

ACTUEL SANTÉ

NUTRITION
MANGER POUR
ATTEINDRE
DES SOMMETS
PAGE 4



LE **FAST FOOD** AU PAYS DU **SLOW FOOD**

À TURIN, LE RESTAURATEUR OFFICIEL DES JEUX OLYMPIQUES S'APPELLE MCDONALD'S, UN FAIT QUI PEUT SURPRENDRE QUAND ON SAIT QUE LE MOUVEMENT *SLOW FOOD* EST NÉ À BRA, AU COEUR DU PIÉMONT, TOUT PRÈS DE LA VILLE DES JEUX D'HIVER. REGARD SUR LA RENCONTRE ENTRE DEUX CULTURES ALIMENTAIRES CONTRADICTOIRES.

UN REPORTAGE DE MARIE ALLARD À TURIN
À LIRE EN PAGES 2 ET 3.



mamante

Être une femme en 2006

UN GRAND DOSSIER À LIRE, DÈS SAMEDI PROCHAIN.

LA PRESSE
cyberpresse.ca

ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ OLYMPIQUE

LE CHIFFRE OLYMPIQUE DE LA SEMAINE

8 C'est la température qu'il faisait en milieu de semaine à Turin, au moment même où le printemps semblait aussi pointer le nez à Montréal. Mais parions que là-bas, les Turinois ne nageaient pas dans la gadoue comme nous. Parions aussi que leur moral est aujourd'hui meilleur que le nôtre, vu que notre pseudo-printemps a été franchement bref. L'hiver est aussi de retour en force. Et on a probablement plus froid ce matin à Montréal que sur les pistes de Pragelato, là où se déroulent les épreuves de sauts à skis en Italie. Aïe !

LA CITATION DE LA SEMAINE ...

« Je retourne au gym dès demain. »

Cela a tout l'air d'une résolution du Nouvel An, d'une promesse d'ivrogne, ou pire, des paroles d'une jeune fille aux régimes compulsifs. Mais vous n'y êtes pas du tout. Il s'agit plutôt de la ferme volonté de Stéphanie Saint-Pierre, la skieuse de Victoriaville, qui a fini 12^e aux bosses cette semaine (tandis que sa coéquipière, Jennifer Heil, remportait l'or). Elle n'en est aujourd'hui qu'à sa première expérience olympique. Si celle-ci n'est pas la bonne, ce sera pour une prochaine fois, croit-elle. « Depuis que je suis petite, j'ai deux rêves: participer aux Olympiques et y gagner une médaille d'or. Il ne m'en reste maintenant qu'un sur deux à réaliser. » Rendez-vous dans quatre ans ...

LA SANTÉ OLYMPIQUE DANS LES MÉDIAS

Si vous ne pouvez pas vous rendre en Italie cette semaine, rien ne vous empêche, en revanche, d'amener l'Italie à vous... dans votre assiette. Parce que la santé, cela veut aussi dire bien manger. Et à la lecture du magazine américain *Simply Perfect Italian*, en kiosque ces jours-ci, on serait bien fous de s'en priver. On y propose en effet une recette de risotto franchement alléchante, un plat qui, on s'en souvient, nous vient tout droit de Turin. Outre les incontournables recettes de pâtes (fraîches), de pizzas et d'antipasti de toutes sortes, une section est réservée aux desserts, notamment aux fameux gelati. Plus de 93 recettes, magnifiquement illustrées.



J'AI TESTÉ

SOUIRE D'ATHLÈTE

Comment ne pas être impressionné par la blancheur des sourires des athlètes canadiens ? Avez-vous vu les skieuses de fond Beckie Scott et Sara Renner ? Ou alors Jennifer Heil, médaillée des bosses ? Pour avoir un sourire aussi étincelant, il ne faut pas fumer et boire très peu de café comme de vin rouge... et aller voir son dentiste pour un traitement blanchissant. Ou alors, essayer un *kit* maison comme les Crest Whitestrips Premium Plus, pour 48\$. On dit que les résultats sont bons pour 18 mois. Nous avons essayé ces bandes blanchissantes en novembre et il est vrai que l'effet est réel et persistant. Le seul inconvénient, c'est qu'il faut porter les bandes pendant une demi-heure, deux fois par jour, pendant 10 jours et qu'il devient difficile de trouver ce temps quand on mange trois fois par jour, qu'on a un boulot à temps plein à l'extérieur de la maison, qu'on a des enfants et qu'on ne passe pas une heure écrasé devant la télé chaque jour. Mais à part ça, c'est simple d'utilisation et efficace.

En vente dans les grandes pharmacies.



UN TEINT D'ATHLÈTE

Ah ! La vie de skieur olympique! Ah ! Les affres de l'hiver sur la peau. Les champions de ski à bosse ou de planche à neige qui font en ce moment les beaux jours de Turin auraient intérêt à utiliser la nouvelle crème hydratante Oil Controller de L'Oréal Men Expert. Ce gel léger offre une excellente protection au visage. De plus, il travaille sur les imperfections et les pores dilatés. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il lutte contre les excès de sébum. Ainsi, au bas de la piste, devant les caméras du monde entier, ces beaux olympiens afficheront un teint clair et mat en tout temps. Mais vous savez, ces conseils valent aussi pour les comptables et les électriciens.

(9,95\$, en pharmacie.)



DU CALME

Inspiré par les exploits olympiques de nos athlètes, vous êtes sorti faire un long jogging dans le blizzard ? Ou est-ce une journée de ski alpin ou de luge avec les enfants ? En rentrant à la maison après un bon moment passé à l'extérieur, on a souvent besoin d'un hydratant pour le visage, qui traite notre peau en douceur. C'est ce que propose la gamme Calmance de Roc, bien connue de tous ceux qui ont la peau sensible. À peine parfumée, cette crème est légère et s'étale comme un charme sur les peaux délicates avant d'être absorbée en un temps record.

(20\$ pour 40ml en pharmacie.)



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE

Un restaurant McDonald's du centre-ville de Turin. Le gardien de sécurité interdit au photographe de prendre des photos de la devanture.

Le fast-food au pays du slow food

MARIE ALLARD

TURIN — Le restaurant officiel des Jeux olympiques de Turin est... McDonald's. Deux restos aux arches jaunes ont été construits au village des athlètes et au centre des médias. « Les Olympiques, c'est l'expression ultime des valeurs de McDonald's », a dit sans ironie Mike Roberts, président de la chaîne, lors d'une conférence de presse très courue à Turin. Jacques Rogge, président du Comité international olympique (CIO), y a été présenté comme « un ami » de McDonald's. « L'appui financier des commanditaires est toujours un soulagement pour les villes hôtes des Jeux, a-t-il fait valoir. Le grand partenariat de McDonald's nous permet également d'aider au développement du sport, notamment dans les pays en voie de développement. Jusque dans les années 60, les JO étaient le terrain de jeux des pays riches seulement. » Il reste qu'au pays des agnolotti (raviolis au jus de rôti), du gorgonzola et de la célèbre truffe blanche, on ne la trouve pas drôle. « Il y a eu ici un débat terrible autour de la présence de McDonald's, dit Alessandro Barberis, président de la Chambre de commerce de Turin. Toute l'oénogastonomie de la région était furieuse. Mais une machine comme les Jeux olympiques a besoin de commanditaires importants et McDonald's a d'énormes ressources. » Les 11 « top commanditaires » des Jeux de Torino et de Pékin,

dont fait partie McDonald's, ont en effet donné... un milliard de dollars canadiens. À Turin, l'apport des commanditaires est évalué à 420 millions d'euros (577 millions), soit la deuxième source de revenus en importance après les droits payés par les télédiffuseurs. Cela n'a pas empêché des contestataires de tenir des manifestations anti-Coca-Cola (un autre top commanditaire des Jeux) musclées lors du passage de la flamme olympique.

Sortir du village olympique
Le mouvement *slow food*, né tout près de Turin, n'a pas voulu enve-

Les 11 «top commanditaires» des Jeux de Torino et de Pékin, dont fait partie McDonald's, ont en effet donné... un milliard de dollars canadiens.

nimer la situation. « Nous avons décidé de ne rien faire, parce que McDonald's est le commanditaire imposé par le Comité international olympique, explique Roberto Burdese, vice-président de Slow Food Italie. « Turin n'avait pas la possibilité de dire non ou de proposer un autre commanditaire. Et si vous voulez mon opinion, je crois que les athlètes, les journalistes et le public vont quand même décou-

vrir la qualité de la nourriture du Piémont. S'ils sortent du village olympique, il y a plein de bons restaurants pas difficiles à trouver ! » Il y a longtemps que Ronald McDonald est associé aux JO. Officieusement depuis les Jeux de Grenoble en 1968, alors que la chaîne a envoyé par avion des hamburgers aux athlètes américains. C'est ensuite aux Jeux de Montréal de 1976 — eh oui ! — que McDo est devenu un commanditaire officiel du mouvement olympique. Sa présence au sein même du village olympique n'a toutefois été autorisée qu'en 96. En Italie, la plus grande chaîne de restauration rapide au monde ne triomphe pas. Bien que McDonald's y soit présent depuis 20 ans, il n'y a que 334 restaurants, comparativement à 1375 au Canada. Sa succursale d'Altamura, ville de 65 000 habitants du sud de l'Italie, a même dû fermer ses portes récemment. La concurrence que lui faisait une boulangerie artisanale voisine était tout simplement trop forte. Cette version moderne de David contre Goliath a fait le tour du monde, paraissant tant dans *Libération* à Paris, que dans le *New York Times* et le *International Herald Tribune*.

COURRIEL
Pour joindre notre journaliste : marie.allard@lapresse.ca

les chances d'aider les athlètes », fait valoir Ron Christianson, porte-parole de McDonald's Canada. Six employés canadiens ont aussi la chance de travailler dans les deux McDo olympiques, en compagnie de 300 collègues venus de 24 pays. Aucun Québécois n'est cependant de l'aventure.

Encore plus exotiques, les McDo du Brésil servent de l'eau de coco à boire. Et à Turin ? Rien à signaler, sauf une variété impressionnante de desserts (beignets au chocolat, à la fraise, à l'abricot, tartes, croissants fourrés, muffins). Marie Allard

« Les JO, ça creuse! »

MARIE ALLARD

À l'occasion des Jeux de Torino, McDonald's a lancé en France le nouvel hamburger « spécial tartiflette ». Il est fait avec « une sauce au reblochon fondu et de l'emmenthal », dit la publicité télévisée, parce que « les JO, ça creuse ! ».

Au Québec, McDo fête aussi les Jeux olympiques. En février, lorsqu'elle vend un trio BigMac — rebaptisé trio Médaille d'or —, la compagnie verse un don aux athlètes en vue des Jeux de 2010. Tant pis si le trio BigMac n'est pas très santé... « C'est de loin notre sandwich le plus vendu et nous voulons maximiser

Maharaja Mac. À Taiwan, des galettes de riz cuit remplacent les petits pains dans les Rice-Burgers. En France, l'influence de la communauté maghrébine se sent dans la salade Chicken Taboulé. Au Royaume-Uni, c'est au dessert qu'on sert le Wobble-icious, un Jell-O fait de jus de fruits et de Sprite.

Il n'y a pas de poutine dans les McDo de Turin. Ni de chaussons aux pommes. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le menu de la plus grosse chaîne de restauration au monde s'adapte aux goûts locaux. En Inde, plutôt que d'offrir un BigMac à la vache sacrée, McDo sert le Chicken

Encore plus exotiques, les McDo du Brésil servent de l'eau de coco à boire. Et à Turin ? Rien à signaler, sauf une variété impressionnante de desserts (beignets au chocolat, à la fraise, à l'abricot, tartes, croissants fourrés, muffins). Marie Allard

Un Mahajara Mac avec ça?



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE

Le McDo de la Piazza Castello est bondé de clients qui découvrent pour la première fois en Italie... les EggMcMuffin, servis en l'honneur des Jeux. Il y a 16 McDonald's à Turin, sans compter les deux restaurants construits pour les Jeux olympiques.

Compter calories et gras trans avec Ronald

MARIE ALLARD

TURIN — McDonald's profite des Jeux de Torino pour lancer de nouveaux emballages, qui seront offerts au Québec en mars. La différence ? La quantité de calories, de protéines, de gras, de sucre et de sel englobée au fil des bouchées y est inscrite. Une innocente salade César au poulet croustillant (avec vinaigrette) comble ainsi 56 % de nos besoins quotidiens en gras et 68 % de ceux en sel. En plus de fournir un gramme de mauvais gras trans.

« C'est une initiative très importante pour nous, dit Ron Christianson, porte-parole de McDonald's Canada. Comme les yeux du monde sont tournés vers Turin, et qu'il y a un lien fort entre les Jeux olympiques et notre promotion d'un mode de vie équilibré, il n'y avait pas de meilleur endroit où lancer ces emballages. »

Isabelle Charest, nutritionniste, porte-parole de McDonald's et expatriée de vitesse médaillée à Lillehammer, Nagano et Salt Lake City, appuie l'initiative. « Plus on est informé et plus on fait des choix santé, fait-elle valoir. Je trouve que c'est très bien pour l'industrie de la restauration rapi-

de. » Il s'agit d'une première, déjà imitée par la chaîne européenne de hamburgers Quick.

Marie Marquis, professeure au département de nutrition de l'Université de Montréal, est sceptique. « Ça aurait été plus intéressant d'avoir cette information avant d'acheter, dit-elle. La probabilité que les gens laissent un aliment sur le plateau parce qu'il répond trois fois à leurs besoins est faible. Il s'agit plutôt d'une stratégie de McDonald's pour se donner une bonne image. »

Une chose est sûre : le McDo de Piazza Castello, où sont remises les médailles, est bondé ces jours-ci. Occupés à manger et à parler, Dario Celejado et Aleck Ferrari n'avaient même pas remarqué les nouvelles indications nutritionnelles sur les emballages. « C'est bien que McDonald's donne cette information », a dit Aleck, avant de constater que ses frites contenaient 472 calories. « Wow, c'est beaucoup ! s'est-il exclamé. Heureusement qu'on ne vient ici que de temps en temps. »

Des frites plus grasses que prévu

Oui, McDo fait des efforts. Plus de 20 000 podomètres ont été remis par la chaîne aux athlètes, entraîneurs et journalistes à Turin, afin de

les encourager à marcher. Depuis 2004, 1,5 milliard de napperons présentant de l'information nutritive ont été utilisés dans les McDo de la planète. Et 60 000 personnes ont visité le site Internet www.goactive.com, parrainé notamment par le plongeur Alexandre Despatie.

Il y a par contre un hic. McDo n'a toujours pas respecté sa promesse — faite en 2002 — d'éliminer les gras trans de son menu. Pire, la chaîne a reconnu le 7 février que ses

Étrangement, les McDo du Danemark réussissent à faire des frites sans gras trans, interdits là-bas par la loi.

frites sont plus grasses que prévu. Un nouveau test a démontré qu'une grosse portion de frites contient 30 grammes de lipides (au lieu de 25) et huit grammes de gras trans (au lieu de six). Il y a également du blé et des produits laitiers (possiblement allergènes) dans les frites McDo, a admis lundi la compagnie. « Notre objectif était très ambitieux, s'excuse Ron Christianson. Nous voulons toujours réduire les

gras trans et saturés, mais il faut comprendre que notre système d'approvisionnement en Amérique du Nord est énorme et qu'on ne veut pas changer le goût de nos frites. On a amélioré nos produits de poulet et de poisson, la prochaine étape est de travailler la recette de nos frites. » Étrangement, les McDo du Danemark réussissent à faire des frites sans gras trans, interdits là-bas par la loi.

Le Centre pour la science dans l'intérêt public (CSPI), un organisme à but non lucratif qui a des bureaux à Ottawa et à Washington, a d'autres requêtes : que McDonald's utilise des viandes plus maigres, des grains entiers et réduise le sel dans tous ses aliments. Un seul coup d'oeil sur la liste des ingrédients d'un petit pain à hamburger sans sésame — il y en a 34 ! — convainc qu'il y a place à l'amélioration.

Reste l'incontournable question : les olympiens mangent-ils vraiment du McDo ? « Oui, c'est très populaire, assure Isabelle Charest. Comme les athlètes sont sensibilisés à l'alimentation saine, c'est sûr qu'ils n'en mangent pas tous les jours. Mais c'est souvent notre petite récompense après une compétition ! »

ANALYSE NUTRITIONNELLE DE CE QU'ON MANGE CHEZ McDO

BigMac

> Calories : 540, 27 % de l'apport quotidien*
> Protéines : 25 grammes, 33 %
> Lipides (gras) : 29 grammes, 45 %
> Glucides (sucre) : 45 grammes, 15 %
> Sel : 1030 milligrammes, 42 %

Frite moyenne**

Calories : 350, 18 % de l'apport quotidien
> Protéines : 4 grammes, 5 %
> Lipides (gras) : 18 grammes, 28 %
> Glucides (sucre) : 44 grammes, 15 %
> Sel : 290 milligrammes, 12 %

Petite poutine**

> Calories : 510, 25,5 % de l'apport quotidien
> Protéines : 15 grammes, 20 %
> Lipides (gras) : 31 grammes, 48 %
> Glucides (sucre) : 42 grammes, 14 %
Sel : 880 milligrammes, 37 %

Salade César au poulet croustillant chaud, sans vinaigrette

> Calories : 370, 19 %
> Protéines : 30 grammes, 40 %
> Lipides (gras) : 18 grammes, 28 %
> Glucides (sucre) : 24 grammes, 8 %
> Sel : 1120 milligrammes, 47 %

Notes :

* Un adulte moyen consomme 2000 calories par jour, selon McDo.

** Données établies avant que la chaîne admette que ses frites sont plus grasses que prévu, le 7 février.

Source : Calculatrice nutritionnelle de McDonald's du Canada.

LAPRESSEAFFAIRES.COM

Abonnez-vous au site de nouvelles financières et économiques le plus consulté au Québec... **C'EST GRATUIT**

AIDEZ-NOUS DANS LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN

ÊTES-VOUS UNE FEMME ÂGÉE ENTRE 20 ET 80 ANS?

Avez-vous passé une mammographie récemment et avez-vous déjà un rendez-vous pour une biopsie du sein? Nous vous invitons à participer à une étude clinique qui vise à valider l'utilisation d'un appareil expérimental nommé SoftScan^{MD}.

➔ Une seule visite de 2 heures et un appel téléphonique de suivi

SoftScan utilise des techniques d'imagerie optique (basées sur des rayons lumineux) pour examiner le tissu du sein et présente les avantages potentiels d'être plus précis, plus sûr et moins invasif que les méthodes d'imagerie du sein actuelles.

Appelez-nous : ➔

ART Recherches et Technologies Avancées Inc.
(514) 832-0777, poste 253
9 h à 17 h • www.art.ca

softscan



VACANCES VOYAGE

Tous les mercredis et samedis dans
LA PRESSE

CLINIQUE MÉDICALE PRIVÉE

Santé de la mère et du nourrisson
Dr Geneviève Préfontaine
Édifice médical Seaforth

3550, ch. de la Côte-des-Neiges, bureau 540
(Métro Guy-Concordia)
(514) 932-7578

3379061

3380627



SERVICE DE Blanchiment des dents 1 heure

- Rapide
- Efficace
- Sécuritaire

399\$

~~799\$~~
Promotion jusqu'au 28 février 2006

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



AMAIGRISSEMENT

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

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable ? Appelez l'Académie Edith Serei 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.

ACTUEL SANTÉ

Manger pour atteindre des sommets

JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Lorsqu'on suit les Jeux olympiques à la télévision, il est difficile de ne pas admirer la forme incroyable des athlètes. Avec leur charpente faite presque à 100 % de muscles et d'os, il peut être intéressant d'imaginer tout ce qu'ils doivent manger pour se créer une telle masse musculaire et atteindre une performance digne de records.

Régime spécial?
Contrairement à la croyance populaire, la qualité du régime alimentaire des sportifs de haut niveau ne doit pas être très différente de celle d'autres personnes en santé. C'est ce que démontrent les connaissances en nutrition sportive, toujours en progression.
Les athlètes, tout comme nous, sont encouragés à mettre l'accent sur la consommation d'aliments riches en glucides complexes (riz brun, pâtes de blé entier, pains multigrains, etc.). La consommation d'aliments riches en gras saturés (viandes grasses, fromage, huile de palme, etc.) et en gras trans (huiles hydrogénées et produits faits à base de ces huiles) est à limiter le plus possible.
C'est au chapitre des quantités que le fossé entre nous et les athlètes se creuse ! Beaucoup de gens croient que le nombre de portions décrites dans le *Guide alimentaire canadien* pour manger sainement est exagéré. En pensant aux athlètes qui, durant leur entraînement le plus intense et les jours de compétition, doivent parfois ingérer jusqu'à 8000 calories par jour, on comprend mieux à qui s'adressent les quantités maximales (voir encadré).
De plus, les athlètes qui suivent des entraînements extrêmement



Les athlètes ont besoin des mêmes aliments que le commun des mortels, mais en plus grande quantité. Ci-haut, le Canadien Jasey Jay Anderson et l'Australien Damon Hayler en surf des neiges aux Jeux olympiques de Turin.

longs ou participent à des compétitions de sports d'endurance de longue durée peuvent bénéficier d'un apport alimentaire en matières grasses plus important. Une étude a déjà démontré qu'un régime alimentaire dont 70 % des calories provenaient de matières grasses pouvait retarder la fatigue durant un exercice de longue durée, mais d'intensité modérée (60 % VO₂ max).

La peur de manquer de protéines
Sans grande raison, athlètes, culturistes et sportifs professionnels voient les protéines comme un ingrédient miracle pour améliorer la force, l'endurance et la performance. Dans le milieu de la nutrition sportive, on reconnaît l'importance d'un apport alimentaire en protéines adéquat. Les activités qui exigent de la force, de l'endurance et font transpirer excessivement nécessitent généralement une augmentation de l'apport quotidien en protéines d'environ 1,0 g/kg jusqu'à 1,5 g/kg. Au-delà de ces quantités, ce-

pendant, le surplus de protéines peut nuire à la performance. Consommer trop de protéines augmente le travail des reins et les besoins hydriques, car le corps ne peut emmagasiner l'excédent de protéines. Il doit les dégrader et éliminer les résidus, à grande eau, à travers les reins. Cela augmente les risques de déshydratation.

Gare à la déshydratation
S'il ne s'hydrate pas assez, un athlète qui accomplit une activité physique intense va épuiser ses réserves en eau. Cela peut nuire aux performances, car l'eau est essentielle au bon fonctionnement du corps. L'eau permet, entre autres, d'absorber la chaleur accumulée dans les tissus pour la libérer par la transpiration. On peut ainsi maintenir une température corporelle à l'intérieur des limites normales, situées entre 36,1 et 37,8 °C.
C'est pourquoi une perte hydrique représentant aussi peu que 2 % du poids corporel (l'équivalent de trois

livres chez une personne pesant 150 livres) peut affecter considérablement la performance. En effet, au cours d'une étude menée auprès de coureurs, il a été démontré que ce niveau de déshydratation pouvait occasionner un ralentissement d'environ 7 % sur un parcours de 5 km. Il a également été démontré que cette déshydratation réduisait la mémoire à court terme ainsi que les habilités visuelles et motrices. À l'opposé, les athlètes qui s'hydratent trop peuvent s'exposer à d'autres type de problèmes (voir encadré).

L'auteur de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Une fois par mois, la chronique Nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à : Chronique Nutrition, La Presse 7, rue Saint-Jacques Montréal, QC, H2Y 1K9 ou par courriel à : questiondenutrition@hotmail.com

MENU QUOTIDIEN
POUR UN ATHLÈTE
EN PÉRIODE
D'ENTRAÎNEMENT

Déjeuner
1 banane, 2 tranches de pain multi-grains, 1 oeuf, 1 tasse de lait 2 %.

Collation du matin
1 orange, 1/2 tasse de fraises, 3/4 de tasse de yogourt nature 2 %, 3 c. à soupe de céréales granola.

Dîner
1 carotte en crudité, 1 tasse de soupe aux légumes et lentilles, 2 tasses de macaroni au thon et fromage.

Collation de l'après-midi
1 pomme, 6 toasts Melba, 1 once de fromage.

Souper
Poivron en crudité avec humus, 3 côtelettes d'agneau, 1/2 tasse de flageolets, 2 tasses de riz brun basmati, 1 tasse de brocoli, salade verte.

PEUT-ON
TROP BOIRE D'EAU?

> Une personne qui accomplit une activité physique très intense et transpire beaucoup ne devrait pas consommer plus d'un à un litre et demi d'eau par heure.

> Il est possible de s'intoxiquer en buvant trop d'eau. Cela peut faire chuter le taux de sodium des fluides corporels : liquide intracellulaire, sang, lymph, liquide céphalorachidien, liquide synovial, sécrétions gastro-intestinales.

> Symptômes d'hyperhydratation (en ordre d'évolution) : irritabilité, léthargie, confusion, convulsion, coma.

VIVRE AVEC UN TAUX DE
CHOLESTÉROL ÉLEVÉ
ON NE SAIT JAMAIS CE QUE LA VIE
NOUS RÉSERVE

N'attendez pas. Voyez à maîtriser votre taux de cholestérol dès maintenant.

Il y a des risques contrôlables. L'un d'eux est un taux de cholestérol élevé, qui peut causer des maladies cardiovasculaires telles qu'une crise cardiaque ou même un accident vasculaire cérébral. Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de mortalité au Canada¹, et environ le quart des personnes qui ont une crise cardiaque n'y survivent pas².
La vie est précieuse, alors pourquoi ne pas faire ce qu'il faut pour réduire les risques inutiles? Un taux de cholestérol élevé peut être pris en charge. Un mode de vie sain, qui comprend une bonne alimentation et de l'activité physique régulière, est essentiel pour réduire le taux de cholestérol, mais ce n'est pas toujours suffisant. Il est donc possible que votre médecin vous recommande d'autres mesures.
Comme un taux de cholestérol élevé est un facteur de risque important de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, pourquoi courir le

risque de ne rien faire pour l'éviter? Vous ne ressentez pas un taux de cholestérol élevé, mais vous pourriez en ressentir les effets. **Joignez-vous aux millions de Canadiens qui ont décidé d'y voir, parce qu'on ne sait jamais ce que la vie nous réserve...**
Parlez-en à votre médecin, ou encore composez le **1 877 456-9535** ou consultez le site **www.acleurvoirclair.ca** pour obtenir de plus amples renseignements.
Voyez-y.

Le cholestérol et votre santé
À cœur d'y voir clair

ÉLAN



ARCHIVES LA PRESSE®

Selon un rapport du Groupe de travail provincial sur la problématique du poids (GTPPP), 57 % des Québécois de plus de 18 ans et 18 % des enfants font de l'embonpoint ou sont carrément obèses.

Obésité et activité physique: indissociables!

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Le 30 janvier dernier, le Groupe de travail provincial sur la problématique du poids (GTPPP) a diffusé dans les médias un important rapport qui confirme l'augmentation de l'embonpoint et de l'obésité au Québec.

En clair, 57 % des Québécois de plus 18 ans et 20 % des enfants font de l'embonpoint ou sont carrément obèses. Des données qui ont doublé en 30 ans. On s'approche donc dangereusement des pourcentages enregistrés aux États-Unis, là où l'obésité est désormais considérée comme le problème de santé publique n° 1.

Pour ma part, je ne suis pas étonné de cette tendance, car elle va de pair avec celle qu'on observe depuis de nombreuses années : la tendance à l'inactivité physique, de plus en plus marquée dans la génération montante. Et pour cause puisque, technologie oblige, nous avons réussi l'exploit de supprimer pratiquement tout effort physique dans les tâches de tous les jours, y compris au travail.

Ne peut-on pas déjà, d'un simple clic, déverrouiller les portières de sa voiture, la faire démarrer à distance ou encore mettre en marche une foule d'appareils électroniques (téléviseur, chaîne stéréo, climatiseur, thermostats, etc.) ?

Ne peut-on pas, sans quitter son siège et d'un clic de souris, mettre à jour son livret de banque, acheter en ligne une multitude de produits, consulter son horaire de cours, visiter virtuellement une bibliothèque ou un pays, ou encore envoyer un message à l'autre bout du monde ?

On pourrait multiplier ainsi à l'infini les exemples où l'effort physique est devenu caduc. Résultat : en moins d'un siècle, ces muscles électroniques ont réduit de manière importante notre dépense calorique quotidienne et ont largement contribué à l'épidémie mondiale d'obésité qui sévit aujourd'hui non seulement ici, mais dans beaucoup de pays. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la montée de l'obésité s'explique en grande partie par le fait que nous dépensons moins de calories que nous n'en absorbons.

Le ralentissement du métabolisme

À ce premier déséquilibre énergétique s'en ajoute un deuxième, causé par le ralentissement du métabolisme de repos, soit la vitesse à laquelle nous brûlons des calories au repos. De 25 à 55 ans, le métabolisme de base ralentit en moyenne de 1 % chez l'individu

physiquement actif, alors qu'il chute de presque 15 % chez l'individu sédentaire pendant la même période de 30 ans.

Cet écart s'explique par le fait que le tissu musculaire a un rôle très actif dans le métabolisme. Comme l'adepte de la chaussure de sport conserve ou augmente sa masse musculaire au fil des ans, sa « fournaise » métabolique chauffe davantage, et ce, 24 heures sur 24. On a même observé une hausse de 8 % du métabolisme de repos chez les hommes de 50 à 65 ans qui avaient augmenté de façon importante leur masse musculaire à la suite d'un programme intensif de musculation.

À l'inverse, l'accro de la pantoufle subit une perte importante de masse musculaire au fil des ans : sa « fournaise » métabolique chauffe donc de moins en moins. Par exemple, des chercheurs font état d'un ralentissement moyen de 5 % du métabolisme de base chez des individus physiquement actifs qui deviennent sédentaires.

Un tel ralentissement suffit pour emmagasiner quelque 50 calories supplémentaires par jour, sans pourtant manger davantage. Cela représente un surplus d'environ 350 calories en une semaine, et de presque 3500 calories en 10 semaines ! À ce rythme, on gagne du poids à coup sûr si on ne réduit pas son apport énergétique ou si on n'augmente pas sa dépense : 3500 calories équivalent en effet à 1 livre (0,45 kg) de graisse.

L'effort combiné de ces deux déséquilibres énergétiques (métabolisme plus paresseux et faible dépense énergétique) explique bien des rondeurs. Or, la rondeur abdominale est particulièrement dangereuse, parce que le gras profond logé dans l'abdomen pénètre facilement dans le sang, à travers la veine porte. Plusieurs études récentes ont associé ce type de gras à un risque élevé de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2.

La solution : bouger plus !

Que faut-il faire pour arrêter cette tendance au surpoids ? Dans son rapport sur « les problèmes liés au poids au Québec », le GTPPP propose les mesures qui suivent : mettre en place des politiques alimentaires en milieu de garde et scolaire ; intensifier la modification de l'environnement physique et social pour favoriser un mode de vie plus actif ; procéder à la révision de la réglementation sur la publicité destinée aux enfants ; instaurer une réglementation sur les produits, services et moyens amaigrissants ; établir de

nouvelles règles pour le financement de la recherche sur les problèmes liés au poids. Je retiens en particulier la deuxième mesure parce qu'elle peut régler les deux déséquilibres énergétiques dont nous parlions en favorisant une hausse de la dépense calorique quotidienne et en stimulant notre métabolisme de repos.

Quant aux enfants, il y a une solution toute simple qu'on applique déjà avec succès dans certains pays européens : une heure d'éducation physique par jour. Ici au Québec, une seule école primaire offre cette solution aux enfants depuis plus de 20 ans : Pierre de Coubertin.

COURRIER

Q Je vous écris concernant le tableau présenté le 15 janvier portant sur le « nombre de jours requis pour perdre une livre de gras » et le courriel où vous avez répondu à une lectrice sur le nombre de pas/minute. D'une part, les scénarios sont présentés en fonction du nombre de calories par séance de marche et dans les autres références, vous parlez du nombre de pas/minute. Si je marche en moyenne 45 minutes à raison de 1 km en 12 minutes, quel est le nombre de pas effectués par minute et surtout, à quel scénario correspond ma vitesse ? Perte de 150 calories ? 200 ? ou 300 ? À partir de cela, je serai en mesure d'augmenter le temps d'exercice pour réduire le nombre de jours afin de perdre chaque livre que je veux perdre.

Sylvie

R Actuellement, vous marchez à 5 km/h (1 km en 12 minutes), ce qui donne, en moyenne, 104 à 110 pas/min. À ce rythme de marche, et compte tenu de votre poids actuel (128 lb), vous dépensez en moyenne trois calories par minute de marche, pour un total de 135 calories en 45 minutes. Pour dépenser 150 calories par séance et perdre ainsi une livre de gras en 23 jours, vous devez marcher à votre vitesse actuelle pendant 50 minutes au lieu de 45 minutes. Les calculs ici sont donc différents du tableau parce que ce dernier est basé sur une vitesse de marche de 115 à 120 pas/minute. Si vous en venez à marcher à 115-120 pas/minute, vous aurez besoin de seulement 34 minutes (colonne de 130 lb du tableau) au lieu de 50. Voilà. J'espère que mes explications vous aideront dans l'atteinte de votre objectif. On peut voir ce tableau sur le site de cyberpresse : cyberpresse.ca/elan.

SPORTS, TRUCS ET SORTIES

Bouge! Donc!

CHRISTIAN GEISER

1 » MONT-ROYAL SUR LES PLANCHES

Que vous ayez envie de vous initier au ski de fond, d'apprendre à farter vos skis ou que vous vouliez vous défouler sur vos planches, il ne sera pas nécessaire d'aller loin le week-end prochain. Il suffira de vous pointer sur le mont Royal et de participer au Festi-Ski 2006. Qu'importe votre forme ou votre motivation, cette année encore, plusieurs courses sont prévues. Que ce soit le 1, le 5, le 15 kilomètres ou le sprint à relais, vous trouverez défi à votre mesure. À moins que vous ne préfériez regarder toute cette agitation de loin, durant votre cours de fartage ou votre initiation à la glisse.

Samedi 25 et dimanche 26 février

www.festiski.com



2 » PATINEURS UNIFOLIÉS

Vous n'aviez rien prévu aujourd'hui ? Si ça vous dit d'encourager l'activité physique chez les jeunes Canadiens défavorisés, enfilez vos patins et participez à la Grande patinade Canadian Tire. Dans le cadre de cet événement, qui a lieu partout au pays, l'accès à la patinoire du bassin Bonsecours (Vieux-Port) sera gratuit, des activités familiales seront proposées et des boissons offertes. Par la suite, il sera possible de vous reposer en regardant des montgolfières s'envoler majestueusement (en après-midi). Ceci dit, vous pouvez très bien patiner pour la cause à la patinoire la plus proche de chez vous.

Dimanche 19 février

3 » PLANCHE EN VILLE

Si les mots rails, boxes ou rampes vous mettent dans tous vos états, n'hésitez pas : réservez votre vendredi et votre samedi. Streetstatic, la plus importante compétition de planche à neige sur rampe au Canada se tiendra à la Place des Vestiges (eh oui, encore dans le Vieux-Port). Vous aurez l'occasion d'assister à des manœuvres qui, si vous tentez de les reproduire dans un parc à neige, demandent le port du casque. En plus des compétitions, un DJ viendra mettre de l'ambiance, et le groupe Sans Pression donnera un concert, samedi à 17h.



Vendredi 23 et samedi 24 février

www.vieuxportdemontreal.com

LES PETITES ANNONCES 287-VENDU (8363)

HEURES DE TOMBÉE
MARDI AU SAMEDI
17H, LA VILLE DE LA PARUTION

DIMANCHE ET LUNDI
17H, LE VENDREDI PRÉCÉDENT

ANNONCES ENCADRÉES
48H, AVANT LA PARUTION

ABONNEMENTS
(514) 285-6911
1 800 361-7453

COMMENT NOUS JOINDRE

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

PAR TÉLÉPHONE (514) 987-8363

SANS FRAIS 1 866 987-8363

PAR TÉLÉC. (514) 848-6287

ADRESSE POSTALE
Les Petites annonces,
7 rue Saint-Jacques,
Montréal (Québec) H2Y 1K9

AU COMPTOIR
lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h

petitesannonces@lapresse.ca

À VENDRE

IMMOBILIER

Immobilier (couleur)	099
Visites libres	100
Île de Montréal	101
Centre-ville	102
Vieux-Montréal	103
Maisons de prestige	104
Laval-Rive-Nord	105
Rive-Sud	106
Banlieue Ouest	107
Banlieue Est	108
Laurentides, Lanaudière	109
Estrie	110
Extérieur de Montréal	111
Bord de l'eau	112

100

Extérieur du Québec	113
Temps partagé, échange	114
Condominiums, copropriétés	115
Maisons de campagne, domaines	116
Chalets	117
Maisons mobiles	118
Propriétés à échanger	119
Fermes, terres	120
Terrains résidentiels	122
Hypothèques	123
prêts résidentiels	123
Divers	129

À LOUER

IMMOBILIER

Île de Montréal	131
Centre-ville	132
Vieux-Montréal	133
Logements à échanger	134
Laval, Rive-Nord	135
Rive-Sud	136
Banlieue Ouest	137
Banlieue Est	138
Laurentides, Lanaudière	139
Estrie	140
Extérieur de Montréal	141
Extérieur de Québec	143
Condominiums, copropriétés	145
Maisons de campagne	146
Chalets	147
Chambres, pensions	148
Propriétés	149
Résidences pour aînés	150
Garages	152
On demande à louer	153
On demande à partager	154
Sous-location	155
Appartements meublés	156

100

COMMERCIAL • INDUSTRIEL

ACHAT • VENTE • ÉCHANGE

Propriétés à revenus	160
Propriétés comm. / industrielles	162
Fermes, terres	168
Résidences pour aînés	169
Commerces	170
Copropriétés, espaces comm. / industriels	172
Terrains comm. / industriels	173
Espaces comm. / industriels à louer	180
Commerces à louer	182
Entrepôts à louer	184
Bureaux à louer	186
Magasins à louer	188
Divers à louer	192
Notices	199

MARCHANDISES & SERVICES

La place du Marché	201
Audiovisuel	203
Instruments de musique	205
Meubles, électroménagers	206
Équipements, articles maison	207
Chauffage, climatisation	209
Vêtements, fourrure	210
Collections	211
Antiquités, œuvres d'art, bijoux	212
Livres	214
Informatique	217
Animaux	220
Perdu	221
Trouvés	222
Piscines	224
Bureau, téléphonie	228
Imprimerie	229
Machinerie, outils	231
Équipements commerciaux	232
Construction, rénovation, décoration	233

200

Marchandises diverses	235
On demande à acheter	236
Encans	237
Vente de garage, de charité	238
Marché aux puces	240
Cérémonie religieuse	241
Santé, croissance personnelle	245
Entretien	250
Cours, formation	255
Paysagistes, déneigement	256
Transport, déménagement	257
Gardiennes, gardiennage	259
Professionnel	260
Avocats	261
Éducation, coiffure	262
Traitement de textes, rédaction et traduction	264
Préparation de C.V.	265
Services divers	268
Soins, massothérapie, produits naturels	270

OFFRES D'EMPLOI

Offres d'emploi (encadrées seulement)	300
Programmes de formation	303
Postes cadres et professionnels	304
Santé, services communautaires	306
Éducation, enseignement	307
Gardiennes	308
Bureaux	310
Informatique	313
Assurance	316
Secteur automobile	317
Vente, commerce	319
Immobilier	320
Transport, camionnage	321
Hôtellerie, restauration, alimentation	322
Imprimerie, infographie	324

300

Technique, métiers, sous-traitance	325
Construction	326
Coiffure, esthétique	327
Industrie du vêtement	328
Industriel, manufacturier	329
Entretien, sécurité, conciergerie	331
Services domestiques	334
Musiciens, artistes	337
Mannequins, modèles	339
Emplois divers	340
Emplois divers à temps partiel	342
Emplois demandés	343
Méthodes de recherche d'emplois	348
Bénévolat	349

SERVICES PERSONNELS

Souhaits, événements	401
AVIS de recherche	402
Compagnies, compagnons	403
Agences de rencontres	404
Clubs de rencontres	405
Lignes de rencontres	406
Astrologie, occultisme	410

400

Billets de sport / spectacles	419
Activités sportives	420
Escortes, rencontres	440
Studios de massage	445
Divers	450
Saint-Valentin	455

VÉHICULES AUTOMOBILES

Machinerie diverse, véhicules lourds	501
Camions, 4 x 4, fourgonnettes	511
Véhicules 5000 \$ et moins	548
Automobiles	550
Autos, camions antiques et de collection	555

500

Autos - camions à louer	557
Services divers	560
Pièces et accessoires	568
Ferraille	569
Entreposage de véhicules	575

LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS

Motoneiges, véhicules tout terrain	661
Véhicules récréatifs	667
Remorques	668

600

Financement	715
Services spécialisés	716
Tenue de livres, impôt	725

AVIS

Site Internet	704
Occasions d'affaires	710
Franchises	714

700

Avis légaux	801
Avis divers, communiqués	805

Immobilier

100 VISITES LIBRES

POINTE-CLAIRE
Terrasse Cedar Park, 465 Donegani (près boul St-Jean)
Samedi et dimanche de 13 h à 17 h
Plusieurs maisons de ville neuves à visiter
1859 pi car., garage double, près des services
289 000 \$ + taxes
Michel Pilon 514-973-5417

108 BANLIEUE EST

ST-SULPICE, bord fleuve, 6 pces, grand s/sol (non pi car), 339 000 \$. Agent s'abstenir. 450-589-5133 soir/in sem.

109 LAURENTIDES

LANORAIE, bung., gar., 5 ch, 2 s/bains, 2 s/jeux, entrée split s/sol fini, terrain paysager 250'x240' mètre, piscine h-t, patio foyer ext. 819-370-6595

ST-JÉRÔME (Bellevue), maison champêtre à flanc de montagne. Structure acier / béton. Terrain: 93 271 pi car. Superficie habitable: 3254 pi car., 5 ch., 3 foyers; piscine creusée, abri d'auto, vue superbe, endroit paisible. 420 000 \$. 450-224-9839

STE-AGATHE, bungalow 53x25, 5 ch., 2 s/bains, très éclairé, terrain 32 625 pi car., paysager, grand garage-atelier, 159 000 \$. 819-326-6531

110 ESTRIE

ACCES LAC NICK secteur Lac Memphrémagog. www.sylvainludwigs.com/chalet.html 514-297-0338

BROMONT SUR LE GOLF Côté 3 ch. + bach., gar., 2 foyers, près services 534-1272

CONDO Mt-Orford, au pied des pentes, 4 pces, 2 mezz. foyer, meublé, loge 8 pers., 1h du port Champlain, 97 900 \$. 514-606-0942

GITE touristique et chalet www.aloumbredelord.com 495 000 \$. 819-886-2559

GRANBY

Très belle maison de style tudor, secteur enchanter, environnement unique et prestigieux. Pièces vastes, nombreux ses, foyers, garage, 10 pces, plafond cathédrale, plousses inclus, qualité des matériaux. À voir.

Jean Maurice Veilleux
Agent imm. affilié
Royaie Lepage Du Fort
courtier imm. agréé
Tél.: 450-443-0922

111 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC

FLORIDE, Palm Beach, Ft Lauderdale, Sunny Isles, Miami, condos à vendre. Paul Romano, Crr, 954-682-6636. paul190@yahoo.com

112 BORD DE L'EAU

ROSEMERE, Île Bélar est, terrain 12 000 pi², maisonette, garage. Pas agent. 300 000\$. 450-965-8919, 450-434-4692.

113 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC

FLORIDE, Palm Beach, Ft Lauderdale, Sunny Isles, Miami, condos à vendre. Paul Romano, Crr, 954-682-6636. paul190@yahoo.com

115 CONDOMINIUMS

A CARTIERVILLE, aubaine 581 pi², 3 ch., fermée, idéal comme pied-à-terre, près tous les services + bus, métro, train, 62 500\$. 514-745-0456

LAUNCEVILLE, 4 pas du METRO L'ANGELIER, grand 4/5 fermé et réno, très éclairé. 675\$. 514-290-9049

V.M.R., 645 Mitchell, cot. dét., terrain + 6300', 4 ch., solarium 11x18, fournil, tout rénové. 589 000 \$. Visites samedi 13-16h. 514-344-9735.

VILLERAY, 1237 St-Zotique est, triplex rénové, 2 logements, prêts à occuper, modifier ou louer. 295 000\$. 514-772-9155

102 CENTRE-VILLE

AUBAINE
Centre ville (St-Paul). Réduction de prix. Prix original 290 000 \$ maintenant à 250 000 \$. Tri-plex avec poss. de splx. 119 500\$ et +. 514-522-1610

SAM BARAKAT
(450) 625-2001
Re/Max 2001 Ctrr
R101

105 LAVAL RIVE-NORD

66 STE-ROSE/des Patriotes, cot. historique rénové 2004, 2 ch., 189 000\$. 450-881-0575

A. PONT-VIAU, bungalow dét., 3 + 1 ch., s/sol fini, garage, face parc, près métro Carier, 265 000\$. 450-662-9604

CHOMEDEY, beau et grand cot. vil., près services et Mtl, Villa libre dim. P. Guernier, 514-662-3036

CHOMEDEY, Terr. Paton, vue sur l'eau, condo 3 ch., 2 s/bains, 1 stat. int., 2 grands balcons, 2 piscines chauffées int./ext. Agence s'abstenir. 450-452-2794, 514-893-2794.

FABREVILLE, bung., 2 ch, 2 s/bain; s/sol fini, réno 95. Toit argile, pl. bois franc, Impec. Site calme. Arbres matures. 219 000 \$ nég. 450-625-2768

LAVAL, Val des Arbres, cot. style contemporain, 7 pces, 3 c à c, garage, piscine h-t. La Bonne Adresse crr, Serge Chicoine, 514-354-9003.

ROSEMERE, cot. 2003, pierre, 3 ch., tri-pompe, pl. 9, 328 900 \$. 514-705-6137

106 RIVE-SUD

BOUCHERVILLE, 140 Pierre-Boucher, 208 000 \$, bungalow 5 ch., pl. lattes, gar., piscine h-t. (450) 449-0725

CHOMEDEY, beau et grand cot. vil., près services et Mtl, Villa libre dim. P. Guernier, 514-662-3036

CHOMEDEY, Terr. Paton, vue sur l'eau, condo 3 ch., 2 s/bains, 1 stat. int., 2 grands balcons, 2 piscines chauffées int./ext. Agence s'abstenir. 450-452-2794, 514-893-2794.

FABREVILLE, bung., 2 ch, 2 s/bain; s/sol fini, réno 95. Toit argile, pl. bois franc, Impec. Site calme. Arbres matures. 219 000 \$ nég. 450-625-2768

LAVAL, Val des Arbres, cot. style contemporain, 7 pces, 3 c à c, garage, piscine h-t. La Bonne Adresse crr, Serge Chicoine, 514-354-9003.

ROSEMERE, cot. 2003, pierre, 3 ch., tri-pompe, pl. 9, 328 900 \$. 514-705-6137

107 CHALET

BOUCHERVILLE, 140 Pierre-Boucher, 208 000 \$, bungalow 5 ch., pl. lattes, gar., piscine h-t. (450) 449-0725

CHOMEDEY, beau et grand cot. vil., près services et Mtl, Villa libre dim. P. Guernier, 514-662-3036

CHOMEDEY, Terr. Paton, vue sur l'eau, condo 3 ch., 2 s/bains, 1 stat. int., 2 grands balcons, 2 piscines chauffées int./ext. Agence s'abstenir. 450-452-2794, 514-893-2794.

FABREVILLE, bung., 2 ch, 2 s/bain; s/sol fini, réno 95. Toit argile, pl. bois franc, Impec. Site calme. Arbres matures. 219 000 \$ nég. 450-625-2768

LAVAL, Val des Arbres, cot. style contemporain, 7 pces, 3 c à c, garage, piscine h-t. La Bonne Adresse crr, Serge Chicoine, 514-354-9003.

ROSEMERE, cot. 2003, pierre, 3 ch., tri-pompe, pl. 9, 328 900 \$. 514-705-6137

108 BANLIEUE EST

ST-SULPICE, bord fleuve, 6 pces, grand s/sol (non pi car), 339 000 \$. Agent s'abstenir. 450-589-5133 soir/in sem.

109 LAURENTIDES

LANORAIE, bung., gar., 5 ch, 2 s/bains, 2 s/jeux, entrée split s/sol fini, terrain paysager 250'x240' mètre, piscine h-t, patio foyer ext. 819-370-6595

ST-JÉRÔME (Bellevue), maison champêtre à flanc de montagne. Structure acier / béton. Terrain: 93 271 pi car. Superficie habitable: 3254 pi car., 5 ch., 3 foyers; piscine creusée, abri d'auto, vue superbe, endroit paisible. 420 000 \$. 450-224-9839

STE-AGATHE, bungalow 53x25, 5 ch., 2 s/bains, très éclairé, terrain 32 625 pi car., paysager, grand garage-atelier, 159 000 \$. 819-326-6531

Immobilier

121 FERMES, TERRES

ST-PAUL D'ABBOTSFORD
VERGER 58 ARPENTS
8 boisé / 50 verger, drainé, irrigué (3 étages + 1 puits). Rénové avec variétés promet-tes; environ 9000 pommes, nombreux nains et semi-nains; production actuelle: 18 000 minots en expansion; crois-sance prévue: 28 % pour les 5 prochaines années. Avec main, hangar, entrepôt réfrigé-ré, équipement complet. Raison: pas de relai. 575 000 \$ég. 450-772-2896

122 TERRAINS RESIDENTIELS

ST-LAMBERT
terrain résidentiel à vendre jusqu'à 263 000 \$
514-863-0122

VAL-DAVID, 26 acres (1 100 000 pi²) très privé, 39 000 \$. 819-324-6295

131 ÎLE DE MONTRÉAL

1%, 2%, 3% réno., chauffés ou non, pour tous les goûts, disp. à Mtl. 514-353-2572.

4%, grand / Plateau, non chauffé/éclairé. 825 \$. Avr. 514-529-6626 soir/in sem.

À 5 MIN. METRO FRONTENAC, 2% à 10 MIN. CENTRE-VILLE, 2%, 3%, 1% tout incl. à partir 535 \$. 514-691-0174.

À AHUNTSIC, 3%, 4% insco., propres, 590 \$, 890\$ tout incl. balcon, asc. 514-992-6240

ACADIE boul 10 500, 1% à 4%, style condo, piscine, sé-cur., asc, parc, 514-335-3377

AHUNTSIC, 1540 H.-Bouras-sa O, 4%, foyer, asc, 1er étage, 800\$, moy. 514-702-0792

AHUNTSIC, 3%, béton, porte patio, s/diner, 480 \$ et 580 \$, mai ou juil. 514-381-0810

AHUNTSIC, 5%, r. de ch. + s/sol, clair, grand terrain, 1er mars, 1250 \$. 514-336-6499

AHUNTSIC, beau 6%, chauffé, tout incl., 514-858-5366

AHUNTSIC, spécial 1 mois gratuit, 1%, 2%, 3%, 4%, 5%, à partir 300 \$, central, magasin, métro. 514-311-6671, 514-928-3358

AHUNTSIC E., 4% propre, idéal pour couple, 750\$ chauffé, libre, 514-382-6919

AHUNTSIC O., station métro, 4%, 1 ch., 1 bur., pl. bois élect. loc. libre 675 \$. 514-332-1900

AI BEAU 4%, pl. bois, balcon, train, libre 514-336-1701

ANJOU, 5%, très propre, libre 1er mai, 850\$/mois non chauffé. Pedro: 514-204-0783

ANJOU, grand 6%, 2e, 3 ch., 690\$ rien incl. Libre. 514-347-3625, 514-352-0888

AV. D'OUTREMONT, 1% chauffé meublé, éclairé, près métro, 514-217-4666

BÉLANGER, Vieux 1%, 3/4 s/sol, 514-276-2557, 514-728-3627

BOUL. ST-MICHEL / Laurier, 4%, 2e étage, 680\$, rénové, libre (514) 525-9811

C.D.N. 3% poêle, frigo, chauffé 514-735-0678

C.D.N. 4%, 5%, Linton, faut voir, super beau, 535\$/s non chauffé, rénové, équipé, loc. propre, bien situé, près UdeM, ensco., balcon. 514-929-5652.

C.D.N. 16 X 4 1/2, neuve, métro UdeM 514-216-9616 www.2475emp.com

C.D.N. 1%, 2%, 3%, 4%, près U de M, H.E.C., métro. Semi meublés. 514-223-9924.

C.D.N., 4 emplacements fantastiques, 1 1/2-3% 4/5-5%, chauffés, rénos, pl. bois, beaux, piscines, 514-983-4407, près U de M, 514-733-1371

C.D.N., à côté métro et UdeM, beau 4% chauffé, équipé, bal, 700\$, libre 450-625-9632

C.D.N., rue Dupuis près métro, 4% chauffé, équipé; 2e étage, libre. 514-733-2974.

C.D.N., superbe 6%, bas du duplex, Légaré/Mackenzie, 3 ch, 2 s/bains, grand balcon, cour, électros, 990 \$, 514-267-6149

C.D.N. - LUXUEUX 4% Éclairé, chauffé, équipé. Mé-tro 550\$. Tél.: 514-733-9616

C.D.N. Penthouse 2000 pi² réno, 2 ch., neuf, garage, 2/5, 2 s/bains, a/c, gar., mars 2000\$ chauffé, 514-892-7433

131 ÎLE DE MONTRÉAL

1%, 2%, 3% réno., chauffés ou non, pour tous les goûts, disp. à Mtl. 514-353-2572.

4%, grand / Plateau, non chauffé/éclairé. 825 \$. Avr. 514-529-6626 soir/in sem.

À 5 MIN. METRO FRONTENAC, 2% à 10 MIN. CENTRE-VILLE, 2%, 3%, 1% tout incl. à partir 535 \$. 514-691-0174.

À AHUNTSIC, 3%, 4% insco., propres, 590 \$, 890\$ tout incl. balcon, asc. 514-992-6240

ACADIE boul 10 500, 1% à 4%, style condo, piscine, sé-cur., asc, parc, 514-335-3377

AHUNTSIC, 1540 H.-Bouras-sa O, 4%, foyer, asc, 1er étage, 800\$, moy. 514-702-0792

AHUNTSIC, 3%, béton, porte patio, s/diner, 480 \$ et 580 \$, mai ou juil. 514-381-0810

AHUNTSIC, 5%, r. de ch. + s/sol, clair, grand terrain, 1er mars, 1250 \$. 514-336-6499

AHUNTSIC, beau 6%, chauffé, tout incl., 514-858-5366

AHUNTSIC, spécial 1 mois gratuit, 1%, 2%, 3%, 4%, 5%, à partir 300 \$, central, magasin, métro. 514-311-6671, 514-928-3358

AHUNTSIC E., 4% propre, idéal pour couple, 750\$ chauffé, libre, 514-382-6919

AHUNTSIC O., station métro, 4%, 1 ch., 1 bur., pl. bois élect. loc. libre 675 \$. 514-332-1900

AI BEAU 4%, pl. bois, balcon, train, libre 514-336-1701

ANJOU, 5%, très propre, libre 1er mai, 850\$/mois non chauffé. Pedro: 514-204-0783

ANJOU, grand 6%, 2e, 3 ch., 690\$ rien incl. Libre. 514-347-3625, 514-352-0888

AV. D'OUTREMONT, 1% chauffé meublé, éclairé, près métro, 514-217-4666

BÉLANGER, Vieux 1%, 3/4 s/sol, 514-276-2557, 514-728-3627

BOUL. ST-MICHEL / Laurier, 4%, 2e étage, 680\$, rénové, libre (514) 525-9811

C.D.N. 3% poêle, frigo, chauffé 514-735-0678

C.D.N. 4%, 5%, Linton, faut voir, super beau, 535\$/s non chauffé, rénové, équipé, loc. propre, bien situé, près UdeM, ensco., balcon. 514-929-5652.

C.D.N. 16 X 4 1/2, neuve, métro UdeM 514-216-9616 www.2475emp.com

C.D.N. 1%, 2%, 3%, 4%, près U de M, H.E.C., métro. Semi meublés. 514-223-9924.

C.D.N., 4 emplacements fantastiques, 1 1/2-3% 4/5-5%, chauffés, rénos, pl. bois, beaux, piscines, 514-983-4407, près U de M, 514-733-1371

C.D.N., à côté métro et UdeM, beau 4% chauffé, équipé, bal, 700\$, libre 450-625-9632

C.D.N., rue Dupuis près métro, 4% chauffé, équipé; 2e étage, libre. 514-733-2974.

C.D.N., superbe 6%, bas du duplex, Légaré/Mackenzie, 3 ch, 2 s/bains, grand balcon, cour, électros, 990 \$, 514-267-6149

C.D.N. - LUXUEUX 4% Éclairé, chauffé, équipé. Mé-tro 550\$. Tél.: 514-733-9616

C.D.N. Penthouse 2000 pi² réno, 2 ch., neuf, garage, 2/5, 2 s/bains, a/c, gar., mars 2000\$ chauffé, 514-892-7433

131 ÎLE DE MONTRÉAL

1%, 2%, 3% réno., chauffés ou non, pour tous les goûts, disp. à Mtl. 514-353-2572.

4%, grand / Plateau, non chauffé/éclairé. 825 \$. Avr. 514-529-6626 soir/in sem.

À 5 MIN. METRO FRONTENAC, 2% à 10 MIN. CENTRE-VILLE, 2%, 3%, 1% tout incl. à partir 535 \$. 514-691-0174.

À AHUNTSIC, 3%, 4% insco., propres, 590 \$, 890\$ tout incl. balcon, asc. 514-992-6240

ACADIE boul 10 500, 1% à 4%, style condo, piscine, sé-cur., asc, parc, 514-335-3377

AHUNTSIC, 1540 H.-Bouras-sa O, 4%, foyer, asc, 1er étage, 800\$, moy. 514-702-0792

AHUNTSIC, 3%, béton, porte patio, s/diner, 480 \$ et 580 \$, mai ou juil. 514-381-0810

AHUNTSIC, 5%, r. de ch. + s/sol, clair, grand terrain, 1er mars, 1250 \$. 514-336-6499

AHUNTSIC, beau 6%, chauffé, tout incl., 514-858-5366



147 CHALETs

ILE D'ORLEANS, chaudière autonome, vue sur fleuve, sem., mois, 418-828-0769.

LANTIER (10 min. de Ste-Agathe), chalet neuf, bord de l'eau, 3 ch., couche 8 pers., 2 s/bains, micro-ondes, t.v., vidéo, foyer, 15 min. Mt-Blanc, Mt-Garneau ou La Reserve. Spécial semaine de relâche, 8005 514-346-3656.

LAURENTIENS, bord de lac, 3 ch., rustique, privé, équipé, foyer, sem./fin, 514-949-4946.

MAGOG, Relâche scolaire, bord de lac, 3 ch., foyer, vue imprenable, 514-582-5443.

MONT-TREMBLANT, Superbes condos tout équipés, 15% de rabais sur réservations en ligne, et nous payons les taxes! www.tremblantonthele.com

MONT STE-ANNE, condo, 2 ou 3 ch., 514-327-2929
www.condoduplateau.com

ST-ADOLPHE, lac, foyer, 3 ch., vernier, ski, 1500 \$/mois. 514-888-1996 514-998-6603 514-844-8631 poste 107

ST-JOVITE, 20 chalets, foyer, plage, ski, 819-688-2809.
www.chaletslauzon.com

ST-JOVITE, bord lac, 2-8 ch., équipé, plage, 819-425-3900

STE-AGATHE NORD, maison 3 ch., bord eau, près toutes activités d'hiver, 1000\$/sem., 819-421-2253 Suzanne

STONEHAM, chalets équipés, 2-3+4 ch., 866-882-4888.
www.chaletslpns.ca

148 CHAMBRES, PENSIONS

AI MOTEL (514) 489-4258
Ch. sem., tél. micro-ondes, frigo, super écran propre calme câble 10 min centre ville.

EST-MTL., dans 4^e, propre, tranquille, non fumeur(euse), accès sauna cuisine, câble, 320 \$, 514-645-2512

VIEUX-LONGUEUIL, chambres meublées avec frigo, télé, à partir de 330\$/mois ou 74\$/sem., aussi pension complète, à partir 545\$/mois. 470 ch. Chamblay. 450-677-5201

149 PROPRIÉTÉS

BOUCHERVILLE, maison de ville 3 étages 4 ch., a/c, 2 bns 1450\$, avril, 514-724-7126

BROSSARD, Salomon, bung. 10 pces 2 s/bns gar., 1300 \$ piscine, juillet, 450-671-0393.

152 GARAGES

ENTREPOSAGE, grand gar., 1405/mois, privé, Westmont. 514-846-2225, 514-867-8608

154 ON DEMANDE À PARTAGER

DUPLEX, 5 1/2, 2 s/bains, à 5 min. du métro Lacordaire, ref., mars, 385 \$, 514-259-2859.

MTL-NORD, 4 1/2, pl. bois, 5 électros, calme, parc, services, 300\$, 514-323-8073

156 APPARTEMENTS MEUBLÉS

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS

ILE ST-JEAN, TERREBONNE CONST. neuves, 7plex, style condo de luxe, garage, Exc. investissement. Comptant min. 125 000 \$, 450-471-8855

NOUVEAU! 2X27 logis, plusieurs réno., rev. 157 000\$/ch., 1 250 000\$/ch. Pour infos et documents: 514-464-4742

POUR INVESTISSEUR! 12 X8 logement, bon revenu. Bon investissement. Nathalie April, Sutton, 450-964-0333

170 COMMERCES

À RIVIÈRE-DU-LOUP opportunité unique, soyez prêt pour le projet du siècle! Commerce très rentable. 418-862-7706.
www.motelcote.qc.ca

180 ESPACES COMM. INDUSTRIELS À LOUER

LACHINE, 2000 à 10 000 pi² à louer, disp. d'ici 2 mois. Appeler Meir Man 514-831-5296

LOCAL comm. sur St-Denis près Villieray 300 pi² non chauffé, 490\$, 514-804-4409.

LONGUEUIL, 4600, 2050 pi², 14 haut, qual. déchargement; libre 1er mars; 514-526-2419

MASSON coin Fullum 1600 pi² car, habitable. Cuisinette, s/bain; 514-526-2419

MILE END, cherche 2 COLOCS pour un 4500 pi², planét. 12', béton, 514-898-4942.

186 BUREAUX À LOUER

5181 AMIENS près Pie-IX, 3200 pi² r.-de-ch. chauffé, éclairé, a/c, 2250 pi², 2e étage, 1er mars; 514-526-2419.

ANJOU - 4662 pi² **Nouvel immeuble** 10945, Louis-H Lafontaine Soucis, Dis. imm. Céline Dion : 450-771-0400

AU 3818 boul. ST-LAURENT 2500 pi², 2e étage, libre. 514-702-5500

HENRI-BOURASSA, près de Papineau, + ou - 2000 pi car., 1200 \$/mois, 514-603-3481.

OUTREMONT, rue Laurier, face église St-Viateur, immeuble de prestige, 1er étage, 1500 pi², localisation agréable, 2400 \$. 514-770-1160.

200



Marché aux puces

Marché aux puces

articles de 500\$ et moins

2 jours consécutifs

pour seulement

13,14 \$*

pour 3 lignes

239 \$* par ligne additionnelle par jour * Taxes en sus
Le prix de chaque article doit être indiqué et ne doit pas dépasser 500 \$

CELLIER

210 bouteilles
Exc. état. 819-846-1598.

DIVANS 3 et 2 places, table à café, buffet, huche, 4 chaises, exc. état, 500\$, 514-331-9166

DOIT LIBÉRER - Prix ridicule - Seance chambre- Set de salon - tables - Divan - Lit - ect. Tél.: 450-669-0971

LIQUIDATION de meubles et accessoires de décoration, provenant d'app. meublés. Très bonne condition. Ven. de midi à 17h. Sam. 10-17h. Dim. 11h à 17h. 514-949-4969

MANTEAU vision noir femelle, long 14 ans, comme neuf. 2000 \$. 450-657-3701

MATELAS et sommier double, 510 ressorts 195\$, Queen 275\$ Exc. état. 450-651-2528

MATELAS tout neuf, facture (oct. '05; 1000 \$), Simmons, pour 550 \$, 450-629-5294.

PIANO droit Archambault

excellente condition, 800 \$, 514-626-3642

PIANO Mason & Risch, 48" (1970), noyer, banc neuf ajustable, 1800 \$, 514-527-2736.

POELE, frigo 350 \$. Set ch. IKEA AWD 150 \$, set salon IKEA 150 \$. 514-995-0855

POÈLE / frigo, laveuse / sèc. Le tout très propre, 550 \$. 450 651-1066

SUPERBE tenue pour mère de mariée "Mijo", 14 ans, gris argenté, + accessoires, prix nég. 514-684-1262

TABLE céramique neuve couleur terracota et crème, pied fer forgé brun foncé + 6 chaises neuves en fer forgé brun foncé avec coussins. 1 900 \$. (514) 336-6451.

TABLE en noyer à 2 battants, 36 x 46 pouces, 99\$, (514) 807-1869



Bienvenue aux retraités

CAMELOTS, ADOLESCENTS OU ADULTES AVEC OU SANS VOITURE

demandés, à temps partiel, pour la livraison de **LA PRESSE** à domicile

- Rémunération à commission

Dans les secteurs suivants

- St-Hyacinthe
- St-Thomas d'Aquin
- La Providence
- St-Damase

Responsabilités

- Livraison de *La Presse* devant être effectuée avant 6 h 30 le matin, du lundi au vendredi, et avant 8 h, le week-end.
- Perception des abonnés.

Pour joindre l'entrepreneur de votre région,

M. Alain Cadieux

composez le **(450) 793-4886**
Courriel : acadiex@lapresse.ca

300



Offres d'emploi

324 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE

PRESSIER(E) Meille 2 couleurs, 23x29, Min. 5 ans d'exp. 4 couleurs, 514-731-3981. Fax: 514-731-3983.

325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE

NOUS EMBEAUCHONS pour les postes suivants: Assembleur(se)s mécaniciens avec EXPERIENCE Assembleur(se)s soudeurs avec EXPERIENCE Peintre (5 ans expérience machine à peinture) - Tous les postes sont sur rotation de quarts de travail Envoyer votre cv., par fax au (514) 457-7652 ou info@ndt.ca

TECHNICIEN(NE) mécanicien du bâtiment, min. 2 ans exp. Doit maîtriser Autocad. Faxez CV à : L'Ecuver, Daoust inc., 514-342-7389

325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE

Aéronautique - Urgent! •Acheteurs •Avioniques •Estimateur •Gestion de Programmes •Mécaniciens •Machiniste CNC •Méthodes •Sheet Metal

CAN-TECH SERVICES Fax: (514) 744-1616 gmnixon@cantechservices.com

DESSINATEUR

recherché pour fabricant de présentoirs de magasins avec expérience sur Inventor et PhotoShop. Envoyer C.V. à maria@fermos.com

327 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE

ESTHETIQUE ET COSMETOLOGIE Formation. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-583-9000 ViennaAcademy.com

ENTRETIEN, SÉCURITÉ, CONCIERGE

331

INTERVIEWERS(SES) TÉLÉPHONIQUE bililingue pour sondage temps partiel. 514-529-4004 x 3 (soir)

PLANTES ET DÉCORS VÉRONIQUE fleuriste, recherché temps plein 40h sam. & dim. incl. et caissier(ère) temps partiel. CV à l'attention de Richard Villeneuve en personne. 610 Trans-Canada, Boucherville, rlvilleneuve@veronique.com

340 EMPLOIS DIVERS

PORTIER partiel /temps plein, bilingue. Envoyer CV: bureau 4700 Ste Catherine ouest. Montreal H3Z1S6

INTERVIEWERS(SES) TÉLÉPHONIQUE bililingue pour sondage temps partiel. 514-529-4004 x 3 (soir)



workopolis.com

cyberpresse.workopolis.com

327 COIFFURE, ESTHÉTIQUE

ESTHETIQUE ET COSMETOLOGIE Formation. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-583-9000 ViennaAcademy.com

ENTRETIEN, SÉCURITÉ, CONCIERGE

331

INTERVIEWERS(SES) TÉLÉPHONIQUE bililingue pour sondage temps partiel. 514-529-4004 x 3 (soir)

PLANTES ET DÉCORS VÉRONIQUE fleuriste, recherché temps plein 40h sam. & dim. incl. et caissier(ère) temps partiel. CV à l'attention de Richard Villeneuve en personne. 610 Trans-Canada, Boucherville, rlvilleneuve@veronique.com

340 EMPLOIS DIVERS

PORTIER partiel /temps plein, bilingue. Envoyer CV: bureau 4700 Ste Catherine ouest. Montreal H3Z1S6

INTERVIEWERS(SES) TÉLÉPHONIQUE bililingue pour sondage temps partiel. 514-529-4004 x 3 (soir)

152 GARAGES

ENTREPOSAGE, grand gar., 1405/mois, privé, Westmont. 514-846-2225, 514-867-8608

154 ON DEMANDE À PARTAGER

DUPLEX, 5 1/2, 2 s/bains, à 5 min. du métro Lacordaire, ref., mars, 385 \$, 514-259-2859.

MTL-NORD, 4 1/2, pl. bois, 5 électros, calme, parc, services, 300\$, 514-323-8073

156 APPARTEMENTS MEUBLÉS

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS

ILE ST-JEAN, TERREBONNE CONST. neuves, 7plex, style condo de luxe, garage, Exc. investissement. Comptant min. 125 000 \$, 450-471-8855

NOUVEAU! 2X27 logis, plusieurs réno., rev. 157 000\$/ch., 1 250 000\$/ch. Pour infos et documents: 514-464-4742

POUR INVESTISSEUR! 12 X8 logement, bon revenu. Bon investissement. Nathalie April, Sutton, 450-964-0333

170 COMMERCES

À RIVIÈRE-DU-LOUP opportunité unique, soyez prêt pour le projet du siècle! Commerce très rentable. 418-862-7706.
www.motelcote.qc.ca

180 ESPACES COMM. INDUSTRIELS À LOUER

LACHINE, 2000 à 10 000 pi² à louer, disp. d'ici 2 mois. Appeler Meir Man 514-831-5296

LOCAL comm. sur St-Denis près Villieray 300 pi² non chauffé, 490\$, 514-804-4409.

LONGUEUIL, 4600, 2050 pi², 14 haut, qual. déchargement; libre 1er mars; 514-526-2419

MASSON coin Fullum 1600 pi² car, habitable. Cuisinette, s/bain; 514-526-2419

MILE END, cherche 2 COLOCS pour un 4500 pi², planét. 12', béton, 514-898-4942.

186 BUREAUX À LOUER

5181 AMIENS près Pie-IX, 3200 pi² r.-de-ch. chauffé, éclairé, a/c, 2250 pi², 2e étage, 1er mars; 514-526-2419.

ANJOU - 4662 pi² **Nouvel immeuble** 10945, Louis-H Lafontaine Soucis, Dis. imm. Céline Dion : 450-771-0400

AU 3818 boul. ST-LAURENT 2500 pi², 2e étage, libre. 514-702-5500

HENRI-BOURASSA, près de Papineau, + ou - 2000 pi car., 1200 \$/mois, 514-603-3481.

OUTREMONT, rue Laurier, face église St-Viateur, immeuble de prestige, 1er étage, 1500 pi², localisation agréable, 2400 \$. 514-770-1160.

200



Marché aux puces

Marché aux puces

articles de 500\$ et moins

2 jours consécutifs

pour seulement

13,14 \$*

pour 3 lignes

239 \$* par ligne additionnelle par jour * Taxes en sus
Le prix de chaque article doit être indiqué et ne doit pas dépasser 500 \$

CELLIER

210 bouteilles
Exc. état. 819-846-1598.

DIVANS 3 et 2 places, table à café, buffet, huche, 4 chaises, exc. état, 500\$, 514-331-9166

DOIT LIBÉRER - Prix ridicule - Seance chambre- Set de salon - tables - Divan - Lit - ect. Tél.: 450-669-0971

LIQUIDATION de meubles et accessoires de décoration, provenant d'app. meublés. Très bonne condition. Ven. de midi à 17h. Sam. 10-17h. Dim. 11h à 17h. 514-949-4969

MANTEAU vision noir femelle, long 14 ans, comme neuf. 2000 \$. 450-657-3701

MATELAS et sommier double, 510 ressorts 195\$, Queen 275\$ Exc. état. 450-651-2528

MATELAS tout neuf, facture (oct. '05; 1000 \$), Simmons, pour 550 \$, 450-629-5294.

PIANO droit Archambault

excellente condition, 800 \$, 514-626-3642

PIANO Mason & Risch, 48" (1970), noyer, banc neuf ajustable, 1800 \$, 514-527-2736.

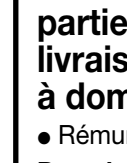
POELE, frigo 350 \$. Set ch. IKEA AWD 150 \$, set salon IKEA 150 \$. 514-995-0855

POÈLE / frigo, laveuse / sèc. Le tout très propre, 550 \$. 450 651-1066

SUPERBE tenue pour mère de mariée "Mijo", 14 ans, gris argenté, + accessoires, prix nég. 514-684-1262

TABLE céramique neuve couleur terracota et crème, pied fer forgé brun foncé + 6 chaises neuves en fer forgé brun foncé avec coussins. 1 900 \$. (514) 336-6451.

TABLE en noyer à 2 battants, 36 x 46 pouces, 99\$, (514) 807-1869



Bienvenue aux retraités

CAMELOTS, ADOLESCENTS OU ADULTES AVEC OU SANS VOITURE

demandés, à temps partiel, pour la livraison de **LA PRESSE** à domicile

- Rémunération à commission

Dans les secteurs suivants

- St-Hyacinthe
- St-Thomas d'Aquin
- La Providence
- St-Damase

Responsabilités

- Livraison de *La Presse* devant être effectuée avant 6 h 30 le matin, du lundi au vendredi, et avant 8 h, le week-end.
- Perception des abonnés.

Pour joindre l'entrepreneur de votre région,

M. Alain Cadieux

composez le **(450) 793-4886**
Courriel : acadiex@lapresse.ca

300



Offres d'emploi

324 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE

PRESSIER(E) Meille 2 couleurs, 23x29, Min. 5 ans d'exp. 4 couleurs, 514-731-3981. Fax: 514-731-3983.

325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE

NOUS EMBEAUCHONS pour les postes suivants: Assembleur(se)s mécaniciens avec EXPERIENCE Assembleur(se)s soudeurs avec EXPERIENCE Peintre (5 ans expérience machine à peinture) - Tous les postes sont sur rotation de quarts de travail Envoyer votre cv., par fax au (514) 457-7652 ou info@ndt.ca

TECHNICIEN(NE) mécanicien du bâtiment, min. 2 ans exp. Doit maîtriser Autocad. Faxez CV à : L'Ecuver, Daoust inc., 514-342-7389

325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE

Aéronautique - Urgent! •Acheteurs •Avioniques •Estimateur •Gestion de Programmes •Mécaniciens •Machiniste CNC •Méthodes •Sheet Metal

CAN-TECH SERVICES Fax: (514) 744-1616 gmnixon@cantechservices.com

DESSINATEUR

recherché pour fabricant de présentoirs de magasins avec expérience sur Inventor et PhotoShop. Envoyer C.V. à maria@fermos.com

327 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE

ESTHETIQUE ET COSMETOLOGIE Formation. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-583-9000 ViennaAcademy.com

ENTRETIEN, SÉCURITÉ, CONCIERGE

331

INTERVIEWERS(SES) TÉLÉPHONIQUE bililingue pour sondage temps partiel. 514-529-4004 x 3 (soir)

PLANTES ET DÉCORS VÉRONIQUE fleuriste, recherché temps plein 40h sam. & dim. incl. et caissier(ère) temps partiel. CV à l'attention de Richard Villeneuve en personne. 610 Trans-Canada, Boucherville, rlvilleneuve@veronique.com

340 EMPLOIS DIVERS

PORTIER partiel /temps plein, bilingue. Envoyer CV: bureau 4700 Ste Catherine ouest. Montreal H3Z1S6

INTERVIEWERS(SES) TÉLÉPHONIQUE bililingue pour sondage temps partiel. 514-529-4004 x 3 (soir)



workopolis.com

cyberpresse.workopolis.com

327 COIFFURE, ESTHÉTIQUE

ESTHETIQUE ET COSMETOLOGIE Formation. Placement d'emploi. Financement du cours. Cours en anglais. 514-583-9000 ViennaAcademy.com

ENTRETIEN, SÉCURITÉ, CONCIERGE

331

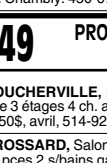
INTERVIEWERS(SES) TÉLÉPHONIQUE bililingue pour sondage temps partiel. 514-529-4004 x 3 (soir)

PLANTES ET DÉCORS VÉRONIQUE fleuriste, recherché temps plein 40h sam. & dim. incl. et caissier(ère) temps partiel. CV à l'attention de Richard Villeneuve en personne. 610 Trans-Canada, Boucherville, rlvilleneuve@veronique.com

340 EMPLOIS DIVERS

PORTIER partiel /temps plein, bilingue. Envoyer CV: bureau 4700 Ste Catherine ouest. Montreal H3Z1S6

INTERVIEWERS(SES) TÉLÉPHONIQUE bililingue pour sondage temps partiel. 514-529-4004 x 3 (soir)



147 CHALETs

ILE D'ORLEANS, chaudière autonome, vue sur fleuve, sem., mois, 418-828-0769.

LANTIER (10 min. de Ste-Agathe), chalet neuf, bord de l'eau, 3 ch., couche 8 pers., 2 s/bains, micro-ondes, t.v., vidéo, foyer, 15 min. Mt-Blanc, Mt-Garneau ou La Reserve. Spécial semaine de relâche, 8005 514-346-3656.

LAURENTIENS, bord de lac, 3 ch., rustique, privé, équipé, foyer, sem./fin, 514-949-4946.

MAGOG, Relâche scolaire, bord de lac, 3 ch., foyer, vue imprenable, 514-582-5443.

MONT-TREMBLANT, Superbes condos tout équipés, 15% de rabais sur réservations en ligne, et nous payons les taxes! www.tremblantonthele.com

MONT STE-ANNE, condo, 2 ou 3 ch., 514-327-2929
www.condoduplateau.com

ST-ADOLPHE, lac, foyer, 3 ch., vernier, ski, 1500 \$/mois. 514-888-1996 514-998-6603 514-844-8631 poste 107

ST-JOVITE, 20 chalets, foyer, plage, ski, 819-688-2809.
www.chaletslauzon.com

ST-JOVITE, bord lac, 2-8 ch., équipé, plage, 819-425-3900

STE-AGATHE NORD, maison 3 ch., bord eau, près toutes activités d'hiver, 1000\$/sem., 819-421-2253 Suzanne

STONEHAM, chalets équipés, 2-3+4 ch., 866-882-4888.
www.chaletslpns.ca

148 CHAMBRES, PENSIONS

AI MOTEL (514) 489-4258
Ch. sem., tél. micro-ondes, frigo, super écran propre calme câble 10 min centre ville.

EST-MTL., dans 4^e, propre, tranquille, non fumeur(euse), accès sauna cuisine, câble, 320 \$, 514-645-2512

VIEUX-LONGUEUIL, chambres meublées avec frigo, télé, à partir de 330\$/mois ou 74\$/sem., aussi pension complète, à partir 545\$/mois. 470 ch. Chamblay. 450-677-5201

149 PROPRIÉTÉS

BOUCHERVILLE, maison de ville 3 étages 4 ch., a/c, 2 bns 1450\$, avril, 514-724-7126

BROSSARD, Salomon, bung. 10 pces 2 s/bns gar., 1300 \$ piscine, juillet, 450-671-0393.

152 GARAGES

ENTREPOSAGE, grand gar., 1405/mois, privé, Westmont. 514-846-2225, 514-867-8608

154 ON DEMANDE À PARTAGER

DUPLEX, 5 1/2, 2 s/bains, à 5 min. du métro Lacordaire, ref., mars, 385 \$, 514-259-2859.

MTL-NORD, 4 1/2, pl. bois, 5 électros, calme, parc, services, 300\$, 514-323-8073

156 APPARTEMENTS MEUBLÉS

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS

ILE ST-JEAN, TERREBONNE CONST. neuves, 7plex, style condo de luxe, garage, Exc. investissement. Comptant min. 125 000 \$, 450-471-8855

NOUVEAU! 2X27 logis, plusieurs réno., rev. 157 000\$/ch., 1 250 000\$/ch. Pour infos et documents: 514-464-4742

POUR INVESTISSEUR! 12 X8 logement, bon revenu. Bon investissement. Nathalie April, Sutton, 450-964-0333

170 COMMERCES

À RIVIÈRE-DU-LOUP opportunité unique, soyez prêt pour le projet du siècle! Commerce très rentable. 418-862-7706.
www.motelcote.qc.ca

180 ESPACES COMM. INDUSTRIELS À LOUER

LACHINE, 2000 à 10 000 pi² à louer, disp. d'ici 2 mois. Appeler Meir Man 514-831-5296

LOCAL comm. sur St-Denis près Villieray 300 pi² non chauffé, 490\$, 514-804-4409.

LONGUEUIL, 4600, 2050 pi², 14 haut, qual. déchargement; libre 1er mars; 514-526-2419

MASSON coin Fullum 1600 pi² car, habitable. Cuisinette, s/bain; 514-526-2419

MILE END, cherche 2 COLOCS pour un 4500 pi², planét. 12', béton, 514-898-4942.

186 BUREAUX À LOUER

5181 AMIENS près Pie-IX, 3200 pi² r.-de-ch. chauffé, éclairé, a/c, 2250 pi², 2e étage, 1er mars; 514-526-2419.

ANJOU - 4662 pi² **Nouvel immeuble** 10945, Louis-H Lafontaine Soucis, Dis. imm. Céline Dion : 450-771-0400

AU 3818 boul. ST-LAURENT 2500 pi², 2e étage, libre. 514-702-5500

HENRI-BOURASSA, près de Papineau, + ou - 2000 pi car., 1200 \$/mois, 514-603-3481.

OUTREMONT, rue Laurier, face église St-Viateur, immeuble de prestige, 1er étage, 1500 pi², localisation agréable, 2400 \$. 514-770-1160.

200



Marché aux puces

Marché aux puces

articles de 500\$ et moins

2 jours consécutifs

pour seulement

13,14 \$*

pour 3 lignes

239 \$* par ligne additionnelle par jour * Taxes en sus
Le prix de chaque article doit être indiqué et ne doit pas dépasser 500 \$

CELLIER

210 bouteilles
Exc. état. 819-846-1598.

DIVANS 3 et 2 places, table à café, buffet, huche, 4 chaises, exc. état, 500\$, 514-331-9166

DOIT LIBÉRER - Prix ridicule - Seance chambre- Set de salon - tables - Divan - Lit - ect. Tél.: 450-669-0971

LIQUIDATION de meubles et accessoires de décoration, provenant d'app. meublés. Très bonne condition. Ven. de midi à 17h. Sam. 10-17h. Dim. 11h à 17h. 514-949-4969

MANTEAU vision noir femelle, long 14 ans, comme neuf. 2000 \$. 450-657-3701

MATELAS et sommier double, 510 ressorts 195\$, Queen 275\$ Exc. état. 450-651-2528

MATELAS tout neuf, facture (oct. '05; 1000 \$), Simmons, pour 550 \$, 450-629-5294.

PIANO droit Archambault

excellente condition, 800 \$, 514-626-3642

PIANO Mason & Risch, 48" (1970), noyer, banc neuf ajustable, 1800 \$, 514-527-2736.

POELE, frigo 350 \$. Set ch. IKEA AWD 150 \$, set salon IKEA 150 \$. 514-995-0855

POÈLE / frigo, laveuse / sèc. Le tout très propre, 550 \$. 450 651-1066

SUPERBE tenue pour mère de mariée "Mijo", 14 ans, gris argenté, + accessoires, prix nég. 514-684-1262

TABLE céramique neuve couleur terracota et crème, pied fer forgé brun foncé + 6 chaises neuves en fer forgé brun foncé avec coussins. 1 900 \$. (514) 336-6451.

TABLE en noyer à 2 battants, 36 x 46 pouces, 99\$, (514) 807-1869

