

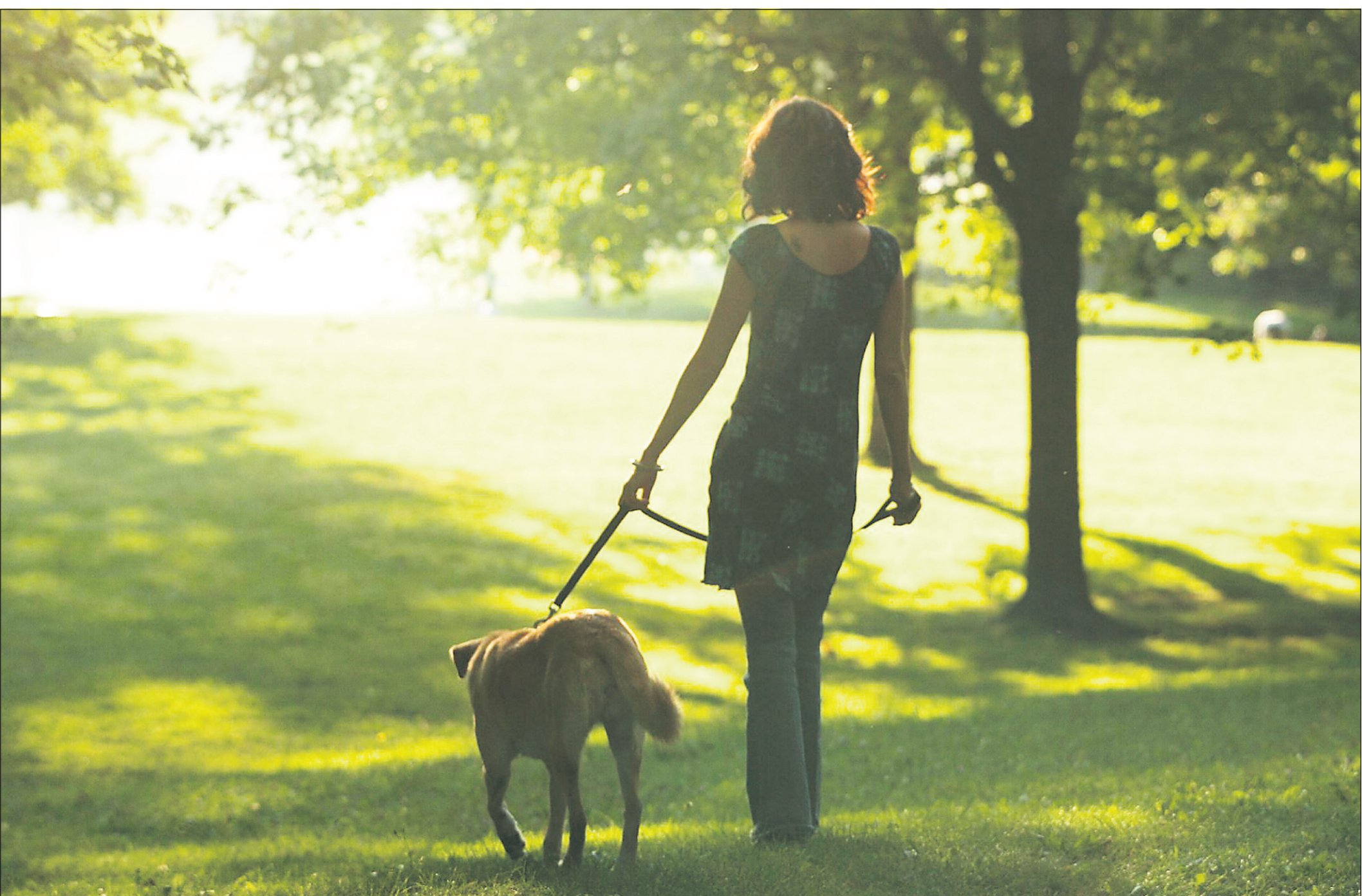
# ACTUEL



Paruline noir et blanc

## SANTÉ À TIRE-D'AILE

LES PARULINES DE NORMAND DAVID  
PAGE 11



Plus de 15 ans après avoir tourné dans le documentaire sur l'anorexie *La peau et les os*, Hélène Bélanger-Martin revient sur le chapitre le plus noir de sa vie en réalisant *La peau et les os... après*. « J'ai vu l'occasion de passer le message qu'aujourd'hui, je vais bien », dit la cinéaste de 35 ans.

### ANOREXIE

# DÉCIDER DE GUÉRIR

AVEC LE FILM *LA PEAU ET LES OS... APRÈS*, LA RÉALISATRICE HÉLÈNE BÉLANGER-MARTIN A VOULU LANCER UN MESSAGE D'ESPOIR AUX FEMMES QUI SOUFFRENT DE TROUBLES ALIMENTAIRES: IL EST POSSIBLE DE FAIRE TAIRE CETTE DEUXIÈME VOIX INTÉRIEURE AUTODESTRUCTRICE, LA VOIX DE LA MALADIE. MAIS LA GUÉRISON SE FAIT MIETTE PAR MIETTE. JUSQU'À LA SORTIE DU TUNNEL OÙ, TRÈS SOUVENT, IL Y A DE LA LUMIÈRE.



**ÉMILIE CÔTÉ**  
Les adolescentes anorexiques qui arrivent à l'hôpital Sainte-Justine sont frêles, mais entêtées. Elles ont les lèvres bleues, le teint pâle. Pourtant, elles se sentent fortes. Fortes de ne pas manger, de perdre du poids.  
Le D<sup>r</sup> Jean Wilkins, qui accueille les adolescentes ano-

rexiques à Sainte-Justine, ne veut surtout pas se mettre à dos des filles qui ne veulent pas être là. Il leur dit plutôt: « Tu tires dans ton propre but. »  
Si la jeune femme a un pouls trop bas, le pédiatre la garde. Mais il préfère interpellier l'adolescente plutôt que de la blâmer. « Donne-moi quatre jours, ta vie est en danger. Après, on verra. »  
Si la patiente rentre à la maison jusqu'au prochain rendez-vous, le D<sup>r</sup> Wilkins l'invite à ralentir sa perte de poids, mais surtout à réfléchir: pourquoi ce besoin

de se ronger de l'intérieur? Le médecin demande également aux parents de « sortir leur fille de la cuisine ». L'adolescente surveille sans doute les repas et les listes d'épicerie. « Je prends un virage santé », dit-elle. Mais pour reprendre les mots du D<sup>r</sup> Wilkins, elle a plutôt « perdu la santé dans le virage ».   
Il y a cinq mois, cette même fille voulait pourtant perdre quelques kilos seulement. Passer de 59 à 56 kg. Que s'est-il passé pour que son poids chute à 43 kg? Le D<sup>r</sup> Wilkins explique l'évolution

de l'anorexie avec un modèle en quatre temps.  
Appelons-la Lucie. Jeune anorexique « typique ». (Précisons qu'il n'y a pas deux cas identiques et que cela peut aussi toucher les garçons.) Elle est travailleuse, déterminée, un brin fragile, et elle a toujours réussi. Une enfant modèle. Un jour, elle décide de perdre du poids. À cause du regard d'un garçon ou de son corps qui change malgré elle.  
Le régime fonctionne. Très bien. Lucie s'informe, apprend

par coeur la valeur calorifique des aliments. Au début, son objectif est d'en absorber 1750 par jour. Trop facile. Baissons à 1250, puis à 750, jusqu'à 250. Fièvre du résultat, Lucie se sent forte. Chaque fois qu'elle monte sur le pese-personne, c'est le bonheur. Elle prévoit ses repas des jours à l'avance, à une calorie près. Elle fait du jogging tous les jours. Quand elle pense avoir trop mangé, elle se fait vomir.  
**Voir ANOREXIE en page 2**  
AUTRES TEXTES EN PAGES 2 ET 3



Retrouvez le sourire et vos activités quotidiennes grâce à l'aide auditive numérique.

**Les centres Maslah**  
Audioprothésistes  
5845, Côte-des-Neiges, bureau 475, à Montréal  
Tél. : (514) 344-8554  
Tél. sans frais : 1 800 550-8554  
www.lescentresmaslah.com  
15 bureaux à travers le Québec

Une gamme complète d'aides auditives parmi les plus sophistiquées pouvant rehausser la voix tout en étant capables de réduire les bruits environnants de manière très efficace. Rendement et discrétion assurés.

**Prothèses auditives payées par la RAMQ/CSST\***  
Aides de suppléance à l'audition  
Protecteurs auditifs



## ACTUEL SANTÉ

## Anorexie : décider

## ANOREXIE

Suite de la page 1

Ses parents sont inquiets, mais ils n'ont jamais rien eu à reprocher à leur Lucie.

Lucie est malade, mais elle a l'impression d'être « comblée », dit le D<sup>r</sup> Wilkins. Pourtant, la jeune fille a toujours froid. Elle n'a plus de menstruations. La nourriture accapare toutes ses pensées. Elle préfère ne pas voir ses amies, de peur d'être « obligée » de manger. Elle doit souvent mentir ou jeter de la nourriture. Ses parents sont vraiment inquiets. « Lucie, nous avons pris un rendez-vous à l'hôpital. » L'adolescente ne veut rien

savoir. Elle ira tout de même au rendez-vous. Elle mentira. C'est devenu tellement facile...

« Dans cette phase, la fille est habituée d'une force déconcertante. C'est comme arrêter un Concorde avec un lasso, explique le D<sup>r</sup> Wilkins. Au début de la maladie, la souffrance est souvent vécue par les autres. Les proches se sentent impuissants. Quant au médecin, il doit essayer d'entrer en relation thérapeutique avec quelqu'un qui ne lui donne pas son consentement. »

## Les rivales

Vient le moment où Lucie atteint un « poids minimum ». Elle doit être hospitalisée. À l'hô-

pital l'attend une grande déception: elle n'est pas unique. Lucie est entourée de « rivales »: des filles aussi maigres qu'elle, ou même plus.

Au départ, Lucie ne veut pas reprendre du poids. Mais graduellement, les intervenants l'invitent à réfléchir sur la cause de sa maladie. « La guérison se fait miette par miette », dit le D<sup>r</sup> Wilkins.

Après des mois, voire des années, Lucie se remet à manger. Même qu'elle perd parfois les pédales: elle a des crises de boulimie. Elle peut passer à travers un pot de crème glacée. Quand cela arrive, elle est morte de honte. « Comment puis-je perdre le

contrôle? » Attention, souligne le D<sup>r</sup> Wilkins. Les proches de Lucie ont tendance à penser qu'elle va mieux, alors qu'elle a besoin de soutien psychologique.

Puis Lucie retrouve son poids naturel. Les épisodes boulimiques diminuent.

Vient la quatrième phase, « l'après-anorexie ». Quatre ans se sont écoulés depuis le jour où Lucie a décidé de maigrir. « Quand vous gelez votre adolescence pendant quatre ans, il y a des choses que vous voulez expérimenter, indique le D<sup>r</sup> Wilkins. Des parties de la fille ont 20 ans, d'autres 12. »

Lucie réapprend à vivre. Elle peut avoir de la difficulté à tom-

ber amoureuse, à trouver sa voie professionnelle. « Certaines font *reset* rapidement. Pour d'autres, ça prend plus de temps », dit le pédiatre de Sainte-Justine.

## Se rétablir par défaut

« Des filles choisissent de se rétablir par défaut, explique Tania Lemoine, fondatrice de la clinique des troubles alimentaires BACA, qui vient de lancer une fondation ([www.fondationbaca.org](http://www.fondationbaca.org)). Elles en ont assez d'être seules. Elles ont deux ans de retard au cégep. Elles veulent se trouver un boulot, un amoureux. « Merde, je ne veux pas être malade toute ma vie! »



PHOTO FOURNIE PAR CHRISTAL FILMS

La réalisatrice de *La peau et les os... après*, Hélène Bélanger-Martin.

PHOTO FOURNIE PAR CHRISTAL FILMS

Pour le documentaire *La peau et les os... après*, Hélène et Annie ont passé quatre jours dans un chalet des Cantons-de-l'Est avec Isabelle Bédard et Marlène Duchesne. Toutes les quatre ont vécu le cauchemar du trouble alimentaire.

## La peau et les os... après

## ÉMILIE CÔTÉ

« Maman, est-ce que c'est toi? » a demandé la fille d'Hélène Bélanger-Martin, en montrant du doigt la télé.

Oui, c'était elle. Mais une autre Hélène, en quelque sorte. Celle qui était archimaigre, anorexique et boulimique. Qui comptait et recomptait les calories qu'elle ingérait. Qui montait et remontait le mont Royal.

À voir sa fille de 7 ans devant une scène de *La peau et les os*, Hélène Bélanger-Martin a eu un choc. C'était il y a cinq ans. « J'ai brutalement pris conscience que mon désordre alimentaire était public. »

En 1988, la réalisatrice Johanne

Prégent levait le voile sur deux maladies méconnues, l'anorexie et la boulimie. Beaucoup de gens se souviennent d'Hélène, mais aussi d'Annie, la petite puce qui passait ses journées à longer les corridors de l'hôpital Sainte-Justine. Aujourd'hui, les deux femmes sont en santé et ont des enfants. Elles ont retrouvé l'appétit. L'appétit de la vie.

## Quinze ans plus tard

Plus de 15 ans plus tard, elles reviennent sur le chapitre le plus noir de leur vie dans *La peau et les os... après*. À l'invitation d'Hélène Bélanger-Martin, qui signe la réalisation du documentaire. « J'ai vu l'occasion de passer le message qu'aujourd'hui, je vais

bien », dit la cinéaste de 35 ans.

Pour les besoins du documentaire, Hélène et Annie ont passé quatre jours dans un chalet des Cantons-de-l'Est avec deux autres femmes, Isabelle Bédard

**« Ce n'est pas tout le monde qui guérit, mais des gens trouvent leur propre lumière. »**

et Marlène Duchesne. Ces deux dernières aussi ont vécu le cauchemar du trouble alimentaire.

Chacune raconte son parcours. Comment « ton cerveau devient

à 100 % accaparé par la nourriture », dit Annie. « Comment ta personnalité fond au même rythme que ton corps », poursuit Hélène. Comment il y a une fierté associée à l'anorexie, et une honte associée à la boulimie. Comment on devient manipulatrice. Comment la soi-disant force qu'apporte la perte de poids laisse place à la détresse.

Hélène Bélanger-Martin veut lancer le message qu'« on peut s'en sortir ». « Il faut briser les tabous et le mur du silence qui s'érige autour de la personne malade, dit-elle. Ce n'est pas tout le monde qui guérit, mais des gens trouvent leur propre lumière. »

Dans le film, Hélène parle d'un déclic. À se faire vomir sans arrêter et à avaler des dizaines de laxatifs, elle a eu soudainement peur de crever. « Le désir de vivre est devenu plus fort que la maladie. » La jeune femme s'est achetée un chien. Au lieu d'avoir une « crise » dans sa cuisine, elle sortait avec son animal en direction du mont Royal, « où il n'y a ni pharmacie ni dépanneur ».

## Décider chaque matin de guérir

« Je me suis retrouvée, dit-elle. J'ai accepté l'aide des autres. Mais c'est moi qui devais décider chaque matin de guérir. »

*La peau et les os... après* a pris l'affiche avant-hier un peu partout au Québec.

**ARTS SPECTACLES**  
À CHACUN SON CHOIX

Tous les jours dans **LA PRESSE**

## Ne parlez pas de poids, surtout!

## ÉMILIE CÔTÉ

« Tu es bien trop maigre », se font souvent dire les femmes qui souffrent d'anorexie. Et quand elles reprennent du poids, elles se font dire: « Wow, tu as engraisé! »

« La fille est autre chose qu'un corps », fait valoir Marlène Duchesne, coordonnatrice de la maison de transition L'Éclaircie, un organisme de Québec qui vient en aide aux jeunes atteints de troubles alimentaires. « Ici, on ne parle jamais de poids. Cela peut avoir un effet pervers. »

## Le poids naturel

À l'hôpital Sainte-Justine, le D<sup>r</sup> Jean Wilkins ne parle pas de « poids santé » ou d'indice de masse corporelle (IMC). Il parle plutôt de « poids naturel ».

Les femmes qui souffrent d'anorexie veulent souvent être « les meilleures ». Obnubilées par les chiffres, elles lisent beaucoup sur leur maladie. Notamment pour trouver des trucs.

Sur le site Internet de L'Éclaircie, on trouve un forum de discussion. Une internaute a commenté le passage d'Hélène

Bélanger-Martin à *Tout le monde en parle*. « Guy A. Lepage m'a déçue... Il n'a pu s'empêcher de lui demander combien elle avait pesé... Et de plus, je n'ai pas compris pourquoi elle a répondu. Quand on sait que plusieurs filles anorexiques veulent être les plus maigres, bonjour la comparaison... »

« Je crois que ma partie malade, même si elle est moins forte, me parle encore, poursuit-elle. Je n'ai pu m'empêcher de trouver la réalisatrice du film maigre et de penser que, dans le fond, elle n'était pas guérie. »

« La fille qui souffre d'anorexie est perturbée si elle n'est pas la plus mince », confirme le D<sup>r</sup> Howard Steiger, directeur du programme sur les troubles de l'alimentation à l'hôpital Douglas.

Marlène Duchesne s'assure que les échanges du forum de discussion de L'Éclaircie ne tombent pas dans un discours « pro-ana », comme ces sites Internet qui décrivent l'anorexie comme un mode de vie et non comme une maladie.

Les troubles alimentaires se vivent dans la clandestinité. Internet est donc un refuge. En

effet, même si la fille anorexique est fière de maigrir, elle doit le cacher pour éviter que ses parents ne sonnent l'alarme. « Si on en parle, on a peur de déplaire, d'être abandonnée et de ne plus pouvoir être en contrôle », indique Marlène Duchesne. Et quand la fille se fait vomir, « elle a peur d'être coincée ».

## Sortir de la clandestinité

« L'étape la plus importante à franchir pour les boulimiques est de sortir de la clandestinité », souligne le D<sup>r</sup> Wilkins. C'est comme s'il y avait deux personnes en elles. Et c'est l'autre qui se fait vomir. C'est difficile à comprendre pour les parents. Ils trouvent des sacs de vomissement dans le placard de leur fille. »

Qu'elles n'avaient rien ou qu'elles se fassent vomir, qu'elles pèsent 85 ou 150 livres, les personnes – filles ou garçons – aux prises avec un trouble alimentaire souffrent. « Le dénominateur commun est un mal-être. Il faut briser l'isolement », conclut Hélène Bélanger-Martin, réalisatrice de *La Peau et les os... après*. »

Pour retrouver une relation harmonieuse avec soi et avec la nourriture

**Clinique Psychoalimentaire**

Vous avez des troubles de la conduite alimentaire!

- anorexie
- boulimie
- obésité

**JOSÉE GUÉRIN**  
Nutritionniste et Psychothérapeute  
Fondatrice de la Clinique Psychoalimentaire

**Michelle Dumont**  
Diététiste-Nutritionniste  
Tél.: 450-621-8008  
Rosemère  
[psychoalimentaire.com](http://psychoalimentaire.com)  
Tél.: 450-621-8064

# de guérir

Plus une femme souffrant d'un trouble alimentaire (TA) consulte tôt, plus ses chances de combattre la maladie sont grandes. Le D<sup>r</sup> Wilkins estime que 50% des filles s'en sortent très bien et 25% assez bien. D'autres deviendront anorexiques ou boulimiques chroniques. Certaines en mourront.

Une fois adultes, c'est le D<sup>r</sup> Howard Steiger qui les accueillera, à l'hôpital Douglas. « Chez les adultes, la boulimie est plus courante. Les personnes pensent qu'elles doivent compenser après avoir mangé, sinon elles vont grossir. »

Le directeur du programme des troubles de l'alimentation

de l'hôpital Douglas a travaillé à des recherches qui ont suggéré une prédisposition génétique au trouble alimentaire. Mais il y a souvent un cocktail de causes: l'environnement, les pressions sociales, l'éducation, etc.

« On a blâmé la culture de la minceur, la mère, les facteurs héréditaires. Tout cela ne cause pas le trouble alimentaire, mais met la personne qui fait un régime à risque. Tout part du régime. Or, nous vivons dans une société qui valorise la minceur. »

## Des traitements multiples

Les traitements des TA sont multiples. Elles peuvent prendre

la forme de thérapies individuelles, de groupe, familiale et de couple, ou encore de rencontres avec des nutritionnistes. Des gens prennent également des antidépresseurs ou des médicaments pour diminuer les pulsions.

Mais avant tout, la personne anorexique et boulimique doit réévaluer ses choix. « La personne choisit mal comment se sentir bien, dit le D<sup>r</sup> Steiger. Le but est de l'aider à comprendre que le prix de maigrir ou de se faire vomir n'en vaut pas la chandelle. »

« Il faut être patient. Miser sur le lien thérapeutique et le temps, ajoute le D<sup>r</sup> Wilkins. On n'entre pas dans un jardin secret avec un bulldozer. »

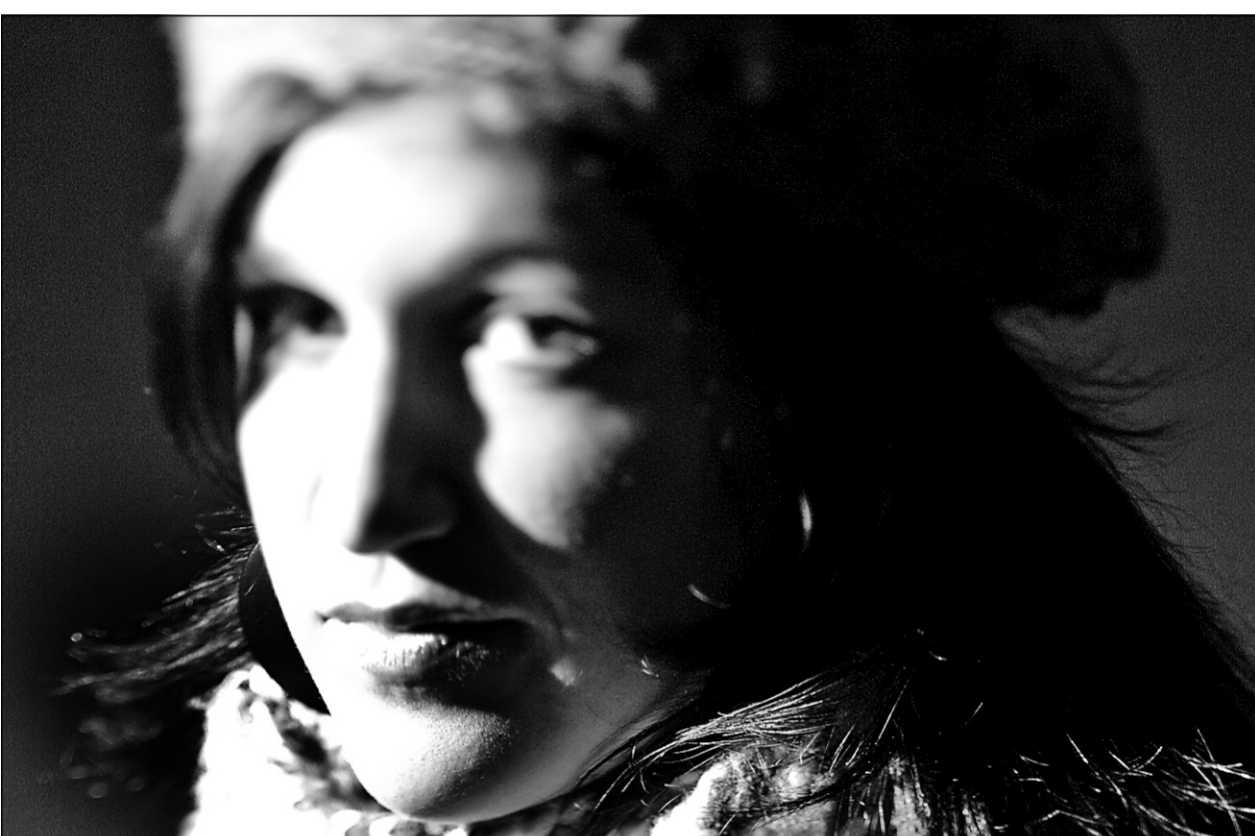


PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE ©

Pendant sept ans, Julie Lafèche a été prisonnière de l'anorexie. Libérée depuis plus d'un an, la jeune femme de 24 ans est fière d'annoncer qu'elle a trouvé un emploi. « Aujourd'hui, un rien est important », dit-elle.

# C'est plus l'fun d'être en santé...

## MARIE-CLAUDE LORTIE

Julie avait apporté des photos d'elle, prises au pire moment de « sa maladie »: 25 kilos, des tubes dans le nez, des cernes rougeâtres autour des yeux, un visage tout en saillies. Pas tellement plus chic que quelqu'un qui est en train de mourir d'un cancer ou du sida. Sauf que Julie, elle, s'était mise dans cet état elle-même.

Sans trop savoir pourquoi. « Je ne réalisais pas que j'étais en train de mourir », explique la jeune femme de 24 ans, assise dans un café de Rosemère où elle me raconte sa maladie, ses 15 hospitalisations, sa descente dans un trou béant.

Pendant sept ans, Julie Lafèche a été prisonnière d'une maladie mentale appelée anorexie. Pendant sept ans, elle n'a eu qu'un objectif dans la vie: perdre du poids. Et elle y arrivait.

Comme un joueur compulsif, un alcoolique ou un drogué, elle savait que son addiction au contrôle et au sentiment de victoire attaché à chaque kilo en moins était en train de la perdre. Mais elle continuait quand même.

Aujourd'hui, libre depuis un an et demi, c'est une fille souriante, aux yeux pétillants, fière d'annoncer qu'elle vient de se trouver un emploi dans un CPE.

Julie a accepté de raconter son histoire, tout comme Éliisa, une autre rescapée. Toutes les deux espèrent ainsi faire comprendre à celles qui sont plongées dans ce mal, maintenant, que la vie sans anorexie est pas mal plus l'fun. Et qu'il y a moyen de passer à autre chose.

## « Une voix dans ta tête »

La première fois que j'ai parlé à Éliisa, elle m'a expliqué que l'anorexie avait des points en commun avec la schizophrénie. « Il y a une voix dans ta tête qui te parle, moi je l'appelle ma bibitte, et qui te dit de ne pas manger. Tu le sais que c'est con de l'écouter et tu te trouves conne de l'écouter. Mais tu l'écoutes quand même. C'est plus fort. »

« Les gens pensent que c'est un caprice de jeune fille, ajoute-t-elle. Mais ce n'en est pas un! » L'anorexie n'a rien d'une coquetterie.

À l'adolescence, l'âge auquel la maladie frappe, les filles pensent qu'elles sont immortelles. Mais le mal qu'elles s'infligent est presque une forme d'automutilation. D'ailleurs, explique Éliisa, des anorexiques peuvent se punir d'avoir trop mangé en se blessant volontairement. Les autres, sans le réaliser, se causent des torts dont elles ne comprennent pas toujours l'ampleur: ostéoporose précoce, troubles hormonaux pouvant mener à l'infertilité, dérèglements sanguins...

Éliisa et Julie ne savent pas pourquoi elles ont cette maladie et pas toutes les ados au régime qui ne deviennent pas malades. Julie sait comment ça a commencé: après une enfance ronde,

**« Maintenant, j'ai la force et la concentration de faire tellement de choses, dit Éliisa. C'est merveilleux. Et ma bibitte, je me sens forte de ne plus l'écouter. »**

elle s'est amincie à la fin de l'adolescence, vers l'âge de 16 ans. « Tout le monde me faisait des compliments. Les gars voulaient sortir avec moi. »

Il n'en fallait pas plus pour que chaque kilo en moins soit associé à un peu plus de bonheur. Jusqu'à ce que la perte de poids devienne un enfer. Comme la drogue.

Éliisa, elle, affirme qu'elle ne fait pas partie des anorexiques influencées au départ par les images de la mode. « Ça n'avait rien à voir avec l'image que je voulais projeter. Je n'avais même pas d'objectif, je voulais juste aller plus bas », dit-elle. Éliisa a fini par avoir honte de sa maigreur. Les pulls démesurés ne cachaient pas ses rondeurs mais ses os.

Aujourd'hui, Éliisa aide des anorexiques, anonymement, par l'entremise d'ANEB Québec, l'Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie. Elle explique que les filles arrivent à la maladie par des chemins divers. Parfois les vedettes minces à l'excès jouent un rôle. Parfois ce sont les exigences de la famille. Julie, d'ailleurs, se souvient des commentaires de sa mère, quand elle était petite, qui l'empêchait de porter des jupes, qui lui disait de se « rentrer la bedaine » pour les photos.

## Raisons différentes, même piège

Au départ, les anorexiques ont toutes des raisons différentes de vouloir mincir à outrance, puis leurs chemins se confondent et elles se retrouvent prises dans un piège commun, rempli de mensonges, de désespoir, de comportements en boucle extrêmement organisés qui les mènent vers un trou absurde, sans fond.

Le remède à tout ça: la thérapie, les amis. Éliisa s'est réveillée le jour où elle s'est rendu compte que, si elle continuait, elle pourrait ne jamais avoir d'enfant. Julie, elle, doit une fière chandelle à sa coloc de Verdun, qui l'a sortie du cocon de la maladie. « Un jour elle m'a dit: "Viens t'asseoir pour regarder la télé." M'asseoir? Je restais toujours debout pour brûler des calories. »

Aujourd'hui, Julie s'assoit, fait du ski, sort avec ses amis, rêve de se faire un petit ami. « Aujourd'hui, un rien est important », dit-elle.

« Maintenant, j'ai la force et la concentration de faire tellement de choses, dit Éliisa. C'est merveilleux. Et ma bibitte, je me sens forte de ne plus l'écouter. »

L'organisme ANEB Québec offre de l'aide anonyme gratuite aux personnes atteintes et à leurs proches. Infos: [www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com), 514-630-0907 ou 1-800-630-0907

## BULLETIN DE SANTÉ

### LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

**40%** C'est l'augmentation du risque de chute chez les hommes âgés qui manquent de testostérone. Des tests et thérapies hormonaux pourraient donc être justifiés à partir de 65 ans, afin de diminuer les fractures, difficiles à soigner à cet âge, avancent les auteurs de l'étude, publiée dans le *Journal de l'Association médicale américaine*. La testostérone joue un rôle dans le fonctionnement des muscles. Le risque était particulièrement élevé chez les 65-69 ans, chez qui le risque augmentait de 80%, ce qui laisse penser que le manque de testostérone provoque une détérioration accélérée de l'équilibre et de la locomotion.

### LE STRESS D'ÊTRE PAUVRE

Les pauvres sont particulièrement touchés par la maladie s'ils habitent dans des villes riches, selon des épidémiologistes de l'Université Stanford. Le risque de mourir est 70% plus élevé chez les femmes pauvres qui habitent un quartier riche plutôt qu'un quartier pauvre. Et ce, même en tenant compte des caractéristiques individuelles (âge, tabagisme). Les auteurs de l'étude, publiée dans le *Journal américain de santé publique*, avancent que le coût de la vie, plus élevé dans les quartiers riches, explique une partie de cette différence, mais que l'envie et l'humiliation d'être pauvre parmi les riches jouent aussi un rôle. Ils notent que les meilleures infrastructures des quartiers riches ont moins d'impact que prévu sur la santé des pauvres. Fait à noter, le risque n'était que de 20% plus élevé pour les hommes, peut-être parce qu'ils sont plus à risque de mort violente. L'étude suivait 8000 personnes dans 82 quartiers de quatre villes californiennes pendant 11 ans.

### LES GROSSESSES TARDIVES CAUSENT L'INFERTILITÉ

Plus une femme a ses enfants tard, plus ses filles risquent d'être infertiles, avance une nouvelle étude américaine. À la dernière réunion de la Société américaine de médecine reproductive, un biochimiste d'une clinique de fertilité d'Atlanta a rapporté que ses patientes qui ne parvenaient pas à concevoir en éprouvette avaient été conçues en moyenne 20 ans avant la ménopause de leur mère, alors que ses patientes qui avaient réussi avaient été conçues 25 ans avant la ménopause. Il est possible, selon l'auteur de l'étude, que les ovules se dégradent au fil des ans d'une manière très subtile. À noter, l'échantillon était petit, seulement 74 femmes.

### LE VACCIN ANTIGRIPPAL SÉCURITAIRE

Le vaccin antigrippal ne rend pas les bébés malades, selon une importante étude publiée dans le *Journal de l'Association médicale américaine*. L'étude comparait les visites médicales ayant nécessité des soins importants, comme l'asthme, la diarrhée ou la pneumonie. On a comparé les visites avant la vaccination, durant trois « fenêtres de risques » suivant la piqûre (0-3 jours, 1-14 jours, 15-42 jours), et après cela. Une seule différence a été relevée, et seulement dans la période de un à 14 jours après la vaccination: il y avait un peu plus de problèmes gastrointestinaux durant cette fenêtre, mais aussi moins de problèmes respiratoires. La vaccination des bébés de 6 à 23 mois est recommandée depuis 2004 au Québec, et les États-Unis viennent de recommander la vaccination antigrippale jusqu'à 5 ans. Près de la moitié des bébés américains de 6 à 23 mois sont vaccinés au moins une fois, comparativement 41% au Québec.

## J'AI TESTÉ

### Savon

On a mis le chauffage, enfilé les chaussettes de laine. Si, comme nous, vous avez un tant soit peu la peau sèche ces jours-ci, vous serez ravi par ce savon d'Olivia's Oasis, qui compte, parmi ses ingrédients, 100% d'huile d'olive. C'est sûr, ça ne sent pas la rose, mais bien l'huile d'olive, alors il faut aimer. Ça change des gels douche habituels, archiparfumés, disons. Mais le parfum, ça assèche. Alors si vous voulez faire plaisir à votre peau déshydratée, n'hésitez pas. Elle appréciera, c'est sûr.

3,99\$

### Masque

Pendant qu'on y est, dans la série « réhydratons notre peau », voici un autre petit bijou: un masque réhydratant express, signé Galénic. Rien que le nom, on aime déjà. Parce que, il faut bien le dire, qui a le temps de prendre 20 minutes pour appliquer un masque? Ici, deux petites minutes d'application et hop, le tour est joué. Vous essayez l'excédent (sans eau, pour réduire au maximum les risques d'assèchement), et vous retrouvez illico une peau nourrie à souhait. Un conseil: faites ce masque en soirée, avant le dodo. Car après application, la peau du visage semble un tantinet collante. Au réveil, par contre, quel bonheur. Évidemment, ce délice à un prix. Aie!

37\$

### Nettoyant

Ce gel pour le visage, qui promet en prime de refermer les pores, est franchement sympathique. Comme il est très concentré, une toute petite quantité suffit. Onc-tueux, avec de toutes petites billes qui nettoient en profondeur, il laisse la peau propre à souhait. Un bémol: n'oubliez pas ensuite d'appliquer une bonne crème hydratante. Car l'hydratation, ici, n'est vraiment pas au rendez-vous.

12,99\$



# ÉLAN

## Comment conserver les restes de conserves?



JACINTHE CÔTÉ

### LA NUTRITION COLLABORATION SPÉCIALE

Marie-Claude Séguin cuisine à l'occasion des aliments en conserve. Mais quand vient le temps de ranger les restes, elle ne sait jamais trop comment les entreposer ni combien de temps les conserver. Peut-on mettre directement une conserve ouverte au réfrigérateur?

Pour favoriser leur conservation au réfrigérateur, vos restes devraient être placés dans des contenants propres et hermétiques à l'aide d'un ustensile propre. Cela permettra d'éviter la contamination du produit, assurera une conservation optimale et préviendra l'oxydation, qui peut entraîner une perte de saveur. Pour faciliter leur utilisation future, vous pouvez utiliser un contenant transparent permettant de voir son contenu ou écrire sur une étiquette la description du contenu et la date d'emballage.

La viande, les légumineuses et les légumes devraient être consommés dans les 72 heures; le poisson et les fruits de mer, dans les 24 heures. Les fruits et les tomates peuvent se conserver environ cinq jours. Cette différence s'explique par le fait qu'un aliment moins acide est plus à risque de contamination microbiologique. Il se conserve donc moins longtemps.

Cela dit, avant de consommer un produit mis en conserve, il est important d'en faire une inspection visuelle et olfactive afin de déceler les défauts de fabrication ou la contamination pouvant compromettre sa qualité et salubrité. Avant d'ouvrir le contenant, on vérifie qu'il ne coule pas, que le couvercle n'est pas bombé et qu'il n'y a pas de bulles de gaz autour du couvercle (pour les pots Masson).

En ouvrant le contenant, on vérifie qu'aucun liquide ou gaz ne s'échappe de l'ouverture (signe de contamination). Une fois le contenant ouvert, on vérifie aussi l'odeur pour s'assurer qu'il correspond au produit à l'état naturel.

En cas de doute, il ne faut pas prendre le risque d'y goûter. Il est préférable de jeter le contenu immédiatement.



Est-ce que je mange assez de protéines?

Mathieu Cheminé connaît l'importance de consommer suffisamment de protéines pour maintenir sa masse musculaire, mais aussi pour favoriser le bon fonctionnement de tous les systèmes de son corps. Mais quelle quantité devrait-il consommer chaque jour? se demande-t-il.

Un adulte qui ne suit pas un entraînement physique intensif peut consommer environ 0,75 g de protéines par kilogramme de poids corporel par jour et demeurer en santé. Pour une personne pesant 68 kg (150 livres), cela équivaut à 51 g de protéines.

Les groupes alimentaires qui contiennent le plus de protéines sont les viandes et leurs substituts ainsi que les produits laitiers.

On trouve environ 7 g de protéines dans un oeuf, 30 g de viande ou de poisson (l'équivalent du tiers de la paume de la main), 90 g de tofu ou une demi-tasse de légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles). Les produits laitiers (une demi-tasse de lait ou de yogourt nature et 30 g de fromage) renferment 4 g de protéines.

D'autres types d'aliments contiennent des quantités non négligeables de protéines. Si on consomme quotidiennement de cinq à 12 portions de produits céréaliers et de cinq à 10 portions de légumes et de fruits, comme le recommande le Guide alimentaire canadien, on obtient environ 20 g de protéines.

On devrait donc déduire cette quantité de protéines du total à consommer quotidiennement pour déterminer le nombre de portions de produits laitiers, de viandes et substituts à consommer.

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

Cette chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Adressez-les à: Chronique nutrition, La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal (QC) H2Y 1K9, ou par courriel à: [questiondenutrition@hotmail.com](mailto:questiondenutrition@hotmail.com)

### LES EXERCICES DU MOIS

## Pour prévenir le syndrome du canal carpien

# Libérez vos poignets!

RICHARD CHEVALIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

À voir une personne jouer du clavier devant un écran d'ordinateur, on s'imagine mal qu'un travail aussi peu physique puisse provoquer des blessures semblables à celles du joueur de tennis, du cycliste ou du joggeur. C'est pourtant le cas. Bon an mal an, des milliers de personnes souffrent de tendinites ou de bursites en lien avec le travail à l'écran. La cause de ces blessures «informatiques»? Un poste de travail mal aménagé. Ça peut vouloir dire un écran trop haut, une chaise trop basse, un clavier surélevé, une souris trop éloignée... Bref, un tas de petits détails

qui crispent un tas de petits muscles, ce qui finit à la longue par rendre le travail à l'écran aussi épuisant pour la musculature qu'une séance de musculation!

Le pire, cependant, c'est qu'à pianoter régulièrement sur un clavier alphabétique et à jouer de la souris, on risque de souffrir d'un mal potentiellement plus grave qu'une blessure en «ite»: le syndrome du canal carpien. Précisons que ce canal est un étroit tunnel formé par les petits os du carpe et un épais ligament qui court le long du poignet de droite à gauche. Le nerf médian et les longs tendons des doigts passent par cet étroit canal. Si, pour une raison ou une autre, ces tendons deviennent irrités et enflent, ils font alors pression sur le nerf médian. Il s'en suit des douleurs (parfois débilantes) aux poignets, des engourdissements et des picotements dans les doigts (sauf le petit) et le pouce ainsi qu'une perte de force musculaire. Non traitée, cette

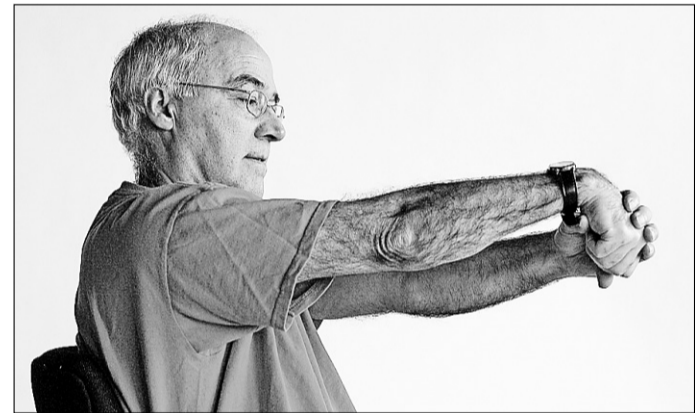
blessure d'usure peut être la cause de dommages irréversibles au nerf médian et se traduire par une perte permanente de sensibilité et de force dans la main et les doigts atteints.

Pour prévenir l'apparition de ce syndrome, il faut bien sûr, s'assurer que vous êtes bien installé lorsque vous travaillez à l'ordinateur. Cela suppose d'abord que vos avant-bras forment un angle droit avec vos bras, que vos poignets doivent être en ligne avec les avant-bras ou qu'ils ne reposent pas sur le bord tranchant de votre bureau et, surtout, que la souris ne soit pas trop éloignée du clavier. Toutefois, ces précautions ne suffiront pas si vous ne permettez pas, de temps à autre, à vos muscles et tendons de se détendre et de se renforcer. Voici, selon des recherches menées pour le compte de l'American Academy of Orthopaedic Surgeons, six exercices à faire, impérativement, plusieurs fois par semaine lorsqu'on travaille à l'ordinateur. Faites-les dans l'ordre indiqué ici.



### 1 Pour étirer les muscles extenseurs du poignet.

Debout ou assis, allongez le bras droit devant vous et avec la paume de la main gauche, ramenez lentement les doigts vers l'arrière afin de provoquer l'allongement des muscles extenseurs du poignet. Tenez la position d'étirement pendant six secondes. Répétez avec le bras gauche.



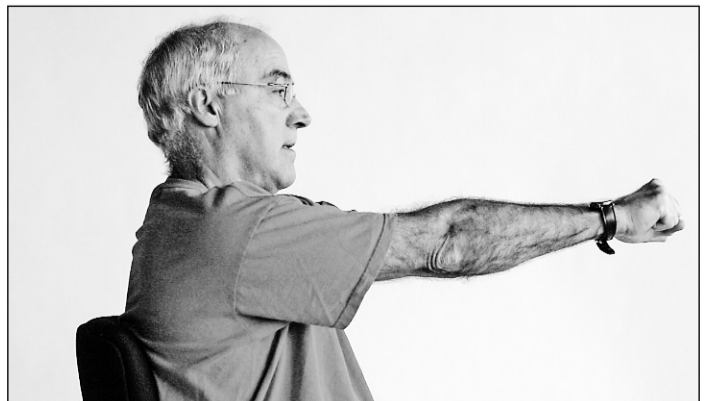
### 2 Pour étirer les muscles fléchisseurs du poignet.

Debout ou assis, allongez, poing fermé, le bras droit. Avec la paume de la main gauche sur le dessus de la main droite, ramenez lentement le poignet vers le sol. Tenez la position d'étirement pendant six secondes. Répétez avec le bras gauche.



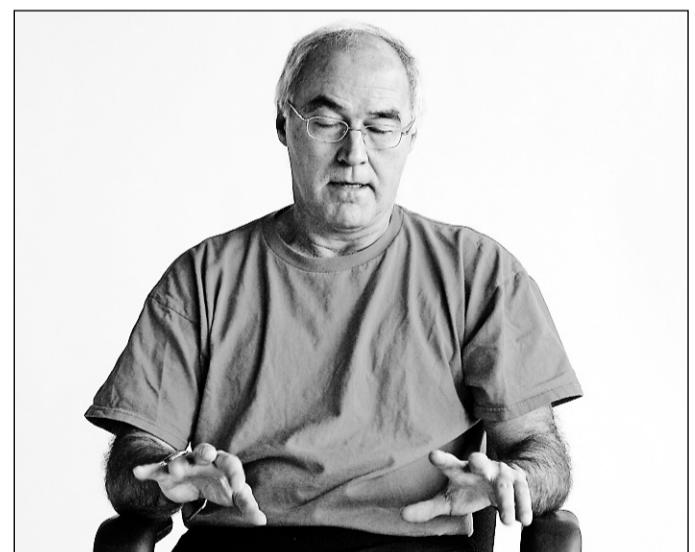
### 3 Pour détendre les bras, les poignets et les épaules.

Debout ou assis, les épaules relaxes, allongez les bras le long du corps et secouez-les pendant quelques secondes.



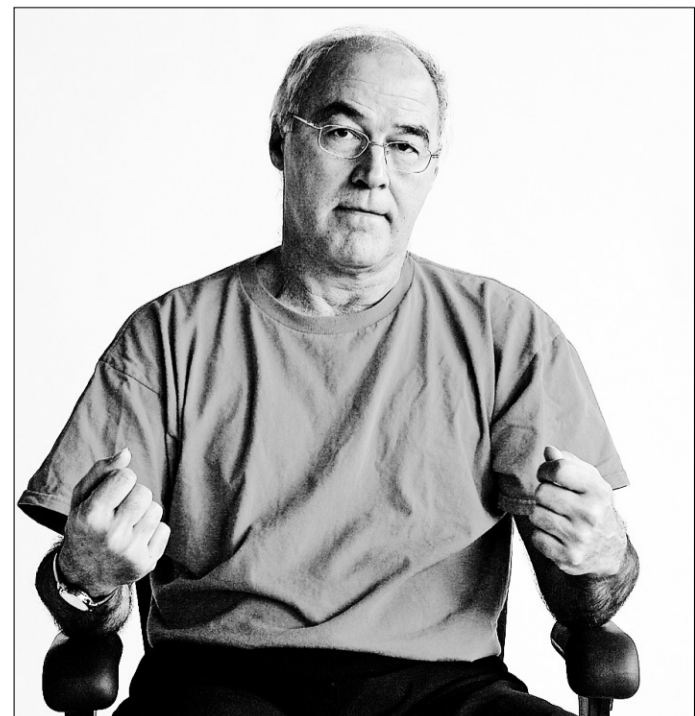
### 4 Pour augmenter la force de préhension

Debout ou assis, les bras allongés devant vous, fermez le poing en serrant le plus fort possible pendant six secondes.



### 5 Pour délier les doigts

Debout ou assis, les bras fléchis à 90 degrés, bougez pendant quelques secondes les doigts comme si vous jouiez du piano.



### 6 Pour délier les poignets

Debout ou assis, les bras fléchis à 90 degrés, exécutez quelques rotations des poignets de droite à gauche puis de gauche à droite.

MASSAGE POUR BÉBÉ

# Une foule de bienfaits

AMÉLIE POIRIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

Les bienfaits du massage pour bébé sont connus depuis des milliers d'années. Ces techniques se transmettent depuis les toutes premières civilisations. S'ils sont aujourd'hui si connus, c'est grâce à l'Américaine Vimala Schneider McClure, qui a lancé sa propre technique de massage pour bébé inspirée du massage indien, suédois, de la réflexologie et du yoga.

Selon plusieurs recherches, le massage pour bébé contribue au développement de l'enfant autant aux niveaux corporel, sensoriel qu'émotionnel. Une étude publiée dans le *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* en 2002 démontre qu'une demi-heure de massage par jour avant le sommeil nocturne favorise le rythme d'éveil-sommeil de l'enfant et facilite l'introduction du sommeil nocturne. Les chercheurs expliquent cela par les tra-

ces de mélatonine, plus connue sous le nom d'hormone du sommeil, trouvées dans l'urine après le massage.

Ils ont aussi remarqué une réaction positive sur la croissance des prématurés. Le massage favorise un gain de poids et lorsqu'il est mélangé avec de l'activité physique, il développe plus rapidement les performances physiques et les os. Ces changements aident les bébés à quitter l'hôpital plus rapidement.

«Certains hôpitaux, comme à Saint-Eustache, sont très ouverts au massage pour bébé. Les infirmières massent les bébés mais ne le montrent pas nécessairement aux parents», dit Isabelle Fecteau, instructrice en massage bébé-enfants et professeure à l'école de massothérapie Kiné concept.

Le massage fait aussi effet sur le système digestif. Il diminue le risque de coliques et soulage les gaz. Au plan physique, grâce à sa stimulation musculaire, il favorise une bonne circulation sanguine, diminue la douleur face à la croissance et aide à la décongestion des sinus

et des bronches. Tout ça en relaxant bébé.

«On m'avait conseillé de masser Thomas car il avait le pied croché à la naissance. Au bout de trois semaines, le pied s'était replacé. Après le massage, il était relax et il n'a jamais eu de problème de digestion», dit Annie Galarneau, qui a pratiqué le massage sur son fils lorsqu'il était bébé.

Le massage aide aussi les parents à créer un lien avec l'enfant. Les parents se sentent souvent incompetents car ils ne comprennent pas toujours ce que le bébé veut. «En donnant le massage, ils se rapprochent de leur enfant, ils sont capables de l'aider. On leur donne des ressources, des outils. Ils prennent du temps avec bébé, du temps de qualité et ils se sentent de bons parents», ajoute M<sup>me</sup> Fecteau.

Il a même été prouvé que le massage pour bébé aide les femmes dépressives à créer un lien avec l'enfant et ainsi adopter une attitude beaucoup plus positive. Malheureusement, on les retrouve rarement dans les classes.

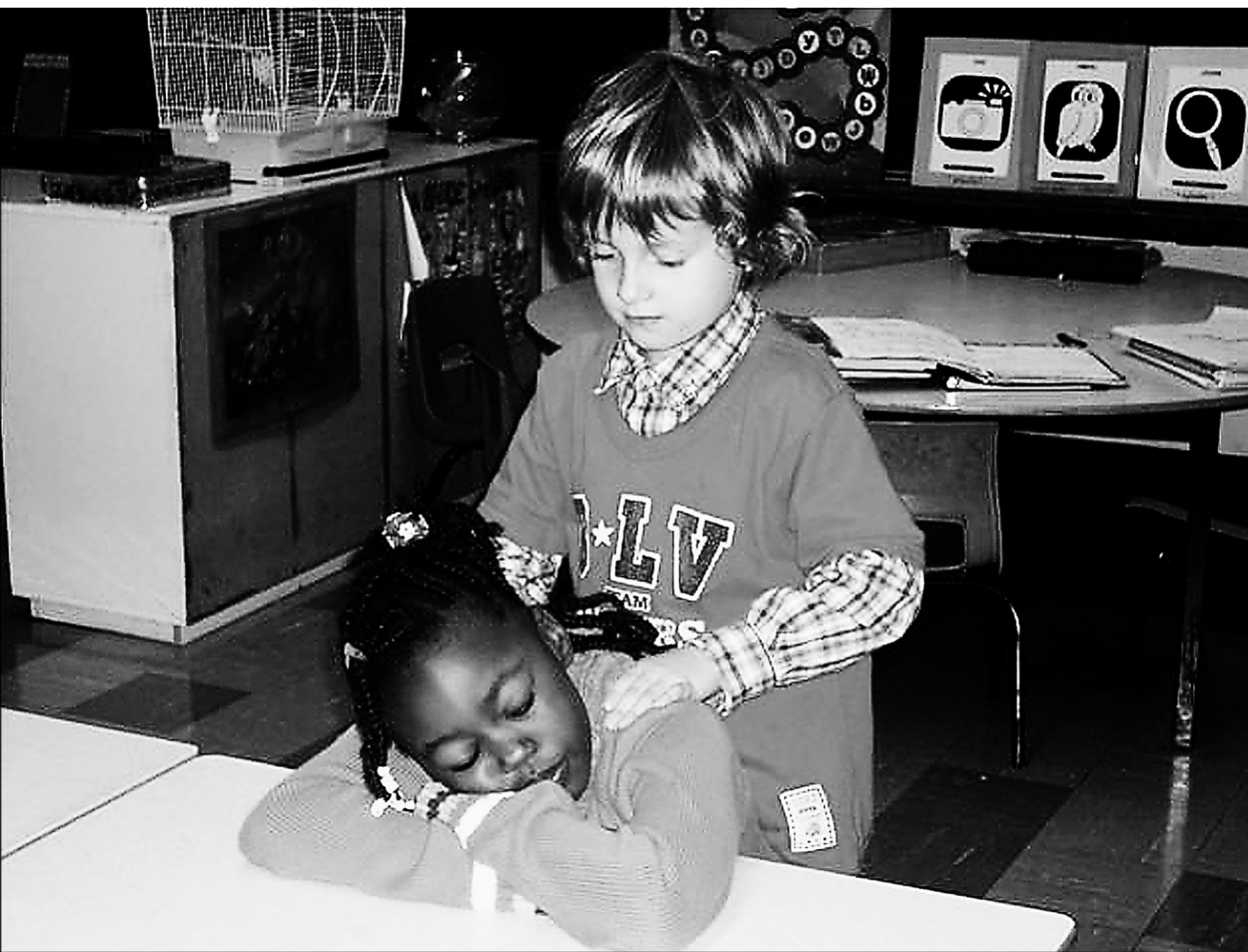


PHOTO MARIE-CHRISTIE POISSON. COLLABORATION SPÉCIALE

Pour les enfants d'âge scolaire, une pratique quotidienne de 10 à 15 minutes de massage a des effets positifs sur la concentration, la relaxation, la confiance en soi et l'estime de soi.

## Et pour les enfants de 4 à 12 ans?

AMÉLIE POIRIER  
COLLABORATION SPÉCIALE

Le massage n'a pas seulement des bienfaits sur les nouveau-nés et leurs parents. Comme pour les adultes, les enfants en âge d'aller à l'école peuvent aussi en profiter.

Selon des études menée par l'enseignante et massothérapeute Sylvie Héту, et par sa collègue suédoise Mia Elmsater, une pratique quotidienne de 10 à 15 minutes de massage a des effets positifs sur la concentration, la relaxation, la confiance en soi, l'estime de soi, la réduction de l'agressivité et la gestion des émotions. Le massage aide aussi les enfants à reconnaître un bon d'un mauvais toucher et favorise le développement de certains moteurs d'apprentissages au point de vue physique, visuel et mental.

Il a aussi été prouvé lors d'une étude comparative qu'un enfant recevant un massage de façon quotidienne a un cerveau de 20 à 30% plus stimulé qu'un enfant n'ayant pas reçu un tel traitement.

Les résultats favorables de mesdames Héту et Elmsater les ont menées à développer un programme nommé *Massage in school program* (MISP). Introduit dans

les années 80, ce programme est maintenant implanté dans une dizaine de pays et a un grand succès en Angleterre, où on le retrouve dans plus de 1000 écoles et garderies. Il consiste à montrer aux enfants une routine de massage de 10 à 15 minutes qu'ils exécutent entre eux de façon quotidienne. En aucun cas, un adulte ne masse un enfant.

Des professionnels en massothérapie du Québec formés par M<sup>me</sup> Héту tentent depuis novembre 2005 d'introduire ce programme au Québec. Marie-Claire Oziel, massothérapeute et formatrice pour le MISP, a eu la chance de faire un projet-pilote à l'école Sans-Frontière du quartier Rosemont, à Montréal.

Même si le projet n'a duré que deux mois, M<sup>me</sup> Oziel a pu remarquer quelques résultats encourageants. «C'est un bon outil de détente. Les enfants s'assuraient de ne pas manquer leur période de massage. Ça a permis aux enfants rejetés de s'intégrer un peu plus. Les parents ont même noté un rapprochement dans la famille», dit-elle.

De son côté, Marie-Christine Poisson, enseignante en sixième année à Sans-Frontière, a adoré l'expérience. «Ce sont des techniques simples à appliquer. Je l'ai fait sur une base volontaire car ce n'est pas tout le

monde qui est à l'aise avec les massages. Ça a été un grand succès», dit-elle. Elle ajoute avoir été surprise par l'atmosphère dans la classe, durant la période de massage. «Ils ont accepté le massage dans le respect, dans l'esprit de la détente pour que les autres en profitent.»

### Pour plus de renseignements

#### ► MASSAGE POUR BÉBÉ

Fédération québécoise des massothérapeutes, 514-597-0505 ([www.fqm.qc.ca](http://www.fqm.qc.ca))  
Livre des techniques: Schneider McClure Vimala. *Le massage des bébés*. Sand et Tchou, France, 2004.

#### ► MASSAGE POUR ENFANT

Pour un cours donné au massothérapeute ou pour l'introduire dans votre école, contacter Pierre Blais, de MassageAction, 514-766-3373 ou 800-989-3373  
Marie-Claire Oziel, 514-521-6898

# BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER



## 1 ► SOYONS ZEN

Les vicissitudes de la vie vous laissent à bout de souffle? Vous êtes raide comme un balai? Pourquoi ne pas vous mettre au yoga? Depuis le temps que vous en entendez parler, vous vous dites qu'il faudrait bien essayer. Mais où? Et surtout, quel type de yoga? À la première question, il existe une multitude de réponses. Chaque centre communautaire à sa liste de petites annonces ou ses propres cours, de nombreuses écoles en offrent également. Devant la seconde, le profane se sentira sûrement démuné. Il semble exister une multitude de variantes décrites de façon parfois opaque. Tous les yogas se basent sur des techniques de posture et de respiration. Par contre, il en existe de plus physiques que d'autres. Par exemple, le yoga sportif vous sollicitera autant qu'un bon entraînement, tandis qu'une séance de kripalu yoga vous amènera à vous concentrer sur votre respiration. Trouvez votre yoga, trouvez votre zen.

[www.federationyoga.qc.ca](http://www.federationyoga.qc.ca)

## 2 ► S'ENVOYER EN L'AIR

Vous aimer sauter et virevolter? Bien. Toutes ces histoires sur les dangers des trampolines à la maison vous ont cependant refroidi? Pas de problème! Vous pouvez vous envoyer en l'air en toute sécurité au Club de trampoline Acrosport Barani.

Dans un environnement sûr (avec des entraîneurs), vous bondirez de joie et goûterez l'ivresse des hauteurs. Si vous désirez améliorer votre technique, il est également possible de vous inscrire à des cours. Ceux que les bonds laissent froids pourront se défouler en utilisant la corde de Tarzan, les trapèzes et le mur d'escalade. Autant de belles façons de brûler toutes ces calories creuses consommées à l'Halloween.

Les enfants de moins de 6 ans doivent être accompagnés.  
Le coût d'entrée est de 7\$ par personne.  
[www.acrosportbarani.com](http://www.acrosportbarani.com)

## 3 ► TRIBU DÉCHAÎNÉE

On se déchaîne souvent. Alors il n'est pas nécessaire de se gêner quand vient le temps de regarder les autres, histoire de souffler un brin et de s'inspirer. Si vous voulez voir une émission qui sort de l'ordinaire et qui vous donne envie de bouger, faites un tour sur RDS le vendredi à 17h30 (en reprise, notamment, à midi le samedi) pour voir l'émission *Tribal*. On y présente des reportages intéressants sur des sports d'action et des athlètes québécois. À voir.

[www.rds.ca/Programme/Tribal.html](http://www.rds.ca/Programme/Tribal.html)

SCIENCE

# Le secret est dans le vin rouge

Cette semaine, une étude américaine a relancé le débat sur les bienfaits du vin rouge. L'un de ses composés, le resvératrol, contrecarre les effets négatifs de l'obésité, notamment le diabète et la mortalité précoce. Mais la théorie qui sous-tend ce mécanisme n'est pas encore prouvée, et les recherches dans le domaine sont parfois marquées par des conflits d'intérêts potentiels.

NICHOLAS WADE  
NEW YORK TIMES

Faut-il dire oui aux buffets à volonté, à condition que le vin rouge soit inclus? Des chercheurs de la Harvard Medical School et de la National Institute on Aging soutiennent qu'une substance naturelle contenue dans le vin rouge, le resvératrol, compense les effets négatifs d'une alimentation riche en calories chez les souris et prolonge leur vie de façon significative.

Leur rapport, publié dans la revue *Nature*, suggère que, si le resvératrol a le même effet chez l'homme que chez la souris – de fortes doses quotidiennes pourraient compenser une alimentation trop riche en calories, qu'on croit à l'origine du problème croissant de l'obésité.

### Protection contre le diabète

Les chercheurs ont soumis un groupe de souris à un régime dans lequel 60 % des calories provenaient de matières grasses. Comme prévu, les souris ont montré des signes de diabète imminent et un foie hypertrophié.

Un autre groupe de souris, alimenté de la même façon, recevait une forte dose quotidienne de resvératrol. Cela n'a pas empêché les souris de prendre du poids

mais a prévenu le diabète, et le foie des rongeurs est demeuré de taille normale.

Encore plus frappant, la substance a nettement prolongé la vie des souris. Celles qui avaient reçu le resvératrol sont mortes plusieurs mois après les autres souris, et au même âge que les souris alimentées normalement.

Une personne de 70kg devrait boire de 750 à 1500 bouteilles de vin rouge par jour pour consommer une dose de resvératrol équivalente à celle que les souris recevaient.

L'équipe de chercheurs de la Harvard Medical School, dirigée par David Sinclair, espère que la découverte pourra être utilisée chez l'être humain, sous la forme de médicaments administrés par voie orale. Plusieurs experts ont dit que les gens qui souhaitent prendre du resvératrol devraient attendre que d'autres tests soient effectués chez l'humain.

L'auteur principal de l'étude, le D<sup>r</sup> Sinclair, ne prend pas cette précaution. Il consomme du resvératrol depuis longtemps, à petites doses. Un médecin a examiné le métabolisme du D<sup>r</sup> Sinclair, parce que certaines préparations peuvent contenir des impuretés dangereuses. Mais jusqu'à maintenant aucun effet indésirable n'est apparu. Sa femme, ses parents et la moitié de son

laboratoire prennent aussi du resvératrol, dit-il.

Le D<sup>r</sup> Sinclair a refusé de divulguer le nom de son fournisseur de resvératrol. Plusieurs compagnies vendent la substance. Le D<sup>r</sup> Sinclair a fondé la compagnie Sirtris Pharmaceuticals, qui a mis au point plusieurs produits chimiques destinés à imiter l'effet du resvératrol, mais à beaucoup plus petites doses.

Les recherches initiales du D<sup>r</sup> Sinclair sur le resvératrol n'avaient rien à voir avec le vin rouge. Il travaillait sur un gène qui agit sur la longévité de la levure. Le gène de la levure se nomme Sir-2 et son équivalent chez les souris et les hommes se nomme SIRT-1.

### Restriction calorique

Le gène détecte le degré d'activité métabolique et intervient dans un phénomène de grand intérêt pour les recherches sur le vieillissement : le prolongement de la vie causé par la restriction calorique. Ce phénomène se produit chez plusieurs organismes et paraît être une stratégie de survie. Lorsque la nourriture est abondante, l'organisme vit intensément et se reproduit à profusion. En période de famine, il consacre les ressources à sa préservation afin de vivre plus longtemps et de survivre à la famine.

Si la restriction calorique fait également vivre les gens plus longtemps – ce qui est plausible mais non prouvé –, il serait souhaitable qu'un médicament puisse activer le gène SIRT-1, en lui faisant croire qu'une famine est imminente.

En 2003, le D<sup>r</sup> Sinclair a testé la capacité d'un grand nombre de substances d'activer le SIRT-1 et donc d'imiter la restriction calorique chez l'être humain. Le resvératrol l'a emporté.

## FAITS ET SCIENCE

### LE CHIFFRE

72 centimètres

C'est la taille du crâne du *Phorusrhacis*, le plus grand oiseau de l'histoire, qui a vécu voilà 2,5 à 65 millions d'années en Amérique du Sud. Cela signifie qu'il avait la tête aussi grande que celle d'un cheval. Cet oiseau carnivore ne volait pas, pesait une demi-tonne, mesurait 3 m et se battait à coups de bec et de pattes. Le nouveau crâne trouvé en Argentine est de 10% plus large que les spécimens mis au jour auparavant.



### LE GÉNOME DES ABEILLES

Le génome de l'abeille est enfin décodé. Il comprend 170 gènes liés à l'odorat, contre 62 pour la drosophile et 79 pour le moustique, les deux autres insectes dont le génome a été cartographié. *L'Apis mellifera* se distingue aussi par l'évolution relativement lente de son génome, probablement à cause du monopole de la reproduction qu'ont les reines. Par contre, le mélange des gènes à chaque génération est 10 fois plus élevé que chez la drosophile et le moustique, peut-être pour compenser la lenteur de l'évolution. Le Consortium du génome de l'abeille, qui regroupe des chercheurs d'une demi-douzaine de pays, pense que le séquençage permettra d'améliorer l'apiculture, qui date de 8000 ans.



PHOTO AP

### UN ÉLÉPHANT DANS LE MIROIR

Les éléphants se reconnaissent dans un miroir, selon des psychologues américains. Seuls les singes, les dauphins et, évidemment les humains sont capables d'une telle prouesse. L'étude a porté sur trois éléphants asiatiques, qui ont eu des réactions caractéristiques, comme se toucher différentes parties du corps tout en vérifiant dans le miroir si leur reflet faisait la même chose. L'un des trois éléphants s'est même touché le front après avoir constaté dans le miroir que les chercheurs y avaient peint un X.



PHOTO AFP

### LE SALAIRE DU SANG

La sensibilité de l'homme aux goûts métalliques dériverait de ses anciennes habitudes de chasseur, selon des chimistes américains. La sensation désagréable que laissent les objets métalliques, comme les pièces de monnaie, dans la bouche est un résidu de la capacité de nos ancêtres chasseurs à suivre un animal blessé par l'odeur de son sang. Les chercheurs ont analysé les gaz produits par le frottement du métal contre la peau et ont découvert que le plus fort d'entre eux est aussi dégagé par le frottement du sang contre la peau, à cause du fer qui se trouve dans le sang.

### EN HAUSSE... EN BAISSÉ

#### EN HAUSSE: LA VIE SUR MARS

La NASA a changé d'idée sur les données envoyées entre 1976 et 1982 par la mission *Viking* : elles pourraient bien, après tout, montrer que la vie a existé sur la Planète rouge. Deux des expériences de *Viking* traquaient les bactéries martiennes : l'une d'entre elles a été positive, mais la seconde, négative. La NASA avait alors conclu à l'absence de vie sur Mars. Mais une nouvelle évaluation de la seconde expérience, qui portait sur la présence de matière organique, a changé la donne. Des biologistes américain et mexicain ont testé l'expérience de *Viking* dans les déserts de la vallée de l'Atacama, à la frontière du Chili, du Pérou et de l'Antarctique. Ces nouveaux tests ont été négatifs, alors même que de nouvelles techniques permettent de trouver jusqu'à 15 % de matière organique dans le sol. Donc, les données négatives de *Viking* ont peut-être été incapables de détecter les traces de vie relevées par les données positives.

#### LES FEMMES EN SCIENCE

La discrimination explique le quart de l'écart salarial entre les hommes et les femmes dans le domaine scientifique, avance un économiste britannique. Après avoir analysé le salaire, l'expérience et l'âge de 7000 hommes et femmes travaillant en sciences et génie dans des universités du Royaume-Uni, le chercheur a conclu que 77 % de l'écart salarial était justifiable. Reste cette différence de 23 %, qui équivaut à 3000 \$CDN par année. Les hommes sont aussi de deux à six fois plus susceptibles de recevoir des promotions de haut niveau, quoique l'expérience et l'âge des hommes expliquent, là aussi, une partie de l'écart.

TEXTES MATHIEU PERREAULT  
SOURCES REUTERS

**DOULEUR ?**  
Des milliers de patients souffrant de douleur à la tête, au visage, ou de problèmes de mâchoires ont été traités en milieu hospitalier par une méthode simple et efficace.  
Rens.: 514-767-3545

PARTONSI!  
VACANCES VOYAGE  
Tous les mercredis et samedis dans LA PRESSE

L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital  
l'enfant avant tout where kids come first  
Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

**OBÉSITÉ PÉDIATRIQUE**  
Importants projets de recherche

L'Hôpital de Montréal pour enfants du CUSM participe à d'importants projets de recherche sur l'obésité pédiatrique. Nous sommes à la recherche d'enfants âgées entre 8 et 18 ans ayant un surplus de poids.

Investigateur principal : Dr Laurent Legault. Pour plus d'informations, contactez Diane Laforte, coordonnatrice de recherche :  
Tél. : 514-412-4400, poste 22521  
Courriel : [diane.laforte@muhc.mcgill.ca](mailto:diane.laforte@muhc.mcgill.ca)

**Salon annuel des ressources pour les proches aidants**  
Lundi 6 novembre 2006 de 12 h à 19 h  
Nouvelle Résidence McGill  
3625, avenue du Parc

Ateliers et information pour les personnes qui apportent du soutien et des soins à un membre de leur famille ou à un ami

**DÉTAILS SUPPLÉMENTAIRES**

- Conférenciers invités (12 h)
- Ateliers (13 h 30 et 15 h 30)
- Film: Édith et Michel (17 h)

Entrée libre et stationnement intérieur gratuit

**INFORMATION : 514.484.7878, #1435**

Organisé par le Réseau des professionnels pour les proches aidants

Faites un don à :  
LA FONDATION DE L'HÔPITAL DE MONTRÉAL POUR ENFANTS THE MONTREAL CHILDREN'S HOSPITAL FOUNDATION

**URGENT**

(514) 934-4846  
[www.fondationpourenfants.com](http://www.fondationpourenfants.com)

**Santé**  
PRODUITS ET SERVICES

**AMAIGRISSEMENT**  
MAIGRIR: Vous avez vécu plusieurs échecs et voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Équipe de professionnels (médecin-psychologue, 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 gâter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.

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

alcool DROGUES  
alcool médicaments  
médicaments

**Vous pouvez en sortir**

(514) 875-7013

**DIANOVA**  
Services pour hommes et femmes adultes  
[www.dianova.ca](http://www.dianova.ca)  
Infos et dons en ligne

# LES PETITES ANNONCES 987-VENDU (8363)

**HEURES DE TOMBÉE**  
**MARDI AU SAMEDI**  
 17H, LA VEILLE DE LA PARUTION  
**DIMANCHE ET LUNDI**  
 17H, LE VENDREDI PRÉCÉDENT  
**ANNONCES ENCADRÉES**  
 48H, AVANT LA PARUTION

**COMMENT NOUS JOINDRE**  
 HEURES D'OUVERTURE :  
 Lundi au vendredi, de 8 h à 17 h  
**PAR TÉLÉPHONE** (514) 987-8363  
**SANS FRAIS** 1 866 987-8363  
**PAR TÉLÉC.** (514) 848-6287  
**ADRESSE POSTALE**  
 Les Petites annonces,  
 7 rue Saint-Jacques,  
 Montréal (Québec) H2Y 1K9  
**AU COMPTOIR**  
 lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h  
 petitesannonces@lapresse.ca

**A VENDRE  
 À LOUER**  
**IMMOBILIER**

**À VENDRE**  
 Immobilier (couleur) ..... 099  
 Visites libres ..... 100  
 Île de Montréal ..... 101  
 Centre-ville ..... 102  
 Vieux-Montréal ..... 103  
 Maisons de prestige ..... 104  
 Laval Rive-Nord ..... 105  
 Rive-Sud ..... 106  
 Banlieue Ouest ..... 107  
 Banlieue Est ..... 108  
 Laurentides, Lanaudière ..... 109  
 Estrie ..... 110  
 Extérieur de Montréal ..... 111  
 Bord de l'eau ..... 112  
 Extérieur du Québec ..... 113  
 Temps partagé, échange ..... 114  
 Condominiums, copropriétés ..... 115  
 Maisons de campagne, domaines ..... 116  
 Chalets ..... 117  
 Maisons mobiles ..... 118  
 Propriétés à échanger ..... 119  
 Propriétés demandées ..... 120  
 Fermes, terres ..... 121  
 Terrains résidentiels ..... 122  
 Hypothèques, prêts résidentiels ..... 123  
 Divers ..... 129

**100 VISITES LIBRES**  
 4544 DELORIMIER, au cœur du Plateau Impeccable condo, visite dim. 14-16h. RYL Prestige 514-983-9129 W. P. NGUYEN

**A BOISBRAND, 29** Perron, dimanche 14h-16h, cottage, 169 900\$ M. Bélanger, La Capitale Centre MB, 514-917-9515.

**AHUNTSIC, St-Sulpice**, grand condo r.-de-ch, 2 ch., gar., foyer, Dim 14-16h 083 Berthe Louard #101, John Auger, Sutton Action Ctrr, 514-727-7575

**À ÎLE-DES-SOEURS**, condo 1+1 ch., 6e étage, 301, Club Marin III #603 libre, dim 14-16h 309 000\$, Remi Lavoie, 514-983-9129

**D.L. DUMAS 514-694-6900**

**MÉTRO CADILLAC**, projet méritas, condo cottage, 2 ch., gar., foyer, adossé au boisé, 169 000\$, 5314 Place de Jumonville, John Auger, Sutton Action Courtier, 514-727-7575

**PLATEAU**, condo 1500 pi car, garage, réno. 315 000 \$, Dim., 14h-16h, 1265 St-Joseph.

**DENIS GOSSÉLIN**, Sutton Accès 514-382-2929

**PLATEAU-MONT-ROYAL**, Dim. 14h-16h, 4484 Fullum Joli condo, 2e étage, rénové au goût du jour, face parc, 149 000 \$, Maria Laggis 514-909-0128 Accessim ctrr.

**RAWDON**, Domaine Kildare, plan-piéd 34x24, s/sol fin, secteur familial, 50 min. Mtl, 15 min. de Joliette, 2550 Carmel, 149 900\$. Dim. 14-16h. 514-272-1010, Nathalie Bernier, Groupe Sutton Immobilier.

**ROSEMONT**, condo à vendre, 2 ch., foyer, 197 900\$, 4235 Rosemont #3, dim. 5 nov., 14-16h.

**STE-ROSE**, cottage neuf, 3 ch., pl. bois, gar., 219 000 \$, 477-B, Marc-Aurèle Fortin, dim. 14h-16h, M. Bélanger, La Capitale Centre MB, 514-917-9515

**112 BORD DE L'EAU**  
**ST-FABIEN-SUR-MER**, magnifique résidence 4 saisons, www.monclatsstfabien-sur-mer.ca 514-388-5893

**131 ÎLE DE MONTRÉAL**  
**AHUNTSIC**, métro Sauvé, 3½, 2e, chauffé, idéal pers. seule, 575 \$, libre, 514-389-0388.

**ANJOU**, métro, 6½, bas de duplex, ensoleillé, rénové, garage, 1150\$, 514-644-8044.

**AU BEAU** 3½, 4½, meublé ou non, métro Côte-Vertu, train Boistranc, 514-336-1701.

**AV. DES PINS** coin St-Dominique, 3½: 880 \$ et lot 1: 750 \$, immeuble moderne et service, Sylvie 514 758-0408

**AV. DU PARC / BEAUBIEN**, 1½, ensoleillé, 415 \$, tout inclus, buanderie, 514-735-3146

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 514-223-9924.

**BEAUBIEN / Langelier**, 4½ lot, ascenseur, gar., propre, libre, 860 \$, 514-252-5467.

**BORD FLEUVE, VERDUN**, 3½, 750\$ et +, 4½ 850\$ et +, 2 ch., asc., gar., sauna, 514-711-1102

**C.D.N., 1½, 2½, 3½, 4½** près U de Mill, H.E.C. et métro, semi-meublés, 51

100 IMMOBILIER 156 APPARTEMENTS MEUBLÉS À LOUER CENTRE-VILLE 203 AUDIOVISUEL MARCHÉ AUX PUCES 240 FAUTEUIL + sofa en rolin fait à la main... 300 OFFRES D'EMPLOI 400 SERVICES PERSONNELS 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

156 APPARTEMENTS MEUBLÉS À LOUER CENTRE-VILLE 203 AUDIOVISUEL MARCHÉ AUX PUCES 240 FAUTEUIL + sofa en rolin fait à la main... 300 OFFRES D'EMPLOI 400 SERVICES PERSONNELS 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

203 AUDIOVISUEL MARCHÉ AUX PUCES 240 FAUTEUIL + sofa en rolin fait à la main... 300 OFFRES D'EMPLOI 400 SERVICES PERSONNELS 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

240 FAUTEUIL + sofa en rolin fait à la main... 300 OFFRES D'EMPLOI 400 SERVICES PERSONNELS 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

300 OFFRES D'EMPLOI 400 SERVICES PERSONNELS 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

400 SERVICES PERSONNELS 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES 501 AUTOMOBILES

ASTROLOGIE DU JOUR BÉLIER DU 21 MARS AU 20 AVRIL LION DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT SAGITTAIRE DU 23 NOV. AU 21 DÉCEMBRE TAUREAU DU 21 AVRIL AU 20 MAI VIERGE DU 24 AOÛT AU 22 SEPTEMBRE GÉMEAU DU 21 MAI AU 21 JUIN BALANCE DU 23 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE CANCER DU 22 JUIN AU 22 JUILLET SCORPION DU 24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE POISSONS DU 20 FÉVRIER AU 20 MARS

VÉHICULES AUTOMOBILES 500

501 AUTOMOBILES SATURN ION II 04, 4 ptes aut. a/c, 96 000km gar. prof. comme neuf, 1 proprio 8400 \$, Poss. financement, 514-344-1664.

502 VÉHICULES 5000 \$ ET MOINS CHRYSLER Intrepid 1996, tout équipé, a/c, 71 000 km, pas d'hiver, méc. A-1, un proprio, 3400 \$, 514-515-8229.

504 CAMIONS, JEEPS FOURGONNETTES ACURA MDX 02, 65 000 km, tout équipé, 1 proprio, 25 900 \$ 4 pneus d'hiver 514-944-2121.

INDEX DES DÉCÈS

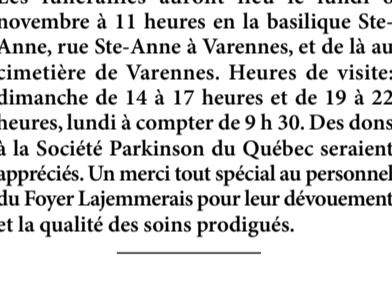
BOURGEAULT, Jeanne (née Cloutier) Montréal BÉNARD (Beauchemin), Brigitte Varennes DU PLESSIS, Alice (Tremblay) Lachine

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

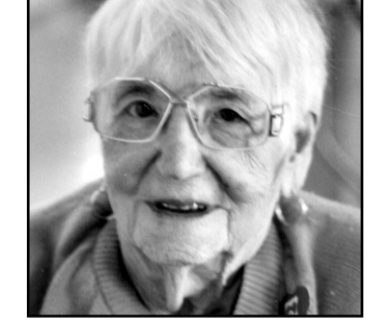


BÉNARD (Beauchemin), Brigitte 1922 - 2006

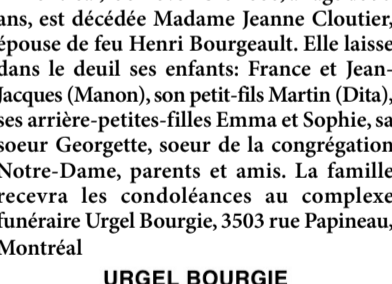
À Varennes, au Foyer Lajemmerais, le 3 novembre 2006, à l'âge de 83 ans, est décédée Mme Brigitte Beauchemin, épouse de Gustave Bénéard.



DU PLESSIS, Alice (Tremblay) Décédée paisiblement au Centre Place d'Accueil de Lachine, le 3 novembre 2006, à l'âge de 92 ans.



LEMAY, soeur Rita, C.N.D. (S.S. Henri-du-Sauveur) Est décédée à l'infirmerie Notre-Dame-de-Bon-Secours-CND-Montréal, le 2 novembre 2006, à l'âge de 90 ans et 2 mois.



BOURGEAULT, Jeanne (née Cloutier) 1911 - 2006

À Montréal, le 3 novembre 2006, à l'âge de 95 ans, est décédée Madame Jeanne Cloutier, épouse de feu Henri Bourgeault.



RIOPEL, Sylvain Au Complexe Guimont de Laval, le 2 novembre 2006, à l'âge de 45 ans, est décédé Sylvain Riopel.



VALLÉE, René 1946 - 2006

De Boucherville, le 3 novembre 2006, à l'âge de 60 ans, est décédé monsieur René Vallée, ingénieur à la ville de Montréal.

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS 900

DUCHARME (Dokupil-Zeppettini), Fernande 1927 - 2006 À Montréal, le 2 novembre 2006, est décédée, à l'âge de 79 ans, Mme Fernande Ducharme.

Magnus Poirier inc. 10 300 boul. Pie-IX (angle Fleury) Montréal-Nord 514-727-2847 Les funérailles seront célébrées le mardi 7 novembre à 10 heures en l'église St-Vital.

Signature Magnus Poirier Les funérailles seront célébrées le mardi 7 novembre à 10 heures en l'église St-Vital, 10 946, St-Vital, Montréal-Nord et de là, au cimetière Notre-Dame-des-Neiges.



PAQUETTE (Théroux), Carmen 1925 - 2006

À LaSalle, le 1er novembre 2006, à l'âge de 81 ans, est décédée Mme Carmen Théroux, épouse de feu Émilien Paquette.

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

PARADIS, Marie-Paule 1934 - 2006 À Montréal, le 1er novembre 2006, à l'âge de 72 ans, est décédée Marie-Paule Paradis.

LEMAY, soeur Rita, C.N.D. (S.S. Henri-du-Sauveur) Est décédée à l'infirmerie Notre-Dame-de-Bon-Secours-CND-Montréal, le 2 novembre 2006, à l'âge de 90 ans et 2 mois.

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

RIOPEL, Sylvain Au Complexe Guimont de Laval, le 2 novembre 2006, à l'âge de 45 ans, est décédé Sylvain Riopel.

VALLÉE, René 1946 - 2006 De Boucherville, le 3 novembre 2006, à l'âge de 60 ans, est décédé monsieur René Vallée.

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

RIOPEL, Sylvain Au Complexe Guimont de Laval, le 2 novembre 2006, à l'âge de 45 ans, est décédé Sylvain Riopel.

VALLÉE, René 1946 - 2006 De Boucherville, le 3 novembre 2006, à l'âge de 60 ans, est décédé monsieur René Vallée.

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

RIOPEL, Sylvain Au Complexe Guimont de Laval, le 2 novembre 2006, à l'âge de 45 ans, est décédé Sylvain Riopel.

VALLÉE, René 1946 - 2006 De Boucherville, le 3 novembre 2006, à l'âge de 60 ans, est décédé monsieur René Vallée.



STIELOW, Paul 1942 - 2006

Paisiblement, à son domicile de Laval-Ouest, le 4 novembre 2006, à l'âge de 64 ans, est décédé M. Paul Stielow, époux de Mme Darlene Phillips.

Residences funéraires Goyer ltée 3535, boul. Ste-Rose, Laval-Ouest (à l'ouest du boul. Arthur-Sauvé)

Une réunion de prières sera célébrée ce même jour à 20 heures en la chapelle du salon. Au lieu de fleurs, des dons à la Société canadienne du cancer seraient appréciés.



VAILLANCOURT, Jean-Paul 1930 - 2006

À Terrebonne, le 4 novembre 2006, à l'âge de 76 ans, est décédé Monsieur Jean-Paul Vaillancourt, époux de Madame Yolande Vincent.

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

VALLÉE, René 1946 - 2006 De Boucherville, le 3 novembre 2006, à l'âge de 60 ans, est décédé monsieur René Vallée.

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

VALLÉE, René 1946 - 2006 De Boucherville, le 3 novembre 2006, à l'âge de 60 ans, est décédé monsieur René Vallée.

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

URGEL BOURGIE 514-735-2025 Consultez le registre à sa mémoire www.urgelbourgie.com

Services commémoratifs Mont-Royal. www.mountroyalcem.com

FAIT: Saviez-vous que les Services commémoratifs Mont-Royal offrent les commodités d'un cimetière, d'un complexe funéraire, d'un crématorium...

Conférence Conférence Conférence... Jean Monbourquette, psychologue et auteur en compagnie d'Isabelle D'Aspremont

« Les moyens pour s'aider à surmonter un deuil. » Le mardi 14 novembre à 19 h 30 Université Concordia (Théâtre DB Royal) 1455, boul. de Maisonneuve Ouest, Montréal (Métro Guy) Admission générale: 20 \$

# 2007 Automobile

COMPLET, PRATIQUE ET ÉCONOMIQUE

Pourquoi payer plus cher  
pour un guide d'achat automobile ?



- 241 MODÈLES TESTÉS • 1500 PHOTOS
- TECHNO, PNEUS D'HIVER, CARBURANTS DE DEMAIN
- PREMIER PALMARÈS AUTOMOBILE  
SELON VOS MOYENS

**324 PAGES**

**SEULEMENT 9,95 \$**

LES EXPERTS : JACQUES DESHAIES,  
ÉRIC DESCARRIES ET ALAIN MC KENNA

Les Éditions  
**gesca**

# Le « chasseur de fauvelles »



**PIERRE GINGRAS**  
À TIRE-D'AILE

Voilà déjà une vingtaine d'années que les fauvelles et les pinsons ont disparu de notre vocabulaire. S'ils sont à peine une poignée à avoir entraîné ce changement, celui qui en porte la plus grande responsabilité est Normand David, l'ex-directeur de l'Association québécoise des groupes d'ornithologues (AQGO).

Retraité depuis quelques mois, le « chasseur de fauvelles » est non seulement fier de son œuvre, mais il vient tout juste d'être honoré par l'association qui lui a décerné le prix Charles-Eusèbe Dionne, soulignant la contribution exceptionnelle d'une personnalité à l'ornithologie québécoise. Et dans le cas de Normand David, 61 ans, le mot exceptionnel est presque un euphémisme.

L'ornithologue est à l'origine de la refonte de la nomenclature française pour les oiseaux du Québec et de l'Amérique du Nord, une liste qui a éliminé les fauvelles et pinsons – des oiseaux européens – pour les remplacer par parulines et bruants. Il a aussi été un des fondateurs et le directeur général de l'AQGO pendant 18 ans, « la seule organisation sur le continent vouée uniquement à l'ornithologie et regroupant exclusivement des amateurs d'oiseaux », insiste-t-il. Normand David a aussi traduit, adapté ou révisé – seul ou



Plusieurs estiment que la pratique de l'observation des oiseaux au Québec ne serait pas la même sans la contribution de Normand David, que l'on voit ici au cours d'une excursion.

PHOTO IVANOH DEMERS, LA PRESSE ©

avec d'autres –, le fameux guide d'identification de Roger T. Peterson *Les oiseaux de l'est de l'Amérique du Nord* ainsi que ses nombreuses versions, le guide de la National Geographic Society et plusieurs autres, dont le *Sibley* en 2006. Au début des années 80, il a publié avec Michel Gosselin *Observer les oiseaux au Québec*, puis deux ou trois ans plus tard, cette fois avec l'aide de Gaétan Duquette, un petit bouquin broché de 70 pages, *Nourrir les oiseaux autour de chez soi*, qui s'est vendu à 125 000 exemplaires.

D'un calme désarmant et d'une rigueur scientifique remarquable, Normand David affiche toujours une grande modestie même s'il

compte à son actif plus de 200 articles ou ouvrages sur l'ornithologie. « Il y a des tas de gens et d'auteurs qui ont contribué à faire connaître et aimer l'ornithologie au Québec. Je suis heureux d'être l'un d'eux », dit-il simplement.

Si ce n'est qu'à l'adolescence qu'il commence à s'intéresser vraiment aux oiseaux, au collège de Rigaud, sa fascination pour l'histoire prend le dessus. Il devient professeur et enseigne durant quelques années jusqu'à ce qu'une nouvelle voie s'ouvre devant lui. En 1971, Normand David accepte de travailler pour le Centre de recherches écologiques de l'Uni-

versité de Montréal, le CREM, afin de procéder à l'inventaire des oiseaux de la région de Mirabel (dans le but d'analyser l'impact de la construction du futur aéroport sur la faune ailée). Un travail qui

**« Il y a un manque flagrant de ressources en matière faunique au Québec. Et les biologistes qui travaillent pour le gouvernement sont surchargés par les tâches administratives. »**

lui permettra ensuite de silloner le Québec durant plusieurs années pour étudier l'avifaune des régions.

Puis, les événements se précipitent. « C'est l'âge d'or des baby-boomers, le Québec est en pleine effervescence, se souvient-il. L'environnement commence à préoccuper les gens. L'observation des oiseaux devient une activité de plus en plus populaire. Imaginez, alors qu'on n'avait que deux groupes d'observateurs organisés, les francophones à Québec et les anglophones à Montréal, durant la seule année de 1975, pas moins de cinq autres clubs voient le jour. Il devenait évident qu'il fallait réunir tout ce monde sous un seul chapeau. » Six ans plus tard, l'Association québécoise des groupes d'ornithologues est créée. Normand David en est un des principaux artisans. L'organisation, qu'il dirige jusqu'à sa retraite, compte aujourd'hui une trentaine de clubs affiliés regroupant autour de 6000 membres.

Mais à l'époque, ce n'est là qu'une des activités qu'il occupe. Voilà qu'on lui offre de traduire, avec trois autres experts, le réputé guide Peterson. « C'est



PHOTO FOURNIE PAR PIERRE BANNON  
Moqueur chat

en travaillant au Peterson que j'ai découvert ma vocation, au point de faire par la suite un certificat en traduction. » La parution du guide d'identification en français marque un tournant en matière de nomenclature au Québec. Les parulines, bruants, quiscalles et bien d'autres viennent s'inscrire dans le vocabulaire ornithologique, ce qui ne va pas sans susciter un débat parmi une foule d'amateurs d'oiseaux.

C'est que la nomenclature fascine aussi Normand David depuis des années. En tentant de trouver le nom juste pour une espèce, elle oblige le chercheur à découvrir l'étymologie du nom, en somme à faire le lien entre ses deux passions, l'histoire et l'ornithologie. Un lien favorisé par son amour de la langue française (c'est un grand amateur de Scrabble). Commencé en 1976 par l'ornithologue belge Pierre Devillers, le travail pour

dresser la nouvelle nomenclature a été poursuivi par M. David, avec la collaboration de plusieurs collègues québécois et étrangers, pour finalement aboutir en 1993 à la parution du volume *Noms français des oiseaux du monde*. L'aspect québécois de l'ouvrage et même sa révision globale ont été réalisés en bonne partie par Normand David, un travail de plusieurs années accompli presque entièrement bénévolement. « Aujourd'hui, les oiseaux québécois sont inscrits dans une liste internationale unique utilisée partout dans le monde en ornithologie, dit-il, satisfait du travail accompli. Finie la confusion. En anglais, il peut y avoir jusqu'à sept ou huit noms pour désigner la même espèce. C'est l'anarchie. »

Fier des honneurs attribués à son père, son fils Jocelyn raconte que durant son mandat à l'AQGO, il a parfois incité le paternel à sortir de son bureau pour « aller ensemble aux oiseaux », étant trop accaparé par sa tâche. Aujourd'hui, Normand David peut sortir ses jumelles quand bon lui semble.

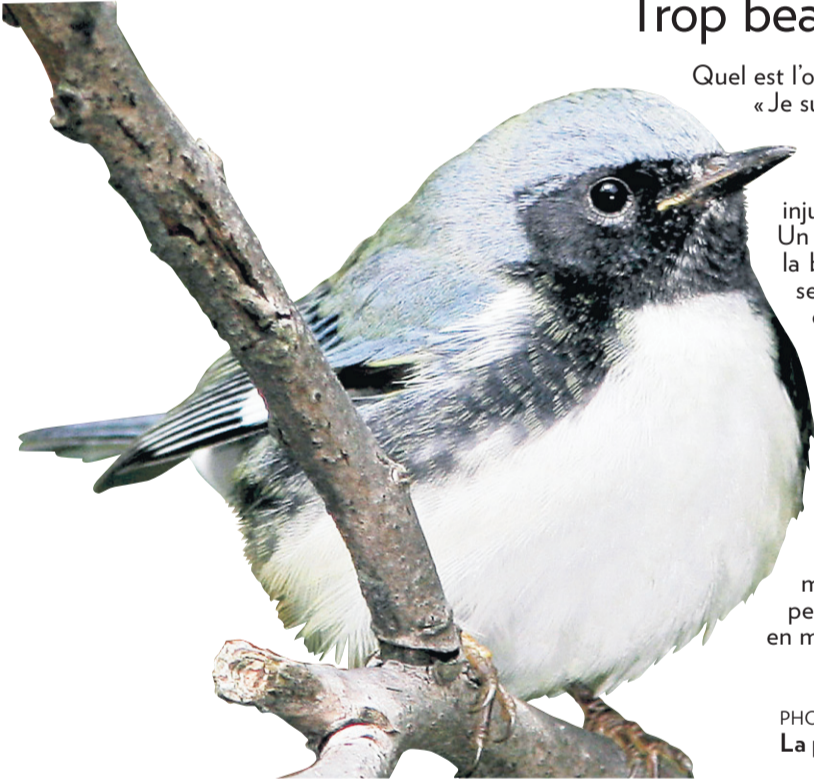
## Trop beau!

Quel est l'oiseau préféré de Normand David?

« Je suis peu porté vers les oiseaux hypercolorés comme le merlebleu, le tangara écarlate, le canard mandarin ou le branchu. Ils sont trop beaux... Ils ont l'avantage génétique injustifié de susciter notre admiration, dit-il. Un cormoran à aigrettes, photographié dans la bonne pose dans une lumière appropriée, sera plus beau à mon avis que n'importe quel cliché de branchu. »

Normand David avoue avoir un faible pour le moqueur chat. « C'est le summum de l'élégance. Tout gris, il se marie avec ce qui l'entoure. C'est un oiseau qui est enjoué, moqueur, presque baveux. » L'ornithologue ajoute qu'il se souviendra toute sa vie de cette paruline bleue qui s'était mise à sautiller et chanter à ses pieds au cours d'une sortie sur la montagne de Rigaud, alors qu'il vivait une petite déprime d'ado. Son cafard s'est envolé en même temps que l'oiseau.

PHOTO FOURNIE PAR PIERRE BANNON  
La paruline bleue peut chasser le cafard...



# Vraie ou fausse grossesse?



**DR FRANÇOIS LUBRINA**  
LES ANIMAUX

Le vocabulaire entourant la reproduction varie étrangement entre l'espèce humaine et les mammifères domestiques. On dira qu'une femme accouche, mais qu'une chienne ou qu'une vache « met bas ». La grossesse chez les animaux domestiques s'appelle plus communément la gestation. Une femme est enceinte, une jument est « gravide » ou « pleine ». Quant à la période de fécondité, une chatte est « en chaleur », tout comme une chienne dont on dira, en outre, qu'elle est « en chasse » ou « en rut ».

La gestation, chez la chienne, dure environ 63 jours. Mais elle peut varier entre 58 et 68 jours. Les changements physiques, chez cette espèce, ne sont véritablement perceptibles qu'au cours du deuxième mois. Différentes méthodes, néanmoins, sont disponibles pour déterminer si votre chienne est bien gravide. Elles relèvent, bien sûr, de l'art vétérinaire.

La palpation abdominale permet, par exemple, et dans des conditions idéales, de sentir au bout des doigts les ampoules fœtales dès le 18<sup>e</sup> jour : il s'agit alors d'un chapelet de renflements gros comme des noisettes. Ce type d'examen est impossible avec les animaux obèses, tendus ou trop musclés.

En plaçant la cupule du stéthoscope en arrière de l'ombilic, l'auscultation permet d'entendre le battement de cœur des futurs chiots à partir de la 7<sup>e</sup> semaine seulement.



Les voies de la maternité canine sont parfois insondables : ne pouvant avoir de chiots, Blondie, une petite chienne de race bichon, a donc adopté et réussi à allaiter ce chaton orphelin!

elle permet de déceler les ampoules fœtales dès le 20<sup>e</sup> jour chez les chiennes de petites races, et à partir du 25<sup>e</sup> jour chez les plus grandes. En matière de radiographie, le seul signe décelable est le squelette des fœtus dont l'ossification commence vers le 45<sup>e</sup> jour de la gestation. Si cette méthode est guère satisfaisante pour un diagnostic précoce, elle est par contre utile pour connaître le nombre de chiots à venir. Et surtout leur taille par rapport à la filière pelvienne de la mère.

Le dosage d'une hormone spécifique, la relaxine, essentiellement d'origine placentaire, est décelable dans le sang dès le 22<sup>e</sup> jour.

Sans être un spécialiste en cette matière, certaines modifications physiques extérieures sont notables, pourtant. Vers le 35<sup>e</sup>

jour de gestation, les télines commencent à durcir et à s'allonger, prenant alors une couleur rose soutenu. Les glandes mammaires s'hypertrophient une semaine environ avant la mise bas. La distension abdominale est visible au cours du second mois. L'appétit

augmente dès la 4<sup>e</sup> semaine. Un changement de caractère se manifeste aussi : la future mère est plus câline avec ses maîtres, plus agressive avec ses congénères, tout en recherchant la solitude.

Dans la semaine qui précède la mise bas, certaines chiennes ne quittent plus leur maître d'une semelle. D'autres récupèrent chiffons, peluches ou pantoufles qu'elles dorlotent comme des bébés dans leur couffin.

Mais ces seuls comportements peuvent aussi être plus que trompeurs : une chienne totalement vierge et non stérilisée aura la même attitude lorsqu'elle vous fait, ses hormones et son petit cinéma intérieur aidant, une banale grossesse nerveuse!

## LE CONSEIL DU VÉTÉRINAIRE : GROS PROBLÈME HORMONAL

Si votre chien, âgé de sept ans environ, est obèse, paresseux, moins vif intellectuellement... S'il souffre, en outre, de dermatites chroniques, d'otites externes à répétition, de constipation... Si, enfin, de race labrador ou golden retriever, sa libido est en chute libre alors qu'il n'est même pas castré... Il est possible, alors, qu'un banal problème d'hypothyroïdie soit responsable de sa condition. Un simple test sanguin et, si c'est le cas, la prise quotidienne d'un complément hormonal, réglerait facilement ce problème.

## Le spécialiste Nikon au Québec!

**Travelite EX 8x25**  
- Petites et légères  
- Traitement multicouche des lentilles  
- Étamches et gainées de caoutchouc  
**1399\$**  
Incluant : étui, courroie et capuchons

**Monarch II 10x42 DCF WP**  
- Idéales pour les sports et le plein air  
- Traitement multicouche des lentilles  
- Étamches et gainées de caoutchouc  
**3699\$**  
Incluant : étui, courroie et capuchons

**L.L. Lozeau**  
6229, rue St-Hubert  
Montréal, QC Beaubien  
**514.274.6577**  
lozeau.com  
Valide jusqu'au 12 novembre 2006

« Un film que tout le monde devrait voir... un film coup de poing... »

- JULIE LEMIEUX, LE SOLEIL

« Ce film devrait être présenté à tous les jeunes... »

Plus émouvant que le dernier d'Eastwood. »

- NICOLAS LACROIX, RADIO CHOI FM

CHRISTAL FILMS ET ZOOFILMS, EN COPRODUCTION AVEC L'OFFICE NATIONAL DU FILM DU CANADA

PIERRE GENDRON, CHRISTIAN LAROUCHE  
ET COLETTE LOUMÈDE  
PRÉSENTENT

# LA PEAU ET LES

# OS *après...*



UN FILM DE  
HÉLÈNE BÉLANGER-MARTIN

AVEC  
ANNIE VINCENT  
ISABELLE BÉDARD  
MARLÈNE DUCHESNE  
CHARLOTTE LEBLANC  
HÉLÈNE BÉLANGER-MARTIN

CHRISTAL FILMS ET ZOOFILMS, EN COPRODUCTION AVEC  
L'OFFICE NATIONAL DU FILM DU CANADA PRÉSENTENT • LA PEAU ET LES OS, APRÈS...  
ANNIE VINCENT ISABELLE BÉDARD MARLÈNE DUCHESNE CHARLOTTE LEBLANC HÉLÈNE BÉLANGER-MARTIN  
SCÉNARIO HÉLÈNE BÉLANGER-MARTIN DIRECTION DE LA PHOTOGRAPHIE ALFONSO MAIORANA GILBERT LEMIRE  
DIRECTION ARTISTIQUE ANDRÉ DESJARDINS ASSISTANCE À LA RÉALISATION DORIS LAPIERRE  
SON STÉPHANE POULIN SERGE BOIVIN JEAN PAUL VIALARD MONTAGE IMAGE LOUISE CÔTÉ  
CONCEPTION SONORE ROGER GUÉRIN DIRECTION MUSICALE YANN ERRERA MUSIQUE ORIGINALE FRITZ  
PRODUCTION DÉLÉGUÉE MICHÈLE PÉRUSSE CHRISTIANE GERMAIN  
UNE PRODUCTION DE PIERRE GENDRON, CHRISTIAN LAROUCHE ET COLETTE LOUMÈDE (ONF)  
RÉALISATION HÉLÈNE BÉLANGER-MARTIN

AVEC LA PARTICIPATION FINANCIÈRE DE Québec Québec Canada ET EN COLLABORATION AVEC SE SUPER ÉCRAN canal Vie

DOLBY DIGITAL

www.lapeauetlesosapres.com

LA PRESSE

ZooFilms

FINO

CHRISTAL FILMS PRODUCTIONS

PRÉSENTEMENT À L'AFFICHE



CINEPLEX DIVERTISSEMENT  
QUARTIER LATIN ✓

CINÉMA Beaubien  
2396, Beaubien E. 721-6060 ✓

MÉGA-PLEX™ GUZZO  
PONT-VIAU 16 ✓

CINEPLEX DIVERTISSEMENT  
BOUCHERVILLE ✓

CINÉMAS FORTUNE  
STARCITÉ HULL ✓

MAISON DU CINÉMA  
SHERBROOKE ✓

SON DIGITAL

CONSULTEZ LES GUIDES-  
HORAIRES DES CINÉMAS