



SANTÉ

Dr Perreault
**Le vélo et
la prostate**

Page 3

Nutrition
**Le lait et les
produits laitiers**

Page 2



CAHIER C | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 24 MARS 2002

La Presse

FEMMES AU BOUT DU ROULEAU



Illustration SYDNEY FISCHER, Newscom

La fatigue a un sexe, estime l'auteure américaine Debra Waterhouse. Presque la moitié des femmes disent que leurs seuls véritables moments de tranquillité sont les moments qu'elles passent dans la baignoire ou sous la douche. Si vous avez l'impression que la vie est un marathon sans fin et que ce n'est que dans votre tombe que vous goûterez enfin un certain repos, bienvenue dans le club grandissant des femmes au bout du rouleau.



LILIANE LACROIX

Ce travail doit être sur le bureau du patron dans une heure... Demain, rendez-vous chez le pédiatre avec le tout-petit, j'espère qu'on n'attendra pas, sinon, je serai en retard au travail... Qu'est-ce que je pourrais bien faire pour souper?... Ah oui, il faut acheter un cadeau d'anniversaire à ma belle-mère... Avant tout, je dois passer à la banque... C'est embêtant, avec tout ça, j'ai l'impression d'oublier quelque chose d'important!

Si vous êtes femme et mère de famille de surcroît, c'est le genre de réflexions chaotiques qui vous traversent l'esprit à tout moment en moins de quelques secondes. En additionnant carrière et maison, les femmes, estime-t-on, travaillent près de 100 heures par semaine. De quoi épuiser toutes les *superwomen* de la planète. Et effectivement, elles sont à plat, ces femmes-dynamos qu'on croit inépuisables. À tel point que 67% des Américaines affirmaient ne pas avoir l'énergie voulue pour passer à travers une journée normale!

Élégante et toujours impeccable, Marie-Thérèse Lachance mène de front sa carrière de contrôleur adjointe dans une PME, sa tâche de mère et de maîtresse de maison, la tenue de livres qu'elle assure bénévolement pour le club sportif où évoluent ses filles de 10 et 16 ans, la tâche de chauffeur de taxi familial qu'elle partage avec son mari, lui-même président du club, etc. Même en arrivant à l'improviste, on découvre une maison parfaitement tenue. En songeant à notre évier encore bourré de vaisselle et au ménage escamoté, on bave de jalousie. Mais malgré son sourire et sa force apparente, Marie-Thérèse ressent sa fragilité: «Je n'ai jamais une minute à moi. Je suis toujours en train de penser, de planifier: ma journée, la semaine, les *lifts*, les repas, la commande, la maison... C'est étourdissant. Le seul moment où je relaxe, c'est seule dans l'auto.» Comme les filles, l'une au primaire et l'autre au secondaire, ne vont pas à la même école et ne s'entraînent quotidiennement ni au même endroit ni au même moment, c'est le casse-tête continu.

Pour survivre, elle essaie de mettre le perfectionnisme de côté. Sans grand succès: «Je suis incapable de supporter une maison à l'envers, ça me rend de mauvaise humeur. Je veux trop tout faire. Vendredi, j'étais brûlée à tel point que je n'ai pas eu l'impression de m'endormir mais de sombrer dans le coma.»

«Une journée éreintante autrefois atypique est malheureusement devenue le lot quotidien de bon nombre d'entre nous», explique Debra Waterhouse, dans *Au bout du rouleau?* son dernier ouvrage.

En retournant au travail après la naissance de sa fille, Nadine Goudreault, 32 ans, a fait connaissance avec le stress des horaires serrés. Après son boulot, elle court à la garderie pour arriver avant la fermeture. S'il y a une foule dans le métro, c'est la course. «Il faut alors que je prenne un taxi et vite». S'il y a une panne, alors là, c'est la panique. «Heureusement, mon conjoint est très présent. Malgré tout, il y a beaucoup de pression sur le dos des femmes pour qu'elles performant dans les différentes sphères: travail, maison, gestion quotidienne des activités, soins des enfants». La société n'est pas étrangère à cela: Quel professeur, quelle dirigeante de garderie appellera le père d'un enfant quand le numéro de la mère est disponible?

Voir FATIGUE en C3
Autre texte en C2

Nouvelle série de
magazines sur les
GRANDS PRIX

NOS COLLABORATEURS
Christian Tortora
Bertrand Godin

Dan Knutson
Patrick Camus
Flavio Gomes



GRATUIT

Mercredi dans

La Presse

Le lait au banc des accusés



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

Le lait au banc des accusés. Voilà comment on a appelé le forum qui s'est tenu cette semaine à Montréal sur le lait et les produits laitiers, organisé par l'Institut national de la nutrition.

Cette rencontre a permis de discuter de nombreuses questions controversées entourant la consommation du lait et des produits laitiers, avec des experts renommés en nutrition et en pédiatrie.

Le lait surtout et les produits laitiers en général, sont accusés de bien des maux. Cette mauvaise presse est attribuable à plusieurs facteurs. Entre autres, nous sommes de plus en plus conscients de l'usage qui est fait d'antibiotiques et d'hormones de croissance dans l'élevage des animaux.

Logiquement, ce phénomène nous inquiète, car des résidus de ces médicaments peuvent se retrouver dans nos aliments et influencer notre santé. De plus, l'augmentation de l'incidence des problèmes de santé reliés à notre alimentation (obésité, diabète et maladies car-

dio-vasculaires surtout) nous alarme. Pour réagir, nous cherchons le coupable.

Voyons un peu les conclusions qui se sont dégagées de cette rencontre.

Tolérance zéro

Avant tout, il faut savoir que la Fédération des producteurs de lait du Québec (FPLQ) a mis au point et vérifie le respect de nombreuses règles établies afin d'encadrer la production laitière au Québec.

Ainsi, sachez que l'usage d'antibiotiques pour les vaches laitières est un domaine très réglementé.

Les producteurs de lait n'ont pas le droit d'utiliser des antibiotiques à des fins préventives ou comme stimulant pour la croissance, comme c'est parfois le cas pour l'élevage de porc, de bœuf ou de poulet.

Les antibiotiques sont seulement utilisés pour leurs actions thérapeutiques, pour guérir des infections et doivent être prescrits par un vétérinaire.

Un représentant de la FPLQ a confirmé que la réglementation en vigueur au Québec et au Canada prévoit la tolérance zéro en ce qui concerne la présence de résidus d'antibiotiques dans le lait de la ferme.

Dans toutes les fermes laitières au Québec, on prend un échantillon de lait avant de charger les camions citerne. Celui-ci sera analysé à l'usine de transformation avant le

déchargement du contenu du camion afin de déterminer la présence de résidus d'antibiotiques.

Les tests qui sont utilisés permettent de détecter la présence de quantités infimes d'antibiotiques. Si le test est positif, le chargement entier est détruit et le producteur responsable de la contamination doit assumer de sa poche les coûts de la valeur du chargement et les frais de destruction du lait, qui sont en moyenne de 8000 \$ à 10 000 \$.

La présence d'antibiotiques dans le lait n'est avantageuse pour personne. Les producteurs de lait, les manufacturiers de fromage et de yogourt, qui utilisent des quantités industrielles de lait, dépendent de la garantie « tolérance zéro ».

Sans cela, il leur est impossible de produire ces aliments puisqu'il faut utiliser la fermentation bactérienne pour développer la texture et les saveurs de ces produits.

Pour vaches US seulement

Pour le moment, il n'est pas nécessaire de s'inquiéter de l'utilisation d'hormones de croissance chez les vaches laitières d'ici. Les producteurs de lait québécois et canadiens n'utilisent pas d'hormones de croissance pour l'élevage ni pour stimuler la production laitière des vaches.

Mais nos voisins du sud ont l'approbation de la Food and Drug Administration et peuvent utiliser la somatotropine bovine recombinante (STBr) produite par Mon-

santo afin d'augmenter la production laitière de leurs vaches laitières de près de 20 %.

Les producteurs canadiens de lait ont failli avoir le droit d'utiliser cette hormone de croissance, car Monsanto (qui produit aussi des semences modifiées génétiquement) en avait fait la demande. Cependant, Santé Canada a rejeté cette requête d'homologation de Monsanto en 1999 en se basant sur les résultats de nombreuses études mettant en doute la santé des vaches.

Le lait dans l'alimentation

Impossible de nier l'importance qu'ont le lait et les produits laitiers dans notre alimentation. Riches en protéines de qualité et en matières grasses, ces aliments constituent aussi une excellente source de calcium et de vitamine D et contribuent substantiellement à notre apport en riboflavine et en vitamine B12.

Ces nutriments sont indispensables pour le développement et la croissance de la masse osseuse, mais aussi pour le fonctionnement de notre corps en général.

Contrairement à ce que peuvent en penser plusieurs personnes, il n'est pas indispensable de consommer du lait et des produits laitiers pour rester en santé.

Évidemment, le riche contenu nutritif de ces produits est idéal pour les enfants et les adolescents en pleine croissance et les femmes

enceintes qui ont besoin de consommer ce type d'aliment.

Cependant, il ne faut pas en faire un cas si, à cause d'aversion alimentaire, de problème d'allergies ou de végétarisme strict, le lait et les produits laitiers sont exclus de l'alimentation.

L'important est de choisir les bons aliments pour remplacer les nutriments habituellement présents dans le lait et les produits laitiers (calcium, vitamine D, protéines, etc.).

Le lait et les produits laitiers occupent une place de choix dans notre alimentation, en tant que source de nutriments essentiels au développement et au fonctionnement du corps humain. Malgré tout, ce ne sont pas des aliments miracles. Comme tous les autres aliments, consommés en excès, ils peuvent aussi avoir des effets néfastes pour la santé.

■ ■ ■

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Envoyez-les à : Chronique nutrition

La Presse

7, rue Saint-Jacques

Montréal, QC

H2Y 1K9

Courriel : questiondenutrition@hotmail.com

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



Un sommeil réparateur peut faire des petits miracles mais ce n'est pas le seul remède à la fatigue : il faut prendre le temps de s'amuser en faisant ce que l'on aime, conseille Debra Waterhouse, auteure de *Au bout du rouleau* ?



Stratégies pour refaire le plein

LILIANNE LACROIX

PUBERTÉ, syndrome prémenstruel, grossesse, ménopause. La fatigue est présente à chacune des étapes de la vie d'une femme.

Encore faut-il mettre toutes les chances de son côté pour essayer de maintenir une vigueur maximale en tout temps. Si vous avez une vie équilibrée, que vous mangez bien et suffisamment et que, malgré tout, vous vous sentez épuisée, peut-être faut-il chercher ailleurs la source du problème.

Pratiquer une activité physique de manière régulière et constante au moins trois fois par semaine pendant 35 minutes donne à une personne 25 % plus d'énergie à chaque instant. Amusez-vous en faisant uniquement ce que vous ai-

mez faire, conseille Debra Waterhouse, auteure de *Au bout du rouleau* ? Si le tapis roulant de vous dit rien, dansez sur de la vieille musique disco par exemple. Et comme toute bonne chose, même l'exercice, en excès, peut devenir nocif et vous épuiser.

Le grand air pourrait aussi vous donner un regain d'énergie tandis qu'un sommeil réparateur rechargera vos piles. Sachez-vous que 55 % des femmes et 45 % des hommes manquent de sommeil ? Or, une heure de sommeil en moins peut réduire d'un tiers notre efficacité durant la journée. Assurez-vous donc d'avoir les heures de sommeil qui vous sont nécessaires (huit heures en moyenne pour une femme), achetez un matelas confortable, respectez votre rythme biologique de couche-tard ou de couche-tôt, obscurcissez la pièce, faites-vous donner un massage, faites l'amour, prenez un bain moussant une heure avant de vous mettre au lit, les trucs pour augmenter vos chances de bien profiter de votre nuit sont multiples.

Entourez-vous de gens positifs et pleins de vie, téléphonez à une amie, achetez-vous un animal qui vous donnera des

heures de plaisir, remplissez votre vie d'humour, diminuez les sources de stress négatif, apprenez à vous apprécier, les façons de faire disparaître la fatigue varient elles aussi pour chacune. « Plusieurs ont à l'intérieur un parent critique qui entretient un soliloque très négatif à l'égard de tout ce que la personne accomplit. Il faut faire très attention à cette voix insidieuse, qui mine à la longue », conseille la psychologue Dannie Beaulieu.

Lorsque vous vous sentez fatiguée, acceptez cet état de choses et essayez d'en trouver la cause la plus probable. À partir de là, agissez. « 80 % des rencontres familiales sont initiées par les femmes. Ce sont elles aussi qui ont le plus recours aux soins corporels », souligne M^{me} Beaulieu, qui y voit une note encourageante : « Ces petites indications démontrent que, dans leur vie personnelle, les femmes sont capables de faire des dépôts, pas juste des retraits ».

« Nous avons transformé le monde à plusieurs égards au cours du dernier siècle. Le temps est maintenant venu de nous changer nous-mêmes dans ce nouveau siècle », nous défie M^{me} Waterhouse.

Pour le meilleur...

L'ail sulfo-génik, un comprimé allicino-actif, meilleur que l'ail frais coupé ou broyé...Eh oui, meilleur que l'ail frais.

Le simple fait de couper, broyer ou écraser une gousse d'ail frais produit de l'allicine volatile, qui est irrécupérable.

Dans l'ail sulfo-génik, nous l'avons récupéré pour vous... Ce sont tous les bienfaits de l'ail et sans odeur.

4 000 mcg d'allicine...30 dérivés sulfo-génik par comprimé entéro-soluble.

En utilisant un procédé rapide d'assèchement à froid afin de conserver tous les ingrédients naturels et la valeur nutritive de l'ail entier frais (non broyé), le laboratoire Sur-Actif a élaboré l'ail sulfo-génik meilleur que l'ail " cryogénik " qu'il a créé, il y a quelques années.

L'ail sulfo-génik...l'ail Sur-Actif dernier cri scientifique moderne

Un produit
Bio-Actif

Montréal : (514) 272-1365 Ligne extérieure : 1 800 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777 Estrie : (819) 823-3322

Les conférences éducatives de L'Hôpital de Montréal pour enfants

lundi 25 mars 2002

Les enfants et les troubles de comportement

À l'intention des parents, futurs parents et professionnels de la santé et de la petite enfance

Présentation en français: 19h à 20h
Présentation en anglais: 20h à 21h

À l'Hôpital de Montréal pour enfants
2300, rue Tupper (métro Atwater)

Entrée libre
Information et réservation: (514) 412-4307
www.hopitalpourenfants.com



L'Hôpital de Montréal pour enfants
The Montreal Children's Hospital
Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

303508A

3037292



AMAIGRISSEMENT

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

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable ? Appelez l'Académie Édith Serei pour vous faire goûter par nos étudiants. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-3035

PHYSIOTHERAPEUTES

MAL AUX PIEDS?: Épine de Lenoir, fasciite plantaire, tendinite ou bursite calcifiée: traitement à l'iontophorèse. Remboursé par la plupart des assurances. Physio Extra Mtl: (514) 383-8389 /Laval: 450-681-3621 /Lachenaie: 450-964-1740.

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

La selle de bicyclette et la prostate



Dr DANIELLE PERREAULT
collaboration spéciale

Est-ce que la pratique de la bicyclette peut être quelque chose qui fait augmenter la grosseur de la prostate ou provoquerait des complications lorsque l'on urine ou éjacule ?

Monsieur Jacques, Québec

Saviez-vous que les hommes avaient aussi leurs nerfs honteux ? Drôle de nom pour un nerf responsable d'alimenter la sensibilité des organes génitaux externes. Ce sont ces nerfs qui peuvent être indirectement comprimés lorsque le cycliste reste assis pendant de longues distances. Ils quittent la base de la colonne vertébrale et glissent dans un canal (le canal d'Alcock) situé entre des muscles et un os nommé ischion.

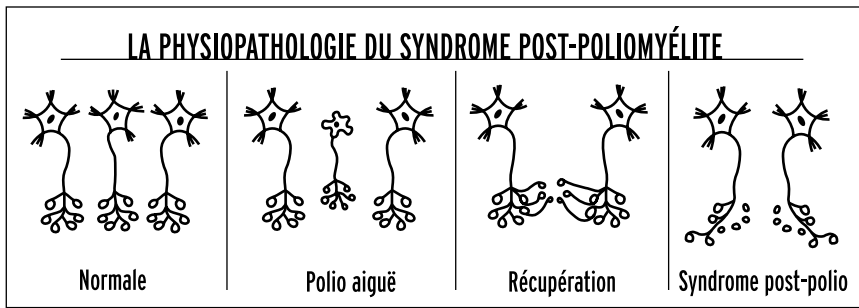
Une compression du nerf honteux à cet endroit peut entraîner un engourdissement temporaire du périnée, cette masse de chair entre la base du pénis et le rectum. Le

nerf peut aussi être comprimé à la base du pénis dans sa partie dorsale. Parfois des cyclistes se plaindront d'une insensibilité (réversible) du pénis ou du scrotum.

Ce problème est appelé neuropathie de la selle de bicyclette. Pour en réduire l'incidence (quoique aucune étude ne le confirme), on a mis sur le marché, des selles fendues ou trouées au centre. On peut aussi tenter de repositionner la hauteur de la selle : en la plaçant assez basse plutôt que trop haute et en rectifiant son inclinaison vers l'avant. On recommande aussi aux cyclistes qui parcourent de longues distances de se relever sur les pédales régulièrement.

Et la prostate ? Le Dr Luc Valiquette, urologue, tient à vous rassurer : la pratique du cyclisme ne cause ni le cancer de la prostate ni son hypertrophie. Par contre, il est évident que des traumatismes sont possibles : lésion à l'urètre et une fibrose subséquente (rétrécissement du conduit), contusion (bleu) au périnée et congestion de la prostate occasionnant des malaises vagues qui peuvent durer quelques semaines.

Note : les femmes peuvent souffrir de la même compression du nerf honteux et ressentir des engourdissements temporaires au périnée et à la vulve.



Le syndrome post-polio

L'association Polio Québec m'a récemment contacté pour vous rappeler l'existence du syndrome post-polio. Ce n'est pas un problème qui touche nécessairement beaucoup de monde. Mais pour les personnes qui en sont affligées, c'est un dur coup. Souvenez-vous de ces épidémies de polio dans les années 1950 et 1960 avant l'arrivée du vaccin Sabin.

Le virus s'attaquait aux neurones (cellules nerveuses) qui contrôlent des groupes de muscles. Par exemple, les victimes ne pouvaient plus bouger une jambe, une partie de l'avant bras ou de l'épaule parfois même les muscles entre les côtes. Après des semaines, sinon des mois de physiothérapie quotidienne, plus de 50 % des 10 000 enfants québécois ont récupéré la

force de leurs muscles.

Mais la moitié est restée avec des séquelles plus ou moins sévères. Les muscles ont perdu leur masse en tout ou en partie.

La plupart des victimes de la polio ont vécu des vies très actives et toutes étaient certainement persuadées que leur histoire était terminée. Mais voilà qu'aujourd'hui, elles se voient projetées en arrière.

Elles développent non seulement de nouvelles faiblesses musculaires associées à des douleurs articulaires mais aussi des douleurs musculaires importantes dès qu'elles s'activent. De nouveau, elles doivent faire face à de sérieuses limites.

Pour expliquer ce nouveau problème, une théorie se démarque des autres. Pendant l'épisode aigu de poliomyélite, les neurones sains ont développé des terminaisons

nerveuses additionnelles pour compenser la perte des neurones voisins (voir dessin). Alors qu'au départ, un neurone était responsable d'alimenter 5000 fibres musculaires, il s'est mis à devoir travailler pour 35 000.

Mais cet effort supplémentaire ne peut être fourni éternellement. Les dendrites supplémentaires dépérissent avec le temps chez 20 à 40 % des personnes qui ont eu la polio dans le passé et ce, 30 à 40 ans plus tard.

Ce n'est que dans les années 1980 que le monde médical a établi ce nouveau diagnostic appelé le syndrome post-polio. Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Association Polio Québec au 1-800-263-1969 ou alors Madame Sally Aitkins (514-932-6092) une dame extraordinaire et formatrice du livre *Histoire vécue de la polio au Québec*, aux éditions Carte Blanche. Mes collègues médecins qui s'interrogent sur l'état de leur patient, peuvent envoyer celui-ci en consultation auprès du Dr Diane Dioro, neurologue et du Dr Trojan, physiatre de l'Institut neurologique de Montréal.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63082, Île-des-Sœurs, H3E 1V6
Courriel : perreaultmd@videotron.ca



Photo ROBERT MAILLOUX, La Presse ©

Après la naissance de sa fille et avec son retour au travail, Nadine Goudreau a fait connaissance avec le stress des horaires serrés.

FATIGUE

Suite de la page C1

Docteur en sciences économiques, professeure et directrice de recherche à la Télé-Université, Diane-Gabrielle Tremblay s'est penchée sur l'articulation travail-famille : « Flexibilité, réduction du temps de travail ou horaire comprimé, ces mesures existent chez moins d'un employeur sur cinq dans le privé. »

Les femmes, malgré tout, réduisent leurs horaires de travail. Mais c'est souvent à leur détriment et elles sacrifient ainsi non seulement de l'argent mais bien souvent des promotions.

Quand on lui demande de quelle façon elle applique ses conseils dans sa vie privée, M^{me} Tremblay éclate d'un grand rire : « Je ne suis pas un très bon exemple. Mais j'ai trouvé une solution dans le cas de ma fille en dénichant une école qui offre aussi des activités parascolaires. Elle peut s'adonner à ses activités préférées mais on n'a pas à jouer les taxis. Villes et écoles devraient développer une collaboration comme c'est le cas dans les pays scandinaves ou en Italie par exemple. »

Infirmière, Lucie Larrivée n'a pas d'enfant. Ce qui ne l'empêche pas de courir après son souffle : « Après ma soirée de huit heures, je fais souvent du temps supplémentaire, de minuit à 4 h. Quelqu'un doit bien s'occuper des patients. Avec des enfants, comment mes compagnes arrivent-elles à se

reposer ? Il y a tellement de *burn-outs* que plus personne ne veut nous assurer. »

Après avoir élevé trois enfants, Pauline Courmoyer, 55 ans, dispose enfin de temps pour elle : « Le plus jeune souffrait d'asthme. Je passais des nuits entières à l'hôpital. En revenant à la maison, les deux autres étaient là. Et quand on a juste un salaire pour vivre, il faut travailler fort pour essayer de réduire les coûts. »

« Les femmes vivent une crise d'énergie, écrit M^{me} Waterhouse. À tout moment du jour et de la nuit, 80 % des femmes disent souffrir de fatigue. Tout en voulant passer à l'histoire, gagner de l'argent et améliorer leur sort, les femmes ont continué à préparer les repas, à faire des enfants et à faire les lits. Pas surprenant qu'elles n'aient plus d'énergie. »

Chacune doit entreprendre une analyse objective de sa situation, estime la psychologue Danie Beaulieu : « Sinon, on se laisse prendre au tourbillon en se bouchant les yeux et les oreilles pour ne pas entendre les signaux d'alarme. Chaque être humain devrait avoir l'obligation de travailler deux semaines aux soins palliatifs. Quand on est en contact avec le côté éphémère de notre vie, on parvient à décharger l'inutile et ce qui nous si-phonne pour revenir aux priorités. »

Infirmières en pharmacie : le bon numéro

UNE ERREUR s'est malheureusement glissée dans le tableau que nous avons publié la semaine dernière sur les infirmières qui agissent comme consultantes en pharmacie. Le numéro du Jean-Coutu de Saint-Basile-le-Grand où ce service est offert est le (450) 441-1944. Et il faut noter que l'infirmière est présente en pharmacie une fois par mois seulement, le mercredi.

Les médicaments plus longtemps dans le cerveau que dans le sang

UNE ÉTUDE publiée dans le magazine *Molecular Psychiatry* indique que les médicaments restent dans le cerveau plus longtemps que ne le montrent les tests sanguins. Une simple pilule prise un lundi a des effets dans le cerveau jusqu'au vendredi suivant, même s'il n'en subsiste aucune trace dans le sang, révèle l'étude. L'étude remet ainsi en question la simple utilisation de tests sanguins pour déterminer les doses de médicaments à prescrire. « C'est la première étude qui compare systématiquement l'activité des médicaments dans le cerveau par rapport à (leur activité) dans le sang en utilisant l'imagerie cérébrale », a expliqué le docteur Shitij Kapur, un professeur associé de l'Université de Toronto et l'un des auteurs de l'étude. « Ces découvertes pourraient avoir un impact significatif sur la manière dont les médecins prescriront les médicaments pour leurs patients à l'avenir », estime Dr Kapur. L'étude suggère que certains programmes de dosage pourraient être plus espacés, ce qui serait « une bonne nouvelle pour les patients qui généralement n'apprécient pas d'avoir à prendre beaucoup de pilules au cours de la journée », a dit le docteur Gary Remington, un autre auteur de l'étude et directeur du Programme d'étude sur la schizophrénie du centre de Toronto.

— Presse Canadienne

Du nouveau sur l'ostéoporose

ALORS QUE 20 % à 30 % des femmes de plus de 60 ans souffrent d'ostéoporose, seulement 2 % d'entre elles ont reçu un diagnostic positif. Pire encore, seulement le tiers des malades détectées se sont vu offrir un traitement. Ce sont là les conclusions d'une étude menée à l'école de santé publique de l'Université du Massachusetts et qui portait sur des milliers de dossiers de visites médicales. Pourtant, les traitements existent et des avancées dans le domaine rendent les thérapies plus faciles à la fois pour les médecins et pour toutes ces femmes vieillissantes que l'ostéoporose guette ou a déjà attaquées. En effet, selon des données diffusées récemment dans le *New England Journal of Medicine*,

l'acide zolédronique, administré une seule fois par année par voie intraveineuse, est efficace pour accroître la densité minérale osseuse de la hanche et de la colonne vertébrale chez les femmes ménopausées atteintes d'ostéoporose. Le Dr Ian R. Reid, de l'Université d'Auckland qui a piloté l'étude estime que ce progrès pourrait éviter aux femmes les effets secondaires gastro-intestinaux qu'entraîne l'administration quotidienne par voie orale des bisphosphonates.

Les acides gras

LES ACIDES omega 3 semblent décidément avoir toutes les vertus : des chercheurs de l'Université d'Oxford et de la London Imperial College School of Medicine ont en effet découvert que les enfants hyperactifs et atteints d'un déficit de l'attention voient leur comportement s'améliorer de façon notable lorsqu'on leur donne des suppléments alimentaires contenant les acides gras omega 3. Ces acides gras sont présents dans les poissons gras, les noix, les graines de lin, etc...

Hypertension : consommer moins d'alcool diminue le risque chez la femme

LA CONSOMMATION d'alcool semble modifier le risque d'hypertension artérielle chez la femme. Selon une étude américaine, un verre et demi par jour au maximum de bière, de vin ou d'alcool fort diminue le risque d'hypertension de près de 15 %, alors qu'une plus grande quantité augmente ce risque de 30 %. Cette diminution est plus importante chez les amateurs de bière, bien que des recherches plus approfondies soient nécessaires pour déterminer le rôle joué par chaque alcool, explique le Dr Ravi Thadhani (école de médecine de l'Université de Harvard), qui a conduit l'étude publiée la semaine dernière dans les *Archives de médecine interne*. Les travaux portent sur un échantillon de près de 71 000 femmes âgées de 25 à 42 ans, qui participent à la très vaste enquête américaine relative à la santé des infirmières. Des études moins importantes avaient apporté des résultats similaires chez des femmes plus âgées, et suggéré qu'une consommation modérée d'alcool pouvait réduire le risque cardiovasculaire chez les hommes et chez les femmes. Mais des experts rappellent que pour les femmes, boire comporte aussi des risques, notamment la survenue de cancers du sein et d'anomalies foetales lors d'une grossesse. L'exercice et la diminution de la consommation de sel représentent d'autres moyens de contrôle de l'hypertension, et selon le Pr Ravi Thadhani, les femmes devraient être prudentes avant d'en conclure que boire est bon pour la santé. « Choisir de se mettre à boire pour diminuer son risque d'hypertension artérielle est vraiment une décision personnelle », a-t-il ajouté.

— Associated Press

Pour maigrir, évitez les régimes draconiens

Associated Press

PLUS QUE quelques mois avant l'été et les maillots de bain. Comme l'an dernier à la même époque, vous vous trouvez trop gros(se). Plutôt que d'entreprendre un énième régime draconien, choisissez de faire de l'exercice et de contrôler votre alimentation. Cette recette est simple et classique, mais c'est la bonne et la seule qui fonctionne vraiment.

Une marche quotidienne est un très bon remède contre l'embonpoint. Profitez des beaux jours et trouvez le temps de marcher tous les jours pendant une heure. Vous ne le regretterez pas : vous augmenterez considérablement vos chances de maigrir et vous stabili-

serez votre nouveau poids, estiment les nutritionnistes.

Autrement dit, si vous préférez la marche aux transports en commun et à la voiture et si vous montez les escaliers à pied plutôt que de prendre l'ascenseur, vous êtes bien parti(e). D'autant plus que vous pourriez facilement poursuivre et même varier votre activité physique en vacances : natation, tennis, vélo, etc., le choix ne manque pas.

Un sport pratiqué de façon peu intense — moins de deux heures par semaine — facilite l'amaigrissement mais ne suffit pas : il faut lui associer un régime léger. Un conseil : choisissez de maigrir lentement, vous avez plus de chances de ne pas reprendre aussitôt les kilos perdus. Pour cela, il suffit de réduire vos apports en graisses et en

sucres rapides, et de vous y tenir.

Votre petit déjeuner doit être copieux. Il doit couvrir le tiers des apports caloriques quotidiens : outre la boisson (café, thé) prise sans sucre, prenez un produit laitier, un fruit, des céréales, sans oublier 80g de pain frais tartiné d'un petit bout de beurre.

Une collation dans la matinée — fruit ou laitage — vous permettra de tenir sans faim jusqu'à l'heure du dîner.

Avez-vous accouché récemment?
Vous sentez-vous anxieuse ou déprimée?

Si oui, des chercheurs au Centre universitaire de santé McGill vous invitent à participer à un projet de recherche évaluant les effets d'un programme d'exercices à domicile.

Pour plus de renseignements appelez au : **(514) 934-1934**, poste 44731

TOUS LES SAMEDIS

MONTAIT

La Presse

SÉPARÉ(E), DIVORCÉ(E)

Vous avez vécu l'expérience d'une séparation et vous désirez vous guérir de cette blessure ?

Joie de vivre peut vous aider !

Fin de semaine de ressourcement : **du 12 au 14 avril 2002**

Pour inscription ou renseignements :

Le Mouvement Joie de Vivre du Canada Inc.

Louise : (514) 328-7687
Jeannine : (514) 725-7937 • (514) 524-9310

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

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

CHUM

HÔPITAL NOTRE-DAME

MÉDECINE DENTAIRE

Dr Yves Boivin,
spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale

et ses collègues du service de médecine dentaire offrent des soins complets

● **IMPLANTS DENTAIRE**

Pour renseignements et consultation,

(514) 735-0324
ou
(514) 890-8000

Poste 26640 ou 26686

ÉLAN



L'hiver est fini, vive le printemps!

ANNE PÉLOUAS
collaboration spéciale

La météo nous réserve parfois de ces belles surprises... une dernière et presque première vraie tempête de neige sur Montréal... Et voilà que j'avais failli à ma propre tradition: au moins une fois par an, au lendemain d'une bonne bordée de neige, prendre la route du mont Royal pour deux heures de ski en ville, dans la quasi-poudreuse...

Mardi, à l'heure de l'entrée au bureau, j'ai finalement pris la poudre d'escampette pour un petit tour sur la montagne. Un pied de nez au printemps que j'aime bien en mal, mais nettement moins en mars, avec son cortège de vieilles ordures, artefacts de l'automne remontant à la surface et jonchant les rues d'une ville aux allures de désolation. La neige immaculée, c'est tellement plus beau! Cette semaine «fin de saison» m'a donné un coup de coeur inattendu... Et je n'étais pas seule à l'avoir. Au moins 20 skieurs rencontrés en deux heures sur la montagne!

Le parcours de cette équipée annuelle est toujours le même. On laisse la voiture quelque part en bas, entre l'avenue du Parc et la Côte-Sainte-Catherine. On entre dans le parc par la face nord après avoir traversé la voie Camillien-Houde. Le sentier principal du parc du Mont-Royal grimpe doucement à travers bois, surplombant le territoire «McGill». A droite, il faut couper ensuite pour rejoindre les hauteurs du lac aux Castors. Après une autre montée, on atteint le belvédère. Tous les skieurs rencontrés semblent en extase... la neige est belle, les pierres quasi-absentes sur le sentier et les arbres magnifiquement blancs! Un détour vers le cimetière du mont Royal pour bifurquer ensuite vers la Croix d'où l'on domine tout l'est de Montréal avec vue sur le fleuve. Les belles

descentes sont à venir dans le bois, avant de retrouver le sentier principal qui nous ramènera à l'auto. Nul doute qu'on travaillera deux fois plus vite ensuite...

Les coups de coeur n'ont pas manqué cet hiver. En vrac: un pour ma première vraie ballade en traîneau à chiens en Outaouais; un pour les superbes sentiers de ski de randonnée de la Réserve Papineau-Labelle et un dernier pour la secrète Vallée Ruitier, près de Mansonville, dans les Cantons-de-l'Est, qui bénéficiait en mars d'un enneigement exceptionnel propice au hors-piste en raquettes ou skis de fond.

Restons donc dans les Cantons-de-l'Est pour un «coup de colère»... une sortie plutôt ratée à Mont-Orford. Victime de sa bonne réputation, le parc est devenu une véritable autoroute du ski de fond. On a même dû refuser des skieurs certains week-ends. La majorité des pistes sont multi-fonctionnelles (pas de patin, pas alternatif) et ont la largeur... d'une autoroute. Pour les adeptes du premier, c'est l'endroit rêvé, mais pour ceux qui aiment les sentiers étroits et peu fréquentés (comme moi), c'est la déprime assurée!

Un autre haut-lieu du ski de fond qui change, c'est Far Hills, dans les Laurentides. Catherine Mhun, orthophoniste de métier, y a eu son petit coup de colère hivernal. Elle connaît le centre comme sa poche, le fréquentant depuis des années. Et elle rage contre certaines «amputations» du réseau dans sa partie est, des propriétaires refusant maintenant l'accès à leurs terres aux skieurs. «On a perdu notre Mustafa», dit-elle en parlant du mont qui porte ce nom et de la «superbe piste» qui y menait. La zone est fermée aux skieurs et ceux qui s'aventurent dans l'ancien sentier doivent enjamber des arbres sciemment abattus. Far Hills, ajoute-elle, reste un très beau centre de ski, mais il y a des développements — comme au Lac Lasalle — qui font craindre pour son avenir.

Son coup de coeur, Catherine le donnera à un petit vison rencontré le 2 janvier sur la piste du Lac Poisson, dans le parc du Mont-Tremblant... Le vison jouait à saute-moutons sur les roches glacées du ruisseau, près du lac. «Superbe», dira-t-elle de cette piste de ski de fond, qui débute à deux pas de l'accueil du Lac-Monroe par quelques bonnes montées, suivies de zones plates, pour finir par une «merveilleuse descente d'un kilomètre». Le parcours pour débutant-intermédiaire, d'une longueur de 12,5 km, avec deux relais-refuges, se fait facilement en trois heures. Quand on y a goûté, surtout par beau temps, «on y revient toujours», assure Catherine!

Parlant du temps, Denis Bolduc se souvient pour sa part avec amertume de sa fin de semaine familiale annuelle à Saint-Donat les 2-3 mars. Plein air au programme: on ne se trompe jamais avec Saint-Donat... il y a toujours de la neige... mais ce dimanche-là «même à Saint-Donat, il pleuvait!» Denis, qui est physiothérapeute et ostéopathe, trouve quand même que «l'hiver n'as été si pire»... Il l'a clôturé de belle manière en tout cas, en se payant un petit séjour «plein air gastronomique» dans les Chic-Chocs gaspésiens. Lui dira plutôt «confort, sport, bouffe». Cinq jours dans un chalet au pied du mont Albert, avec déjeuner et souper gastronomiques au Gîte du même nom (pour environ 120 \$ par jour et par personne) et plusieurs «randonnées extrêmes de jour»... histoire de digérer les bons repas! En raquettes aux monts Hog's Back et Blanche-Lamontagne, ou en ski de fond et raquettes au Mont-Olivine, Denis s'en est donné à coeur joie.

Et vous? La nouvelle saison de plein air vous titille? Rendez-vous dans trois mois pour un nouveau bilan coups de coeur-coups de colère «printaniers». Promis-juré, ce sera... parole aux lecteurs et lectrices de *La Presse*. Ecrivez au journal ou par courrier électronique (pelouas@aei.ca) avant le 15 juin.

LE COURRIER DE JOSÉE



JOSÉE LAVIGNEUR
collaboration spéciale

Vous voulez poser des questions à Josée Lavigneur sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à actuel@lapresse.ca ou laissez un message dans notre boîte vocale: (514) 350-4923.

Q JULIE J.: J'aimerais beaucoup savoir à quel point la corde à danser est efficace. Mon copain en fait pratiquement tous les jours et il essaie de me convaincre d'en faire autant. Penses-tu que c'est une bonne idée et combien de calories vais-je brûler?

R JOSÉE: Pendant un entraînement de 15 minutes à la corde, vous pouvez brûler entre 150 et 200 calories. C'est un chiffre très élevé qui ressemble au résultat d'une course à pied à une vitesse de 3,5 km à 4,5 km à la minute. Toutefois, 15 minutes de saut à la corde c'est beaucoup et c'est difficile. Pour atteindre ce niveau d'entraînement, il vous faudra y aller progressivement. Comme débutant, faites des intervalles. Par exemple, sautez pendant 30 secondes puis marchez, faites des pas de danse ou levez les genoux alternativement pendant une minute ou deux (ou jusqu'à ce que votre coeur ait récupéré), puis sautez de nouveau pendant 30 secondes. Lorsque vous serez en meilleure condition physique, vous pourrez augmenter votre temps de saut à la corde et réduire votre temps de récupération active, jusqu'à l'atteinte de votre objectif. Pour éviter les risques de blessures, sautez à seulement un pouce du sol et pliez bien vos genoux à l'atterrissage.

Q LUC GAGNON, Bécancour: J'ai toujours été sportif et actif. Maintenant à 57 ans, j'ai le temps de m'entraîner

pendant 1h30, trois fois par semaine et je joue au tennis régulièrement. Je surveille mon alimentation et je maintiens mon poids santé. Je fais aussi de la marche à l'extérieur. Mon objectif est de garder la forme pour vieillir «jeune». Ma question concerne mon entraînement: je m'aperçois que mes capacités augmentent et que je dépasse les objectifs de mon programme. Pour me maintenir en forme, est-ce que je dois me limiter ou si je dois viser à augmenter mes capacités?

R JOSÉE: Le conditionnement physique et l'entraînement sont deux expressions qui désignent la même chose. Les définitions peuvent varier selon certaines écoles de pensée mais dans le fond, le conditionnement physique, c'est un entraînement et l'entraînement c'est du conditionnement physique.

L'entraînement a lieu lorsque le corps est poussé au-delà de ses capacités. Pour cela, il faut respecter certains principes comme celui de surcharger vos muscles, donc de les faire travailler au-delà de ce que vous considérez comme facile. Quand, par exemple, vous soulevez des poids, vous devez choisir une charge que vous pourrez soulever entre huit et douze fois en faisant un effort. Si les deux ou trois dernières répétitions sont difficiles, vous envez un message bien clair à votre muscle et à votre organisme de se surpasser pour s'adapter. Le temps de récupération est le moment où les fibres musculaires vont réagir à cette demande et se développer. De semaine en semaine cette charge deviendra trop facile à soulever et si vous le faites aisément, il n'y a plus d'entraînement. Il faut alors augmenter la charge pour pouvoir faire de nouveau les huit à douze répétitions avec effort. On peut aussi changer d'exercice tout en ciblant les mêmes groupes musculaires. Là aussi, il y aura entraînement et donc, ajustement.

Pour le cardio, si vous maintenez un rythme de 135 battements par minute et que vous vous «sentez bien», continuez. Pour maintenir ce rythme, à la longue, vous devez vous pousser plus de toute façon.

Vous me semblez bien dans votre peau, et heureux avec votre entraînement. Ne faites que les ajustements nécessaires pour respecter le principe de surcharge et continuez d'être heureux!

Q GEORGES TURNER: J'aimerais bien qu'on me dise à quel point les compteurs sont exacts sur les appareils cardio respiratoires. Les vélos stationnaires au gym, ne demandent même pas notre poids, mais les tapis roulants et les simulateurs d'escaliers le font. Est-ce que cela signifie que certains appareils sont moins précis que d'autres? Aussi, s'ils demandent votre sexe, sont-ils encore plus précis?

R JOSÉE: Votre question est extrêmement pertinente. La marge d'erreur des appareils cardio peut atteindre que 25 % ou 30 %. En moyenne, ils sont à environ 10 % du chiffre véritable. La précision de l'appareil dépend en grande partie de l'équation utilisée pour programmer l'ordinateur. Il existe plusieurs modèles et ils n'utilisent pas tous les mêmes formules. Les bicyclettes stationnaires et les tapis roulants sont plus précis que les simulateurs d'escaliers ou les appareils à mouvements elliptiques, tout simplement parce qu'ils existent depuis plus longtemps et ont été étudiés plus souvent.

Les bicyclettes stationnaires ne vous demandent pas votre poids parce que cette information n'est pas nécessaire pour établir le nombre de calories brûlées. Quand vous pédalez, vous ne supportez pas votre poids corporel, vous poussez les pédales. La machine peut estimer votre dépense calorique assez précisément en évaluant la quantité de travail que vous effectuez.

Sur les autres types d'appareil, votre poids est une donnée essentielle. Il faut plus d'énergie pour déplacer un corps plus lourd. Si l'appareil ne tient pas compte de votre poids, il pourrait vous donner un chiffre 50% plus bas ou plus élevé que le chiffre réel. La précision de ces chiffres dépend aussi de votre posture. Si vous vous agrippez aux poignées ou encore si vous êtes penché sur le panneau de contrôle, vous brûlez moins de calories, peut-être même seulement 75 % de ce que la machine vous indique.

Quant au sexe, il ne fait pas grande différence.

Pour conclure, ne dépendez pas des chiffres que l'appareil vous donne. Considérez-les comme de simples points de repère.

LA CHAIR DISPARUE

- 133 -

NEW YORK, 12 H 39

Les pièces de Tangram étaient étalées sur la table, mais Claudia avait les yeux fermés. C'était un simple aide-mémoire.

Dans sa tête, les pièces se déplaçaient, prenaient différentes formes, se transformant sans heurts de l'une à l'autre.

Depuis les événements de Paris et la mort de Limbo, il n'y avait pas de jour où elle ne prenait pas le temps de pratiquer le Tangram dans son esprit. L'exercice lui tenait lieu de méditation. Elle avait l'impression de se retrouver. De se rassembler dans toutes ses formes possibles.

Au début, elle faisait des séquences de mise en train pour composer les figures de base. Puis cela se complexifiait.

Le bourdonnement discret de l'ordinateur la tira de sa méditation. Sur l'écran, un message cli-

gnotait: une adresse internet.

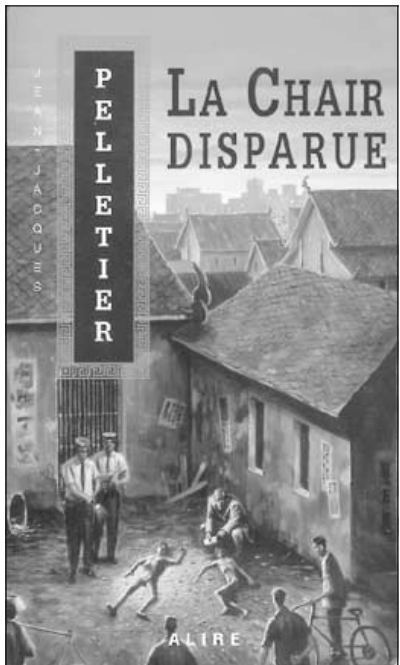
cycac@globanet.es

Le contact venait d'Espagne.

Avant même qu'elle entre en ligne, le programme conçu par Blunt, une version sophistiquée de Back Doors, avait retracé l'origine de l'appel et inséré une sonde informatique dans l'ordinateur de l'expéditeur. Ce court programme, analogue à un virus, ne ferait aucun dégât: sa seule fonction était de fonctionner comme tête de pont pour permettre à Claudia d'obtenir l'adresse de son correspondant, puis de demeurer en sommeil jusqu'au moment où Claudia voudrait visiter de façon clandestine le contenu de l'ordinateur.

Dans le cas présent, il s'agissait d'un cyber-café situé près du centre-ville de Madrid. Le client s'était protégé. Claudia donna des instructions pour faire disparaître la sonde informatique et réintégra le domaine de jeu.

Après avoir emprunté le couloir situé au fond du bar virtuel, elle entra dans la salle de rencontre. Pour l'occasion, elle n'avait pas pris d'alias, préférant l'anonymat plus complet du happy face.



Claudia avait réservé l'usage exclusif de la pièce pour tout le mois, après quoi, pour des raisons de sécurité, elle changerait de salle de rencontre.

— Vous avez une proposition?

— Vous ne voulez pas chatter en audio ? répondit une voix d'homme.

— C'est plus discret ainsi.

— Je comprends.

La réponse s'était affichée au bas de l'écran. Le client était retourné au mode clavier.

— Nature ? Lieu ? Délai ? Montant disponible ?

— Une personne. Berlin. D'ici un mois maximum. Un million et demi \$ US.

— Les frais sont en surplus.

— OK.

— Vous déposez les informations nécessaires à la réalisation du contrat ici, dans cette pièce. Au plus tard demain midi. Je procéderai à l'évaluation de votre demande et je vous donnerai ma réponse.

— Pour l'argent ? Je passe par GDS ?

— Qu'est-ce qui vous fait croire que je travaille avec eux ?

— Je sais qu'ils ont des opérateurs dans la plupart des domaines exigeant votre type de compétence. Comme ils recrutent partout sur la planète et qu'ils sont censés être les meilleurs, je me suis dit que vous travailliez peut-être pour eux...

— Vous les avez contactés ?

— Non.

— Si vous préférez avoir recours à leurs services, il n'est pas trop tard.

— Pas du tout.

— Un million et demi, donc. Si j'accepte votre proposition, je vous indiquerai où déposer les fonds.

— Entendu.

Claudia sortit du site Internet, fit une copie informatique de l'échange avec le client et l'expédia à F.

C'était la troisième fois qu'elle trouvait une allusion à GDS sur le Net. Les deux fois précédentes, il s'agissait de remarques faites en passant par des alias dont elle écoutait les conversations.

Sa conversation avec le client confirmait l'arrivée d'un nouvel intervenant majeur sur le marché. Sauf qu'il ne s'agissait pas d'un individu mais d'un groupe. Un groupe qui affirmait travailler à l'échelle planétaire.

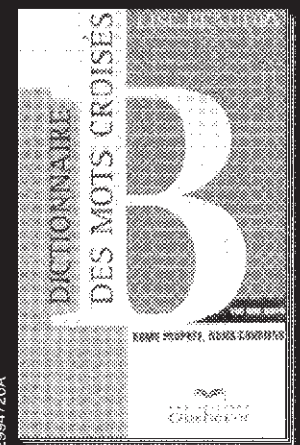
À SUIVRE



Les Éditions Alire Inc.
www.alire.com

© 1998 Les Éditions Alire Inc. & Jean-Jacques Pelletier

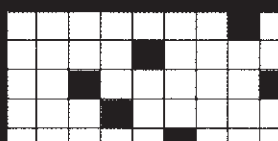
ROM24MS



DICTIONNAIRE DES MOTS CROISÉS
Lise Beaudry – 19,95\$
Noms propres et communs
200000 mots

Pour réussir toutes vos grilles
En vente dans les librairies
et les bons magasins
www.quebecoreditions.com

LES ÉDITIONS
Québecor
7, chemin Bates, Outremont
(Québec) H2V 1A6
Tél.: (514) 270-1746



MOT MYSTÈRE

LE CORPS HUMAIN - Un mot de 10 lettres

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

AORTE
ARTÈRE
ATLAS
BARBE
CORPS
COU
CRI
DERME
DOS
EMAIL
ENFANT
EPAULE
EPI
ETHMOÏDE
ETRIER
FÉMORAL

GORGE
HELI
HOMME
ILION
IMBERBE
IRIS
ISCHION
LAME
LARME
LIGNE
LUETTE
MECHE
MUE
NAGER
NASAL
NEZ

NOEUD
NOURRIR
NUÉ
NUQUE
ODORAT
ONGLE
ORBITE
OSSATURE
PAUME
PLI
PORE
REIN
REPOS
SACRE
SAIGNEE
SEXE

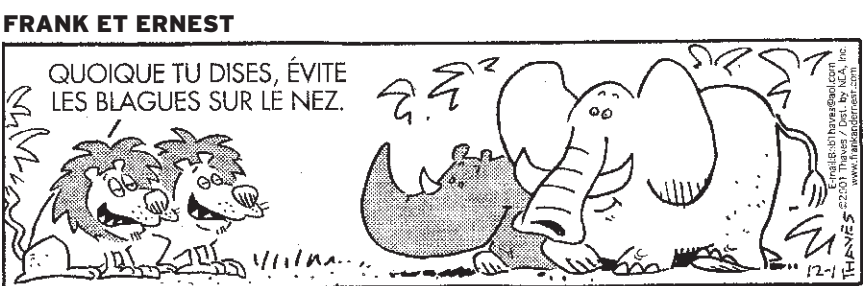
SIFFLER
SOIF
SPHINCTER
SUEUR
TACT
TALON
TARSE
TEINT
TÊTE
TRAPU
TYMPAN
URINER
UTERUS
VIE
YEUX

Solution du dernier problème : BOMBARDIER

24/03/2002

10913

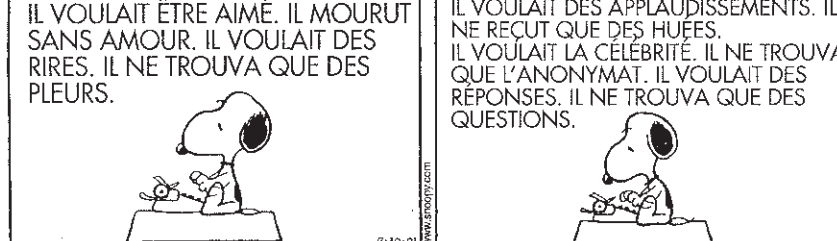
LA PETITE PRESSE



EN VOYAGE AVEC NOUS

Les mercredis et samedis dans La Presse

VACANCES VOYAGE



LES PETITES ANNONCES

DÈS 8 HEURES!

COMMENT NOUS JOINDRE

Heures d'ouverture: lundi au vendredi, de 8 h à 17 h 30

Par téléphone:

(514) 987-8363

Par télécopieur:

(514) 848-6287

Adresse postale:

Les petites annonces
7, rue Saint-Jacques
Montréal, Québec H2Y 1K9

petitesannonces@lapresse.ca

Communiquiez les renseignements suivants lors de votre réservation par télécopieur, courriel ou par la poste:

Nom complet, adresse et numéro de téléphone pour la facturation

Rubrique, texte et dates de parution

Personne à joindre pour vérification

Numéro de téléphone pour vous joindre en semaine entre 8 h et 17 h 30, si différent de celui de la facturation

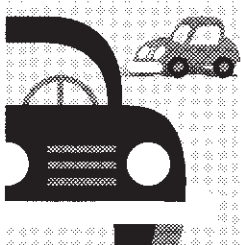
Avis

Nos annonceurs sont priés de vérifier la teneur de leurs annonces lors de leur première parution. Advenant qu'une annonce soit reproduite incorrectement, l'annonceur doit en aviser aussitôt *La Presse* qui convient de publier dans la prochaine édition du journal, 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, du lundi au vendredi, le jour qui précède sa parution.

Les annonces sont sujettes à l'approbation de leur contenu de même qu'à l'approbation du crédit de l'expéditeur.

La Presse se réserve le droit de publier, d'annuler ou de classer correctement toute annonce sous la rubrique appropriée.

Offres d'emploi: Tous les postes sont ouverts également aux femmes et aux hommes.



AUTOBAINES

3 lignes, 7 jours pour 35,70 \$
(1,70 \$ par ligne, par jour additionnel)

Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut annuler après la première parution, cependant la facturation s'établira obligatoirement pour le nombre de jours de parution demandé lors de la réservation. Payables avant publication.



IMMOBILIER

100 VISITES LIBRES

A DUVERNEY, rénové, bung 3 +1 ch, 2 s/bains, planchers chêne, garage, foyer, Avoir, P.A.T. Cott, semi dét, tout rénové, 4 chambres à l'étage, tout refait, fenestration neuve, foyer neuf au salon, cuisine équipée, 3 s/bains neuvs, bain tourbillon, s/sol fini, grand terrain, stat. additionnel, 115 000 \$.
514-570-8727, 514-704-3660

A VOIR, St-Leonard, style de vie, édifice toute beauté 15 étages, piscine, sauna, salle de gym, exercices, condos 4½-5½, dim, et sem, 11h-13h, 7630 Du Mans, 514-992-1930

CENTRE-SUD, NOUVEAU PROJET DE CONDOS
Qualité de construction, planchers béton, foyer au gaz naturel, Stat. Planchers bois franc, Plan de garage ACQ. Disponible, 819 pi car, et 894 pi car, 89 000 \$ à 93 000 \$. Livraison juillet.

Construction Bonmont en affaires depuis 25 ans.
Info: 514-999-2000
Visite sam, dim de midi à 16h
2338 RUE ONTARIO

DIM, 14-16H, 1845, 40 à avenue P.A.T. Cott, semi dét, tout rénové, 4 chambres à l'étage, tout refait, fenestration neuve, foyer neuf au salon, cuisine équipée, 3 s/bains neuvs, bain tourbillon, s/sol fini, grand terrain, stat. additionnel, 115 000 \$.
514-570-8727, 514-704-3660

ILE DES SOEURS, cott, semi dét, rue privée, foyer, pl. bois franc sur 3 étages, 365 000 \$, agent s'abstient, 577 du Méliot coin De La Noue Dim, 14 à 16h, 514-768-0189

OUTREMONT, dim, 14-16h à 514-260-2600
Hutchinson & Fairmount 3 plex vacant à rénover, 349 000 \$. Walter Saraguto
Sutton 514-727-7575

OUTREMONT, nouveau sur le marché, 958 Dunlop, dim, 13h à 17h, grand bas duplex 4722 pi car, 6 c, 2 ch, 2 s/bains, s/sol fini, beaux planchers bois et belles boiseries, 2 foyers, garage, 499 000 \$, 514-342-5886

PLATEAU DM, 14 h à 17 h, r-de-ch, et 2e, 1400pi car, 2 ch, 2 s/bains, stat, rénové, 176, 3490 De Lorimier, 149 000 \$, 159 000 \$. 514-865-4470

ROXBORO, sans agent, quartier tranquille et sécuritaire, bungalow, parfaite condition, 4 ch, 2 s/bains, s/sol fini, foyer, patio, train 10 min, 169 900 \$, dim, 24 mars 10h-17h 7 Avenue Arnold ou rendez-vous 514-683-3480, 514-983-1598

100 VISITES LIBRES

ST-BRUNO, Sam. Dim, entre 11h et 16h, 266 rue Jetté, Cott. dét. 4 + 1 ch, s/sol fini, foyer, piscine creusée, gar., écoles. (Pas de part) 450-461-2726

ST-COLOMBAN, beau cottage avec immense terrain 122 136 pi car, 3 ch, foyer, 149 900 \$, Vieille libre dim, 24 mars entre 14h et 16 h au 124 McAndrew, René Lassonde, agent immobilier agréé, 514-915-5831

Century 21, Max imo, courtier immobilier agréé

V.M.R., secteur ouest, 1290 Waterloo coin Portland, Dim, 14h-16h, Impeccable cott, semi dét., beaucoup de cachet, 8 pces, garage, foyer, solarium au r-de-ch, chauffage huile et gaz, avec agrandissement en 99, très beau jardin avec deck, prix 375 000 \$, agent s'abstient. Sur rendez-vous seulement 514-812-1945

MTL-NORD, près Pie IX et Bois franc, briques, foyer, puits, s/sol fini, rev. 16 200 \$, 169 000 \$, 514-334-4450

MTL-NORD, près Gouin, split level 42'x36', 9 pces, piscine, foyer, garage, Imm. Général cotr., Odoriso 514-233-1723

MTL / Mercier, bung, 4½, m/sol / Assomption, 82 000 \$, 514-254-4217, 452-452-5334

N-BORDEAUX 3 plex luxueux, train, CEGEP... 514-331-2326
www.aei.ca/~stevedim1

OUTREMONT, condo, 38 de triplette, 1425 pi car, luxueux, bois franc, briques, foyer, puits, ac, rénové 94, 269 000 \$. 514-937-2881 poste 232

OUTREMONT Immeuble Duplex en pierre Coin Woodbury, Côte Ste-Catherine, 2000 pi car, par étage, Ensoleillé, Foyers, s/sol fini, 2 garages, 150 000 \$, Prive 445 000 \$. 514-948-3909, 514-916-0281

AHUNTSIC, 10 610 Francis, triplex 94, 2x6½, Libre juin, 249 000 \$, 514-337-9830

AHUNTSIC, bung, rénové 6 pces, pas de s/sol, Grand terrain, près toutes commodités. Secteur tranquille, 167 500 \$, 514-67-2182 message

AHUNTSIC, cott, dét, tout rénové, 3 ch, s/sol fini, foyer, quartier recherché, 167 000 \$, pas d'agent, 514-337-9777

AHUNTSIC, triplex + bachelo, 140½, 3x3½, garage, rev. 22 300 \$, prix 249 900 \$ ferme. Gaston 514-389-3039

ANJOU, beau duplex, semi-dét, 8396 av Lesraux angle St-Donat, Pas de bachelo, 218 000 \$, 514-354-6495

ANJOU, superbe bung., environnement idéal, garage, foyer, 219 000 \$ 514-356-5644

A ST-LAURENT, bung, 3 ch, 3 s/bains, 1 s/fam., avec foyer, garage double, pl. en chêne, près écoles, par proprio, 340 000 \$, 514-336-6380

CARTIERVILLE, près hôpital Sacré-Coeur, cott, rénové, 3 ch, 2 s/bains, rev. très passable, jardin, arbr. d'auto, 176 000 \$, pas d'agents, 514-745-7686

GOUIN E, cott, dét, rénové, 1500 car, 2 ch, 2 foyers, vue ave, 189 000 \$, 514-326-5756

ILE DES SOEURS, maison de ville, 4 ch, 2½ s/bains, loft, gar., 2 stat. ext, 389 000 \$. Possibilité de location, 514-769-9200

101 ÎLE DE MONTREAL

LASALLE, grand bungalow 47x91 irr, 10 pièces, 3 à termi-nées plus petites finitions à faire. Terrain 50x225. Re/Max Action Claude Roy 514-384-4121

LASALLE, triplex dans Rivière-de-cuines, s/bains rénovés, 249 000 \$, 514-909-3760

MÉTRO Vau, beau 3 plex, 5½, ensoleillé, garage, 229 000 \$, rev 19 600 \$, 514-325-9697

ST-LAURENT VILLE, cott, dét, tout réno, foyer, pl. chêne, boiseries, solarium, A 5 min, métro, 225 000 \$, 514-744-4398

ST-MICHEL, duplex de luxe, 2X5½, garage, 200 000 \$. Occupation juillet, 514-323-0589

V.M.R., ouest, split dét, impeccable, foyer, gar, double, ac, central, 2236 Kilde, Me Langois notaire 514-304-1552

VILLERAY, triplex 8185 Fabre, rénové, bas fibre, garage, 199 000 \$, 514-336-3323

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-JEAN, cottage, 41, p/sol cén, piscine, chauffage A1, près centre, 102 500 \$, 450-364-6978

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

ST-LAMBERT Maison de ville, cott, 3 ch, entièrement rénové, foyer, stat. int. Piscine communautaire, 450-465-4336

100 IMMOBILIER

ACHAT • VENTE • ÉCHANGE

• RÉSIDENTIEL •

Visites libres

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rivé-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

Bord de l'eau

États-Unis, hors frontières

Temps partiel, échange

Condominiums, copropriétés

Maisons de campagne, domaines

Chalets

Maisons mobiles

Propriétés à échanger

Propriétés demandées

Fermes, terres

Terrains résidentiels

Prêts hyp. / résidentiel

Divers

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rivé-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

États-Unis, hors frontières

Condominiums

copropriétés à louer

Maisons de campagne

Chalets à louer

Chambres, pensions

Propriétés à louer

Residences pour aînés

100 GARAGES

On demande à louer

On demande à partager

Sous-location

Appartements meublés

Construction, rénovation, décoration

Marchandises diverses

On demande à acheter

Encans

Vente de garage, de charité

Marché aux puces

Entretien

Paysagistes, déneigement

Transport, déménagement

Gardiennes, gardiennage

Professionnels

Esthétique, coiffure

Traitement de textures

redaction et traduction

Préparation de C.V.

Services divers

TRANSPORTS ET VÉHICULES AUTOMOBILES

500

550 AUTOMOBILES

VOLVO LAVAL

FINANCEMENT 2.9% À 5.9%

MODÈLES 2000 - 2001

01, S80, bleu, 17 500km
01, S60, argent, 24 500km
01, S60, argent, 32 000km
01, S40, bleu, 18 500km
01, S40, blanc, 28 500km
01, V40, bleu, 27 500km
01, V70, argent, 28 000km
01, V70, moon dust 33 500km
00, S70, moon dust 64 000km
00, Cross Country 45 000km

AUTRES DISPONIBLES

99, S70 GLT, noir
99, S70 argent, 57 000km
98, C70 noir 33 000km
97, 850 bleu vert 119 000km

VOLVO SELECT

VÉHICULES D'OCCASION

VOLVO LAVAL

(514) 343-3412

(450) 667-4960

volvoval.com

2000 S70 SE 28 995 \$
2000 V70 SE 29 995 \$
Ville Marie Auto 588-7555

VOLVO S70 99, 78 000 km, impeccable, équipée, sièges cuir, mags, 22 000 \$ 514-258-8106

VOLVO S80 T6 1999, noire, 70 000 km, 8 roues, 29 500 \$ 514-367-3000, poste 400

VOLVO S80 T6, 99, 85 000 km, Dolby, roues 17", DSTC lutex.ca 514-336-3000

VOLVO 850 Turbo fam. 1995, tout équipée, CD, cuir, 167 000 km, 13 000\$, 450-462-2076

VOLVO V70 2000, 22 000 km, tout équipée, bleu int, cuir tan, Cowansville Toyota 450-263-8888

VOLVO 99 V70, man., 27500 km, tout chrome, plusieurs acc., 27 000\$, Rés. 514-527-2668, bur. 514-287-7126.

VOLVO 99, V70 - XC - AWD 27 900 \$ NEG. 514-428-5955 OUVRE LE SAMEDI LOCATION GLOBALE INC.

VOLVO V70 Cross Country 70 000 km, 8 roues, 29 500 \$ 514-367-3000, poste 400

VOLVO V70 fam. 1998, man. 162 000km, tout équipée, entretien méticuleux, 17 499 \$, Martin 450 655-6751 ext. 202

LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS

600

655 MOTOCYCLETTES

HARLEY 96, Softail, 19 000 km, tout chrome, plusieurs acc., prix à discuter, échangez-les contre bateau min. 26' jour 514-801-9118, soir 450-584-1561

SCOOTER Yamaha 2001, A-1, 1300 cc, casses, valise, cadenas. 1600 \$, 514-583-6114

SUZUKI Bandit 1200S 2000, 15 500 km, couleur champagne, 7100 \$, 619-378-3059

YAMAHA 2000 Road Star Kit Silverado blanc, millénum, 5000km, comme neuve, beaucoup d'extra, 514-918-5444.

658 BATEAUX, SPORTS NAUTIQUES

CARVER Montego Express 90 35pi, tout équipé poss. échange acheteur sérieux 450-448-6444

CRUISER inc. 3370 Espirit, 86, 9000 h, parfaite condition, 99 000 \$, 514-212-3460

DÉRIVEUR Hunter 170- 2001, état neuf, quille rétractable, remorque, 2 HP, 450 652-2113

DÉRIVEUR Mistral 4,04, 93, remorque, foc, grande voile, spinaker, 2100 \$, 514-813-8095

IMPERIAL 88, 26x10pi large, moteurs 2x4.3 l/225h Trim tabs, A-1, tout équipé, toile campeur rapide et neuve + remorque 42 000 \$ ou offre! Jour: 450-699-0719 ou 450-692-1259

KELT 7,6, 25', 1983, Dériv. Intégral verif60' Yamaha 9, 4 volées DRS, Inter Protect 2001, barre à roue, pilote aut., excellence condition, 21 000 \$, 450-664-4597, Surviv 2001.

MALIBU Sunsetter LX 98, 216 h, Plyline extensible, wedge, 32 000 \$, 450-227-1478

MERCURY 40 C.V. 1991 2 temps, pied long avec trim 2800\$, 619-686-5325

MOTEUR 327-350 refait à neuf complet 2500\$ et 454-509hp complet 5000\$, 450-454-5792

PRINCECRAFT 98 SP 74, Evinnude 98, 70 HP, 4 temps, 18 000 \$, 514-256-1974

SPEED Boat, 15 pi, pas moteur, refaire plancher, remorque prix à disc. 514-522-8867 soir

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

RÉPONSES

- 1) Bouche de l'homme.
- 2) Manche droite de sa chemise indiquée.
- 3) Talon de sa chaussure gauche.
- 4) Base du buisson de droite.
- 5) Queue de l'oiseau.
- 6) Piquet du milieu plus haut.
- 7) Parcelle du milieu plus longue.
- 8) Nuage moins épais à gauche.

ERR-2MSR

GÉNIES EN HERBE # 982

En collaboration avec Génies en herbe Pantologie Inc., 3535, boul. Rosemont, Montréal H1X 1K7

A-ASSASSINATS CÉLÈBRES

- 1 Pierre Laporte.
- 2 Fitzgerald.
- 3 Jules César.
- 4 Dans son bain.
- 5 Suède.

B-HOCKEY

- 1 Canada.
- 2 Vladislav Tretiak.
- 3 99 (Wayne Gretzky).
- 4 Université McGill.
- 5 États-Unis.

C-MATHÉMATIQUES

- 1 Hypoténuse.
- 2 Suite de Fibonacci.
- 3 Blaise Pascal.
- 4 90.
- 5 e.

D-RENÉ LÉVESQUE

- 1 New Carlisle.
- 2 Point de mire.
- 3 Attendez que je me rappelle.
- 4 Ministères des Richesses naturelles.
- 5 101.

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

900

INDEX DES DÉCÈS

BARRETT, George "Musky"

BÉLANGER, Gilles

BIBEAU, Philippe

CHARTRAND Desjardins, Berthe

LaSalle

CHAUSSÉ (Deschenes), Isabelle

de la CHEVROTIÈRE, Jean-Marie

Montréal

DIEHL, John Eric

DUHAIME, Frère Gérard

La Prairie

LAFOND (née Martin), Thérèse

LAUZON, Réal

LIBOIRON, Marcel

Montréal

PAIEMENT, Réal

Vaudreuil

PROJEAN (Fortin), Denise

Laval

ROUSSEAU, Richard

TURCOTTE (Langlois) Rollande

Montréal

710 OCCASIONS D'AFFAIRES

ENTREPRISE DE CONSTRUCTION depuis 1978, bon chiffre d'affaires. À vendre cause pré-traité. Télép. au 514-769-4164

RECHERCHE Sous location Mtl, centre ville 12000' car., 70 % bureaux fermés, 16\$ brut, durée 5 ans, pas d'agent. 514 239-2285

715 SERVICES SPÉCIALISÉS, FINANCEMENT

A-1 RÉPARATION DE CRÉDIT Nous réparons les rapports de crédits. 100% de garantie. 1-877-319-7459 ext. 37

AVIS LÉGAUX APPELS D'OFFRES SOUMISSIONS - ENCANS

VILLE DE MONTRÉAL

Arrondissement Beaconsfield/Baie d'Urfé

APPEL D'OFFRES

Le Directeur du Bureau d'arrondissement Beaconsfield/Baie d'Urfé recevra, sous pli cacheté, au plus tard le MARDI 9 AVRIL 2002 à 10 h, au 303, boulevard Beaconsfield, Beaconsfield, Québec, des soumissions pour:

TP2002-004 TRAVAUX DE RÉFECTION DES CHAUSSEES

Les documents de soumission peuvent être obtenus du Directeur du Bureau d'arrondissement, 303, boulevard Beaconsfield, Beaconsfield (Québec) de 8 h 30 à 16 h 30 du lundi au mercredi, le jeudi de 8 h 30 à 17 h et de 17 h 30 à 20 h et le vendredi de 8 h 30 à 12 h 30, moyennant le versement d'une somme de cinquante dollars (\$0 \$) non remboursable, incluant la taxe fédérale sur les produits et les services et la taxe de vente du Québec, payable comptant ou par chèque visé fait à l'ordre de VILLE DE MONT-RÉAL.

Les soumissions devront être accompagnées d'un cautionnement de soumission au montant de dix pour cent (10%) du montant total de la soumission, valide pour une période de quatre-vingt-dix (90) jours de la date d'ouverture des soumissions ainsi que d'une lettre d'une compagnie d'assurances s'engageant à fournir un cautionnement d'exécution et un cautionnement des obligations de l'entrepreneur pour gages, matériaux et services correspondant chacun à 50% du prix du contrat.

Les soumissions, dans des enveloppes scellées, seront reçues par le Directeur du Bureau d'arrondissement, 303, boulevard Beaconsfield, Beaconsfield (Québec), jusqu'à 10 h le mardi 9 avril 2002, pour être ouvertes publiquement au même endroit, le même jour et à la même heure.

La Ville de Montréal, Arrondissement Beaconsfield/Baie d'Urfé ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des soumissions reçues et n'assumera aucune obligation ni aucuns frais d'aucune sorte envers le ou les soumissionnaires.

Johanne Legault
Directeur du Bureau d'arrondissement
303, boul. Beaconsfield
Beaconsfield (Québec) H9W 4A7

ROULOTTE de parc 40pi, 2000 avec 2 extensions, toute équipée, inclus: cabanon avec lav/séch., patio 8' x 32', auvent, foyer ext. 450-679-5499

ROULOTTE Golden Falcon 81, 35 pi., A/C, 4 remises, 1 kart, Terrain payé pour l'année. 17 000 \$ 514-353-9725

ROULOTTE Keystone Cougar 2000, 24' tout équipée, 14 900 \$, échangez-les contre bateau min. 26', 514-801-9118, soir 450-684-1561

ROULOTTE Power Lite 22 pi, 95, bleu, lits superposés, équipée++, 13 800 \$, 450-434-8462

SPECIAL FLORIDE Location campeurs motorisés, tentes-roulottes, 450-625-1974

TIOGA 92, classe C, 28', très luxueux, non fumeur, impeccable, 32 000 \$, 514-325-4866

SP

La vie avec la sclérose en plaques.

Deux fois plus de femmes que d'hommes sont aux prises avec la sclérose en plaques.

SP Société canadienne de la sclérose en plaques

1 800 268-7582 www.scleroseenplaques.ca

DÉCÈS

BARRETT, George "Musky"

Après une lutte courageuse contre le cancer, le 22 mars 2002, à l'âge de 63 ans, est décédé George "Musky" Barrett, époux bien-aimé de Monique Gladu, père chéri de Susan (Haig) et Lynda (Carl), et grand-papa de Véronica, Marina, Christopher et Sarah. Il laisse aussi plusieurs parents et amis pêcheurs. Exposé à la résidence funéraire

Lakeshore Cardinal inc.
560, Bord du Lac, Dorval

Les funérailles auront lieu en l'église La Présentation de la Ste-Vierge, 665, de l'Eglise, Dorval, le mardi 26 mars à 11 h. Au lieu de fleurs, la famille appréciera des dons au VON de Lachine. Visites: dimanche et lundi de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h.



BÉLANGER, Gilles

Notre frère Gilles a quitté soudainement notre monde, le vendredi 22 mars 2002, à l'âge de 60 ans et 11 mois. Il est allé rejoindre dans la paix nos parents Cécile (Dubé) et Félix Bélanger ainsi que nos sœurs Alice et Anne. Il laisse de bien beaux souvenirs à ses frères et sœurs: Madeleine (Louis Le-Blanc) La Pocatière, QC; Marthe (Jacques Briand) Reading, Pennsylvania; Jeanne (Jacques Murray) Ottawa, ON; Thérèse (Richard Bélanger) L'Islet, QC; Jean-Marie (Donna Wassell), York, Pennsylvania; Rosaire (Claudette Caron) St-Hubert, QC; Marie, Québec, QC; Dominique (Monique Lévesque) La Pocatière, QC; Céline (Gilbert Hudon), Québec, QC; Père Gaétan, eudiste, Buckingham, QC, Mario (Louise Lévesque), Mercier, QC; Louis (Lisette Bilo-deau), Drummondville, QC; Claire (Glen Parker), Regina, SK, ainsi qu'aux membres de la Famille Pagé, à de nombreux neveux et nièces, amis et collègues à travers le monde.

Gilles était notre inspiration et suite au décès de notre père en 1966, il est devenu le pilier de la famille. Son courage et sa soif de vivre lui ont permis de rester parmi nous en 1972 quand il fut terrassé une première fois. Après le décès de maman en 1997, il s'est fait encore plus proche, resserrant les liens et étant toujours disponible et généreux de son soutien et de sa présence.

Gilles était Président directeur général de la Fédération du Transport maritime du Canada et une figure importante dans l'industrie du transport nord-américain pendant plusieurs années. Il a mis beaucoup d'énergie à augmenter la visibilité de l'industrie du camionnage au Canada, il a été un joueur important dans le développement des relations commerciales entre les secteurs du transport routier au Canada, aux États-Unis et au Mexique.

Pendant sa carrière, Gilles a été Président de l'Association canadienne du camionnage, Président de l'Association du Transport du Canada, Président de l'Alliance nord-américaine du Transport, Coprésident du Conseil canadien des Ressources Humaines en Transport, Président de l'Association des MBA du Québec, Vice-Président de Direct Transportation System et Président de l'Association des avocats en transport du Canada. Gilles était aussi membre du barreau du Québec depuis 1969, a été associé senior à l'Etude Matineau-Walker.

Une célébration de la vie de Gilles se tiendra mardi, le 26 mars, à 14h30, en la cathédrale de La Pocatière. La famille accueillera parents et amis à la

Résidence Funéraire Marius Pelletier
409, 9e rue, La Pocatière

lundi, de 19 h à 22 h et mardi, de 10 h à 14 h. Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à L'AMIE, (Aide médicale internationale à l'enfance) 100, 4e avenue, La Pocatière, QC, G0R 1Z0.

Une deuxième célébration aura lieu en la cathédrale Marie Reine du Monde, 1085, de la Cathédrale, (coin René Lévesque et Mansfield), Montréal, mercredi, le 27 mars, à 13h.

Pour information et messages:
1-418-856-3371, fax: 1-418-856-4674, courriel: rfmpe@globetrotter.net



BIBEAU, Philippe

À Montréal, le 22 mars 2002, à l'âge de 72 ans, est décédé Philippe Bibeau. Il laisse dans le deuil son épouse Lucienne, ses enfants Michel (Nicole), René (Jasmine), Daniel, Guy (Martine) et Guylaine (Robert), ses petits-enfants ainsi que ses frères, sœurs, beaux-frères et belles-sœurs. La famille recevra les condoléances au

Complexe funéraire Urgel Bourg
400, Henri-Bourassa Est

www.urgelbourg.com

le dimanche 24 mars et le lundi 25 mars de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h. Les funérailles auront lieu le mardi 26 mars à 10 h en l'église St-André Apôtre au 10530, Waverly, et de là au cimetière Jardins Urgel Bourg de Montréal. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation.

Résidence funéraire Laurent Thériault
8794, rue Centrale,
(coin 65e Avenue), LaSalle

Les funérailles auront lieu le lundi 25 mars à 11 h en l'église St-Téléphore, 8811 Centrale, LaSalle, et de là au cimetière Notre-Dame-des-neiges.

CHAUSSÉ (née Deschenes), Isabelle

1909 - 2002

À l'hôpital de Lachute, le 23 mars 2002, est décédée Mme Isabelle Chaussé, 92 ans, veuve de Dr Armand Chaussé, demeurant à Montréal. Elle laisse dans le deuil ses filles, Nicole (Daniel April), Yolande (Alex Bailion), Andrée (Richard Leclair), ses petits-enfants, Nathalie, Eric, Marc, Katherine, Jean-François, et ses arrière-petits-enfants. Une cérémonie religieuse, en présence des cendres, aura lieu à une date ultérieure. Direction funéraire:

Salon Roland Ménard inc.
395, rue Grâce, Lachute
Tél.: (450) 563-4114



de la CHEVROTIÈRE, Jean-Marie

À Montréal, le 23 mars 2002, est décédé à l'âge de 80 ans, M. Jean-Marie de la Chevrotière. Il laisse dans le deuil son épouse depuis 55 ans Marie-Marthe Cardinal, sa fille Johanne (Joe Amar), son fils Gilles (Chantal Clermont), ses 3 petits-enfants chéris Rachel, Laurence et David, également ses sœurs Marguerite Tessier (Marcel), Réjeanne Gosselin (feu Donat) et feu Rita (André Boulet), ses belles-sœurs Jacqueline Pageau Cardinal (feu Jean-Paul), Madeleine Cousineau Cardinal (feu Bernard), Maurice Cardinal (Jacqueline Boisverts), plusieurs neveux, nièces ainsi que ses amis retraités de la ville de Montréal. Un merci spécial au personnel du 4e ouest de l'hôpital St-Luc.

La famille recevra les condoléances au Complexe funéraire Urgel Bourg
816, boul. Ste-Croix, St-Laurent

www.urgelbourg.com

Les funérailles auront lieu le lundi 25 mars à 11 h en la chapelle mariale de l'église St-Laurent et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures des visites: dimanche de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h, lundi à compter de 9 h 30.

DIEHL, John Eric

Est décédé subitement à l'âge de 60 ans, le 20 mars 2002. Il était le fils de Herman Diehl et de Caroline Diehl (Deslauriers). Il laisse dans le deuil son épouse depuis trente-trois ans, Barbara (Akeesson), ainsi que ses filles, Annika (Robert Schapp) et Rebecca. Il manquera beaucoup à sa famille et à de nombreux collègues et amis. Un service privé aura lieu au

Complexe funéraire Mont-Royal
1297, Chemin de la Forêt, Outremont
(514) 279-6540

le lundi 25 mars à 14 h. Un service commémoratif sera célébré le mardi 26 mars à 13 h au Temple Emanu-El-Beth Shalom, 4100, rue Sherbrooke Ouest, Westmont. Au lieu de fleurs, vous pouvez envoyer vos dons à Cuso ou à Amnistie Internationale. Vos condoléances à la famille peuvent être envoyées à www.everlastinglifestyles.com



DUHAIME, Frère Gérard, FIC

(Norbert-Vincent)

1925 - 2002

Le 22 mars 2002, est décédé à La Prairie, Frère Gérard Duhaime, des Frères de l'Instruction chrétienne. Il était âgé de 76 ans dont 59 années de vie religieuse.

Fils de Joseph-Arthur Duhaime et de Clémentine Taillon, il est né à Windsor (On.) le 19 octobre 1925. Il entra au noviciat de La Prairie en 1942 et fit profession perpétuelle en 1948.

Il enseigna dans quelques écoles de Montréal: La Mennais, Saint-Zotique, Honoré-Mercier, mais c'est principalement dans la région de l'Outaouais (Gatineau et Buckingham) que se déroula sa carrière d'éducateur. Il rendit ensuite de nombreux services au Mont La Mennais, à Oka, durant près de 20 ans.

La dépouille mortelle est exposée à la maison mère des Frères de l'Instruction chrétienne, au 870, chemin de Saint-Jean, La Prairie, le lundi 25 mars, de 15 à 17 heures et de 19 à 21 heures.

Les funérailles auront lieu au même endroit, le mardi 26 mars, à 14 heures (salon ouvert à 12 h 30). Direction:

Urgel Bourg

LAFOND (née Martin), Thérèse

1921 - 2002

À l'hôpital Notre-Dame de la Merci, le vendredi 22 mars 2002, à l'âge de 80 ans, est décédée Mme Thérèse Lafond, épouse de feu Vianey Lafond. Elle laisse dans le deuil sa fille Lise Lafond (Paul) ainsi que ses deux petites-filles Joëlle et Valérie. Des visites auront lieu à la

Maison funéraire Collins Clarke
222, autoroute 20 (sortie Cartier 49)
Pointe-Claire

le dimanche 24 mars de 14 h à 16 h et de 17 h à 21 h. Un service religieux aura lieu le lundi 25 mars à 11 h à la chapelle de la maison funéraire. Au lieu de fleurs, des dons aux soins palliatifs de l'hôpital Notre-Dame de la Merci, 555, boul. Gouin Ouest, Montréal, QC, H3L 1K5, seraient appréciés.



Utilisez les cartes dans les maisons funéraires. Nous enverrons votre message de sympathie à la famille éplorée.
Pour information: (514) 495-2421



LAUZON, Réal

1926 - 2002

Paisiblement, entouré de ceux qu'il aimait, il s'est éteint le 21 mars 2002, à l'âge de 75 ans, laissant dans le deuil son épouse Marie-Anne Gagnon, ses enfants, Michel (Suzanne Corm

