

Pendant deux mois, elle offre des « massages complets ». Elle a honte de masturber ses clients. Elle veut devenir une « vraie » massothérapeute. Elle décide de suivre des cours. Pour les payer, elle continue d'offrir des extras aux clients, mais cette fois-ci dans sa propre

clinique, installée à la maison.

De peur d'être agressée ou harcelée, elle paie un ami pour qu'il reste dans la maison quand elle travaille. Elle gagne 50 \$ pour un massage et lui en donne 10 \$.

Lise a fait ça durant deux ans. Jusqu'à ce que son cours soit terminé. « Ça aurait pu me coûter cher une bonne journée. » Ici, elle ne parle pas d'argent. C'est de sa vie qu'il est question.

Cinq ans plus tard, l'expérience est difficile à raconter. « J'ai toujours des profonds haut-le-coeur quand j'y repense. » Et pourtant, elle jure n'avoir jamais rien fait de plus que masturber un client. Aujourd'hui, pas question d'« entacher sa profession ».

Bout de viande

Madeleine a travaillé dans six cliniques de massothérapie dans le quartier Centre-Sud. Elle a été jetée à la porte de la dernière parce qu'elle était « trop laide », « trop vieille ». Elle est alors au début de la trentaine et maîtrise

de plus en plus mal sa consommation de cocaïne et d'alcool. « J'étais un bout de viande pour les patrons », se souvient-elle.

La femme décrit un milieu de travail sans pitié. « Le boss ne te dit pas : *Vas-y, tu es bonne*. Il dit : *Hey ma tabarnac, tu es mieux de ne pas rater ton massage, sinon tu me dois 20 \$.* »

Selon elle, les filles travaillent dans ce genre de clinique pour l'argent. Point final.

Plusieurs de ses collègues étaient des immigrées illégales. « Des gars les recrutent dans leur pays en leur faisant miroiter plein de choses. Puis rendues ici, elles se font placer dans des salons de massage », raconte-t-elle.

Aujourd'hui, à 39 ans, Madeleine a fait une croix sur la drogue tout comme sur la prostitution. Elle tente de ravoir la garde de ses quatre enfants. Elle est fière d'avoir quitté ce milieu sur ses deux jambes. Et non sur une civière.

* Le nom des trois femmes a été changé pour préserver leur anonymat.

DES OH! ET DES BAH!

La chronique ironique qui voit et entend tout... à sa façon

DES CHIFFRES QUI PARLENT

6,5 Seuil que franchira demain la population mondiale, en milliards de personnes. Le Plateau Mont-Royal va finir par être trop petit.

40 Nombre de secondes requises pour qu'un message textuel transmis avec le système téléphonique de la firme anglaise Staelium s'efface automatiquement. De quoi faire baver d'envie les James Bond de ce monde.

100 000 Nombre d'exemplaires vendus en un mois aux États-Unis d'un nouveau documentaire très critique sur les pratiques de Wal-Mart. Le géant commercial se privera-t-il de nouveaux profits en refusant de distribuer ce produit vedette?

ICI ET AILLEURS

PAYS-BAS

Mona Lisa, un peu confuse

La célèbre Mona Lisa de Léonard de Vinci sourit-elle? La question, évidemment essentielle, perturbe les amateurs d'art depuis des siècles. Voilà que la science est mise à profit pour leur permettre de retrouver, enfin, leur sérénité. Un ordinateur qui permet d'analyser les expressions faciales a été utilisé à l'université d'Amsterdam pour tenter de percer le mystère de la belle dame. Il révèle qu'elle est heureuse à 83%, dégoûtée à 9%, craintive à 6% et en colère à 2%. À la fois heureuse, dégoûtée, craintive et en colère? Essayez donc d'en faire autant.

ALLEMAGNE

Les hommes-poubelles

Un Allemand ivre qui s'était assoupi dans un contenant de déchets en plastique a échappé de peu à une fin tragique. Une envie d'uriner l'a amené à sortir de son confortable habitat quelques instants avant le passage de la benne. Ça rappelle un peu l'histoire de ce clochard montréalais qui s'est retrouvé, lui, dans une benne après s'être endormi dans un contenant poisseux. Des hommes réduits à dormir dans les déchets, voilà un beau sujet pour nos politiciens. Le NPD pourrait proposer de nouvelles poubelles payées par l'État et le Parti libéral, de petits drapeaux décoratifs. Le Parti conservateur suggérerait plutôt d'imposer une tarification pour ce service tandis que le Bloc québécois réclamerait la francisation des déchets...

ILS, ELLES ONT DIT...

Thérapeutique

« Il doit se rendre en Alaska pour y refroidir quelque peu son esprit échauffé. »

— Le vice-premier ministre d'Israël, SHIMON PERES, en réaction à de nouvelles attaques du président iranien.

Rafraîchissant

« Cette deuxième semaine de campagne qui vient de se terminer nous a rappelé, à travers la neige et le froid, que cette élection se déroule dans des conditions hivernales, ce dont il faudra tenir compte d'ici le jour du vote. »

— PABLO RODRIGUEZ, candidat libéral dans la circonscription d'Honoré-Mercier.

Pablo Rodriguez

PHOTO ROBERT SKINNER, LA PRESSE ©



Indigné

« Dans quel sorte de monde vivons-nous ? »

— PABLO RODRIGUEZ, citoyen de Manhattan, qui réagissait avec dégoût au fait qu'un voisin a installé devant sa maison un père Noël sanguinaire qui tient une poupée étêtée dans sa main.

EN HAUSSE... EN BAISSÉ

» LA MORT



Le maire de la ville brésilienne de Birittiba Mirim, Roberto Pereira, vient de faire adopter une loi qui interdit à ses citoyens... de mourir. Motif : le cimetière est plein. Il suffisait d'y penser, non ?

» L'AMOUR



Le grand amour ne dure qu'un an, affirment des chercheurs italiens. Ils ont constaté que les élans passionnés des nouveaux amants sont associés à une protéine dont la concentration tend à se résorber au cours d'une période de 12 mois.

PLUS

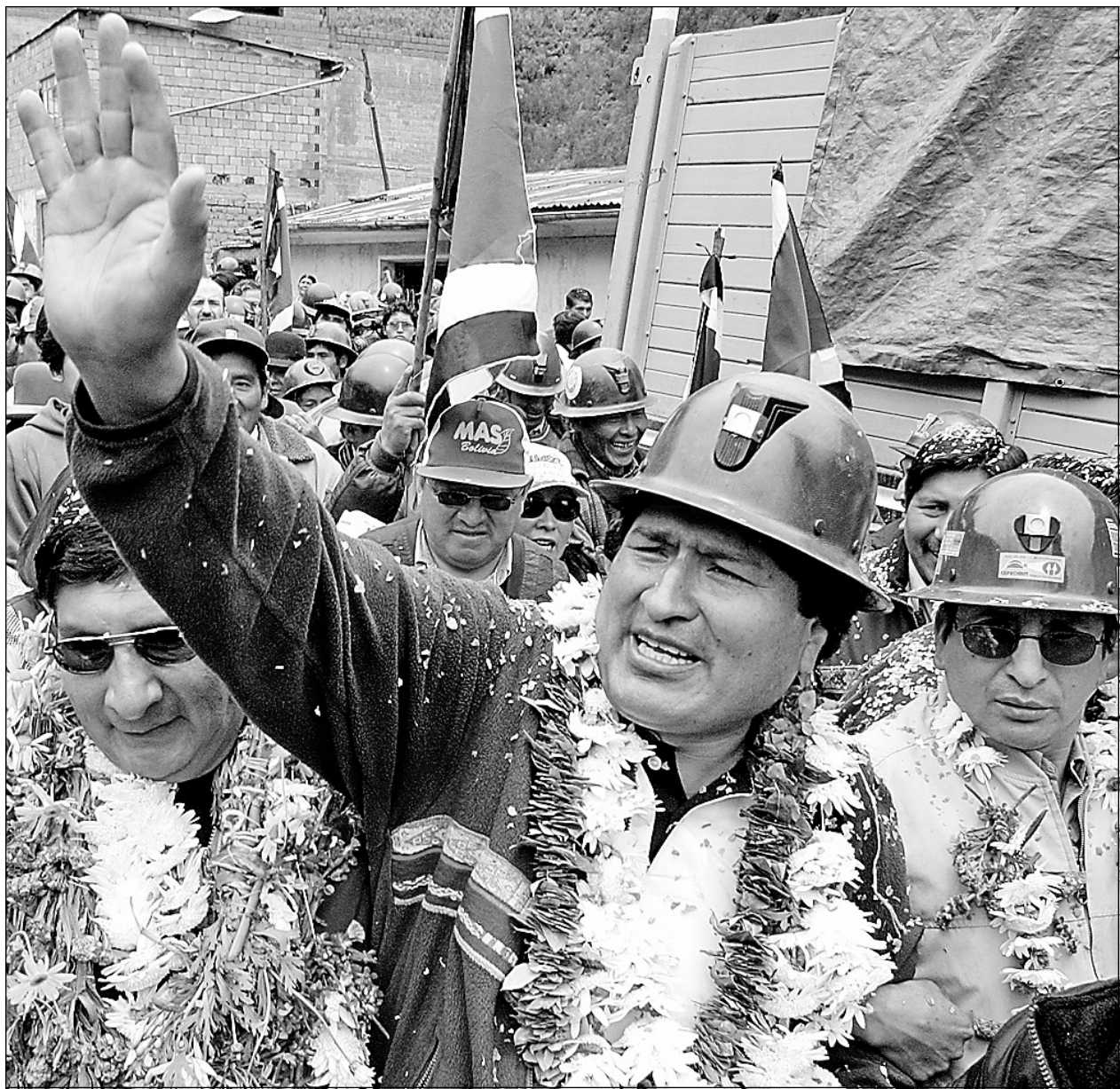


PHOTO JOSE LUIS QUINTANA, REUTERS ©

Pour plusieurs, Evo Morales n'aura pas le choix. Ou bien il devra coopérer dans la lutte antidrogue, ou bien il tombera, comme tous les autres avant lui.

La coca de la discorde

La Bolivie pourrait élire aujourd'hui le premier président indigène de son histoire. Evo Morales, partisan d'une gauche radicale et chef de file des cultivateurs de coca, est la bête noire de Washington. Sa promesse de mettre fin à la politique d'éradication de la coca suscite l'espoir chez les paysans. Mais pour plusieurs, ses jours sont comptés. Notre collaborateur s'est rendu au coeur du Chapare, à la rencontre des cocaleros.

MAXIME COUTIÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

VILLA TUNARI, Bolivie — Sur la route qui mène à la vallée du Chapare, entre brumes et montagnes, un barrage militaire marque l'entrée dans le fief des cocaleros. « Aidez-nous à lutter contre la drogue », signale un immense panneau ; 5000 soldats sont affectés à cette besogne. Leur mission : éradiquer la coca, plante sacrée en Bolivie, mais maudite à Washington.

Pour échapper aux vieux hélicoptères Apache qui survolent la région, les cocaleros s'enfoncent de plus en plus loin dans la forêt. Depuis Chipiri, petit hameau perdu de la Bolivie tropicale, il faut deux bonnes heures de marche pour se rendre chez Alberto. Le chemin est étroit, la végétation dense et la chaleur étouffante.

Alberto vit ici, avec sa femme et ses enfants, dans une bicoque surélevée faite de bois et de palmes, exposée aux quatre vents.

Plus qu'une ressource, la coca revêt en Bolivie un caractère sacré. Ses usages sont multiples : médicament, offrande, coupe-faim, stimulant. Les Incas la cultivent depuis la nuit des temps.

Hier encore, Alberto et sa famille vivaient de la coca. Un ou deux hectares, dont il ne reste plus rien. Un jour, les militaires ont débarqué chez lui, ont arraché ses plants, puis sont repartis, en menaçant d'y revenir.

« Regardez ce qu'ils ont fait, s'énerve Alberto, en agitant une branche desséchée. Tous mes plants ont été coupés à la machette. Il ne me reste plus rien. » Et le narcotrafic ? « Peut-être qu'il s'en fait ailleurs, mais pas ici, assure Alberto. De toute façon, ce sont les gringos qui ont inventé la cocaïne. Pas les Indiens. »

La vérité, c'est que le narcotrafic existe. Mais pour Alberto, comme pour tous ceux qui ont fui leurs terres arides de l'Altiplano, la culture de la coca n'est pas un choix. C'est une nécessité. Sa plantation lui rapporte à peine 60 dollars par mois. C'est peu, mais beaucoup plus payant que de faire pousser des bananes.

Depuis plus de 15 ans, le gouvernement bolivien, financé par les États-Unis, a investi ici des centaines de millions de dollars pour favoriser d'autres cultures (oranges, ananas, coeurs de palmier). Plusieurs ont abandonné la coca en échange de belles promesses. Mais rien ne pourra jamais remplacer la « plante magique ».

« La culture d'autres produits ne fonctionne pas, affirme Ignacio, un paysan édenté dont l'haleine empesté la coca. Les terres ne sont pas fertiles, il n'y a même pas de route, et le marché est saturé. Nos produits ne valent rien. Ils sont invendables. L'argent qu'on nous avait promis sert à faire venir des ingénieurs de l'étranger. Et à leur acheter des 4x4 climatisés. »

Ces critiques trouvent écho à La Paz, capitale de la Bolivie, où vit Jacques Duhaime, un Québécois établi là-bas depuis neuf ans.

« Tout ça, c'est une orgie de dépenses, dit cet ancien journaliste et spécialiste en développement international. Bien sûr, on peut faire pousser des bananes ou des coeurs de palmier. Mais le jour où la coopération internationale s'en ira, les paysans vont se remettre à cultiver de la coca, parce que c'est ce qu'il y a de plus rentable. C'est terriblement artificiel. »

Plus qu'une ressource, la coca revêt en Bolivie un caractère sacré. Ses usages sont multiples : médicament, offrande, coupe-faim, stimulant. Les Incas la cultivent depuis la nuit des temps.

« La feuille de coca à son état naturel n'est pas une drogue, insiste Wilder Moscoso, numéro 3 du MAS, le parti d'Evo Morales, donné favori au scrutin d'aujourd'hui. C'est un rite que nos ancêtres nous ont légué. Comme les Cubains avec leurs cigares, ou d'autres pays avec le café. »

Avec le temps, les cocaleros sont devenus une force politique incontournable. La « plante magique » a le pouvoir de faire tomber les gouvernements. La Bolivie en est à son troisième président depuis 2002.

Aujourd'hui, les indigènes frappent aux portes du pouvoir. Et leurs espoirs en Evo Morales sont immenses. « Le candidat des pauvres », comme on le surnomme ici, a promis de suspendre la politique d'éradication de la coca. Mais Washington ne l'entend pas ainsi. Pour plusieurs, Evo Morales n'aura pas le choix. Ou bien il devra coopérer dans la lutte antidrogue,

ou bien il tombera, comme tous les autres avant lui.

« Evo Morales sait que si son gouvernement doit affronter les Américains, ses jours sont comptés, dit Jacques Duhaime. Il sera obligé de revenir sur sa promesse. Mais s'il ne le fait pas, ça va être atroce ici. La Bolivie va se retrouver sur la liste noire, coupée de l'aide internationale. Et Evo Morales va tomber, c'est certain. »

LA COCA EN BOLIVIE

Drogue pour les uns, plante sacrée pour les autres, la coca a un goût amer en Bolivie. Selon l'Agence de répression des drogues américaines (DEA), le pays est le troisième producteur de coca au monde, après la Colombie et le Pérou.

En 1988, le gouvernement bolivien, sous les pressions de Washington, s'est engagé à éradiquer la coca, sauf dans les zones traditionnelles de culture. La production du Chapare, elle, est considérée comme de la coca de contrebande destinée au narcotrafic.

Les paysans de la région disent plutôt alimenter le marché intérieur. Les Indiens chiquent la feuille de coca pour combattre le mal des montagnes, et supporter la faim. Elle sert aussi d'offrande religieuse et de monnaie d'échange.

EVO MORALES

À 46 ans, le paysan cocalero Evo Morales, Indien aymara d'extrême gauche, est donné favori au scrutin d'aujourd'hui. Dans ce pays où les autochtones forment 65 % de la population, son accession à la présidence marquerait un tournant dans l'histoire politique bolivienne. Le parti qu'il a fondé, le MAS (Mouvement vers le socialisme), milite en faveur du moratoire de la dette extérieure de la Bolivie. Il prône également la nationalisation des grandes industries du gaz et du pétrole, et souhaite faire la promotion des traditions culturelles indiennes, dont la coca demeure le symbole. Antiaméricain notoire, cet émule de Fidel Castro entretient aussi de bonnes relations avec le président du Venezuela, Hugo Chavez.

TÊTES D'AFFICHE

Don personnel de 500 000\$

Ingénieur formé à l'École Polytechnique de Montréal et devenu haut dirigeant chez IBM, Khalil Barsoum vient de faire un don personnel de 500 000 \$ à son *alma mater*.

Cancer

Le quatorzième super-bénéfice annuel de la **Fondation Docteur Maurice Bertrand**, tenu sous la présidence d'honneur de **Jean-Guy Langelier** (Mouvement Desjardins), a rapporté 355 000 \$. Cette somme porte à plus de 10 millions les fonds recueillis par la fondation pour soutenir les soins à domicile offerts par l'Entraide Ville-Marie aux résidents de Montréal et de Laval sérieusement éprouvés par le cancer.

Centraide

La campagne de souscription de **Centraide du Grand Montréal** tire à sa fin (objectif 47,7 millions) et l'un de ses plus fidèles souscripteurs, **Pratt & Whitney** et ses employés, a voulu être le premier des grands donateurs à annoncer sa contribution record de plus d'un million de dollars. La contribution moyenne des employés est de 242 \$ et 205 salariés de Pratt & Whitney ont donné au moins 1000 \$ à Centraide. Par ailleurs, **Molson** et ses employés ont pour leur part remis 190 222 \$ au même organisme et les employés de **La Presse**, 34 865 \$. Les 550 participants au **Défi RBC** (monter les escaliers de Place Ville-Marie), ont « couru » pour 25 000 \$.

Hôpital Douglas

La Fondation de l'hôpital **Reddy Memorial**, centre hospitalier qui a fermé ses portes en 1997, a mis fin à ses activités et à son existen-

ce lorsque son président, **Édouard Darche**, a remis un dernier don de 155 000 \$ à l'hôpital **Douglas**.

Maladies rénales: 650 000\$

La campagne annuelle de souscription de la **Fondation canadienne du rein** a rapporté cette année 650 000 \$ a-t-on annoncé au gala annuel, tenu sous la présidence d'honneur de **Tony Loffreda** (RBC) et à l'occasion duquel on a remis le **Prix du Fondateur** au Dr **Mostafa Elhilali**, urologue.

Tournoi de poker pour le CHUM et le CUSM

Un tournoi de poker organisé pour la deuxième fois par un groupe d'entrepreneurs de Montréal a permis de remettre 150 000 \$ en dons de bienfaisance. Les centres hospitaliers universitaires (CHUM et CUSM) ont ainsi reçu chacun 50 000 \$, tout comme l'organisme **Street Kids International**.

De l'art pour l'hôpital

Tenu sous la coprésidence de deux mécènes montréalais, le sénateur **Serge Joyal** et **Bernard Lamarre**, l'encan d'oeuvres d'art de la **Fondation de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont** a réuni la somme de 77 000 \$, grâce à la vente de 62 oeuvres d'art contemporain.

Sclérose latérale amyotrophique

Souvent dite « maladie de Lou

Gehrig », la sclérose amyotrophique, ou SLA pour faire bref, a bénéficié d'un important soutien de marcheurs qui, à Montréal et dans Charlevoix, ont contribué à amasser 90 000 \$ pour la **Société de la sclérose amyotrophique**. Renseignements : 514-725-2653, www.sla-quebec.ca.

Sclérose en plaques

Les clients de **Pharmaprix** ont remis 140 000 \$ en dons à la division du Québec de la **Société canadienne de la sclérose en pla-**

ques, portant ainsi à près de 328 000 \$ les dons amassés par cette campagne menée dans la chaîne de pharmacies pour soutenir les personnes atteintes de sclérose en plaques.

CSSS Ahuntsic et Montréal-Nord: 42000\$

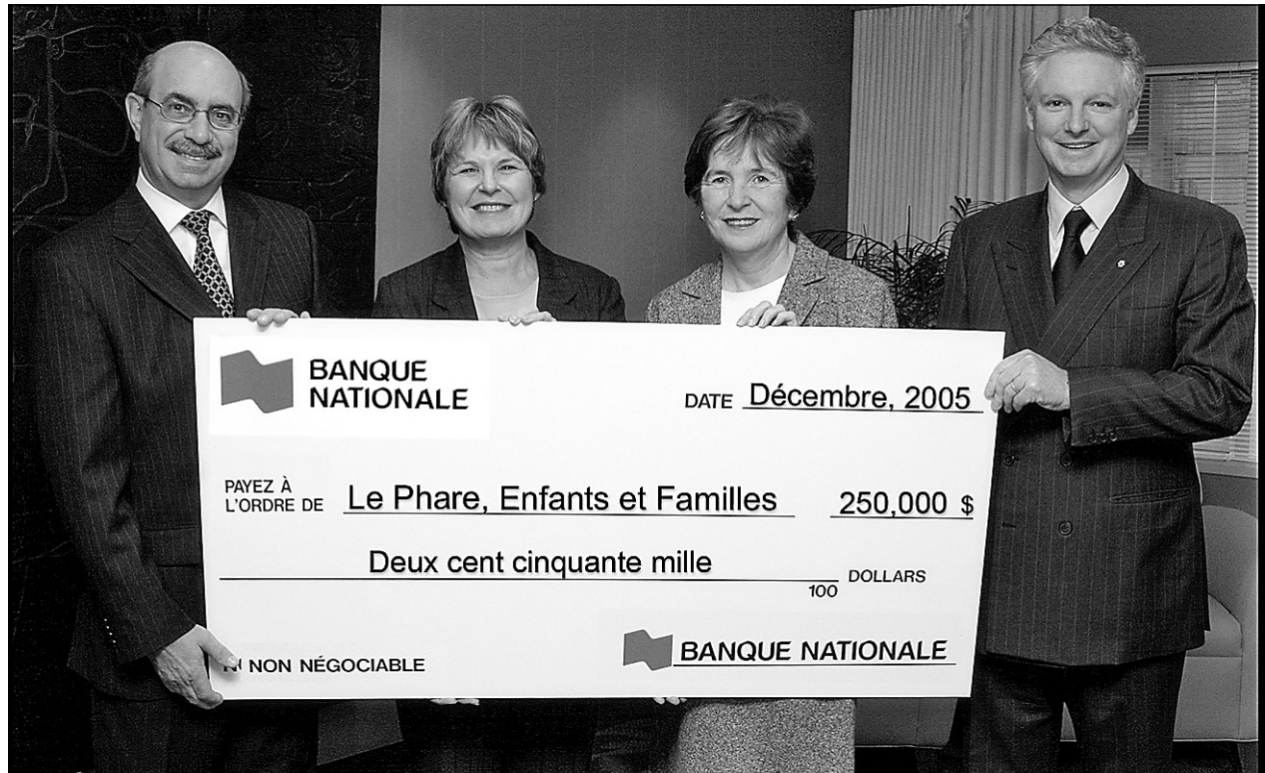
Tenu sous la présidence d'honneur de **Louis Dussault**, des restaurants **McDonald's**, le tournoi de golf de la **Fondation du Centre de santé et de services so-**

ciaux d'Ahuntsic et de Montréal-Nord a rapporté la somme de 42 000 \$.

CSSS du Nord de l'île et St-Laurent: 7650\$

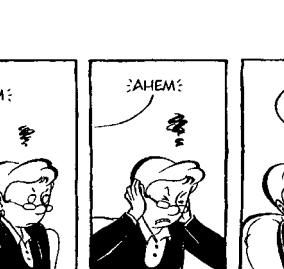
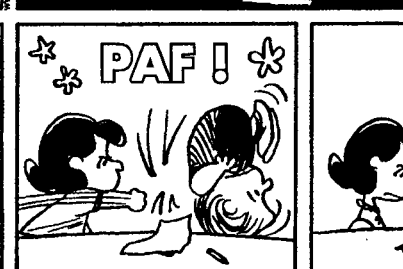
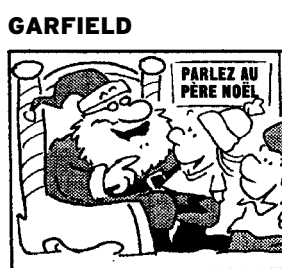
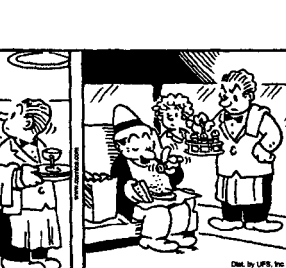
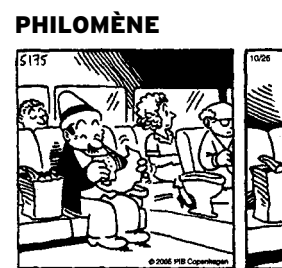
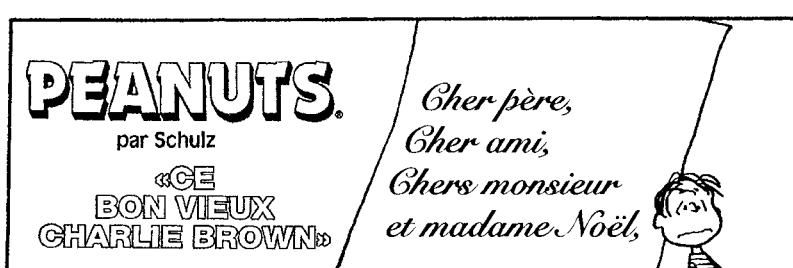
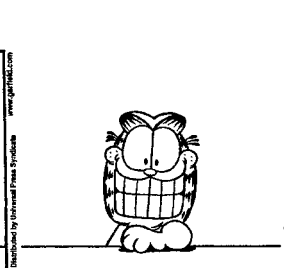
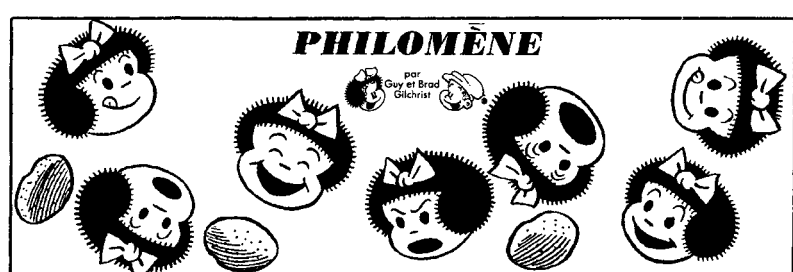
La **Fondation Notre-Dame de la Merci**, qui soutient financièrement quatre établissements du Centre de santé et de services sociaux du Nord de l'île et Saint-Laurent, est la bénéficiaire des profits (7650 \$) du premier tournoi de golf de **Plani Bureau**.

Maison de soins palliatifs pour enfants



La Banque Nationale vient de remettre 250 000 \$ à l'organisme **Phare enfants et familles** pour son projet de construction d'une maison de soins palliatifs adaptés aux enfants atteints d'une maladie dégénérative en phase terminale. On reconnaît ci-dessus **Réal Raymond**, président et chef de la direction de la Banque Nationale, **Michèle Viau-Chagnon** et **Nicole Marcil-Gratton**, respectivement directrice générale et présidente du conseil d'administration de **Phare enfants et familles**, ainsi que **Paul Desmarais J.**, président du conseil et cochef de la direction de **Power Corporation**, qui présidait la campagne de financement pour la maison du Phare.

LA PETITE PRESSE



LES PETITES ANNONCES 987-VENDU

100 IMMOBILIER, 200 MARCHANDISES ET SERVICES, 300 OFFRES D'EMPLOI, 400 SERVICES PERSONNELS, 500 VEHICULES AUTOMOBILES, 600 LOISIRS ET VEHICULES RECREATIFS

700 et 800 AFFAIRES ET AVIS - Publiées dans le cahier La Presse Affaires, du lundi au samedi. 900 DECÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS, ANNIVERSAIRES

HEURES DE TOMBÉE MARDI AU SAMEDI 17H, LA VILLE DE LA PARUTION DIMANCHE ET LUNDI 17H, LE VENDREDI PRÉCÉDENT. COMMENT NOUS JOINDRE PAR TÉLÉPHONE (514) 987-8363 SANS FRAIS 1 866 987-8363 PAR TÉLÉCOPIEUR (514) 848-6287. Heures d'ouverture: Lundi au vendredi, de 8h à 17h

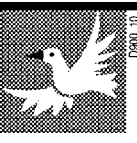
Immobilier Résidentiel - vente 100-129, Résidentiel - location 131-156, Commercial - vente 160-173, Commercial - location 180-192

100 VISITES LIBRES, 109 LAURENTIDES LANAUDIÈRES, 131 ÎLE DE MONTREAL, 131 ÎLE DE MONTREAL, 131 ÎLE DE MONTREAL, 136 RIVE-SUD, 147 CHALETS, 160 PROPRIÉTÉS À REVENUS, 170 COMMERCES

101 ÎLE DE MONTREAL, 105 LAVAL RIVE-NORD, 106 RIVE-SUD, 107 BANLIEUE OUEST, 109 LAURENTIDES LANAUDIÈRES, 110 ESTRIE, 112 BORD DE L'EAU, 115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS, 117 CHALETS, 121 FERMES, TERRES, 131 ÎLE DE MONTREAL, 131 ÎLE DE MONTREAL, 131 ÎLE DE MONTREAL, 136 RIVE-SUD, 147 CHALETS, 160 PROPRIÉTÉS À REVENUS, 170 COMMERCES

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR? Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.

13613 LAPLACE 1, 13613 LAPLACE 2. Illustrations de Laplace montrant des différences entre deux versions d'un dessin.



Décès, prières, remerciements

900 **Petites annonces**
cyberpresse.ca/necrologie

INDEX DES DÉCÈS

- APRIL (née Pontbriand), Anita**
St-Lambert
- BLUMENTHAL (Thibault), Lise**
Laval
- BOUCHARD, Rita**
Laval
- DOUCET, Soeur Lucille**
- DUBORD, François**
Laval
- FARAG, Bert**
- FOREST, abbé Gérard**
Montréal
- LAMARCHE (Le Guerrier), Aline**
Montréal
- LEMIEUX, Frère Paul-Émile**
Montréal
- MERRIGAN, John Gerald**
Montréal
- PELLETIER BROWN, Marie-Jeanne**
Joliette
- PROVOST (Mailloux), Blanche**
- VOISINE, Père Origène**
Montréal

BLUMENTHAL (née Thibault), Lise
1935 - 2005
À Laval, le 17 décembre 2005, à l'âge de 70 ans, est décédée Mme Lise Thibault, épouse de feu Arthur Blumenthal. Elle laisse dans le deuil ses enfants Judy (Normand Morais), Lucy, Vicky (Serge Allard), Jacqueline, Henry (Carole Roy), ses petits-enfants Cassandra, Audrey, Samuel, Sarah, Edmond, Laetitia, Jerome, Henry, Mathilde, Corinne et Gabriel, sa belle-fille Harriet, ses soeurs Francine et Marthe, son frère Jean-Louis (Micheline), neveux et nièces, ainsi que plusieurs parents et amis. La famille recevra les condoléances le mardi 20 décembre 2005 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h au complexe funéraire

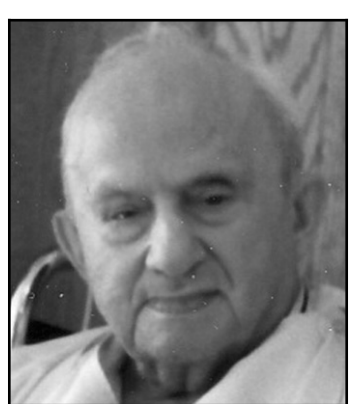
Alfred Dallaire MEMORIA

2159, boul. Saint-Martin Est, Laval
www.memoria.ca 514 277.7778
Une cérémonie religieuse sera célébrée le mercredi 21 décembre 2005 à 11 h au salon même. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation Enfant Soleil seraient appréciés. Heure d'ouverture mercredi dès 9 h.

DUBORD, François
1937 - 2005
À Laval, le 16 décembre 2005, à l'âge de 68 ans, est décédé M. François Dubord, époux de Mme Marthe Perreault. Il laisse dans le deuil ses enfants Jean-François (Johanne), Yves (Lyne), Lucie (Albert), ses petits-enfants Marc-André, Vincent, Marie-Pierre, Simon, Sabina, Gabrielle, Xavier, Rémy et Annabelle, ses frères, sa soeur, beaux-frères, belles-soeurs, neveux et nièces ainsi que plusieurs parents et amis. Exposé au salon

Alfred Dallaire MEMORIA

2159, boul. Saint-Martin Est, Laval
www.memoria.ca 514 277.7778
le dimanche 18 décembre 2005 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h et lundi dès 12 h. Les funérailles auront lieu en l'église St-Martin (4080 boul. St-Martin Ouest) lundi à 14 h. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation des maladies du coeur du Québec seraient appréciés.



FOREST, abbé Gérard
1912 - 2005

L'abbé Gérard Forest, né le 25 avril 1912 à Montréal, ordonné prêtre le 6 juin 1936, vicaire à Notre-Dame-de-la-Paix, Verdun, à St-Enfant-Jésus de Pointe-aux-Trembles, curé-fondateur de la paroisse St-René-Goupil de Ville St-Michel, aumônier à l'hôpital Notre-Dame-de-l'Espérance, Côte-Vertu, vicaire à Ste-Gemma ainsi qu'à la Résidence Ignace-Bourget de Montréal, est décédé à Montréal le 17 décembre 2005.

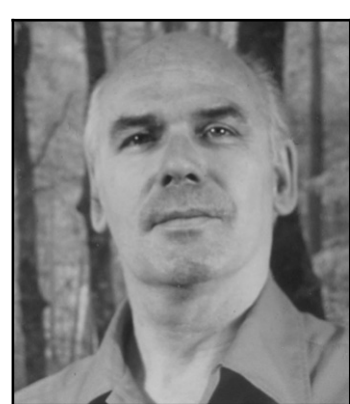
Il laisse dans le deuil ses deux frères: Hervé (frère du Sacré-Coeur) et André (Capucin) ainsi que de nombreux parents et amis. Exposé à la

Paroisse St-René-Goupil

4251, parc René-Goupil, Montréal
le mardi 20 décembre à 9 h, suivi des funérailles à 10 h 30, présidées par Mgr Jude St-Antoine, inhumation au cimetière Notre-Dame-des-Neiges.
Des dons à la Maison du Père (550, boul. René-Lévesque Est, Montréal, Qc, H2L 2L3) seraient appréciés. Direction:

Alfred Dallaire MEMORIA

www.memoria.ca 514 277.7778



MERRIGAN, John Gerald
1919 - 2005

À Montréal, le 15 décembre 2005, à l'âge de 86 ans, est décédé John Gerald Merrigan, époux de feu Jacqueline Danis. Il laisse dans le deuil ses fils: Philip (Daphné) et Patrick (Anne-Marie); ses petits-enfants chéris: Victoria, Lorélie, Eloïse, Béatrice et Joffrey; son frère Laurence (Smaro) ainsi que de nombreux parents et amis. La famille vous accueillera au salon funéraire

Alfred Dallaire MEMORIA

1111, ave Laurier O., Outremont
www.memoria.ca 514 277.7778
le lundi 19 décembre 2005 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h et mardi de 9 h 30 à 10 h 30. Les funérailles seront célébrées en l'église Ste-Madeleine d'Outremont (750, av. Outremont) à 11 h ce même jour. La famille remercie tout le personnel de la Résidence Montclair et du "5 Sud" de l'hôpital St. Mary's. Au lieu de fleurs, des dons à la Résidence Montclair de l'Armée du Salut seraient appréciés (4413, Montclair, Montréal, H4B 2J4).

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

DÉCÈS



APRIL (née Pontbriand), Anita
1916 - 2005

C'est avec beaucoup de tristesse que nous vous faisons part du décès de Anita Pontbriand, épouse de feu Alfred April, survenu le 15 décembre 2005, à St-Lambert. Elle laisse dans le deuil ses enfants Colette (Denis Vézina), Céline, Daniel (Jocelyne Bouvier) et Dominique, ses petits-enfants, sa soeur, beaux-frères et belles-soeurs, neveux et nièces, cousins, cousines et amis. La famille accueillera parents et amis en présence des cendres le dimanche 18 décembre de 19 h à 22 h et le lundi 19 décembre de 9 h à 10 h 30 à

La Maison Darche

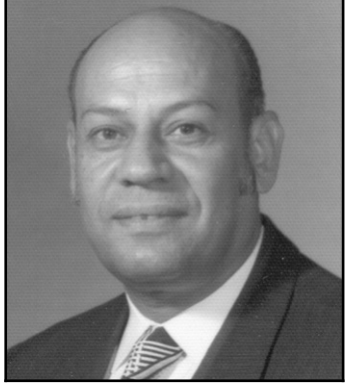
Réseau Dignité
505, boul. Curé-Poirier Ouest, Longueuil
Les funérailles auront lieu le lundi 19 décembre à 11 h en l'église St-Thomas d'Aquin (311, rue St-Thomas, St-Lambert). Votre témoignage de sympathie peut se traduire par un don, en sa mémoire, à la Société Alzheimer Rive-Sud.

BOUCHARD, Rita
1912 - 2005
À Laval, le 17 décembre 2005, à l'âge de 93 ans, est décédée Rita Bouchard, veuve de Louis-Philippe Gagné. Elle laisse dans le deuil ses enfants Yves (Jocelyne), Michèle (Robert) et Sylvie (Alan); ses petits-enfants Sandrine, Stéphanie et Francis; ses arrière-petits-enfants Anaë et Charly; ses soeurs Léa, Bernadette, Fernande et Ida, ainsi que parents et amis. La famille recevra les condoléances au complexe funéraire

URGEL BOURGIE

3955, Côte-de-Liesse (angle Ste-Croix) Saint-Laurent
www.urgelbourgje.com
le lundi 19 décembre 2005, de 14 heures à 17 heures et de 19 heures à 21 heures, ainsi que le mardi matin à partir de 10 heures à l'église Saint-Joseph-de-Bordeaux (1650, rue Viel). Le service religieux sera célébré à 11 heures. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation de l'hôpital Sacré-Coeur seraient appréciés. La famille désire remercier le personnel de la Villa Val-des-Arbres pour leur dévouement.

DOUCET, Soeur Lucille
Fille de la Sagesse
S. Cécile Thérèse
Le 16 décembre 2005, au Pavillon Providence, Soeur Lucille Doucet est décédée à l'âge de 97 ans. Elle laisse dans le deuil, outre sa famille religieuse, sa soeur Evangéline, de nombreux neveux et nièces, parents et amis. Elle sera exposée le lundi 19 décembre 2005 à 14 heures au Carrefour Providence 5655, Salaberry, Montréal. Célébration de prières à 19 h 30. Les funérailles auront lieu à la chapelle du Carrefour Providence le mardi 20 décembre 2005 à 13 h 30 et elle sera inhumée au cimetière de la paroisse de la Présentation à Dorval. Direction: J.J. Cardinal



FARAG, Bert
1921 - 2005

À son domicile, le 17 décembre 2005, à l'âge de 84 ans, est décédé M. Bert Farag. Il laisse dans le deuil son épouse depuis 55 ans, Marie, son fils Hani (Laila), sa fille Mona (Ron), ses petits-enfants, Paul, Amanda, Marc-Antoine, Patrick et Caroline, ainsi qu'autres membres de la famille et amis. Professeur retraité de l'école secondaire Lindsay Place, il nous a quittés dans la paix tel qu'il l'a vécue toute sa vie. La famille recevra les condoléances les dimanche et lundi, de 18 à 21 heures au complexe funéraire

URGEL BOURGIE

816, boul. Ste-Croix angle de l'Église, St-Laurent
www.urgelbourgje.com
Un service religieux aura lieu le mardi 20 décembre 2005, à 10 heures, à l'église Copte Orthodoxe, Saint-Georges et Saint-Joseph, 17 400, boul. Pierrefonds à Pierrefonds. Au lieu de fleurs, la famille suggère un don à la Fondation de l'hôpital Sacré-Coeur de Montréal ou à l'Institut neurologique de Montréal.

LAMARCHE (Le Guerrier), Aline
1921 - 2005
À Montréal, le 15 décembre 2005, à l'âge de 84 ans, est décédée Mme Aline Le Guerrier, épouse de feu Roger Lamarche. Elle laisse dans le deuil ses enfants Pierre (Diane Ethier), Micheline, Nicole (Yves Numerville) et Lise, ses petits-enfants, sa soeur Noëlla Chagnon, ainsi que parents et amis (es). Selon ses volontés, elle ne sera pas exposée. Les funérailles seront célébrées le mardi 20 décembre à 10 h en l'église St-Benoit (angle Fleury et Hogue) et de là au cimetière Ste-Thérèse de Blainville. Direction:

Signature Magnus Poirier



PELLETIER BROWN, Marie-Jeanne
1917 - 2005

À Joliette, le 5 décembre 2005, est décédée Marie-Jeanne Pelletier Brown. Elle laisse dans le deuil ceux qui l'ont aimée et l'aiment encore: ses enfants André, Suzanne (Réal) et Denis (Hélène), ses petits et arrière-petits-enfants, ses nombreux ami(e)s. Respectant sa volonté, il n'y aura ni exposition du corps, ni cérémonie religieuse.

PROVOST (Mailloux), Blanche
1909 - 2005
Au Centre d'accueil Réal-Morel, le 17 décembre 2005, à l'âge de 96 ans, est décédée Mme Blanche Mailloux, épouse de feu M. Adrien Provost. Elle laisse dans le deuil ses enfants Raymond (Anita Lefebvre), Pierrette (André Dansereau), Cécile (Claude White), ses six petits-enfants, ses arrière-petits-enfants, son frère Adrien (Alicé), neveux, nièces, parents et amis. La famille recevra les condoléances le lundi 19 décembre 2005 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h et le mardi à compter de 9 h 30 au salon

YVES LÉGARE inc.
Alfred Dallaire
(514) 595-1500
7200, boul. Newman LaSalle

Il y aura une réunion de prières le mardi 20 décembre 2005 à 11 h en la chapelle du complexe. Au lieu de fleurs, des dons à la Société canadienne de la sclérose en plaques seraient appréciés.



LEMIEUX, Frère Paul-Émile, c.s.c.
1920 - 2005

Le frère Paul-Émile Lemieux, religieux de Sainte-Croix, est décédé le 16 décembre 2005 au Centre hospitalier St. Mary's, à Montréal, à l'âge de 85 ans, après 67 ans de vie religieuse. Le défunt naquit à St-Étienne-de-Beauharinois, le 4 juillet 1920, fils de Roméo Lemieux et de Marguerite Touchette. Entré au noviciat de la congrégation de Sainte-Croix, en mars 1937, il prononça ses premiers vœux le 29 mars 1938 et fit profession perpétuelle le 16 août 1942, incluant le vœu des missions. Il fit ses études élémentaires et secondaires à l'école de sa paroisse natale, et au collège des Capucins d'Ottawa. Après son noviciat, il étudia à l'école normale Sainte-Croix en vue de ses brevets d'enseignant. Plus tard, il devait obtenir son B.A. et un baccalauréat en pédagogie de l'Université de Sherbrooke. Après quelques années d'enseignement dans une école de Montréal, il partit pour les missions, d'abord en Inde (Mizoram), 1945-1947, puis au Pakistan de l'Est (Bangladesh) 1947-1953, comme enseignant et directeur d'école. Il retourna ensuite au Mizoram où il fut professeur et conseiller à l'école St-Paul Aizwal, 1953-1963. Revenu des missions en 1963, il s'occupa encore d'éducation au collège de Val-Estrie et dans des écoles du bas du fleuve: Rivière-du-Loup et St-Pascal de Kamouraska, puis enfin au collège Notre-Dame comme directeur de la résidence des pensionnaires. Il fut aussi économiste à la maison St-Joseph et à la maison provinciale en fin de carrière, tout en participant au Comité Sainte-Croix-Québec d'aide aux réfugiés et à la résidence Charlemagne d'aide aux ex-détenus. Ce tableau résume une vie bien remplie au service des autres et dans la convivialité. Le défunt laisse dans le deuil, outre les membres de sa famille religieuse, de la parenté et des amis. Il sera exposé au

Centre funéraire Côte-des-Neiges

4525, chemin de la Côte-des-Neiges Montréal, 514-342-8000
le lundi 19 décembre 2005 de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h.
Le frère Réjean Charette, supérieur provincial des Frères de Sainte-Croix, offre ses plus sincères condoléances aux parents et amis du défunt. Funérailles à l'Oratoire Saint-Joseph, le mardi 20 décembre à 10 h.

Base de lancement

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

Donneur : Ouest

Vulnérabilité : Est/Ouest

NORD	
♠ 4 3 2	
♥ A V 9 5 4	
♦ D V 3	
♣ D 9	
EST	
♠ R D 10 7	♠ A V 8 6
♥ 6 3	♥ D 10 7
♦ R 7 5 2	♦ A 10 9 8
♣ V 7 4	♣ 10 8
SUD	
♠ 9 5	
♥ R 8 2	
♦ 6 4	
♣ A R 6 5 3 2	

Les enchères:
OUEST NORD EST SUD
Passe Passe Passe 1 ♣
Passe 1 ♥ Passe 2 ♣
Passe 3 ♣ Tous passent

Entame : Le Roi de pique.

Vous avez ouvert les enchères en quatrième position et vous commencez à avoir hâte que votre partenaire se taise. Reparler une seconde fois tend généralement à confirmer une bonne main d'ouverture. Le flanc commence avec le Roi de pique, suivi d'un petit pique à l'As et d'un troisième pique. Vous coupez et vous retirez les atouts en trois tours. Devez-vous tout miser sur la réussite de l'impasse à coeur ? Pas encore. Commencez par essayer d'affranchir un carreau. Jouez un petit carreau de votre main vers les honneurs groupés du mort. Est gagne de l'As et persiste à pique. Vous coupez et jouez un deuxième carreau. Ouest gagne du Roi et la Dame est maintenant affranchie. Il ne vous reste qu'à traverser au mort à coeur pour défausser votre petit coeur. Si le Roi de carreau avait été en Est, il aurait été toujours temps de tenter l'impasse à coeur. Même si vous avez un fit à huit cartes à coeur, vous perdez deux piques, deux carreaux et un coeur, le contrat est plus sûr à trèfle.

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											

18 décembre 2005 Q7722

HORIZONTALEMENT

- Chanteur et compositeur français - Riz.
- On est toujours prêt à l'écouter - Devine par intuition.
- Tourbillon d'eau - Possessif.
- De courte durée - Vont à l'école.
- Mammifère arboricole très lent - Elle donne de l'huile - Six mois après Noël.
- Gloussé - Enduit d'huile.
- Sans importance - Exceptionnel.
- Vit peut-être à Boston?
- Créée par Truman - Existant - Brutale.
- Qui manifeste de l'audace - N'arrive pas.
- Sottise - Satisfait et tranquille.
- Supposé - Ironise.

VERTICALEMENT

- Chanteuse française - Sympathique.
- Abras - Nymphes des rivières.
- Sommet - Arbuste aromatique.
- Un peu comme un oeuf - Des épaules aux reins.
- Courant - Énérvé.
- Échus - Éphèse s'y trouvait.
- Enlever les entrailles de.
- Il peut provoquer des allergies - Coule en Angleterre.
- Opinion - Opération de classement - Bureau fédéral d'enquêtes.
- Mammifère carnivore - Qui a lieu chaque année.
- Épingler - Le boucher y travaille.
- Partie charnue de la hanche - Tête de mule.

■ SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

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

Q7721
SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

APRÈS LE TSUNAMI ET LES CYCLONES

Où en est la générosité des Américains?

GABRIELLE GRENZ
AGENCE FRANCE-PRESSE

WASHINGTON – L'année 2005, marquée par des catastrophes naturelles en Asie et aux États-Unis, va-t-elle voir s'accroître la générosité des Américains qui ont versé l'an dernier près de 250 milliards de dollars aux organisations caritatives ?

La question est posée par les nombreuses associations tributaires de cette manne en cette période de fêtes de fin d'année, habituellement propice aux dons financiers. Au total, en onze semaines après le passage du cyclone *Katrina* fin août sur le sud du pays, les Américains ont déboursé près de 2,8 milliards de dollars pour l'aide d'urgence à leurs concitoyens sinistrés. Avant, début 2005, ils avaient déjà offert 1,55 milliard de dollars aux rescapés du tsunami en Asie.

« L'histoire nous montre que les gens donnent bien plus volontiers en période de crise et les images télévisées transmettent un sens de l'urgence qui se traduit souvent en dons rapidement versés », soulignait récemment Cristine Cronin, responsable du site internet NY-Charities.com qui conseille plus de 60 000 organisations.

Un million d'associations

« Mais il y a plus d'un million d'associations aux États-Unis jouant un rôle pivot dans leurs communautés pour nourrir ou soigner les plus démunis », ajoute-t-elle. Ces groupes sont particulièrement dépendants de la générosité de leurs concitoyens.

En moyenne, chaque ménage américain consacre 3,2 % de ses revenus annuels à des œuvres caritatives, des dons qui peuvent être partiellement déduits des impôts.

Le passage des cyclones a conduit cette année le gouvernement à instaurer une déduction à 100 % (contre 50 % auparavant) des dons aux œuvres caritatives entre fin août et le 31 décembre.



Des réfugiés comme Lauryn, Savory et Larry McGee, en compagnie de leur mère, Ebony Ross (deuxième à partir de la droite), et sa sœur, Johnnie Hayes (à droite), jettent un premier coup d'oeil à leur ameublement dans leur nouvelle maison de Manitowoc, au Wisconsin. Il pourront y habiter durant un an, gracieuseté du propriétaire Paul Dvorak. La famille, qui vient du Mississippi, pourra aussi conserver les meubles, qui ont été recueillis par une église locale.

PHOTO TIM SWOBODA, ASSOCIATED PRESS ©

Selon le Journal spécialisé *The Chronicle of Philanthropy*, ces nouvelles dispositions ont incité les Américains à verser d'importantes sommes, comme ce riche couple de

New York, William et Anita Newman, qui ont décidé d'offrir 5 millions de dollars à l'université Baruch College, entièrement déductible de leurs impôts, alors qu'au départ ils ne voulaient pas y consacrer autant.

Pour les donateurs potentiels incertains, une multitude d'associations spécialisées se proposent de les guider vers des projets qui leur garantiront l'utilisation de leur argent à bon escient.

« Nous voulons réformer la philanthropie », explique Eric Thurman, président de Geneva Global, basée près de Philadelphie (est) avec ses 150 employés et son réseau

international pour traquer les meilleurs projets d'aide dans les pays pauvres.

« Environ 70 % de l'argent récolté après les cyclones est allé à la seule Croix Rouge, mais elle n'a pas assuré les trois quarts des travaux de reconstruction », souligne M. Thurman interrogé par l'AFP.

Sous le feu des critiques dénonçant l'inefficacité de l'American Red Cross en Louisiane notamment, débordée par l'ampleur de la catastrophe, sa PDG Marsha Evans vient de donner sa démission.

« Nous disons, plutôt que de donner aux grands noms (comme la Croix Rouge), donnez en étant sûr

du résultat et là vous saurez que votre argent peut faire la différence », ajoute M. Thurman.

Tout donateur potentiel peut s'adresser à Geneva Global qui proposera un dossier complet sur des projets allant de la lutte contre le trafic des femmes en Europe de l'Est ou en Amérique latine à l'aide aux victimes du sida en Afrique, ou autres projets environnementaux.

« Nous faisons des recherches comme pour l'investissement d'une entreprise », explique le président, avec des notes pour les meilleurs rendements possibles et un dossier de suivi six mois après le versement de la donation aux bénéficiaires.

ASTROLOGIE DU JOUR

BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL

Vous n'avez pas besoin de vous presser; tout tombera aisément en place en temps voulu. C'est précisément en faisant des pieds et des mains pour prendre de l'avance que vous risquez de vous mettre en retard. Pour maximiser vos chances, il vaut mieux miser sur la régularité de vos efforts plutôt que de vous mettre à 'sprinter' à la dernière minute.

TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI

Vous traverserez la rivière lorsque vous arriverez au pont. Il est normal qu'une hâte s'empare de vous relativement à certains événements à venir, mais d'ici là, vous devriez savourer pleinement chacun de vos instants présents. En idéalisant d'avance une situation, nous courrons le risque de connaître une déception. Il est préférable de ne pas se nourrir d'attentes.

GÉMEAUX DU 21 MAI AU 21 JUIN

Vous atteindrez un meilleur niveau de bien-être dès que vous parviendrez à enrayer une habitude qui brime votre liberté. Pour se faire aisément, il ne faut pas songer aux efforts soutenus que cette résolution exigera de vous à long terme. Vivez ce processus de cheminement une journée à la fois, sans faire de projections dans l'avenir.

CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET

Le tact est de mise aujourd'hui. Assurez-vous de bien comprendre le rôle que joue une personne dans un contexte social ou la place qu'elle occupe dans une dynamique de groupe avant d'émettre un commentaire. Il serait dommage de commettre un faux pas, d'autant plus s'il s'agit de votre premier contact avec la personne en question.

LION DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous êtes en position de contrôle. L'arrivée de la Lune en Lion devrait vous aider à mettre de l'ordre dans vos relations et à faire plus facilement une mise au point. Avec un minimum de diplomatie, les autres ne se sentiront pas froissés. En ce dimanche, les activités sociales contribueront à vous valoriser, vous permettant de sympathiser avec un maximum d'individus.

VIERGE DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE

La réussite des autres ne vous dévalorise aucunement, et vous gagnerez à partager leur joie. quoi bon vous comparer à quelqu'un d'autre? Il est plus pertinent de se mesurer à qui nous étions par le passé qu'à ce qu'une autre personne nous donne l'impression d'être. Choisissez différents points de repère dans le temps et faites le bilan de votre propre parcours.

BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Il n'est pas encore trop tard pour accepter une offre formulée il y a quelques temps, mais n'attendez plus davantage. Assurez-vous surtout de ne pas donner l'impression qu'il s'agit de votre deuxième choix, ou pire encore, de votre dernier recours. Votre incomparable diplomatie vous aidera à sortir indemne que n'importe quel embarras.

SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Les préparatifs en vue de temps des fêtes risquent d'accaparer une grande partie de votre temps. Même si l'influence du cycle de la Lune en Lion transforme les jours à venir en course contre la montre, essayez de ne pas négliger les personnes qui vous sont chères. Jupiter est en Scorpion et vous pouvez gagner du temps en re-évaluant vos priorités

SAGITTAIRE DU 23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

La spontanéité est de mise aujourd'hui; il est inutile de répéter d'avance ce que vous aller dire à quelqu'un. Fiez-vous à l'inspiration du moment. Situé en Sagittaire, Mercure vous aidera à faire passer votre message clairement et efficacement. Vous pouvez poser catégoriquement vos conditions du moment que vous en expliquez le pourquoi de façon franche et détaillée.

CAPRICORNE DU 22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous devriez chasser toute appréhension venant perturber votre paix d'esprit. En effet, les aspects planétaires actuels peuvent vous démontrer qu'une personne qui vous insécurisait ne constitue pas une menace. Le meilleur moyen d'en avoir le coeur net serait de briser la glace le plus rapidement possible. Un entretien promet d'être cordial.

VERSEAU DU 21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Ce dimanche ne s'annonce pas désagréable, mais ne vous attendez pas à naviguer sur une mer tranquille. En effet, l'opposition de la Lune en Lion avec Vénus en Verseau risque de faire des vagues et de susciter quelques remous d'ordre émotif. Vous préserverez votre paix d'esprit si vous prenez la peine de clarifier toute ambiguïté au moyen de questions précises.

POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS

Il peut être difficile de faire marche arrière après avoir donné des habitudes aux autres. En ce dimanche, évitez de poser un geste qui constituerait un mauvais précédent. Vous contournez tous les problèmes en osant vous affirmer davantage. N'ayez pas peur du rejet et posez vos conditions; vous n'avez absolument rien à perdre. Uranus est en Poissons.

C'EST SI SIMPLE D'ÊTRE BIEN INFORMÉ, CHEZ SOI...

AVOIR LE PLAISIR DE RECEVOIR À MA PORTE L'INFORMATION QUI ME TOUCHE!

Pour m'abonner et profiter des offres spéciales, je visite cyberpresse.ca/abonnement

(514) 285-6911

LA PRESSE

Drôles d'oiseaux!



PIERRE GINGRAS
À TIRE-D'AILE

Les oiseaux fascinent. Beaucoup plus qu'on ne le croit. Imaginez, nous sommes 1,6 million au Québec à acheter des mangeoires, nichoirs, bains, guides d'identification, albums photos... Ou encore à planter des arbres ou lancer quelques croûtes pour les attirer. Et de ce nombre, au moins 200 000 amateurs voyagent

un peu partout dans la province pour aller à la rencontre des oiseaux.

Ce que les statistiques gouvernementales ne disent pas, c'est le nombre de canaris, pinsons ou perroquets, petits et gros, qui sont devenus des animaux de compagnie.

Et souvent, comme si la volière, la mangeoire, les jumelles ou les livres ne suffisaient plus, voilà que la ménagerie devient tableaux, eaux-fortes, sculptures, bijoux, peluches ou bibelots.

En cette période des Fêtes, ces oiseaux imaginaires sortent de leur nid et prennent leur envol de l'atelier de l'artiste qui les a mis au monde. Je vous en présente quelques-uns, découverts lors d'une visite au Salon des métiers d'art de Montréal où la faune ailée était à l'honneur.



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©
Un des nombreux coqs de Pierre et Francine Binette.

Francine Binette

Voilà plusieurs années que Francine Binette travaille le cuivre à Terrebonne avec son homme, Pierre. Cuivre découpé, chauffé, martelé; cuivre chatoyant qui prend des formes animales diverses, mais surtout celles de volatiles domestiques. Ici, le coq est à l'honneur. «Parce qu'il est fier, qu'il nous annonce le lever du jour, qu'il est un protecteur et un porte-bonheur», dit-elle.

Oiseau préféré: élevée sur une ferme, elle a été marquée par les coqs. Francine Binette se souvient des moments où elle allait chercher les oeufs sous les poules pondeuses. Il y avait toujours un coq qui veillait au grain, surtout un petit banty, qui n'appréciait nullement sa présence. «Dieu sait si je me suis fait courir après!»

Atelier: (450) 964-5697; www.lartducuivre.com.



PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©
Le carouge à épaulette qui devient un virevent inusité.

Étienne Guay

Ses oiseaux sont en métal recyclé. À défaut de voler, ils virevoltent. Carouges, étourneaux, merles, vachers, quiscals, mésangeais et bien d'autres sont devenus virevent et giroquettes. Étienne Guay a son atelier à Saint-Jean-Port-Joli. Il a étudié en biologie et a fait de la recherche dans ce domaine pour des professeurs. Ses objets mobiles sont un hommage aux oiseaux, dit-il, même si certains sont des mal-aimés. «Nous tenons pour acquis que les oiseaux sont là pour toujours. Dans mon coin, le vacher à tête brune et le moineau sont presque disparus, souligne-t-il. Voilà qui amène à réfléchir.»

Oiseau préféré: les étourneaux sansonnets, «pour leur joyeux bordel quand ils sont regroupés sur un fil».

Atelier: (418) 598-7133.

Michel Boire

Ses oiseaux rappellent les grands perroquets, du moins leur bec. Ils sont pensifs, caricaturaux, anthropomorphiques. Voilà un an à peine, presque jour pour jour, que Michel Boire a découvert sa technique, qui n'est pas de la sculpture, insiste-t-il. L'artisan fait naître de drôles d'oiseaux du milieu d'une bûche ou d'un bout de bois. Le plus étonnant, c'est que le «nid» est aussi spectaculaire que son hôte.

Oiseau préféré: ce grand pic qui s'était attardé durant une semaine devant la fenêtre de son chalet et qui avait décortiqué les quarts-de-rond, exaspéré probablement de ne pouvoir éloigner ce rival si tenace que représentait son reflet. C'est aussi un grand pic en bois qui signale la visite à la maison, à Mandeville, dans le rang de la Branche à gauche...

Atelier: (450) 835-5992; www.michelboirepq.com.

PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©
Un des perroquets de Michel Boire dans son enveloppe originale.



Diane Marier

Ses oeuvres sont pratiques: tables, pots, assiettes et bains d'oiseaux. Si l'argile prend des formes diverses, souvent inusitées, l'oiseau domine fréquemment la scène. Caricatural, il fait sourire. Dans son coin de campagne, à Stoneham, Diane Marier observe les oiseaux et les invite à table. «Ils ont tous des traits caricaturaux que je m'amuse à reproduire. C'est souvent le cas de leur bec. Je leur donne un air amusant, un peu humain.»

Oiseau préféré: difficile de choisir. La fragilité de la sittelle la fascine. Mais elle se souvient de cette excursion en kayak de mer dans les îles Mingan où elle espérait observer des macareux qui ne sont jamais venus. «Il a fallu que j'aille au Biodôme pour en voir, dit-elle. Aujourd'hui, je prends plaisir à les sculpter et à leur donner une allure particulière.»

www.dianemarierceramique.com

PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©
Porte-bouteille à tête de macareux moine, une œuvre de Diane Marier.

Michel Chayer

Ses oiseaux sont grandeur nature ou presque, jamais identiques, aux lignes fuyantes, un peu surréalistes. Ils sont faits en bois de chez nous, mais aussi en bois précieux comme l'ébène. Michel Chayer, de Varennes, a consacré près de 40 ans à la sculpture et depuis bien des années déjà les oiseaux sont au centre de son oeuvre. Même de grandes entreprises lui en réclament. Sorti de ses mains, le troglodyte mignon porte bien son nom. Vivant, prêt à sauter de branche en branche, le sujet est particulièrement apprécié des connaisseurs et du sculpteur. «Quel oiseau! Il est minuscule mais sait protéger son territoire. Toujours en mouvement, il a le diable au corps. Au point où est difficile à observer.»

Oiseau préféré: Le merle est son espèce fétiche depuis son enfance. «Son arrivée signifie que le printemps est vraiment arrivé. Le plus étonnant, c'est que je ne l'ai jamais encore sculpté.»

Atelier: (450) 929-1845; www.michelchayer.com.

PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©
Troglodyte mignon de Michel Chayer. Un oiseau minuscule toujours en mouvement.



Stéphanie Lemelin

Pour concevoir ses jolis coupe-papier, l'artiste joaillière Stéphanie Lemelin s'inspire principalement des oiseaux à long bec. Étain, zinc, placages donnent aux grands hérons ou aux pélicans des poses naturelles ou surréalistes, selon le point de vue. Ils sont au nid, perchés, sur le point de s'envoler ou en train de sommeiller. Spontanément, on a envie de les prendre dans la main, eux qui sont si peu portés à ce genre de familiarité.

Oiseau préféré: plusieurs viennent à sa mangeoire, dans sa cour à Brossard. Mais elle a jeté son dévolu sur les échassiers, surtout le grand héron. Pour sa forme, sa grâce, la texture de son plumage.

Atelier: (450) 926-1718.

PHOTO ROBERT MAILLOUX, LA PRESSE ©
Héron au nid, coupe-papier de Stéphanie Lemelin.