



La tomate  
à toutes  
les sauces  
C12

Traitement médical de  
**Robésité**  
286-9381  
2790411  
GUY COLPRON, MD  
& Associés

PEUT-ON

ENCORE

# manger

sans crainte



AUJOURD'HUI?

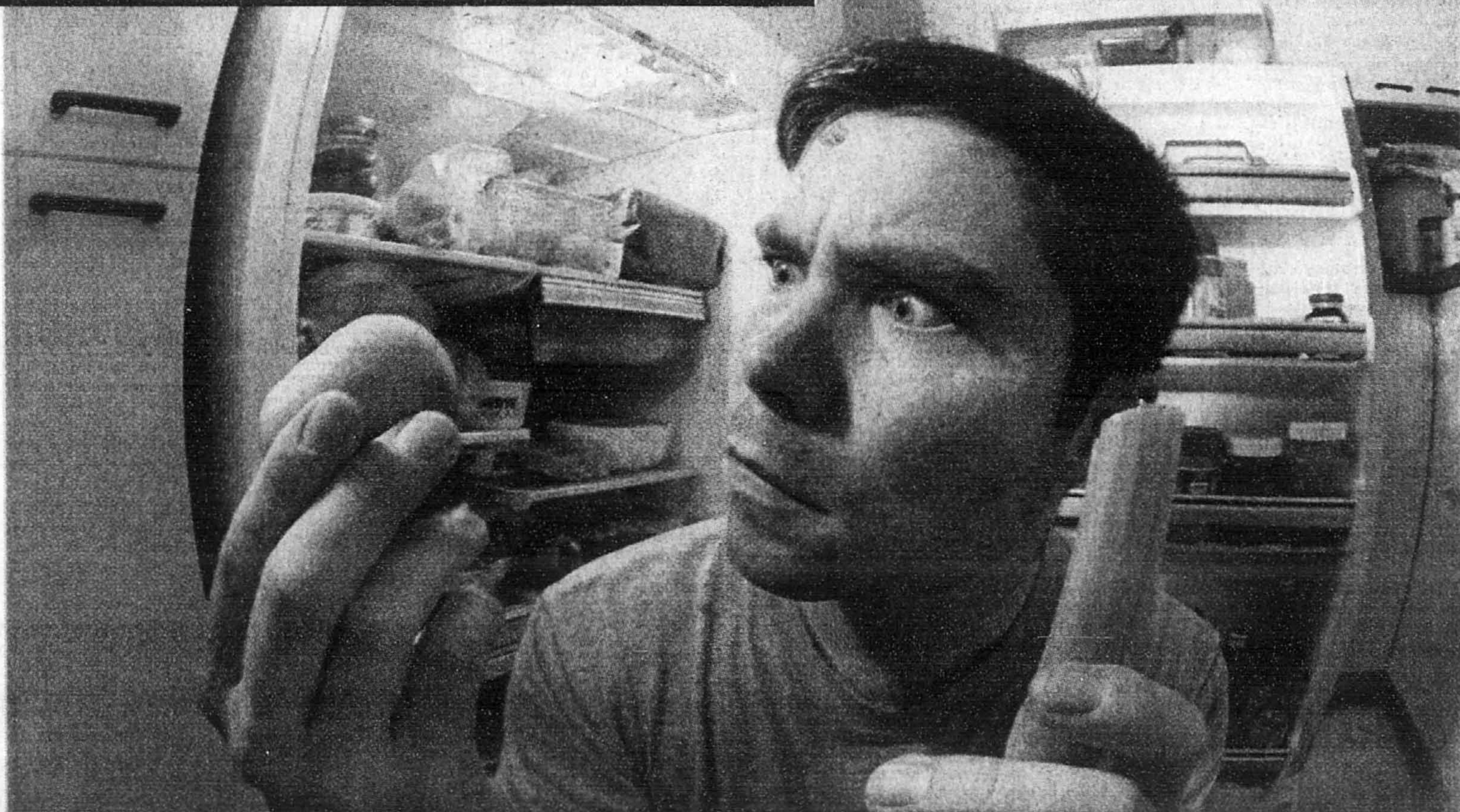


Photo Martin Chamberland, La Presse©

**SOPHIE BROUILLET**  
collaboration spéciale

**L**e meilleur moyen de s'assurer une bonne santé est-il de se laisser mourir de faim? A entendre ce qui se dit sur la nourriture se retrouvant sur nos tables, on serait porté à le conclure! Pas un aliment dont la réputation ne soit entachée, de la viande qui donne le cancer aux fruits et légumes transgéniques arrosés de pesticides, en passant par les oeufs riches en cholestérol, le pain bourré d'agents de conservation et le lait «mal toléré par l'organisme».

Pourtant, aux informations glanées ici et là par le consommateur, puis assemblées pêle-mêle en un tableau alarmant, les nutritionnistes opposent des données et des principes qui redonnent de l'appétit.

«Les gens sont confrontés à une avalanche de renseignements qu'ils risquent d'interpréter de toutes sortes de manières», souligne la diététiste Louise Desaulniers, de la clinique de nutrition Louise Lambert-Lagacé et associés. Avec d'autres, elle invite le citoyen à considérer ses repas à la lumière de quelques principes éclairants.

En premier lieu, la variété, bien plus que l'élimination de certains aliments, apparaît comme la meilleure garante d'une bonne santé, pour plusieurs raisons.

On a véritablement besoin de manger de tout, soutient le nutritionniste-conseil Frédéric Blaise, de la firme Enzyme Communication. «Les études montrent qu'il y a beaucoup plus d'inconvénients que d'avantages à se priver d'un groupe alimentaire», dit-il, donnant l'exemple de la viande rouge, une source de fer difficile à remplacer puisque le fer contenu dans d'autres aliments est moins bien absorbé par l'organisme.

Abondant dans le même sens, la

diététiste Claire Robillard, de l'Association Diabète Québec, évoque les bienfaits spécifiques du lait. «C'est la source de calcium et de vitamine D la plus accessible. Il est difficile de trouver ailleurs assez de ces nutriments, à moins de manger des quantités très importantes d'autres aliments», dit-elle.

Plus encore, au-delà de l'apport propre de chaque denrée, il semble que les aliments aient besoin les uns des autres pour bien nourrir l'organisme. «Il faut une certaine quantité de chacun d'entre eux pour que leurs éléments nutritifs fonctionnent en synergie», affirme Claire Robillard. Par exemple, la vitamine C aide à l'absorption du fer.

Même contre les «périls» associés à chacun des produits alimentaires, la variété se présente comme une bonne alliée.

Contrairement à ce que véhiculent les rumeurs, il semble qu'on n'ait jamais pu associer un aliment comme tel à l'augmentation du taux de

cancer, et que seuls les excès et les déséquilibres puissent ici être montrés du doigt.

«Les seuls consensus sur des liens entre l'alimentation et le cancer sont très généraux, fait remarquer Frédéric Blaise. On sait que la maladie est moins fréquente chez ceux qui mangent moins de viande, plus de légumes et de fibres, et qui ne fument pas, par exemple, mais on n'a jamais pu isoler la viande comme facteur de cancer, contrairement à la cigarette».

La corrélation entre la viande et le cancer pourrait ainsi être en bonne partie une question de proportions, les gros mangeurs de produits carnés tendant à les laisser prendre la place de fruits et de légumes aux vertus préventives. «On a tendance à se centrer sur un aliment et à lui donner trop de pouvoir, constate Louise Desaulniers. Il faut plutôt regarder l'assiette dans son ensemble.»

Voir **MANGER** en C2

**100 ans d'actualités 1900-2000**

Près de 400 pages  
Format: 10" x 13 1/2"

**La Presse**

Un livre unique qui retrace les faits marquants de l'actualité de 1900 à 2000

Pour seulement **29.95 \$**  
FRAIS POSTAUX ET TPS EN SUS

Les quantités étant limitées, commandez dès maintenant  
**(514) 285-6945**

Interurbains (sans frais):  
**1 877 299-6299**

# Des balises encadrent les aliments transgéniques

SOPHIE BROUILLET  
collaboration spéciale

On n'avait rien à dire jusqu'à récemment contre les fruits et les légumes, le seul groupe alimentaire exempt de propriétés suspectes. Mais voilà qu'on les modifie génétiquement et qu'ils deviennent, aux yeux de plusieurs, les aliments les plus mystérieux et les plus inquiétants à se retrouver dans nos assiettes.

En fait, si bien des questions subsistent au sujet des organismes génétiquement modifiés (OGM), les réponses que peuvent donner les scientifiques à leur sujet ont leur côté rassurant.

Malgré les rumeurs qui courent sur des gènes d'animaux ou même d'êtres humains aboutissant sur nos tables, les OGM destinés à l'alimentation actuellement commercialisés sont le fruit de transferts génétiques entre plantes, assure Dominique Michaud, professeur et chercheur en transformations génétiques à l'Université Laval. Le travail génétique à partir d'animaux et d'hommes sert surtout dans le domaine médical, pour produire des médicaments.

Ainsi, selon M. Michaud, les manipulations que subissent nos légumes, notamment pour mieux résister aux insectes, ne sont pas si différentes des croisements produits depuis longtemps par la nature et les agriculteurs traditionnels; par rapport à ces derniers, elles ont surtout l'avantage d'être plus précises.

« Plutôt que de mêler des milliers de gènes qu'on ne connaît pas, comme avant, on en isole un qu'on connaît très bien », dit-il, soulignant la capacité des scientifiques d'évaluer les propriétés toxiques ou allergènes de ce gène, et les nombreux tests d'innocuité qu'il faut remettre au gouvernement avant de pouvoir lancer un OGM sur le marché.

« Les protéines qui causent les allergies ont certaines caractéristiques, par exemple la stabilité et une similitude sur le plan de la séquence », précise-t-il.

Le directeur du département de phytotechnie de l'Université McGill, Marc Fortin, souligne pour sa part le peu d'intérêt qu'ont les compagnies à créer un produit qui soit le moins risqué. « Personne ne lancera sur le marché des tomates contenant des protéines d'arachides ! » caricature-t-il. Ainsi, il y a quelques années, la compagnie Pioneer Hi-Breed a renoncé à commercialiser une variété de soya contenant un gène de noix du Brésil, parce qu'elle avait des propriétés allergènes.

Ne risque-t-on pas tout de même d'obtenir des combinaisons incongrues, auxquelles la nature se serait refusée ? Il semble que cette dernière impose elle-même des limites importantes à la « créativité » des chercheurs. « C'est très rare qu'on change plus de 1 % des protéines d'une plante, parce que cela dérangerait son métabolisme et qu'elle pousserait alors moins bien », fait valoir Dominique Michaud. Si on n'utilise pas de gènes d'animaux pour produire des plantes destinées à l'alimentation, ajoute-t-il, c'est que ces dernières ne les exprimeraient pas bien, parce qu'ils leur seraient trop étrangers.

Bref, on a des raisons de croire que les OGM qui se rendent jusque dans nos frigos demeurent assez respectueux des balises fixées par Dame Nature.

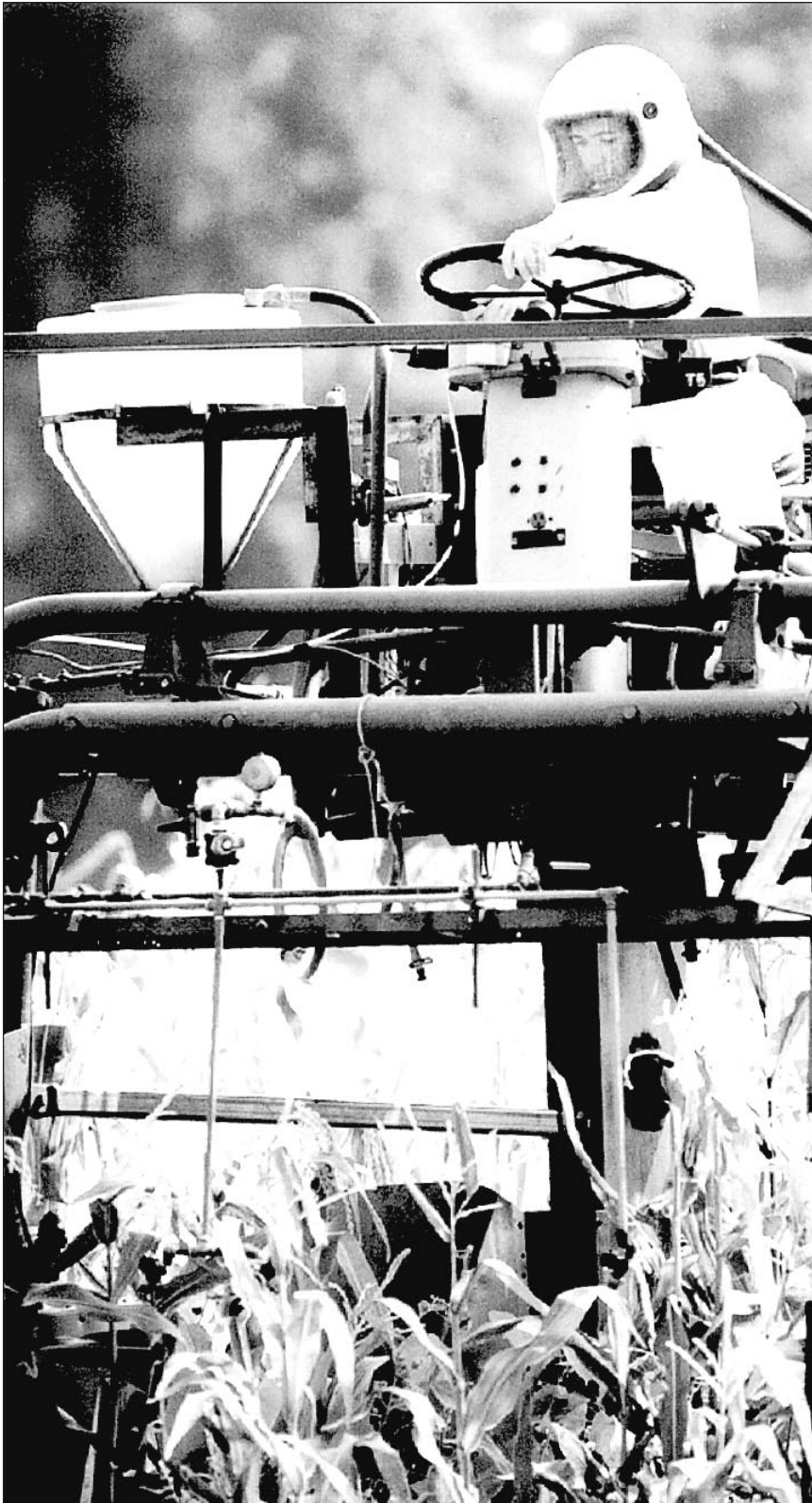
Des inconnues demeurent, il est vrai, du côté des effets à long terme des nouveaux produits sur la santé. « On travaille sur des organismes vivants, personne ne peut prédire les conjugaisons, les recombinaisons qu'amèneront les changements génétiques », croit Élizabéth Abergel, une biologiste moléculaire qui termine un doctorat sur les risques de la transgénie à l'Université de York.

Selon elle, il est fort possible que les transferts génétiques fassent perdre des propriétés nutritives aux aliments. « Des études ont montré que le soya transgénique contenait moins de phytoestrogènes », rapporte-t-elle.

Certains tests en laboratoire font état d'effets d'aliments transgéniques sur la santé animale : à l'institut de recherches Rowett, d'Aberdeen, des rats se sont trouvés mal après avoir mangé des pommes de terre transgéniques, et dans les laboratoires de l'Université Cornell, des papillons monarques sont morts après avoir consommé des feuilles de maïs génétiquement modifié de manière à se défendre contre les insectes. Dans les deux cas, il s'agissait de résultats préliminaires, dont la portée est controversée.

En contrepois aux inquiétudes que laissent subsister les OGM, des scientifiques font valoir les espoirs qu'ils permettent pour la santé hu-

maine : moins de pesticides dans l'environnement, des plantes auxquelles on enlèverait les propriétés allergènes, et des médicaments génétiques qu'on pourrait faire fabriquer aux plantes.



Photothèque AP

**L'accumulation des pesticides dans la chaîne alimentaire inspire des craintes.**

maine : moins de pesticides dans l'environnement, des plantes auxquelles on enlèverait les propriétés allergènes, et des médicaments génétiques qu'on pourrait faire fabriquer aux plantes.

« La transgénie n'est pas sans risque, croit Marc Fortin, mais il ne faut pas la rejeter du revers de la main. »

On compte actuellement sur le marché alimentaire canadien des variétés transgéniques de maïs, de canola, de tomates, de pommes de terre, de soya et de courges, des aliments abondamment utilisés dans les produits transformés. En l'absence d'étiquetage, il est impossible pour le consommateur de les reconnaître.

# Les additifs alimentaires font plus peur que mal

SOPHIE BROUILLET  
collaboration spéciale

Même si leurs noms nous donnent l'impression de « manger du chimique », on a peu de raisons sérieuses de craindre les additifs alimentaires contenus dans les produits transformés.

D'abord, disent les nutritionnistes, les substances qui les constituent n'ont souvent rien de bien excentrique, quoi qu'en laissent penser les étiquettes. « Ils ont tous des noms barbares, mais certains viennent simplement de plantes, dit la diététiste Hélène Doucet-Leduc, spécialisée en toxicologie. Pour épaissir ou lier les ingrédients, on incorpore souvent des algues ou des gommes aux produits. Et pour améliorer la saveur, on met par exemple de l'acide citrique, une substance qu'on retrouve dans les fruits ! »

Il y a même des additifs qui, révélés sous leur vrai jour, deviennent des « substances saines », par exemple l'acide ascorbique, l'appellation savante de... la vitamine C !

Destinés à faire durer plus longtemps les aliments ou à les rendre plus appétissants, les additifs alimentaires, chimiques ou pas, doivent passer par un tamis assez fin au gouvernement fédéral : « On établit la dose qui n'a pas d'effet sur les animaux, puis on la divise par 10, un premier facteur de sécurité, puis une autre fois par dix, pour tenir compte de la différence entre les sexes chez l'être humain, explique Phi-Bang Dansereau, spécialiste en évaluation des risques à Santé Canada. On obtient alors la dose jugée acceptable pour les humains. »

Les tests en laboratoire, qui portent autant sur la durée de survie des cobayes que sur

**« On établit la dose qui n'a pas d'effet sur les animaux, puis on la divise par 10, un premier facteur de sécurité, puis une autre fois par dix, pour tenir compte de la différence entre les sexes chez l'être humain. On obtient alors la dose jugée acceptable pour les humains. »**

Pour Hélène Doucet-Leduc, le contrôle serré des quantités d'additifs dans les produits a de quoi rassurer le consommateur. « La toxicité dépend beaucoup de la dose, souligne-t-elle. Même le sel de table, inoffensif lorsqu'on l'utilise avec modération, peut être toxique si on en prend trop. » Mme Doucet-Leduc évoque aussi des études ayant montré que les différents additifs contenus dans un même produit n'ont pas nécessairement d'effet cumulatif, parce qu'ils agissent différemment dans l'organisme.

« On en mange depuis des années sans qu'il nous arrive rien », fait remarquer la diététiste Louise Desaulniers. Pour elle, toutefois, la réputation moins « saine » des produits que les additifs permettent de commercialiser n'est pas entièrement dénuée de fondement. « En général, les aliments transformés n'offrent pas tous les nutriments fournis par leurs équivalents frais, dit-elle, donnant l'exemple des fruits en conserve qui ont perdu des vitamines. Quand on conseille les gens sur leur alimentation, on les oriente toujours vers les produits frais. »

De son côté, Frédéric Blaise trouve ironique la peur des denrées transformées qui en amène plusieurs à se rabattre sur des produits « naturels ». « Dans les magasins d'aliments naturels, on trouve des produits dangereux, de véritables médicaments, avertit-il. Les additifs sont bien plus réglementés. »



PHOTO RÉMI LEMÉE, La Presse ©

**Submergés d'informations contradictoires, les consommateurs ne parviennent plus à établir si ce qu'ils mangent est bon ou pas pour leur santé.**

## Peut-on encore manger sans crainte aujourd'hui?

MANGER / Suite de la page C1

Autre règle d'or pour se débarrasser de scrupules coupe-faim : ne pas appliquer sans distinction à tous les consommateurs des mises en garde adressées à des groupes spécifiques. Ainsi, l'intolérance de certaines personnes au lait et les dépôts calcaires qu'il peut favoriser chez d'autres ont fait à cet aliment une mauvaise réputation injustifiée. « Le métabolisme réagit différemment aux aliments selon l'état de santé de chacun, explique Louise Desaulniers. L'intolérance au lactose vient de ce qu'une enzyme dans l'intestin des personnes concernées fait défaut, mais ce n'est pas l'aliment qui crée le problème. »

De manière similaire, selon plusieurs nutritionnistes, on a exagéré l'impact des oeufs sur le taux de cholestérol des consommateurs en général. Il est vrai que certaines person-

## Interrogations sur les pesticides

SOPHIE BROUILLET  
collaboration spéciale

Les végétaux arrosés avec des pesticides que nous mangeons régulièrement ne semblent pas être mauvais pour notre santé. En revanche, leur accumulation dans la chaîne alimentaire inspire des craintes.

En fait, les fruits et les légumes sont peut-être les aliments les moins affectés par les pesticides. « Entre 1994 et 1998, on a examiné 44 000 échantillons de végétaux comestibles, rapporte Anthony Simpson, de l'Agence canadienne de réglementation de la lutte antiparasitaire. Quatre-vingt-treize pour cent ne présentaient pas du tout de résidus, ni internes ni externes, et 98 % en avaient des quantités se situant en deçà du seuil acceptable. »

Comme pour les additifs alimentaires, ce seuil est établi en divisant par 100 la dose n'entraînant pas d'effet à long terme sur la santé des animaux. Selon M. Simpson, il est à ce point fiable que c'est surtout pour se débarrasser des bactéries et des germes qu'on conseille de laver les produits agricoles avant de les manger.

Mais les données sur les résidus végétaux ne ferment pas le débat sur les dangers des pesticides, selon le professeur David Schindler, de l'Université de l'Alberta, qui se spécialise dans l'étude des voies de contamination.

« Les fruits et les légumes ne sont qu'à la première étape de la multiplication des substances antiparasitaires dans la chaîne alimentaire », dit-il, soutenant que les pesticides s'accumulent rapidement dans l'organisme des espèces prédatrices, d'autant plus qu'ils s'évaporent et retombent en pluie, ce qui leur permet de se répandre. L'être humain pourrait donc être amené à en consommer plus qu'on pense.

Ainsi, les recherches de M. Schindler font état de doses inquiétantes de pesticides dans l'organisme des autochtones canadiens, qui consomment beaucoup de poisson. « Des quantités qui se sont révélées problématiques dans d'autres populations, entraînant par exemple des anomalies dans le développement des fœtus », précise-t-il.

Des études rapportent d'autre part l'apparition de cancers chez des animaux exposés à des doses très élevées de pesticides. « Des quantités qu'on ne retrouve en réalité ni sur les aliments ni dans l'environnement », assure Anthony Simpson.

Santé

# Grossesse et nausées : il faut s'en occuper

## LE COLLÈGE DES MÉDECINS VOUS INFORME

Les nausées de la grossesse ont longtemps été perçues comme un malaise inévitable et qu'il fallait bien endurer. En réalité, il y a plusieurs manières de les tenir en respect ou de les faire disparaître.

Le fait d'être enceinte entraîne un grand bouleversement hormonal qui, chez un grand nombre de femmes, affecte le foie, incapable de métaboliser en même temps toutes les hormones produites. Il en découle des maux de coeur qui peuvent varier en importance selon les moments de la grossesse et, chez la même femme, d'une grossesse à l'autre. Ils surviennent en général dans les premiers mois, surtout le matin, mais peuvent se maintenir toute la journée et jusqu'à la naissance du bébé. On estime qu'entre 50 et 80 % des mamans font l'expérience de tels malaises.

La fatigue et certaines odeurs, celles par exemple de parfum et de nourriture, favorisent les épisodes de nausées. On recommande donc aux femmes enceintes de bien se reposer et d'éviter si possible les effluves inconfortables. « C'est l'occasion pour le conjoint d'assumer la préparation des repas », dit en souriant le Dr Francine Léger, présidente du conseil d'administration du Collège québécois des médecins de famille.

En alimentation, le Dr Léger suggère la prise de plusieurs mesures pour soulager les maux de coeur. « D'abord, il faut essayer de manger, dit-elle. Ça atténue les nausées chez plusieurs femmes, même si elles n'avaient pas faim au départ. » De petites quantités, consommées doucement et souvent dans la journée, passeront mieux que les trois gros repas traditionnels, et il n'est pas nécessaire de manger pour deux lorsqu'on attend un bébé.

Fondamentalement, c'est la qualité de l'alimentation, plus que sa quantité, qui devient importante à mesure que la grossesse avance.

Durant la première moitié de la grossesse, le supplément énergétique nécessaire est de 100 kilocalories par jour, soit l'équivalent d'un verre de lait. Durant la deuxième moitié, il n'atteint que 300 kilocalories, ou un verre de lait et un muffin.

Ici encore, il faut préciser que durant les trois premiers mois de son séjour intra-utérin, le bébé n'a pas véritablement besoin d'un apport alimentaire supplémentaire. « Il est encore très petit, et les réserves du corps de la mère lui suffisent », explique Francine Léger. Pour arriver à se nourrir et ainsi garder ses forces, il vaut mieux, au début de la grossesse, manger ce qu'on aime, même si ce

n'est pas toujours très sain et varié.

Si les nausées persistent après trois mois, il pourrait s'avérer utile de consulter une diététicienne pour arriver à manger des aliments qui correspondent aux besoins nutritionnels de l'enfant à naître.

L'efficacité de certains produits ou approches « naturels » contre les nausées de la grossesse a ensuite été démontrée. La poudre de gingembre apporte à un bon nombre de femmes un soulagement appréciable, et l'acupuncture a aussi un effet bénéfique. Il existe d'ailleurs, en pharmacie, des bracelets (Sea-Band md) conçus pour les femmes enceintes, qui stimulent des points d'acupuncture.

Si ces solutions ne fonctionnent pas, on conseille un médicament, le Diclectin md, qui contient des antihistaminiques et de la vitamine B6. Son innocuité pour le fœtus a été vérifiée. « Il y a un mythe qui veut que tout médicament pris pendant la grossesse soit dangereux. Parce que certains ont entraîné il y a quelques décennies des malformations, des mamans ont développé une méfiance systématique. »

Les nausées de la femme enceinte ne sont généralement pas dangereuses. Toutefois, si elles entraînent plusieurs vomissements par jour, il existe un risque de déshydratation. Advenant une très grande faiblesse, des urines très peu abondantes et une perte de poids, trois indicateurs d'un sérieux manque d'eau, une hospitalisation peut être nécessaire.

Si on a longtemps minimisé l'importance du mal de coeur relié à la grossesse, l'augmentation du nombre de femmes sur le marché du travail amène à le prendre davantage en considération, car il génère beaucoup d'absentéisme. On se rend également compte que les nausées rendent la grossesse de certaines femmes assez pénible, les plongeant même parfois dans une véritable détresse.

En cas de détresse, on peut s'adresser à son CLSC ou faire le 1 800 436-8477 du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, pour parler à une personne du programme bilingue Motherisk de l'Hôpital pour enfants malades de Toronto.

« Les médecins réalisent que les nausées sont un phénomène dont il faut s'occuper », rapporte Francine Léger, en encourageant les femmes enceintes qui en souffrent à consulter, afin de rendre leur grossesse la plus agréable possible.



COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC

*Cette chronique qui paraît toutes les deux semaines est préparée par le Collège des médecins du Québec, en collaboration avec le Collège québécois des médecins de famille et avec le Conseil des directeurs de santé publique de la Conférence des régions régionales.*



PHOTO RÉMI LEMÉE, La Presse ©

**Il existe plusieurs moyens de soulager les nausées de la femme enceinte, qui surviennent généralement durant les premiers mois mais peuvent durer tout le long de la grossesse.**

# La leptine, une hormone qui contrôle l'appétit : un espoir pour les obèses

Associated Press  
NEW YORK

Pour la première fois, des injections quotidiennes de leptine, une hormone impliquée dans l'obésité, ont réduit l'appétit d'un enfant obèse et lui ont permis une perte de poids, selon une nouvelle étude.

Ces travaux que l'on doit à des médecins de l'hôpital Addenbrooke's de Cambridge, en Angleterre, fournissent d'importants indices aux scientifiques qui cherchent à découvrir les facteurs génétiques et environnementaux de l'obésité. Publiées dans le *New England Journal of Medicine*, ces recherches pourraient déboucher sur la mise au point de nouveaux traitements efficaces dans certaines formes d'obésité.

Il y a quatre ans, des scientifiques avaient fait sensation en démontrant que la leptine faisait perdre du poids à des souris ; mais son rôle, jusque-là, n'avait pas encore été confirmé chez l'homme. Il

s'agit d'une protéine fabriquée par les cellules adipeuses, autrement dit par la graisse, et qui régule l'appétit en signalant la satiété au cerveau. Mais le message est mal transmis chez certaines personnes obèses.

L'étude porte sur une fillette de neuf ans, qui souffre d'une forme exceptionnelle d'obésité dans laquelle la leptine est absente. Bien que cette forme d'obésité soit rare, l'équipe conduite par le Dr I Sadaf Farooqi pense que ces recherches peuvent bénéficier à l'ensemble de la population.

À six ans, la fillette était si grosse que les médecins avaient pratiqué sur elle une liposuction des jambes pour améliorer sa mobilité. À l'époque, elle avait constamment faim et s'agitait lorsqu'elle n'obtenait pas satisfaction.

En 1997, à l'âge de neuf ans, alors que son poids dépassait déjà les 100 kilos, les médecins ont commencé à lui injecter quotidiennement de la leptine. Au bout

d'une semaine de traitement, son appétit avait déjà diminué de façon importante. Au bout d'un an, elle avait perdu 18 kilos, dont 95 % de graisse.

Dans un éditorial d'accompagnement, les Drs Michael Rosenbaum et Rudolph Leibel, membres de la faculté de médecine et de chirurgie de l'Université de Columbia, rappellent que de nombreux facteurs autres que la leptine agissent sur l'obésité, et que les gens ne doivent surtout pas croire que cette hormone permet de perdre du poids facilement. « Tout ce que nous savons, c'est qu'elle diminue l'appétit de cette fillette et celui des souris », a ajouté le Dr Rosenbaum. « Ce n'est pas la panacée ».

La leptine a été expérimentée chez des personnes trop grasses en tant qu'inhibiteur de l'appétit. Selon les premiers résultats, encore préliminaires et qui portent sur une seule étude, la leptine serait efficace dès lors que les gens suivent un régime et qu'ils pratiquent un sport régulier.

**S'aider soi-même et ses proches**

*Pour tous et toutes*

**FORMATION DE BASE EN PSYCHOTHÉRAPIE**

Durée : 15 heures (6 soirées)  
Rens. : (450) 646-1379  
Mer. 19h à 21h30  
Inscription en tout temps

Lieu : **Université du Québec à Montréal**

René Sirois  
Psychothérapeute formateur

**L'épilation au laser**

Profitez de l'automne et de l'hiver pour éliminer les poils indésirables! Découvrez l'épilation au laser : douce, rapide et efficace, faite par une femme médecin.

**CLINIQUE SURCILASER**

1575, rue Fleury Est  
bureau 103  
Montréal  
(514) 385-5343

**Demandez notre Forfait AvantagePlus!**

Aussi offerts :  
• Le LaserPeel  
• Traitement du ronflement au laser

**Êtes-vous ménopausée?**

Centre hospitalier de l'Université de Montréal

Hôpital Saint-Luc

**RECHERCHONS PATIENTES MÉNOPAUSÉES EN BONNE SANTÉ AVEC OU SANS TRAITEMENT HORMONAL**

Les patientes doivent être en bonne santé, ménopausées depuis plus de 6 mois. Elles seront invitées à utiliser, possiblement, un traitement hormonal pour diminuer les signes et symptômes de la ménopause. Il y aura 5 visites et l'étude durera 6 mois.

Les frais raisonnables de déplacement seront remboursés.

Si vous êtes intéressées, communiquez au **281-2121, poste 6377**

**Psoriasis**

**Projet de recherche**

**THERAPIE PHOTODYNAMIQUE** expérimentale appliquée au psoriasis en plaques  
(nouveau médicament à l'étude activé par la lumière bleue).

Pour renseignements : (514) 281-6000, poste 8033.

Centre de recherche du CHUM  
Hôpital Notre-Dame

**Parents d'aujourd'hui**

La Capitale  
VENTURE  
LA MAXI MINI VAN  
Radio-Canada  
Television

**Samedi 16 h à Radio-Canada**

**Les grands-parents ont des droits**

De nos jours, plusieurs facteurs, notamment les divorces, peuvent provoquer des conflits rendant difficiles les relations entre les grands-parents et leurs petits-enfants. S'ils ne peuvent voir leurs petits-enfants à cause du comportement d'un ou des parents, les grands-parents peuvent présenter une requête devant la Cour supérieure du Québec pour obtenir des droits d'accès. À moins qu'on puisse leur reprocher des comportements graves ou nuisibles à l'égard de leurs petits-enfants, le tribunal leur accordera probablement des droits d'accès. Enfin, depuis 1996 au Québec, les grands-parents ne sont plus tenus de payer une pension alimentaire pour leurs petits-enfants. Pour en savoir plus, consultez notre site Internet ou contactez l'organisme de vulgarisation scientifique Éducaloi : (514) 954-3408.

**Les vêtements de nuit pour enfants**

Depuis 1987, les vêtements de nuit pour enfants doivent respecter certaines normes au Canada. Ainsi, le choix d'un pyjama pour enfant ne devrait pas être pris à la légère. Les vêtements de nuit amples s'enflamment plus facilement que les vêtements de nuit ajustés. Ne laissez pas les jeunes enfants dormir avec des vêtements amples comme un tee-shirt ou un pyjama d'adulte. Si vous en fabriquez vous-même, choisissez des patrons de vêtements de nuits ajustés comme des polypyjamas ou des dormeuses. Pour des vêtements amples comme une chemise de nuit ou une robe de chambre, utilisez des tissus comme le polyester, qui brûle moins vite que le coton. Pour plus de renseignements, appelez Santé Canada : région de Montréal : (450) 646-1353; région de Laval : (514) 283-5488; région de Québec : (418) 648-4327; ailleurs au Québec : 1 800 561-3350.

**À l'émission samedi prochain**

Un reportage sur l'intégration des grands-parents en milieu familial, une chronique sur l'allaitement maternel, une capsule sur les médicaments génériques et une rencontre avec la petite famille de Deano Clavet.

**www.parentsdaujourdhui.com**

Gouvernement du Québec  
Ministère des Affaires municipales et de la Métropole  
Gouvernement du Québec  
Ministère de la Famille et de l'Enfance

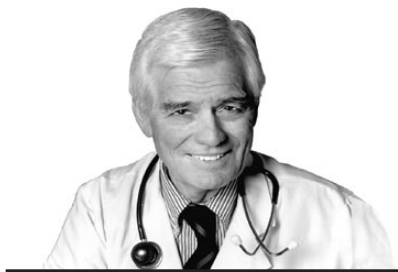
Ser Métropole  
Santé Canada  
Health Canada

**La Presse enfants**

**CKAC 730**  
RADIO-MÉDIA  
La radio de l'information  
www.ckac.com

# Pour garder vos dents

## LA MÉDECINE



Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

Quelle situation épouvantable ! Nous envoyons des fusées sur Mars. Nous greffons des coeurs et des reins. Mais nous ne pouvons empêcher les Nord-Américains de perdre leurs dents. La soixantaine venue, une personne sur trois a perdu toutes ses dents. Pourquoi cela se produit-il quand la solution est pourtant si simple ? C'est à cause de nombreuses idées fausses sur les soins dentaires. Et de la paresse.

George Herbert a écrit en 1640 : « Faute de clou, le fer à cheval fut perdu. Faute de cheval, le cavalier fut perdu. Faute de cavalier, la bataille fut perdue. Faute de bataille, le royaume fut perdu. » À cause d'une série d'erreurs similaires, les dents sont aussi perdues.

La plus grande erreur que font les gens est de se concentrer sur les dents uniquement, en oubliant les gencives et la zone vague située entre les dents.

Aujourd'hui, l'affection des gencives appelée gingivite est responsable de 70 % des pertes de dents chez les adultes. Comme un édifice ne peut être maintenu en bon état sur une fondation de mauvaise qualité, on ne peut conserver ses dents si elles reposent sur des gencives en perte. C'est aussi simple que ça.

Un sondage du National Health Institute révèle que seulement 7 % des gens croient avoir une gingivite. Mais en fait, l'inflammation des gencives affecte 66 % de la population ! De plus, l'Association dentaire estime que neuf personnes sur 10 souffriront d'une affection aux gencives au cours de leur vie.

Il y a une très grande différence entre des gencives en santé et des gencives malades. Le tissu des gencives en santé est d'un rose corail, est ferme et adhère bien au collet de la dent. En revanche, du tissu gingival malsain est d'un rouge sombre, est enflammé, enflé, infecté et découvre les dents.

La gingivite est la forme la plus bénigne d'une affection aux genci-

ves. Elle s'amorce avec une accumulation de plaque, une sorte de rouille des dents. C'est une couche incolore et collante qui s'accumule entre la gencive et la dent et devient dure à un moment donné. Au début, la maladie est invisible. Mais à mesure que la gingivite s'installe, les gencives saignent plus facilement pendant le brossage des dents. Et on peut avoir un goût métallique dans la bouche.

La parodontolyse trahit un stade plus avancé de l'affection. Une infection bactérienne évolutive des gencives détruit les fibres qui rattachent les dents à l'os sous-jacent. La dent se déchausse et finit par tomber.

Des études récentes indiquent que les gencives malades peuvent être liées à la coronaropathie et que la gingivite peut menacer les gens souffrant de diabète et de maladies respiratoires.

Aujourd'hui, il est facile de conserver ses dents toute sa vie. Mais ça ne se produira pas si les gens ne comprennent pas que se brosser les dents ne suffit pas.

Le professeur Givanni de Padoue, en Italie, l'a fait remarquer au XV<sup>e</sup> siècle, en écrivant : « Si on retirait toutes les particules de nourriture logées entre les dents après chaque repas et on nettoyait la bouche, les soins du soir et du matin seraient efficaces. »

On peut se brosser les dents 100 fois par jour et ne jamais réussir à déloger toutes les particules de nourriture d'entre les dents. Ces fragments favorisent la carie dentaire et l'infection des gencives.

La solution est bien évidemment d'utiliser la soie dentaire après chaque repas. Ou d'utiliser Stimudent (un produit contribuant à améliorer l'état des gencives). Ou, mieux encore, d'utiliser les deux à la fois.

Les associations dentaires recommandent également l'utilisation d'une eau dentifrice antiseptique, comme Listerine, qui aide à tuer les microbes, particulièrement les bactéries qui se logent dans des endroits difficiles d'accès entre les dents et juste sous la gencive.

Listerine interrompt les réactions chimiques qui forment la plaque et entrave la croissance bactérienne. Le produit ralentit aussi l'action des hydrates de carbone gras qui produisent du sucre, contribuant à la carie dentaire.

Ma femme y voit aussi un autre avantage. Le produit désodorise la pièce après que je l'ai utilisé.

Le problème est que seulement 42 % des gens utilisent le fil de soie dentaire. Pire encore, seulement 10 % utilisent une eau dentifrice pour prévenir la gingivite. Et à peine 7 % visitent leur dentiste à intervalles réguliers.

# Donner le sein rend les enfants plus intelligents

d'après AFP  
WASHINGTON

Le fait de donner le sein augmente de trois à cinq points le quotient intellectuel (Q.I.) des enfants par rapport à ceux qui sont nourris avec du lait maternisé, indique une étude publiée dans la revue *American Journal of Clinical Nutrition*.

Cette enquête montre que le fait de se nourrir de lait maternel entraîne des niveaux nettement supérieurs d'acquisition des connaissances par rapport à une alimentation avec du lait maternisé, souligne le principal auteur de l'article, le Dr James Anderson, du Centre médical Chandler de l'Université du Kentucky.

Par ailleurs, ajoute-t-il, les bébés qui sont les plus chétifs à la naissance profitent le plus de cette augmentation du Q.I.

Cette étude, une compilation de plusieurs enquêtes sur le sujet, « confirme que les éléments nutri-

tifs du lait de la mère et le lien maternel ont des effets bénéfiques sur le Q.I. », note le Dr Anderson : « Les enfants privés de lait maternel ont des chances d'avoir un Q.I. moins élevé, une moins bonne réussite en classe et une moindre adaptation sociale que les nouveaux-nés nourris au sein ».

Le sein fournit deux avantages par rapport au biberon : les composants nutritifs, qui accroissent d'au moins 3,2 points le Q.I., et le lien maternel, qui l'augmente de 2,1 points, selon l'étude. L'augmentation des capacités pour l'acquisition des connaissances est notable dès l'âge de six mois et se maintient jusqu'à 15 ans, ajoutent les chercheurs.

Les chercheurs estiment que cette amélioration provient du fait que le lait maternel fournit des éléments nécessaires au développement rapide d'un cerveau encore en formation.

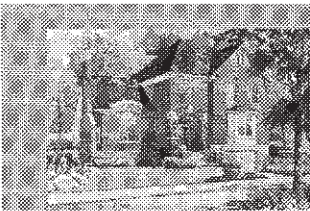
# Santé

PRODUITS ET SERVICES

## AMAIGRISSEMENT

**MAIGRIR** Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez vraiment comprendre pourquoi par une démarche plus psychologique. Vous voulez enfin réussir. Une équipe de professionnels vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie. (514) 252-0898.

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Anne De Cubellis au (514) 285-6981 ou 1 800 361-0179



**La Maison de Rêve**  
LES AILES DE LA MODE

FONDATION  
AILES DE LA MODE

**À GAGNER !**  
Tirage le 12 octobre 1999

Tirage au profit des enfants handicapés et défavorisés.  
La Maison de Rêve de la Fondation Ailes de la Mode sera remise au détenteur de l'un des billets de tirage, totalement meublée et décorée, avec en prime, aucune taxe ni frais de chauffage, d'électricité et de téléphone pour une période de 5 ans.

Les heures de visite sont le lundi, jeudi et vendredi, de 14 h à 20 h, et le samedi et dimanche, de midi à 17 h.



BRault & MARTINEAU

**SICO**

**BOTARIS**

TEXTURA  
D'ECOR

**Solaris**

105.7  
FM 105.7

**SAINT-LAMBERT**

**AMERICAN**



PHOTO PIERRE McCANN, La Presse

Ann McMillan, fondatrice du Centre Pilates de Montréal, nous montre ici un des 500 exercices de la méthode Pilates.

# La méthode Pilates équilibre le corps

CAROLE THIBAUDEAU

Vous avez trouvé la motivation pour faire des abdominaux tous les matins et vous récoltez un mal de cou ? Vous vous entraînez pour le triathlon et cherchez une méthode qui favorise la concentration tout en maximisant la force et la souplesse ? Vous cherchez un moyen de tonifier votre musculature pour demeurer confortable dans une position statique, devant l'ordinateur ou la caisse enregistreuse ?

Aussi opposés que paraissent ces différents besoins, la technique Pilates est peut-être la solution. Cette méthode d'entraînement peut s'ajuster autant à un blessé en réadaptation qu'à un athlète de première force. « Pilates apporte à la fois la flexibilité du yoga et le renforcement musculaire du Natilus », résume Mme Ann McMillan, fondatrice du Centre Pilates de Montréal en 1992.

Dans ce local bien éclairé du chemin Queen-Mary, on retrouve, côté fenêtres, quelques appareils silencieux malgré les clients qui les activent, appareils qui ressemblent à des lits bas au fond coulissant et munis de quelques sangles élastiques. À côté se trouve un mur couvert de miroirs, devant un espace pour les cours de groupe, avec quelques gros ballons dans un coin. L'absence de musique est propice à la concentration et à la relaxation.

Que peut-on attendre de l'entraînement dans ce havre de paix ? Plusieurs des effets suivants : un renforcement des muscles abdominaux et des muscles profonds de la posture qui permettent de se tenir droit toute la journée ; plus de souplesse et de flexibilité, grâce aux mouvements effectués, qui sont de grande amplitude ; plus de coordi-

nation et d'équilibre ; la fluidité du mouvement et une bonne concentration ; une musculature plus équilibrée, c'est-à-dire éduquée graduellement à relâcher là où les muscles sont tendus (cou et épaules) et à se renforcer en longueur là où les muscles faibles.

Cependant, Pilates n'a que peu d'effets sur le plan cardiovasculaire. « Pour compléter, plusieurs de mes clients font une demi-heure de marche rapide avant d'arriver ici, dit Mme McMillan. Personnellement, j'adore aller courir sur la montagne avant de faire mon Pilates. »

Une grande partie des quelque 200 clients du Centre Pilates a la quarantaine ou la cinquantaine. « Les femmes sont plus nombreuses, mais plusieurs d'entre elles nous ont envoyé leur mari ou leurs adolescents, relate Ann McMillan.

L'entraînement débute par 10 séances privées, au cours desquelles on apprend à exécuter parfaitement les mouvements sur l'appareil, du point de vue de la posture, de la respiration et de la précision du geste. Cette période permet aux entraîneurs de mettre sur pied un programme adapté à l'individu, que ce dernier veuille remédier à des faiblesses particulières ou bien

augmenter sa performance dans d'autres sports.

Par la suite, le client devient de plus en plus autonome. Il vient s'entraîner seul, tout en faisant de temps en temps vérifier son travail au cours de séances semi-privées, réunissant un instructeur et deux ou trois clients. Enfin, il ou elle peut participer à des cours de groupe d'exercices au sol, sans appareils.

Huit instructeurs Pilates et une physiothérapeute, tous dotés d'une formation universitaire, composent l'équipe du Centre.

Ann McMillan a découvert Pilates alors qu'elle vivait à New York et s'était blessée à la hanche. Revenue à Montréal, elle ajoute à son baccalauréat en danse une maîtrise en sciences de l'activité physique, avec pour thème de mémoire : les effets de l'entraînement Pilates sur la posture du danseur.

Cette méthode d'exercice a été inventée par Joseph Pilates, un Allemand chétif dans sa jeunesse, et à qui les médecins recommandaient l'activité physique. Au cours de la première Guerre Mondiale, il fut emprisonné en Angleterre, ce qui lui donna l'occasion de mettre au point son programme d'exercices au sol et de le tester sur ses compatriotes détenus. Ayant trouvé emploi comme infirmier, il permit aux malades de s'exercer au moyen de ressorts fixés à une extrémité du lit. Les précurseurs des appareils Pilates étaient nés.

Pour informations sur le Centre Pilates de Montréal : 738-9097.

**La Maison de Rêve** est située au 241, rue Cartier dans le projet le Haut-Saint-Lambert (accessible par l'avenue Victoria et la rue Upper Edison)

La chronique du  
MÉDIATEUR

## Réclamation ? La Ville veut voir

Le bureau du médiateur de la Ville Montréal a été mis en place par l'administration municipale afin de venir en aide de façon indépendante aux citoyens qui s'estiment lésés par une décision de la Ville ou qui considèrent que leur dossier n'a pas été traité avec l'équité, la courtoisie et la diligence nécessaires. À toutes les deux semaines, La Presse relate dans cette chronique un exemple de cas réglé par le médiateur. M. Maurice Beauchamp, dont la solution pourrait être utile à d'autres citoyens dans la même situation.

Trompé par une signalisation défective, un automobiliste ne voit pas une tranchée récemment creusée par des employés de la Ville sur la voie publique et endommage sérieusement son véhicule en tombant dans l'excavation. Il fait venir la police, qui constate l'absence de barricades adéquates, puis communique avec son garage et fait remorquer son automobile. Ayant besoin de celle-ci pour travailler, il demande à son garagiste de procéder rapidement aux réparations qui s'imposent.

Quatre jours plus tard, l'auto est prête et notre adepte involontaire de la conduite tout-terrain la récupère, non sans avoir acquitté une facture imposante. Le jour même, il transmet cette facture au Bureau des réclamations de la Ville, accompagnée d'un avis écrit tenant cette dernière responsable de l'accident et réclamant le remboursement des dommages. Ce faisant, le citoyen, qui connaît bien ses droits, respecte à la lettre l'article 1088 de la Charte de la Ville de Montréal selon lequel un avis écrit doit être reçu par la Ville dans les 30 jours suivant l'événement.

Notre ami ignorait cependant l'article suivant, le numéro 1089, qui précise qu'une personne ne peut réclamer des dommages à un véhicule à moins d'avoir fait parvenir, par lettre recommandée à la Ville de Montréal, un avis accordant à cette dernière un délai minimum de 48 heures pour procéder à l'examen du véhicule en question. Il ignorait également que cet avis doit indiquer l'endroit où le représentant de la Ville peut procéder à l'inspection et que les réparations ne doivent pas être entreprises avant l'expiration du délai.

N'ayant pas reçu l'avis en question dans les délais prescrits et constatant que la réparation avait été effectuée avant inspection, le Bureau des réclamations a donc promptement informé le citoyen du rejet de sa réclamation. Saisi du dossier, le médiateur a dû admettre que dans de telles circonstances, toute discussion sur le partage des responsabilités devenait stérile. Il a cependant recommandé qu'un effort particulier soit consenti afin de mieux informer les citoyens des exigences légales reliées au dépôt d'une réclamation.

### Le conseil du médiateur

■ Si vous souhaitez déposer une réclamation à la Ville de Montréal pour un véhicule endommagé, vous devez faire deux choses :  
1) indiquer au Bureau des réclamations l'endroit où votre véhicule peut être inspecté et accorder un délai minimum de 48 heures pour ce faire (ne pas commencer les réparations avant l'expiration de ce délai ou avant que l'inspecteur soit passé) ;  
2) vous assurer qu'un avis de réclamation soit reçu par le Bureau des réclamations moins de 30 jours après l'événement.

Ces deux étapes peuvent être effectuées l'une après l'autre ou regroupées dans un même envoi. La Charte de la Ville exige l'utilisation du courrier recommandé pour chacun de ces avis. Cette mesure vous permet d'ailleurs de vous protéger. Cependant, pour plus de commodité, le Bureau des réclamations accepte les avis déposés dans les Bureaux Accès-Montréal ou transmis par télécopieur (872-2828).

Enfin, si votre réclamation est rejetée pour des raisons qui vous paraissent insuffisantes, vous pouvez poursuivre la Ville à l'intérieur d'un délai de six mois à partir du jour où votre droit d'action a pris naissance.

## Publicité et exclusivité : les écoles ont-elles le choix ?



Marie-Andrée Amiot

Quand le représentant de Coca-Cola a demandé aux administrateurs du Collège Laval s'il pouvait devenir leur fournisseur exclusif de boissons gazeuses, la réponse ne s'est pas fait attendre. « Le non a été catégorique, lance le frère Richard Roy, directeur général du collège. Les monopoles, c'est pas pour nous. »

Cela, même si le géant des bulles offrait « entre 3000 \$ et 4000 \$ » pour installer ses distributrices dans l'école. Le conseil d'administration a refusé catégoriquement toute entente qui le forçait à accepter un contrat d'exclusivité.

Et n'allez pas croire que cet argent n'aurait pas été le bienvenu. Comme toutes les institutions privées, le Collège Laval connaît des années difficiles, le manque à gagner dans les écoles n'étant pas réservé aux écoles publiques. « Ça ne change rien, reprend M. Roy. Pour nous, c'est une question de principe. La publicité pas plus que la commande ne rentrera dans l'école sans qu'on ait notre mot à dire. »

Comme presque toutes les écoles secon-

daires de la province, le Collège Laval loue des espaces pour entreposer les distributrices. C'est une source de revenus importante et bien peu d'écoles peuvent s'en passer. L'objection des administrateurs tenait d'ailleurs au fait qu'en acceptant l'offre de Coca-Cola, le collège devenait captif de la méga entreprise. « Ça, jamais. Personne ne nous dictera ce que nos enfants boiront. »

Si les gens s'étonnent d'apprendre que dans les corridors trônent des distributrices de boissons gazeuses, c'est qu'ils n'ont pas mis les pieds dans une école depuis longtemps. Non seulement trouveront-ils du Coke ou du Pepsi, mais aussi des petits gâteaux Vachon, des chips Yum Yum et des yogourt Déglise.

Et s'ils regardent de plus près, ils apercevront peut-être des ordinateurs offerts par IBM ou Compaq, un lien Internet, gracieuseté de Vidéotron ou Bell, ou des petits déjeuners servis par l'épicerie du quartier. L'entreprise privée, toujours plus ou moins partenaire de l'école, fait maintenant partie des meubles, contexte économique oblige.

### Un mal nécessaire

La question de ces ententes, parfois assez lucratives pour l'école, dérange de plus en plus. Elle a encore fait surface cette semaine. L'Institut de la fondation de l'entrepreneuriat a organisé un forum à Beauport, près de Québec, pour réunir des intervenants venus exprimer leurs craintes ou leur accord devant des cadres de commissions scolaires, aux prises avec l'épineuse question de la publicité dans leurs écoles.

Le consensus de la journée ? Si la publicité et les partenariats avec le privé dans les écoles sont des maux nécessaires, il faut apprendre à les baliser afin de respecter l'esprit de la loi et la mission de l'école.



PHOTO PIERRE CÔTE, La Presse

Les élèves du Collège Laval peuvent choisir entre plusieurs produits, pas seulement ceux de Coca-Cola, à la suite d'une décision prise par le conseil d'administration du collège.

## Utiliser sa carte de débit au Mexique : No hay problema ? Pas vraiment !

### Le CAS de la semaine

NATHALIE LABONTE  
collaboration spéciale

Mme Audrey Chanlat a séjourné au Mexique en avril dernier. À court de pesos, elle se présente dans une banque à Oaxaca. Grâce à sa carte de débit de la Banque Royale, elle tente de retirer l'équivalent de 130 \$

en monnaie locale. Elle entend la machine qui s'active, elle a l'impression que le guichet est sur le point de lui rendre sa liasse de pesos, puis... plus rien. Pas de billets. Pas même de relevé d'opération.

Paniquée, elle s'adresse à un préposé de la banque et lui expose son problème. En espagnol, l'employé lui explique que cette situation est fréquente. « Si vous n'avez pas eu de reçu, c'est qu'il n'y a pas de problème », affirme-t-il. Les deux refont ensemble la même opération, qui s'avère un succès. Mme Chanlat reçoit des pesos et un relevé de compte sur lequel est indiqué, en pesos, le solde de son compte. « Pas évident de constater sur-le-champ qu'il y a un problème », déplore-t-elle. Par prudence, elle conserve les coordonnées de la banque.

De retour à Montréal, notre voyageuse met son livret à jour. Et constate que la Banque Royale a prélevé de son compte la somme de 130 \$... deux fois ! La première transaction, avortée en terre mexicaine, s'est incarnée en sol canadien. De surcroît, la Banque Royale lui demande 2 \$ de frais d'administration pour chaque opération. En furie, Mme Chanlat court à sa succursale raconter sa mésaventure. « Je n'avais aucune preuve pour montrer ma bonne foi, dit-elle. C'était ma parole contre la leur. »

Entre-temps, Mme Chanlat consulte le ser-

vice juridique d'Option consommateurs. On lui dit que si sa banque refuse de la rembourser, elle devra porter plainte à l'ombudsman de l'institution. Pour Mme Chanlat, une telle démarche n'a pas été nécessaire. Un mois plus tard, elle est dédommée. La banque ne lui demandera pas de payer sa première transaction mexicaine ni les frais de 2 \$ qui y sont rattachés.

### Le bénéfice du doute

« Dans un cas semblable, la Banque Royale rembourse son client sur la foi d'un témoignage crédible, explique Raymond Chouinard, conseiller aux communications à la Banque Royale. Si le montant est de moins de 20 \$, nous remettons l'argent au client. Si c'est plus de 20 \$, nous lui demandons de faire une déclaration écrite mentionnant les détails de sa transaction ratée. Ensuite, nous envoyons cette déclaration au Centre de partage et de distribution de numéraire, à Toronto. »

Ce centre recueille les données sur toutes les transactions des clients de la Banque Royale effectuées à l'extérieur de son propre réseau de guichets. Pour ce faire, il entre en contact avec l'institution financière où a eu lieu la transaction, la banque mexicaine dans ce cas-ci, et procède à une enquête. Habituellement, dans un délai d'une semaine, la banque a suffisamment d'informations pour prendre une décision.

Un tel problème est-il fréquent ? « Non, répond M. Raymond Chouinard. C'est extrêmement rare. Généralement, si les billets ne sont pas au rendez-vous, l'usage reçoit quand même un relevé. » Même son de cloche chez Desjardins. « En 1998, sur les 540 000 transactions effectuées par nos membres par l'entremise du réseau Plus (1), moins de 0,02 % d'entre elles ont posé problème », soutient M. Marcel Sylvestre, analyste à la direction du service à la clientèle de la Con-

« L'école est là pour informer et pour protéger contre les abus de la surconsommation, pas pour être un média de communication commerciale », a clamé Mme Nicole Fontaine, PDG de l'Office de la protection du consommateur.

Certains intervenants se montrent farouchement opposés à toute entente avec le privé même s'ils reconnaissent que certains liens avec les commerçants relèvent de la tradition dans les écoles québécoises. Un participant a d'ailleurs brandi une vieille règle en bois datant du début des années 1960 sur laquelle il était écrit : « Les enfants, demandez à vos parents d'acheter pour eux et pour vous chez Paquette ! »

« C'est juste, a convenu René Roy, secrétaire général de la FTQ. Même les caisses scolaires de Desjardins ont fait leur place dans nos écoles. Mais à une époque lointaine, le mouvement coopératif vantait les mérites de l'épargne. Aujourd'hui, chaque écolier est perçu comme un futur consommateur de produits financiers ! »

« La publicité d'aujourd'hui est plus féroce et les annonceurs, plus habiles pour transmettre leur message », a ajouté Mme Fontaine.

### Les écoles n'ont pas le choix

Mais, selon l'avis de Gary Stronach, les écoles n'ont pas le choix. « Et de plus, on veut protéger nos enfants de quoi ? a demandé le président de la Fédération des comités de parents de la province de Québec. Les enfants d'aujourd'hui sont envahis par la publicité et sont des hommes-sandwiches eux-mêmes. Quand ils portent des chandails de 40 \$ qui en valent deux fois moins et sur lesquels il est écrit TOMMY en grosses lettres, ils font de la pub. La consommation et la publicité fait partie de leur vie. »

L'école qui croit le discours du citoyen philanthropique se leurre, selon des représentants du milieu des affaires. L'entreprise qui annonce veut développer une fidélisation chez l'élève. « Sinon, où serait leur intérêt ? » a ajouté Gary Stronach.

Toutes les ententes entre institutions scolaires et entreprise privée ne sont toutefois pas acceptées. « L'an dernier, une grande entreprise américaine de logiciels éducatifs voulait offrir ses produits gratuitement à une école, raconte M<sup>re</sup> François Houde, du cabinet d'avocats Lavery de Billy. La seule condition : l'entreprise envoyait une lettre aux parents, accompagnée d'un coupon rabais, les enjoignant à acheter le cédérom correspondant à l'âge de leur enfant. On y disait que pour poursuivre l'apprentissage, l'enfant devait posséder le cédérom à la maison. Nous avons conseillé à la commission scolaire de laisser tomber l'entente. Pour nous, elle allait à l'encontre de la loi. »

Toutefois, si l'entreprise avait décidé de donner les logiciels et avait offert des coupons rabais sans condition ou sans incitation à la vente, l'affaire aurait été conclue. « Dans ce cas, la loi aurait été respectée », dit M<sup>re</sup> Houde. Selon lui, la loi de l'Instruction publique laisse beaucoup de jeu pour la contourner alors que celle de l'Office de la protection du consommateur, qui interdit la publicité aux moins de 13 ans, est beaucoup plus claire. « Si Québec avait voulu interdire toute forme de publicité, il a manqué son coup. Le cadre législatif de la loi sur l'Instruction publique laisse bien des latitudes. »

fédération des caisses populaires Desjardins du Québec.

Il ne semble pas y avoir de pays plus problématiques que d'autres au sein du réseau Plus. Par contre, les frais d'opération, eux, peuvent varier selon le lieu où l'on se trouve. Une banque étrangère peut exiger 1 \$ supplémentaire par transaction, parfois davantage. Lorsque c'est le cas, un message apparaît à l'écran et le client doit accepter ces frais pour que la transaction puisse avoir lieu.

Vous vous proposez de partir prochainement pour l'autre bout du monde et vous vous demandez si, de là-bas, vous pourrez utiliser votre carte de débit ? Posez la question à votre banque. Demandez-lui également où vous adresser en cas de problème ; généralement, les institutions financières mettent à la disposition de leurs clients-voyageurs une ligne téléphonique d'urgence. Par ailleurs, sachez que les systèmes informatiques n'étant pas infaillibles, il est important de prévoir d'autres moyens pour accéder à son argent (cartes de crédit ou chèques de voyageurs, par exemple).

(1) Le réseau Plus permet aux clients de la Banque Royale et de Desjardins (notamment) de faire des transactions à l'extérieur du Canada, alors que le réseau Interac leur permet de faire des transactions à l'intérieur du pays.



Site internet:  
<http://www.option-consommateurs.org>  
Courriel:  
[info@option-consommateurs.org](mailto:info@option-consommateurs.org)  
2120 Sherbrooke Est,  
bureau 604 Montréal (Québec) H2K 1C3  
Télécopieur (514) 598-8511

  
Site internet:  
<http://www.ville.montreal.qc.ca/mediateur/mediateur.htm>  
Courriel:  
[mediateur@ville.montreal.qc.ca](mailto:mediateur@ville.montreal.qc.ca)  
275, rue Notre-Dame Est, Bureau R111  
Montréal (Québec) H2Y 1C6  
Téléphone: (514) 872-8358  
Télécopieur: (514) 872-2379

# Nouvelles secousses telluriques à Taïwan

d'après AFP  
TAIPEI

Une nouvelle secousse tellurique a secoué Taïwan cette nuit à 7 h 52 locales, touchant la capitale Taipei durant 30 secondes, selon des témoins.

Selon le bureau taïwanais de sismologie, il s'agit d'une réplique mesurant 6,8 sur l'échelle ouverte de Richter dont l'épicentre est situé à 10 km à l'est du lac Sun Moon dans le comté de Nantou, le plus gravement touché lors du séisme de mardi dernier.

Jusqu'à présent, aucune infor-

mation sur d'éventuels victimes ou dégâts n'est parvenu aux médias.

Une très violente secousse de 5,1 sur l'échelle de Richter avait frappé hier le centre de Taïwan, la région déjà la plus touchée par le tremblement de terre (7,6 sur l'échelle de Richter) de mardi dernier.

Quelques heures plus tard, la terre avait de nouveau tremblé, secouant des immeubles dans la capitale, Taipei. Selon les spécialistes, ce deuxième séisme avait atteint 5,6 sur l'échelle de Richter.

L'île a enregistré quelque 6570 répliques après le tremblement de terre de mardi, plus de 60 d'entre elles étant considérées comme de véritables séismes.

Les autorités ont décrété l'état d'urgence pour une période de six mois afin de venir en aide aux milliers de rescapés du tremblement de terre de mardi, dont le dernier bilan s'élève à 2022 morts.

Le gouvernement et le président taïwanais Lee Teng-hui ont approuvé cette mesure d'exception qui devrait permettre aux autorités de se montrer plus efficaces quatre jours après le séisme le plus dévastateur qu'ait connu l'île depuis un siècle.

Le régime de l'état d'urgence doit permettre au gouvernement de prendre des mesures exceptionnelles en vue de porter assistance aux 100 000 sans abri. Il vise également à accélérer la remise en état des

infrastructures, ainsi que du potentiel industriel et agricole du pays, dont le coût est estimé à plus de trois milliards de dollars.

Au cours du séisme de mardi, plus de 6100 bâtiments, principalement de hauts immeubles contenant chacun plus de 100 appartements, ont été détruits. Quelque 5398 ont été endommagés.

L'espoir de retrouver des survivants sous les décombres s'est encore amenuisé et de puissants bulldozers ont commencé à dégager les tonnes de gravats.

Les opérations ont été rendues particulièrement délicates avec l'arrivée de grosses pluies. Outre les séismes, Taïwan vit aussi dans l'angoisse de l'arrivée d'une forte

tempête tropicale, baptisée Cam, qui se trouvait hier à quelques centaines de kilomètres au sud-ouest de l'île et pourrait se transformer en typhon.

Les météorologues estiment que cette tempête ne frappera pas directement Taïwan, mais ont mis en garde hier contre un brusque changement d'itinéraire toujours possible.

Des hélicoptères ont continué à acheminer des vivres et des médicaments à quelque 2000 personnes qui restent encore totalement isolées, quatre jours après la tragédie.

La population taïwanaise, et pas seulement celle résidant dans le centre de l'île, vit depuis dans la terreur d'un séisme dévastateur.

Accueillons le nouveau millénaire avec la bénédiction des icônes.



icône par Rosette Mociornitza  
(450) 656-0188

**PILOTER**  
avec une école de première ligne

Pour une carrière ou pour le plaisir

Prochaine session:  
**le 7 octobre 18 h 30**  
Inscrivez-vous dès maintenant !

**Aerolaxi**  
école de pilotage

6050 route de l'aéroport, St-Hubert, Québec, J3Y 6Y9  
**Téléphone : (450) 445-4034**  
Fax : (450) 445-2634  
E-mail : aerotaxi@total.net  
Internet : http://www.aerotaxi.ca/

## Célébrités...



### 50<sup>e</sup> anniversaire

Le 27 août 1949 **Rose Audet et Jean Leroux** s'unissaient pour la vie. Employé à la CECM durant 36, ans Jean a été un père modèle pour nous et Rose s'est dévouée avec amour durant toutes ces années.

Nous les remercions beaucoup.  
Leurs enfants Guy, Diane, Sylvie,  
leurs conjoints et petits-enfants.



### 40<sup>e</sup> anniversaire de mariage

Le 26 septembre 1959, jeunes, beaux et heureux, **Angèle Neveu et Pierre Garceau** unissent leur destin en la cathédrale des Trois-Rivières.

Le 26 septembre 1999, moins jeunes, d'une autre beauté, toujours heureux, ils vivent une paisible retraite à Montebello. Vive les mariées!

## Célébrités...

Pour plus de renseignements  
**285-6999 ou 285-7274**

**La Presse**

Appels interurbains sans frais: 1 (800) 361-5013

## loto-québec



Tirage du  
99-09-25

**2 19 36 45 46 47**

Número complémentaire: **22**



Tirage du  
99-09-25

### GAGNANTS

|        |        |                 |
|--------|--------|-----------------|
| 6 / 6  | 1      | 1 000 000,00 \$ |
| 5 / 6+ | 1      | 50 000,00 \$    |
| 5 / 6  | 29     | 500,00 \$       |
| 4 / 6  | 1513   | 50,00 \$        |
| 3 / 6  | 25 249 | 5,00 \$         |

### LOTS

**7 8 10 12 15 45**

Número complémentaire: **46**

Ventes totales: **582 288,50 \$**



Tirage du  
99-09-25



Tirage du  
99-09-25



Tirage du  
99-09-24

NUMÉRO: **525755**

**5 7 8 9 11**  
**18 26 27 34 40**  
**45 46 47 48 51**  
**58 61 66 69 70**

**3 4**  
**239 6624**



Tirage du  
99-09-25

NUMÉRO: **377465**



Tirage du  
99-09-24

### GAGNANTS

|        |         |                 |
|--------|---------|-----------------|
| 7 / 7  | 0       | 5 000 000,00 \$ |
| 6 / 7+ | 3       | 43 768,00 \$    |
| 6 / 7  | 49      | 2 344,70 \$     |
| 5 / 7  | 3 109   | 131,90 \$       |
| 4 / 7  | 64 355  | 10,00 \$        |
| 3 / 7+ | 55 922  | 10,00 \$        |
| 3 / 7  | 524 399 | partic. grat.   |

Ventes totales: **7 368 952 \$**

Prochain gros lot (approx.): **7 500 000 \$**

**TVA, le réseau des tirages de Loto-Québec**

Le modalités d'encaissement des billets gagnants paraissent au verso des billets.  
En cas de disparité entre cette liste et la liste officielle, cette dernière a priorité.

## PUBLI-REPORTAGE

## LE GROUPE SUTTON: ÇA C'EST LA FOLIE DU MILLÉNAIRE!

L'Équipe de **Groupe Sutton Québec** qui présentait la 4<sup>e</sup> édition de son tournoi de golf annuel, s'était imposée un défi de taille. En effet, après le succès mémorable remporté par les éditions précédentes, il fallait faire encore mieux. Et bien, croyez le ou non: Mission accomplie!

La recette du succès de l'équipe Sutton? Bien simple! Le magnifique Club de golf privé Summerlea, une multitude de rayons de soleil, un accueil chaleureux, des cadeaux à profusion, une nourriture exquise, de la musique à vous faire tourner la tête, mais surtout et avant tout, une équipe enthousiaste et dynamique, à l'image de son président **Christophe Folla**. Voilà de quoi conquérir le coeur de ses 550 agents Sutton et invités présents.



**Christophe Folla**, président de Groupe Sutton Québec, qui une fois de plus a démontré ses talents hors pair de maître de cérémonie.



**Madame Édith Beaulieu** se souviendra longtemps de cette magnifique journée. Voilà d'ailleurs un bien joli sourire qui en fait foi...



Voilà une preuve toute souriante de l'effet que peut causer l'enthousiasme communicatif de **Christophe Folla**.



Une superbe moto, huit clés dont une seule magique, huit visages illuminés. De quoi tenir tous les invités en haleine.



La tradition se poursuit chez Groupe Sutton Québec avec la toute nouvelle promotion **L'HYPOTHÈQUE ANNIVERSAIRE**: Obtenez jusqu'à 10 mois sans paiement.

De magnifiques feux d'artifices pour fêter le nouveau millénaire, lequel coïncide avec le 5<sup>e</sup> anniversaire du Groupe Sutton? Non. Pas assez pétillant pour un tel événement. Mais, fermez les yeux et imaginez... Un extrait de film du célèbre James Bond, une superbe moto et huit clés magiques. Vous verrez plus d'étincelles dans les yeux de vos invités, que tous les plus beaux feux d'artifices du monde réunis sous les mêmes cieux.

Quoi de mieux pour clôturer un tel événement, que la poursuite d'une tradition que **Groupe Sutton Québec** présentait en grand pompe sa 5<sup>e</sup> promotion exclusive: **L'HYPOTHÈQUE ANNIVERSAIRE SUTTON**. Un outil extraordinaire pour ses 1 300 agents, et le cadeau du millénaire pour ses clients, lesquels peuvent obtenir **jusqu'à 10 mois sans paiement**, lors de l'acquisition de leur propriété.

Avec le dynamisme et l'énergie innovatrice qui qualifie le Groupe Sutton, il y a fort à parier qu'ils n'ont pas fini de nous impressionner.

La super grille du mois

**La Presse**  
et  
**LAROUSSE**

vous présentent  
la Supergrille du mois

**LE PETIT Larousse ILLUSTRÉ**

**100 gagnants**

mériteront  
le **Petit Larousse illustré 2000**  
et le fameux t-shirt  
**J'ai réussi.**

**2000**

Avec le Petit Larousse illustré 2000, vous avez toujours le dernier mot.

**À surveiller, aujourd'hui !**

# Les petites annonces

**Des 8 heures**

**La Presse**

**prenez le bon numéro**

**514-285-7111**

**HEURES DE TOMBÉE**  
Les petites annonces régulières  
Mardi au samedi : 17 h la veille de la parution  
Dimanche et lundi : 17 h le vendredi précédent  
**Annances encadrées**  
48 h avant la parution

**HEURES D'OUVERTURE**  
Lundi au vendredi : 8 h à 17 h 30

**INTERURBAIN SANS FRAIS**  
1 800 361-5013  
TÉLÉCOPIE : (514) 848-6287

**100**

**Immobilier**

**RÉSIDENTIEL**

**Achat - Vente - Échange**

| Visites libres              | 100 |
|-----------------------------|-----|
| Île de Montréal             | 101 |
| Centre-ville                | 102 |
| Vieux-Montréal              | 103 |
| Laval, Rive-Nord            | 105 |
| Rive-Sud                    | 106 |
| Banlieue ouest              | 107 |
| Banlieue est                | 108 |
| Banlieue ouest              | 109 |
| Banlieue est                | 110 |
| Laurentides                 | 111 |
| Estrie, Cantons de l'Est    | 112 |
| Extérieur de Montréal       | 113 |
| Bord de l'eau               | 114 |
| États-Unis, hors frontières | 115 |
| Condominiums, copropriétés  | 116 |
| Maisons de campagne         | 117 |
| Chalets à louer             | 118 |
| Chambres, pensions          | 119 |
| Propriétés à louer          | 120 |
| Propriétés à échanger       | 121 |
| Propriétés demandées        | 122 |
| Fermes, terres              | 123 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| On demande à partager                     | 154 |
| Sous-location                             | 155 |
| Appartements meublés                      | 156 |
| <b>INVESTISSEMENT COMMERCIAL</b>          |     |
| <b>INDUSTRIEL</b>                         |     |
| <b>Achat - Vente - Échange</b>            |     |
| Propriétés à revenus                      | 160 |
| Propriétés comm. / industrielles          | 162 |
| Fermes, terres                            | 168 |
| Commerces                                 | 170 |
| Copropriétés, espaces comm. / industriels | 172 |
| Terrains comm. / industriels              | 173 |
| <b>Location</b>                           |     |
| Espaces comm. / industriels à louer       | 180 |
| Commerces à louer                         | 182 |
| Entrepôts à louer                         | 184 |
| Bureaux à louer                           | 186 |
| Magasins à louer                          | 188 |
| Divers                                    | 192 |

**200**

**Marchandises et services**

**300**

**Emploi**

| Marchandises               | 122 |
|----------------------------|-----|
| Équipements téléphoniques  | 202 |
| Audiovisuel                | 203 |
| Instruments de musique     | 205 |
| Appareils électroménagers  | 206 |
| Mobiliers, articles maison | 207 |
| Vêtements, fourrure        | 210 |
| Collections                | 211 |
| Antiquités, artisanat      | 213 |
| œuvres d'art, bijoux       | 215 |
| objets précieux            | 216 |
| Livres                     | 214 |
| Le coin de l'ordinateur    | 217 |
| Aliments                   | 220 |
| Perdu                      | 221 |
| Travaille                  | 222 |
| Coiffure, esthétique       | 327 |
| Bois de foyer              | 225 |
| Santé, produits naturels   | 227 |
| Équipements de bureau      | 228 |
| Imprimerie                 | 229 |
| Machinerie, outils         | 231 |
| Équipements commerciaux    | 232 |
| Matériaux de construction  | 233 |
| Marchandises diverses      | 235 |
| On demande à acheter       | 236 |
| Encans                     | 237 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Méthodes de recherche d'emploi | 348 |
| Bénévolat                      | 349 |
| <b>Cours</b>                   |     |
| Cours                          | 350 |
| <b>Services personnels</b>     |     |
| Naissances, graduations        | 401 |
| fiarçailles, mariages          | 402 |
| Avis de recherche              | 403 |
| Compagnies, compagnons         | 404 |
| Agences de rencontres          | 405 |
| Clubs de rencontres            | 406 |
| Associations                   | 410 |
| Consultations                  | 415 |
| Billets de sport / spectacles  | 419 |
| Activités sociales             | 420 |
| Escortes, rencontres, etc.     | 440 |
| Studios de massage             | 445 |
| Divers                         | 450 |
| Souhaits                       | 450 |

**700**

**Affaires**

**800**

**Avis**

**900**

**Décès, prières, remerciements**

| Propositions d'affaires    | 700 |
|----------------------------|-----|
| (encadrées seulement)      | 700 |
| Financement                | 705 |
| Occasions d'affaires       | 710 |
| Associés demandés          | 712 |
| Franchises                 | 714 |
| Services financiers        | 715 |
| Services spécialisés       | 717 |
| Argent à prêter ou demandé | 718 |
| Tenue de livres, impôt     | 725 |
| Immobilier                 | 735 |
| Divers                     | 750 |

**La Presse**

## Autobaines

511, 548, 550, 555

**3 lignes 7 jours**

**29 19\$**

Vu les conditions particulières de ces offres, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut d'autre part se prévaloir du privilège d'annulation en tout temps à partir de la première parution, mais une telle annulation n'altère en rien la facturation qui s'établira obligatoirement sur 7 jours de publication. Ces annonces sont payables avant publication par carte de crédit ou à nos bureaux.

**La Presse**

**Les petites annonces**

**(514) 285-7111**

**Appels interurbains sans frais :**

**1 800 361-5013**

**AVIS :** Nos annonceurs sont priés de vérifier la teneur de leurs annonces lors de leur première parution. Advenant qu'une annonce soit reproduite incorrectement, l'annonceur doit en aviser aussitôt La Presse qui convient de publier dans la prochaine édition du journal une version corrigée de celle-ci. Toute erreur ou plainte visant la teneur d'une annonce doit être signalée le jour de sa parution avant 17 h, pour fins de correction lors de la prochaine édition du journal. De même, en cas d'annulation d'une annonce, l'avis à cette fin doit être donné avant 17 h, le jour qui précède sa parution.

Voici notre adresse Internet pour trouver IMMOBILIER À VENDRE (rubriques 100 à 118) et IMMOBILIER À LOUER (rubriques 131 à 149 et 154 à 160)

**www.lapresse.ca/annonces**

Pour annoncer: (514) 285-7111

**100**

**Immobilier**

**RÉSIDENTIEL**

**Achat - Vente - Échange**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Visites libres              | 100 |
| Île de Montréal             | 101 |
| Centre-ville                | 102 |
| Vieux-Montréal              | 103 |
| Laval, Rive-Nord            | 105 |
| Rive-Sud                    | 106 |
| Banlieue ouest              | 107 |
| Banlieue est                | 108 |
| Banlieue ouest              | 109 |
| Banlieue est                | 110 |
| Laurentides                 | 111 |
| Estrie, Cantons de l'Est    | 112 |
| Extérieur de Montréal       | 113 |
| Bord de l'eau               | 114 |
| États-Unis, hors frontières | 115 |
| Condominiums, copropriétés  | 116 |
| Maisons de campagne         | 117 |
| Chalets à louer             | 118 |
| Chambres, pensions          | 119 |
| Propriétés à louer          | 120 |
| Propriétés à échanger       | 121 |
| Propriétés demandées        | 122 |
| Fermes, terres              | 123 |

**100**

**Immobilier**

**RÉSIDENTIEL**

**Achat - Vente - Échange**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Visites libres              | 100 |
| Île de Montréal             | 101 |
| Centre-ville                | 102 |
| Vieux-Montréal              | 103 |
| Laval, Rive-Nord            | 105 |
| Rive-Sud                    | 106 |
| Banlieue ouest              | 107 |
| Banlieue est                | 108 |
| Banlieue ouest              | 109 |
| Banlieue est                | 110 |
| Laurentides                 | 111 |
| Estrie, Cantons de l'Est    | 112 |
| Extérieur de Montréal       | 113 |
| Bord de l'eau               | 114 |
| États-Unis, hors frontières | 115 |
| Condominiums, copropriétés  | 116 |
| Maisons de campagne         | 117 |
| Chalets à louer             | 118 |
| Chambres, pensions          | 119 |
| Propriétés à louer          | 120 |
| Propriétés à échanger       | 121 |
| Propriétés demandées        | 122 |
| Fermes, terres              | 123 |

**100**

**Immobilier**

**RÉSIDENTIEL**

**Achat - Vente - Échange**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Visites libres              | 100 |
| Île de Montréal             | 101 |
| Centre-ville                | 102 |
| Vieux-Montréal              | 103 |
| Laval, Rive-Nord            | 105 |
| Rive-Sud                    | 106 |
| Banlieue ouest              | 107 |
| Banlieue est                | 108 |
| Banlieue ouest              | 109 |
| Banlieue est                | 110 |
| Laurentides                 | 111 |
| Estrie, Cantons de l'Est    | 112 |
| Extérieur de Montréal       | 113 |
| Bord de l'eau               | 114 |
| États-Unis, hors frontières | 115 |
| Condominiums, copropriétés  | 116 |
| Maisons de campagne         | 117 |
| Chalets à louer             | 118 |
| Chambres, pensions          | 119 |
| Propriétés à louer          | 120 |
| Propriétés à échanger       | 121 |
| Propriétés demandées        | 122 |
| Fermes, terres              | 123 |

**100** VISITES LIBRES  
A.L.D.R., 1 Legend, par Boul. des Prairies, une rue à l'ouest du boulevard, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**101** ÎLE DE MONTRÉAL  
AHUNTSIC, 10220 Tolant, duplex, 2 étages, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**102** MTL-NORD, 2000, 2+1, bachelier + terrain à côté, évaluation municipale 172 000 \$, Prix pour vente rapide 135 000 \$.

**103** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**104** N.D.G., rue Beaconsfield, entre Monkland et Notre-Dame-de-Grâce, 2 étages, 4 chambres, 4 salles de bain, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**105** NOUVEAU-BEAUGRAND, quadruple à rev., 233-571, 5/2, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**106** P.A.T., cote, 1000, 6 ch. rino, pous, de transformer en 2x5/2, à petit prix, idéal grande famille. On demande 139 000 \$. Urgent doit vendre! Offres: Denise Chabot, 259-8884. RealMax Harmonie Ctr.

**107** P.A.T., joli bung garage, terrain 12 000 car., Aubaine A. Lemerle 255-0666. Royal LePage CRI.

**108** PAT, duplex semi-det., 3 ch. + terrain, 1500 pi. carré, garage, rev. annuel 16 000 \$. Votre part par année de 2000 \$.

**109** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**110** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**111** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**112** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**113** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**114** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**115** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**116** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**117** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**118** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**119** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**120** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**121** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**122** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**123** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**100** VISITES LIBRES  
A.L.D.R., 1 Legend, par Boul. des Prairies, une rue à l'ouest du boulevard, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**101** ÎLE DE MONTRÉAL  
AHUNTSIC, 10220 Tolant, duplex, 2 étages, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**102** MTL-NORD, 2000, 2+1, bachelier + terrain à côté, évaluation municipale 172 000 \$, Prix pour vente rapide 135 000 \$.

**103** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**104** N.D.G., rue Beaconsfield, entre Monkland et Notre-Dame-de-Grâce, 2 étages, 4 chambres, 4 salles de bain, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**105** NOUVEAU-BEAUGRAND, quadruple à rev., 233-571, 5/2, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**106** P.A.T., cote, 1000, 6 ch. rino, pous, de transformer en 2x5/2, à petit prix, idéal grande famille. On demande 139 000 \$. Urgent doit vendre! Offres: Denise Chabot, 259-8884. RealMax Harmonie Ctr.

**107** P.A.T., joli bung garage, terrain 12 000 car., Aubaine A. Lemerle 255-0666. Royal LePage CRI.

**108** PAT, duplex semi-det., 3 ch. + terrain, 1500 pi. carré, garage, rev. annuel 16 000 \$. Votre part par année de 2000 \$.

**109** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**110** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**111** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**112** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**113** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**114** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**115** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**116** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**117** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**118** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**119** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**120** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**121** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**122** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**123** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**100** VISITES LIBRES  
A.L.D.R., 1 Legend, par Boul. des Prairies, une rue à l'ouest du boulevard, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**101** ÎLE DE MONTRÉAL  
AHUNTSIC, 10220 Tolant, duplex, 2 étages, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**102** MTL-NORD, 2000, 2+1, bachelier + terrain à côté, évaluation municipale 172 000 \$, Prix pour vente rapide 135 000 \$.

**103** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**104** N.D.G., rue Beaconsfield, entre Monkland et Notre-Dame-de-Grâce, 2 étages, 4 chambres, 4 salles de bain, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**105** NOUVEAU-BEAUGRAND, quadruple à rev., 233-571, 5/2, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**106** P.A.T., cote, 1000, 6 ch. rino, pous, de transformer en 2x5/2, à petit prix, idéal grande famille. On demande 139 000 \$. Urgent doit vendre! Offres: Denise Chabot, 259-8884. RealMax Harmonie Ctr.

**107** P.A.T., joli bung garage, terrain 12 000 car., Aubaine A. Lemerle 255-0666. Royal LePage CRI.

**108** PAT, duplex semi-det., 3 ch. + terrain, 1500 pi. carré, garage, rev. annuel 16 000 \$. Votre part par année de 2000 \$.

**109** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**110** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**111** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**112** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**113** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**114** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**115** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**116** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**117** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**118** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**119** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**120** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**121** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**122** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**123** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**100** VISITES LIBRES  
A.L.D.R., 1 Legend, par Boul. des Prairies, une rue à l'ouest du boulevard, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**101** ÎLE DE MONTRÉAL  
AHUNTSIC, 10220 Tolant, duplex, 2 étages, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**102** MTL-NORD, 2000, 2+1, bachelier + terrain à côté, évaluation municipale 172 000 \$, Prix pour vente rapide 135 000 \$.

**103** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**104** N.D.G., rue Beaconsfield, entre Monkland et Notre-Dame-de-Grâce, 2 étages, 4 chambres, 4 salles de bain, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**105** NOUVEAU-BEAUGRAND, quadruple à rev., 233-571, 5/2, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**106** P.A.T., cote, 1000, 6 ch. rino, pous, de transformer en 2x5/2, à petit prix, idéal grande famille. On demande 139 000 \$. Urgent doit vendre! Offres: Denise Chabot, 259-8884. RealMax Harmonie Ctr.

**107** P.A.T., joli bung garage, terrain 12 000 car., Aubaine A. Lemerle 255-0666. Royal LePage CRI.

**108** PAT, duplex semi-det., 3 ch. + terrain, 1500 pi. carré, garage, rev. annuel 16 000 \$. Votre part par année de 2000 \$.

**109** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**110** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**111** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**112** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**113** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**114** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**115** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**116** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**117** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**118** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**119** L'IL D'OR, 353-8770  
Royal LePage CRI imm. agréé.

**120** PLATEAU, Mile End, cote, 3 ch., 2000 pi. carré, foyer, grand jardin, 230 000 \$, 272-2550.

**121** ROSEMONT, superbe bung, 2+1, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**122** ST-LEONARD, grand 5plex, grand terrain, 514-327-7678.

**123** VILLERAY 7716 Lapinière, sam. dim. 13h-16h, par excellence, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**100** VISITES LIBRES  
A.L.D.R., 1 Legend, par Boul. des Prairies, une rue à l'ouest du boulevard, 4 c. à l'Est, 15h, P. Fiset, 450-661-8810. RealMax-Immo-Contact.

**101** ÎLE DE MONTRÉAL  
AHUNTSIC, 10220 Tolant, duplex, 2 étages, 1200 pi. carré, 159 000 \$, 450-662-1435.

**102** MTL-NORD, 2000, 2+1, bachelier + terrain à côté, évaluation municipale 172 000 \$, Prix pour vente rapide 135 0







## 500 Transport et véhicules automobiles

### 550 AUTOMOBILES

**TOYOTA** Tercel 92, 5 vit., 4 ptes, pas de rouille, A-1, 4600 \$, 514-820-0587.

**TOYOTA** Tercel 97 man, 4 ptes, bleu, 59 000 km, 10 000 \$, 450-674-8695.

**TOYOTA** Tercel CE 98, noire, 4 ptes, aut. air, démar., bal. gar. 2 ans, 13 300 \$, 514-365-6507.

**TOYOTA** Tercel DX 93, 92 000 km, man. très propre, Mondial Statut 7222.

**TOYOTA** Tercel DX 1995, 4 ptes, aut., 53 000 km, vert forêt, 8495 \$, 450-448-7303.

**TOYOTA** Tercel LE 92, 5 vit., 4 ptes, 132 000 km., économique, 4 500 \$, 514-498-1408.

**TOYOTA** Tercel LE 91, man., 4 ptes, très propre, 150 000 km, 3500 \$, 642-0387, 355-3682.

**TOYOTA** LS 94, 4 ptes, a/c, 5 vit., 80 000 km., pneus neufs, vert., 514-946-5480.

**TOYOTA** Tercel LS 93, aut., 4 ptes, rouge, pare. comme neuve, 6800 \$, 933-2868 crr.

**TOYOTA** Tercel LS 1994, 4 ptes, aut., 74 000 km, 7950 \$, crr, 941-8361, rés. 768-2119.

### 550 AUTOMOBILES

**VOLVO** 850 SE 97, aut., 80 000 km, gar., 20 900 \$, Swedish Auto, 494-3200.

**VOLVO** 570 T5 1999, 4 ptes, sedan, vert. forêt, 12 000 km, possibilité transfert de location, 450-658-3129, 450-447-0927.

**VOLVO** 850, turbo 1996, vert forêt, A-1, int. cuir, entièrement équipée, Bal. de location 36 mois, 507 \$/mois, Info: Carlsen Int'l 514-949-9922.

**VOLVO** 760 Turbo 90, fam., aut., pas rouille, biou, 8900 \$, Cell. (514) 282-8353.

**VOLVO** 760 Turbo fam. 89, 250 000 km, 53 000 \$, 514-877-9818, 450-979-1236.

**VOLVO** 760 turbo '89 aut. int. cuir, tout équipé, Etat A-1, Entretien du concessionnaire, 8500 \$, 514-499-0229.

## 600 Loisirs et véhicules récréatifs

### 655 MOTOCYCLETTES

**ACHETERAIS** moto, vélomoto, tel quel, 514-494-2338.

### 658 BATEAU-MOTEUR, YACHTS, VOILIERS

**A LOUER** bateau de croisière, 35' pi (pour 8 personnes) avec ou sans capitaine.

**BAYLINER** Capri 20', 200HP, inboard, plusieurs accessoires, 6 500 \$, 514-765-6254.

**BAYLINER** Capri 20', \* open deck, 225HP, inboard, plusieurs accessoires, 6 500 \$, 514-765-6254.

**CATAMARAN** Nacra 6.0, 1996, comme neuf, tout vendre, Aubaine à 9500 \$, 514-765-6254.

**CHAPARRAL** 96, Sunesta 210, tout équipé, remorque, 29 500 \$, 514-365-6544.

**RECHERCHE** bateau moteur, 32' et +, offre en échange avec ajustement un domaine de 50 acres, région Mt-Tremblant, 514-751-8893.

**VOILIER** Contest 30' diesel, GPS, entraineur, autohelm, ancre, 35 000 \$, 460 371-2416.

**VOILIER** Oday, 23 pi, 1977, moteur hp, 2 ptes, 1990 \$, 514-238-8718.

### 665 REMORQUES

**REMORQUE** 32', 3 essieux, 70 000 km, A1, 1850 \$, 9900 \$, 514-486-6102.

**VOLKS** Golf GL turbo diesel, 4 ptes, 5 vit., 4 ptes, noir, 130 000 km, 7 000 \$, 514-523-4833.

**VOLKS** Golf GL, Berline, man., 85 000 km, 4 ptes, 1995 \$, 1-800-361-6361.

**VOLKS** Golf GTI rouge 1994, 132 000 km, 2 ans garantie transférable, 4 pneus neufs, Nokia, 10 500 \$ ferme, 418-425-5331.

**VOLKS** Golf ou Jetta 96 à 98, Choix de 10 en inventaire. Achat ou location.

**AUTO STRASSE 748-8961**

**VOLKS** Jetta 96, Trak, 5 vitesses, 55 000 km, 11 900 \$.

**DECARIE SATURN 542-2222**

**VOLKS** Jetta 96, sable, 5 vit., 77 000 km, 4 pneus d'hiver, 12 000 \$ ferme, 514-934-1688.

**VOLKS** Jetta 97, modèle GL, turbo diesel, a/c, vert forêt, bas millage, 1-450-883-6285.

**VOLKS** Jetta GL 99, démo, 5 vit. air, 13 000 km.

**POPULAR AUTO 274-5471**

**VOLKS** Jetta GL turbo, diesel, 97, air, cruise, noir, 49 000 km.

**POPULAR AUTO 274-5471**

**VOLKS** Newbeatle, noir, 99, 15 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 95, VR6, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir, 58 000 km, 5 vit., 21 900 \$, 1 seule taxe, 450-370-8198.

**VOLKS** Passat 96, man., vert, 99 000 km, tout équipé, 13 000 \$, 858-7546.

**VOLKS** Passat 99, noir,



Photo: Martin Chamberland, La Presse©

L'ORDRE PROFESSIONNEL DES DIÉTÉTISTES VOUS INFORME

Le secret est dans la tomate!

Vous êtes-vous déjà demandé à quoi les tomates devaient leur couleur rouge si appétissante? En fait, c'est grâce au lycopène que vos tomates arborent ce rouge éclatant. Le lycopène, tout comme le bêta-carotène, appartient à la famille des caroténoïdes responsables de la vive coloration de plusieurs fruits et légumes, tels la carotte et le poivron. Et plus la tomate est mûre, plus le taux de lycopène est élevé. On retrouve également du lycopène dans le melon d'eau (pastèque), le pamplemousse rose et la goyave, mais la tomate reste la principale source.

Longtemps considérée, à tort, comme étant vénéneuse, et connue par la suite pour ses irrésistibles vertus aphrodisiaques, la tomate s'enrichit aujourd'hui d'un volet scientifique fort intéressant. Il y a quelques années, des chercheurs découvraient l'importance d'une diète riche en tomates (et de ses produits dérivés) sur la diminution des risques du cancer de la prostate. Cette étude, publiée en 1995 dans le *Journal of the National Cancer Institute*, lançait l'hypothèse que le lycopène jouerait un rôle majeur dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains types de cancers.

À ce jour, on connaît encore peu les mécanismes d'action de cette substance qui circule dans le sang et les tissus humains, mais selon le Dr Victor Gavino, professeur de nutrition à l'Université de Montréal, les recherches semblent indiquer que le lycopène agit comme un antioxydant. «Les antioxydants nous protègent contre les radicaux libres, agents chimiques qui accélèrent le développement des cancers, des maladies cardiovasculaires et le vieillissement», précise-t-il.

Cet engouement pour le lycopène a bien sûr inspiré de nombreux chercheurs. Plus de 70 études auprès des populations ont été recensées, parmi lesquelles 35 soulignaient que plus on consommait de tomates, moins il y avait de risque de contacter certains cancers. Cet effet positif a nettement été remarqué en ce qui concerne les cancers de la prostate, des poumons et de l'estomac.

De la science à la consommation

Fraîches, les tomates contiennent une importante quantité de lycopène. Cependant, des études scientifiques récentes ont démontré qu'après avoir consommé des produits dérivés de la tomate (jus, pâte, sauce), le taux de lycopène est plus élevé dans le sang. Dr Gavino indique que c'est la chaleur utilisée au moment de la cuisson qui brise les parois cellulaires des tomates, rendant alors le lycopène plus disponible, c'est-à-dire plus facilement absorbé. Il ajoute que «Le lycopène étant une substance soluble dans le gras, il peut être absorbé grâce à une petite, mais essentielle, quantité de matières grasses.» Ces résultats font en quelque sorte l'apologie de la sauce tomate toscane: de l'huile d'olive, des tomates bien fraîches, des fines herbes et une longue cuisson. Toutefois, pour les amateurs de tomates séchées, notez qu'il existe peu de données scientifiques pour prouver les bienfaits de celles-ci.

Le lycopène : un joueur d'équipe

Comme plusieurs autres substances contenues dans les aliments, le lycopène semble agir de façon synergique, c'est-à-dire en collaboration avec d'autres substances. Un peu comme les passes qu'exécuteraient les joueurs d'une équipe de soccer : en travaillant ensemble pour aller droit au but! En effet, des chercheurs suisses, qui ont observé le jeu stratégique du lycopène, ont noté une diminution de la multiplication des cellules cancéreuses de la prostate lorsque celui-ci est joint à la vitamine E. De plus, la vitamine C, les fibres, les nutriments et d'autres substances (peu connues encore) contenus dans les tomates agiraient également de concert avec le lycopène au profit d'une bonne santé.

Le lycopène et son action sur l'organisme devront être approfondis par d'autres études scientifiques. Les résultats obtenus jusqu'à maintenant sont encourageants et appuient les recommandations du Guide alimentaire canadien, qui suggère la consommation d'au moins cinq portions de fruits et légumes quotidiennement. Selon la Société canadienne du cancer, 20 % des cancers pourraient être évités si chaque Canadien suivait ces recommandations minimales. Alors mettez des tomates, et autres fruits et légumes de coloration vive au menu!

Les auteurs de cette chronique invitent nos lecteurs et lectrices à établir directement le contact avec eux. Leurs coordonnées sont les suivantes:



Ordre professionnel des diététistes du Québec

LES SPÉCIALISTES DE LA NUTRITION  
1425, boul. René-Lévesque Ouest, bur. 703  
Montréal (Québec) H3G 1T7  
Tél. (514) 393-3733 • Téléc. (514) 393-3582  
1 888 393-8528  
opdq@opdq.org • http://www.opdq.org

Alimentation / Santé

La tomate  
hiver comme été



Danielle Bonneau

Tous ceux qui possèdent un potager ont un point en commun: vers la mi-mai, ils mettent en terre des plants de tomates et les arrosent amoureusement tout l'été. En août et septembre, leur récompense vaut son pesant d'or, car rien ne surpasse le goût d'une tomate fraîchement cueillie.

Grâce aux tomates de serre, on peut manger des tomates relativement bonnes à longueur d'année. La tomate en conserve constitue quant à elle une solution de rechange tout à fait valable.

«Le Guide alimentaire canadien recommande que l'on mange de cinq à dix portions de fruits et de légumes par jour, peu importe qu'ils soient frais, congelés, mis en con-serve ou sous forme de jus», indique Renée Crompton, nutritionniste et conseillère experte chez Santé Canada, au sein de l'unité de la nutrition et de la saine alimentation. «Les tomates en conserve s'avèrent un excellent choix, parce qu'elles sont faciles à utiliser, pratiques et abordables.»

Lors de la mise en conserve, les tomates perdent surtout de la vitamine C. «On les traite alors à une température très élevée et la vitamine C est très sensible à la chaleur», explique Kim N. Arrey, diététiste-nutritionniste à la clinique médicale Westmount.

«Il y a tellement de bonnes sources de vitamine C, comme les oranges et le cantaloup, ce n'est pas la fin du monde de manger des tomates en conserve, précise-t-elle. L'hiver, il s'agit d'une façon simple et facile de manger des légumes. Elles ont bon goût et on peut les utiliser pour apprêter plusieurs recettes.»

Des études effectuées sur d'autres fruits et légumes frais ont démontré que le temps passé dans un camion puis dans l'entrepôt avant de se trouver en magasin ont une incidence sur la perte de vitamine C, souligne-t-elle. Le même principe devrait s'appliquer aux tomates.

«Dès qu'on enlève la tomate du plant, il y a une perte de vitamine C, dit-elle. Celle-ci est détruite entre autres par la lumière. La teneur en vitamine A diminue aussi tranquillement pas

vite. À la maison, si on garde les tomates à la bonne température dans un endroit où il n'y a pas trop de lumière, on minimise les pertes. Il est donc préférable de les mettre au réfrigérateur, où il fait noir. Mais c'est aussi une question de goût. J'adore les fruits et les légumes lorsqu'ils sont froids!»

Les tomates de serre «en vigne», vendues avec leur grappe, ont le vent dans les voiles. «C'est une nouvelle façon de vendre les tomates, souligne Christian Chouinard, acheteur en chef, fruits et légumes, chez Provigo pour ses trois ban-nières, Supermarché Provigo, Maxi et Loblaw's. Elles demeurent belles plus longtemps, se présentent bien et les clients en aiment le goût.»

Gardent-elles plus longtemps leur teneur en vitamine C? Il s'agit surtout d'une stratégie commerciale, estime Mme Crompton. «C'est toujours plus plaisant d'acheter une belle tomate rouge. Mais c'est le laps de temps écoulé entre la cueillette de la tomate et le moment où on la mange qui fera toute la différence en matière de valeur nutritive.»

Pour le plaisir

Jean-Louis Thémis se pré-occupe peu de la teneur en vitamines de la tomate. Anti-diète, le cuisinier fantaisiste prône le plaisir de la table et la tomate, pour lui, est incontournable. À cause de son goût et de sa couleur.

Comme beaucoup d'autres, il met chaque année des tomates en conserve. Il se sert ensuite de ses réserves pour cuisiner une grande variété de plats. Originaire de Madagascar, l'auteur du livre *Fruits et légumes exotiques* rappelle que la tomate est présente dans la cuisine de la plupart des pays du monde. «On met beau-

coup l'accent sur la France et l'Italie, mais les cuisines africaine et créole font aussi beaucoup appel à la tomate.»

Dans son pays natal, les rougailles crues ou cuites de toutes sortes accompagnent le plat principal ou le constituent. Il y a des rougailles à la morue, aux arachides, aux crevettes, etc. «C'est toujours à base de tomate. On ajoute à la sauce l'ingrédient que l'on veut, qui lui donne sa saveur.»

S'il sert des cuisses de poulet et du riz, il mettra de la rougaille sur le riz, pour lui donner de la couleur et du goût. Pour changer de la tomate et du basilic, il suggère d'ajouter à des cubes de tomate le parfum de la coriandre et le petit piquant du gingembre, de l'huile d'olive et un peu de sel et de poivre. «C'est une combinaison gagnante», croit-il.

«Sur du poisson grillé, on verse cette rougaille de tomate crue, explique-t-il, gourmand. La chaleur du poisson réveille l'arôme du gingembre et de la tomate. On peut faire cela toute l'année, même lorsque la tomate n'est pas à son meilleur. Car cela complète le travail que le soleil n'a pas fait.»



Plus tôt, ce mois-ci, Eva et Gino De lure, ont accompli leur rituel annuel de conserve.

| TENEUR EN LYCOPÈNE             |                    |                       | Valeur nutritive de deux tomates rouges fraîches de 6,6 cm (123g ou 4,3 oz)*                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Produits                       | Portion            | Lycopène (mg/portion) |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jus de tomate                  | 250 ml (1 tasse)   | 25,0                  | 52 calories<br>11,4 glucides<br>1532 unités internationales de vitamine A<br>46 mg de vitamine C<br>36,8 microgramme d'acide folique<br>3 g de fibre alimentaire                                                                                                                   |
| Cocktail aux légumes (V8)      | 250 ml (1 tasse)   | 17,7                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ketchup aux tomates            | 15 ml (1 c. table) | 2,7                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sauce à spaghetti              | 125ml (1/2 tasse)  | 28,1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Pâte de tomates (concentrée)   | 30 ml (2 c. table) | 13,8                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Soupe aux tomates (concentrée) | 250 ml préparée    | 9,7                   | Valeur nutritive de tomates rouges entières en conserve (250 ml ou 1 tasse, équivalent de deux tomates)*<br><br>51 calories<br>10,9 glucides<br>1532 unités internationales de vitamine A<br>25 mg de vitamine C<br>19,8 microgramme d'acide folique<br>2,6 g de fibre alimentaire |
| Sauce aux tomates              | 60 ml (1/4 tasse)  | 8,9                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Melon d'eau                    | 1 tranche 25X2 cm  | 14,7                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Pamplemousse à chair rose      | 125 g (1/2)        | 4,9                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Tomate crue                    | 123 g (1 moyenne)  | 3,7                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                |                    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Source: Heinz Canada

Source:LA VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS, Michèle Brault-Dubuc et Liliane Caron-Lahaie, Saint-Lambert, 1998.

ROUGAILLE DE SAUCISSES\*

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon moyen émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 branche de thym frais
- 1 petit piment fort haché (facultatif)
- 2 belles tomates pelées, épépinées et hachées grossièrement
- 1 feuille de laurier
- sel et poivre au goût
- 4 saucisses cuites (bouillies six à dix minutes)

Mode de préparation

Chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon, l'ail et le thym. Lorsque le tout est légèrement doré, ajouter le piment si désiré. Ajouter enfin les tomates et la feuille de laurier, assaisonner, et laisser mijoter 3 à 4 minutes. Trancher les saucisses de manière à

obtenir des rondelles de 2 cm d'épaisseur et ajouter à la sauce de tomate. Laisser frémir encore 2 à 3 minutes et servir sur du riz. Cette rougaille constitue un plat principal.

Voici tous les ingrédients qui entrent dans la composition de la rougaille de saucisses.

\* Source: le chef Jean-Louis Thémis.



Photo: Pierre McCall, La Presse©