



# Maigrir

LES RÉGIMES SE DÉGONFLENT

CAROLE THIBAudeau

Se mettre au régime... Combien de personnes l'ont fait et se sont retrouvées bien vite à la case départ, et même plus enveloppé ou plus enveloppée qu'avant? Que d'espoirs déçus, que de culpabilité et honte injustifiées, que de bonne volonté et de courage dépensés en vain!

Car les régimes pour maigrir marchent tous... à court terme. Lorsqu'on porte un regard critique sur les différentes approches existantes, les belles promesses se dégonflent presque

toujours. La balance joue au yoyo. La réalité toute plate, c'est que les régimes draconiens sont durs pour la santé... et pour l'image corporelle.

«Les régimes sévères sont nuisibles sur le plan physiologique, soutient la diététiste Lyne Mongeau, pionnière du collectif Action alternative en obésité et membre du Comité sur les traitements de l'obésité de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. À chaque fois qu'on suit un régime sévère, le métabolisme diminue, car la perte de poids rapide va toujours avec une perte de muscles. La plupart des femmes ne s'emploieront pas à reconstituer ces muscles par l'exercice. Moins de muscles signifie que le corps brûle moins de calories, un peu comme si la fournaise était

plus petite. En conséquence, on engraisse plus facilement.»

Cela ne veut pas dire qu'il n'y ait rien à faire pour retrouver son poids santé ou cesser d'engraisser. Mais un simple coup d'oeil sur les fiches du Comité ci-dessus mentionné a de quoi faire frémir. Sur ces fiches où sont analysés différents traitements de l'obésité, certains régimes sont jugés carrément aberrants et nuisibles. C'est le cas des centres Bioline et des Centres de Santé Minceur, par exemple.

D'autres options se voient reconnaître des points forts, comme par exemple le Programme Weight Watchers,

le Virage Santé Minceur ou le livre *Maigrir, c'est dans la tête*, par le Dr Gérard Apfeldorfer.

Les diététistes consultées, par ailleurs, ne sont pas tendres pour certains médecins qui utilisent les diètes à perte de poids rapide, à base de protéines notamment. «Ils font valoir que ce surplus de protéines va protéger la patiente d'une perte de masse musculaire, ce qui n'est pas du

tout conforme à ce qu'on lit dans la littérature scientifique», affirme Lyne Mongeau.

Quant aux best-sellers qui proposent telle ou telle diète à la mode, ils véhiculent souvent des idées erronées, par exemple que les calories sont absorbées différemment suivant la façon dont on combine les aliments. «On absorbe toutes les calories», souligne le docteur Dominique Garrel endocrinologue au pavillon Hôtel-Dieu du CHUM. On ne retrouve pas de calories dans les selles. Et le lien entre l'équilibre calorique et le gain ou la perte de poids est bien établi.

«Cependant, calculer les calories demande beaucoup d'efforts à un individu. L'obésité est un domaine où la médecine est très peu efficace.»

Voir **MAIGRIR** en C2

## Santé

# Choisir de maigrir... ou non

CAROLE THIBAudeau

L'obésité est causée par une suralimentation ou un bilan énergétique positif, disent médecins et diététistes. Cela dit, comment intervenir ?

« La suralimentation est déclenchée par des forces très puissantes qui doivent être clairement comprises avant que l'on entreprenne de les modifier », écrit la diététiste Lyne Mongeau, dans un article sur le programme *Choisir de maigrir*, à la frontière de la nutrition et de la santé mentale, dont l'évaluation a fait l'objet de sa thèse de doctorat. Une de ses conclusions : 76 % des personnes avaient maintenu ou perdu du poids sur une période de suivi moyenne de 27 mois.

## Tenir compte de tous les facteurs

Ce programme reflète la position du collectif Action alternative en obésité, un regroupement de professionnels qui préconise une approche holistique en obésité. Cette vision cherche à tenir compte de tous les facteurs qui influencent le poids corporel de la personne : facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et familiaux. L'illustration ci-contre représente bien les diverses forces en action.

*Choisir de maigrir* est une approche éclectique qui puise à des notions comportementales, physiologiques, psycho-sociales, féministes, etc.

Le programme, structuré en 14

rencontres totalisant 45 heures, rencontres animées par une diététiste assistée d'un professionnel psycho-social, fait faire un exercice de réflexion et d'analyse par rapport au choix ou non de maigrir. « On peut en conclure qu'on veut maigrir, qu'on ne le veut pas, ou pas tout de suite, ou pas de la façon dont on voulait avant, explique la diététiste Diane Côté, formée à l'approche du collectif. Après avoir analysé pourquoi on fait cette démarche de maigrir, on peut ensuite la dessiner selon ses besoins. »

## Maigrir n'est pas toujours réalisable

« Souvent, maigrir n'est pas réalisable dans les conditions de vie actuelles de la personne : cela demande de bien manger, de faire de l'exercice et de prendre le temps de se reposer. Les femmes — car ce sont des femmes essentiellement qui suivent cette démarche — doivent apprendre à dire non, à communiquer, à s'affirmer, à assumer les traumatismes du passé, etc., au lieu de compenser dans la nourriture.

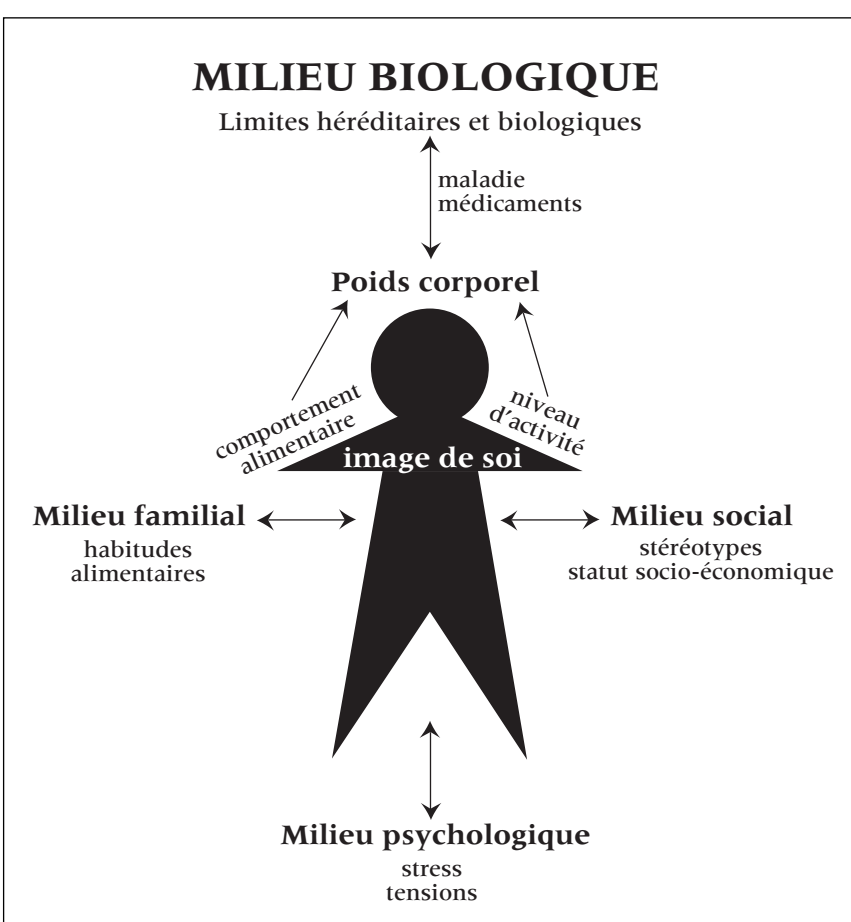
Une des balises de base de *Choisir de maigrir* est de cesser de manger lorsqu'on n'a plus faim et de

manger lorsqu'on a faim. « Nos sensations de faim et de satiété sont nos meilleures alliées pour maigrir ou pour cesser d'engraisser, souligne Diane Côté. Malheureusement, il peut être difficile d'identifier ces signaux si on a fait de nombreux régimes qui nous dictaient quoi manger et en quelle quantité. »

## Les gros ne sont pas nécessairement malades

Une personne génétiquement grosse n'est pas nécessairement destinée à être malade, estiment les professionnels de la santé. Elle a un potentiel de santé, mais si elle est toujours en quête de minceur, elle risque de diminuer ce potentiel. Le poids est un facteur parmi d'autres en santé, au même titre que la cigarette, l'absence d'exercice, l'hypertension...

Pour participer à un programme de type *Choisir de maigrir*, on s'informe à la diététiste ou à la travailleuse sociale du CLSC de sa région. Ceux qui peuvent envisager de se rendre sur l'île de Montréal (métro Jean-Talon) peuvent suivre le programme au CAAO, qui le dispense deux fois par année. Pour informations, faites le (514) 270-3779.



Infographie La Presse

SCHÉMA JACQUES NORMANDIN, La Presse

Ce schéma, inspiré d'une publication du collectif Action alternative en obésité, représente les nombreux facteurs associés au poids corporel.

## Trois femmes, trois histoires

CAROLE THIBAudeau

Voici l'expérience de trois femmes qui ont adopté une approche globale pour gérer leur excès de poids. Chacune a trouvé la voie qui lui convenait et en a tiré des avantages physiques et psychologiques.

Natasha, 32 ans, confie au téléphone que « sans être énorme », elle a tout de même « du poids à perdre ». Après avoir suivi le programme *Choisir de maigrir* l'année dernière, elle a décidé qu'elle ne suivrait pas de régime, mais ferait plutôt du « travail sur soi ».

« Les personnes grosses vont souvent aider tout le monde sans prendre la place qui leur revient. Maintenant, j'essaie de m'exprimer lorsque quelque chose me dérange. Ce n'est pas un comportement qui se change du jour au lendemain. »

Depuis l'adolescence, insatisfaite de son apparence physique, Natasha a suivi des diètes. « Ça n'a jamais vraiment marché. Je n'étais pas grosse à cet âge-là, mais j'étais grande et bâtie, et cela me complexait. »

Natasha ne compte plus les calories mais mange des repas équilibrés. Elle a toujours pratiqué des activités physiques et compte se remettre à l'entraînement après avoir accouché, car elle est enceinte de son troisième bébé.

## Annie

Pour sa part, Annie, qui aura trente ans dans une semaine, préfère rencontrer individuellement la diététiste formée à l'approche du collectif Action alternative en obésité. « Cela fait deux ans que je vois Diane Côté et j'ai perdu 30 livres, résume la jeune femme. Je voulais régler mon problème de poids de façon réaliste. »

Au début, la diététiste lui a dit de consommer tous les aliments qu'elle voulait, autant qu'elle le voulait. « J'ai commencé à manger sans me sentir coupable. » Deuxième étape : être sensible aux signaux de son corps. « Les symptômes de la satiété et de la faim étaient déréglés chez moi, relate Annie. Je me suis mise à traîner des

barres tendres et des jus de fruits, au cas où la faim se pointerait durant une réunion ou dans l'auto. »

Annie en est actuellement à l'étape de la planification. « J'apprends à me dire que si je mange à un banquet de sept services le vendredi soir, je ne prendrai qu'une salade sans dessert à l'heure du lunch. »

Annie va maintenant à la piscine et veut augmenter sa masse musculaire. Car les régimes du passé ont fait diminuer son métabolisme. « On s'est aperçu que même si j'ingérais 1800 calories par jour, ce qui devrait me faire perdre du poids, je ne faisais que le maintenir, explique-t-elle. Faire de l'exercice est un atout de plus pour avoir un esprit sain dans un corps sain. »

« Je ne peux pas dire combien je veux perdre de poids encore, conclut la jeune femme. Mais je veux continuer à reprendre le contrôle sur ma vie. »

## Laurence

Laurence a 25 ans et déménage bientôt au Chili, où elle a un emploi et un petit ami. Mieux encore, alors qu'ici elle se sent trop grosse, en Amérique latine elle se sent belle et sexy. Imaginez : une rousse aux yeux verts, avec de belles rondeurs...

Laurence a consulté pendant plusieurs mois la diététiste Diane Côté, qui l'a fait lire beaucoup sur l'obsession de la minceur. Une petite phrase a eu beaucoup d'impact sur elle. « Elle m'a dit que je n'avais pas l'air d'être une personne qui prenait du temps pour se faire plaisir. Ça été la clé. Pour quelqu'un dont le problème de poids prend racine dans les émotions, les régimes conventionnels ne sont pas efficaces. »

Peu après avoir interrompu ses rendez-vous avec la diététiste, Laurence s'est mise à perdre du poids, au point que tout le monde dans son entourage l'a remarqué. Elle trouve qu'elle a encore quelques kilos à perdre, mais son désir principal est d'être bien dans sa peau, bien avec sa féminité.

## Agir sur tous les fronts

CAROLE THIBAudeau

Dans son rapport publié en 1998, *Obesity: preventing and managing the global epidemic*, l'OMS invitait les nations de la planète à élaborer un plan d'action national face à ce qui est devenu un problème de santé publique dans les sociétés un tant soit peu industrialisées.

« C'est bien beau de dire aux gens de bien s'alimenter, de faire de l'exercice trois fois par semaine, de cesser de fumer, etc., argue la diététiste Lyne Mongeau, mais s'il n'y a rien de bon à la cafétéria, s'il n'est pas sécuritaire pour les femmes d'aller prendre une marche le soir, si on ne peut pas accéder à pied ou à vélo aux lieux de travail et aux commerces, bref, si l'environnement ne facilite pas la mise en pratique de ces consignes, à quoi servent-elles ? »

En ce sens, des pistes d'actions prioritaires en santé publique devraient être élaborées, d'ici une bonne année, par un organisme sans but lucratif, l'Association pour la santé publique du Québec. Cette dernière regroupe des professionnels de plusieurs secteurs (santé publique, éducation, municipalités, industrie alimentaire, médical, groupes de femmes, etc.). Elle a formé un groupe de travail provincial ayant pour mandat de revoir entièrement la problématique du poids et de l'image corporelle, et d'élaborer des stratégies de société.

« Nous voulons produire un noyau de personnes provenant de différents secteurs et capables de partager une même vision, afin d'initier ensuite des actions concertées dans leurs milieux respectifs, explique la diététiste Lyne Mongeau, une des porte-parole du Groupe de travail. On veut ainsi en venir à former un réseau qui aura une portée plus vaste que de simples campagnes de promotion. »

Mais les stratégies dans ce domaine sont délicates à élaborer. « Si on ne fait que dire aux gens de maigrir car leur poids les met en danger, on risque d'exacerber chez beaucoup l'obsession nuisible du poids et de la nourriture », souligne M<sup>me</sup> Mongeau. Un autre point névralgique est celui de l'acceptation d'une morphologie plus ronde. Lorsqu'on parle d'acceptation de son poids, on risque que cela soit confondu avec le rejet du maquillage et d'autres éléments de séduction et de féminité.

## Les coûts de l'obésité

En février 1999, le Journal de l'Association médicale canadienne publiait un article sur les coûts de santé de l'obésité. Ces derniers représentaient 2,4 % de toutes les dépenses du système de santé au Canada. Dans l'ordre, les conséquences les plus coûteuses de l'obésité sont : l'hypertension, le diabète et la maladie coronarienne. « Si je savais guérir l'obésité, je saurais guérir le diabète », affirme le docteur Dominique Garrel.

Pour ce médecin endocrinologue, il est clair que l'école est le premier endroit où l'on pourrait développer de bonnes habitudes d'activité physique. « L'activité physique est prioritaire. Une personne obèse en forme a moins de risques de maladie cardiaque qu'une personne mince qui n'est pas en forme. Les promoteurs de régimes miracles oublient souvent de mentionner ce fait. »

Par ailleurs, M<sup>me</sup> Mongeau estime qu'il faudra un règlement pour encadrer les produits et services pour maigrir. « Les gens se font avoir et ils sont trop gênés ensuite pour entamer des poursuites. Ils ont honte et se disent que c'est de leur faute. Pouvez-vous imaginer un lobby de gros ? » dit Lyne Mongeau.

## Maigrir: les régimes se dégonflent

MAIGRIR / Suite de la page C1

On considère que le poids santé correspond à un IMC entre 20 et 25. L'IMC, ou indice de masse corporelle, se calcule en divisant la masse (en kilogrammes) par la taille (en mètre) au carré. Au Canada, 37 % des hommes et 27 % des femmes ont un IMC supérieur à 27, d'après une étude effectuée auprès d'environ 20 000 sujets de 18 à 74 ans provenant de toutes les provinces canadiennes. Cette étude était dirigée par le docteur S.M. Macdonald de l'Université du Manitoba à Winnipeg.

« L'incidence de l'excès de poids a augmenté de 50 % depuis dix ans, dans toutes les tranches d'âge », souligne le Dr Garrel.

« La difficulté, poursuit l'endocrinologue, sur le plan scientifique, est que nous ne savons pas comment le cerveau s'y prend pour conserver un poids constant. Chez beaucoup de gens, il y a une autorégulation inconsciente : après avoir fait bombance pendant 3 ou 4 jours, ces personnes mangent moins les jours suivants. C'est la même chose pour les rats qui ont accès à une surabondance de nourriture : certains s'autorégulent, d'autres non. Est-ce parce que le cerveau est sensible, chez certains individus, à la quantité de gras ingérée, à la quantité de sucre ou aux

calories ? On ne le sait pas. On manque de recherche sur ce mécanisme biologique. »

## Que font les vainqueurs ?

Aux États-Unis, un groupe de chercheurs a constitué le *National Weight Control Registry*, un registre de 629 femmes et de 155 hommes, des personnes ayant perdu en moyenne 30 kilos et ayant maintenu leur nouveau poids pendant au moins cinq ans. Ces sujets d'études ont rempli des questionnaires complexes à la suite desquels le groupe publie maintenant différentes analyses.

On y apprend que la moitié de ces ex-obèses a suivi un programme préétabli, et que l'autre moitié s'est débrouillée individuellement. « Mais toutes ces personnes ont modifié de façon permanente leurs habitudes alimentaires et d'activité physique, fait remarquer la diététiste Réjeanne Gougeon, présidente du Comité sur les traitements de l'obésité et professeur à l'Université McGill. La motivation à persévérer vient souvent de l'amour de soi : choisir les meilleurs aliments pour sa santé et faire de l'exercice n'est pas vu comme une pénalité mais comme un acte d'amour de soi. »

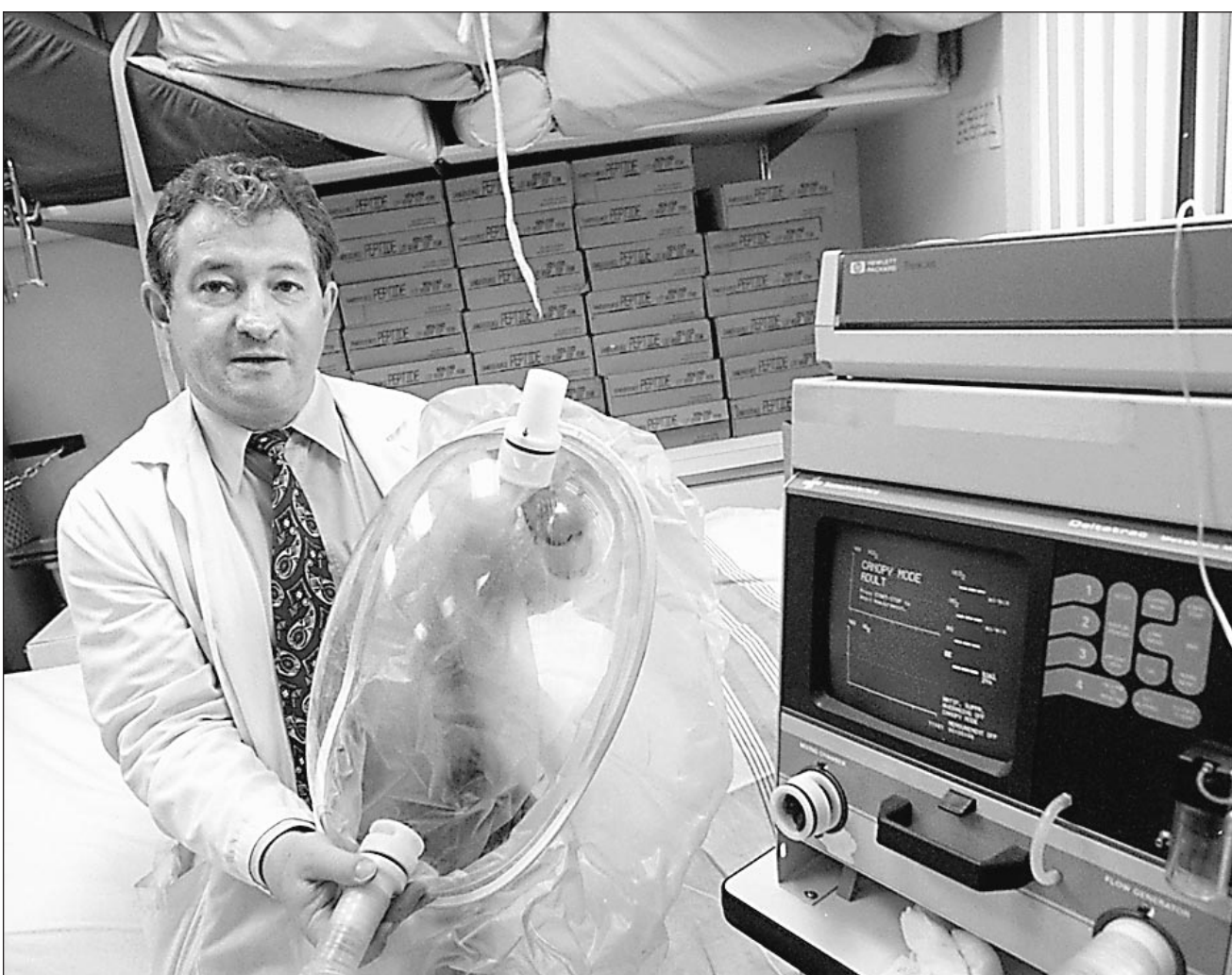


PHOTO ARMAND TROTTIER, La Presse

Le docteur Dominique Garrel, chercheur et endocrinologue au CHUM, nous montre ici un calorimètre. Cet appareil sert à mesurer les calories présentes dans les aliments.

Santé

# La douleur du zona

**ÊTES-VOUS MALADE !**



**Dr Danielle Perreault**

collaboration spéciale

*J'aimerais que vous parliez du zona, cette maladie qui fait peur quand on en parle. De quelle façon pouvons-nous l'attraper et pouvons nous la transmettre à d'autres personnes? Pourquoi ce ne sont que les personnes âgées qui peuvent en souffrir? Est-ce vrai que les douleurs peuvent se faire sentir plusieurs mois?*

Monsieur St-G, St-Thomas

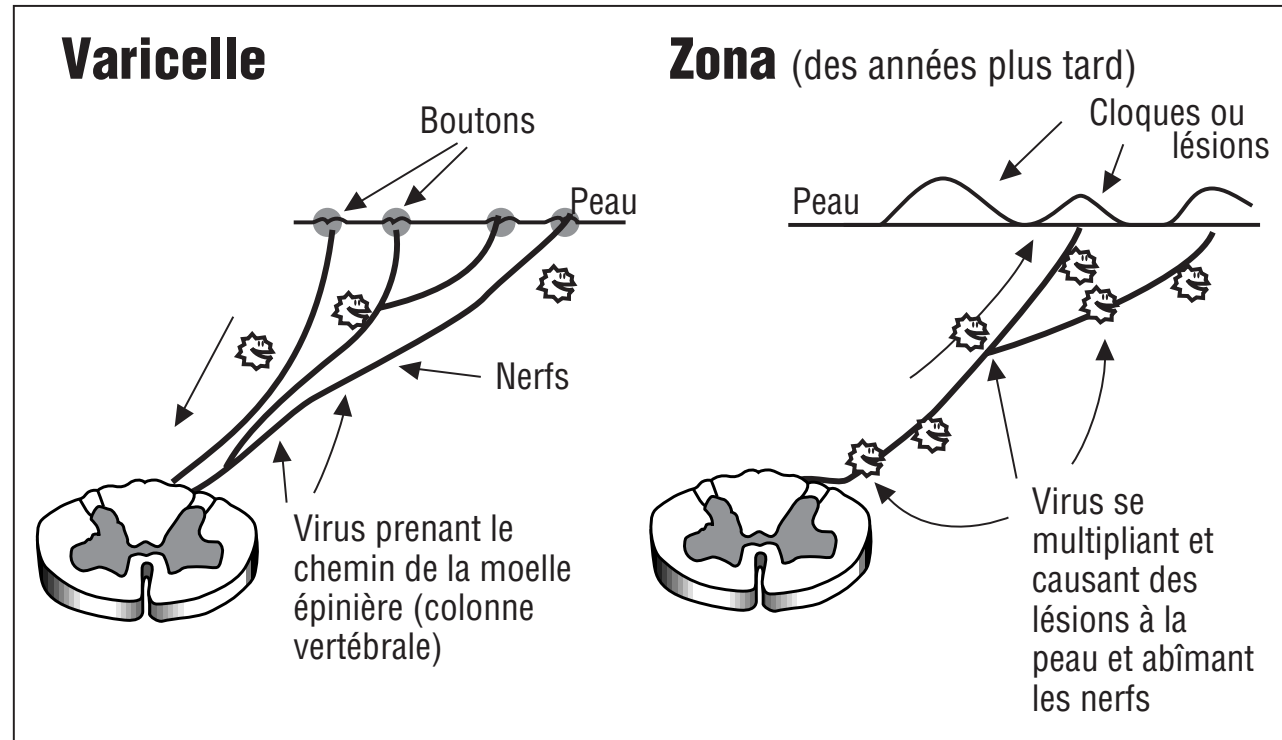
Laissez-moi répondre directement à vos questions...

**Comment attrape-t-on le zona ?**

Le zona est causé par un virus que vous avez attrapé il y a plusieurs années. En effet, c'est lors d'une varicelle (picotte) que l'Herpes zoster prend « pays » (ne pas confondre avec l'Herpes simplex 2 qui lui donne des lésions aux organes génitaux) à la base des nerfs enfouis dans la colonne vertébrale où il reste à l'état latent. Des décennies plus tard, il se remet en activité et se multiplie le long des nerfs qui alimentent des territoires précis de la peau appelés dermatomes. Pour être affecté du zona, vous devez donc avoir eu la varicelle dans le passé. On ne contracte pas un zona d'une personne qui en souffre (95 % des adultes ont fait de la varicelle, plusieurs sans le savoir).

**Pourquoi les gens âgés en font davantage ?**

Le zona peut se manifester à tout âge mais vous avez donc raison de penser que les personnes âgées en souffrent davantage. On l'observe dix fois plus souvent chez les per-



Infographie La Presse

sonnes de plus de 60 ans. À 75 ans, une personne sur quatre a déjà été affectée par un zona.

Notre système immunitaire garde le virus à l'état latent pendant des années. Plus on vieillit, moins notre système de défense est efficace. Ceci donne la chance au virus de se réactiver. Tout ce qui diminue l'immunité prépare le terrain pour souffrir d'un zona : traitement de chimiothérapie, maladies, certains médicaments. Par contre, on ne peut établir clairement le lien entre le stress et une attaque de zona.

**Est-ce vrai que les douleurs peuvent se faire sentir pendant des mois ?**

La raison pour laquelle le zona est si douloureux, c'est que le virus détruit partiellement les nerfs sensoriels. La douleur peut être ressentie de trois façons : brûlure profonde, grande sensibilité à la peau, sensation de choc électrique ou de coups de poignard. Plus on est âgé, plus on risque de souffrir de douleur persistante après un zona. Des douleurs qui durent après 4 à 6 semaines constituent ce qu'on ap-

pelle la névralgie post-herpétique. Elles peuvent se manifester deux ans et parfois plus. Il s'agit d'un problème majeur qui mine la qualité de vie des personnes affectées. Que ce soit le T.E.N.S., la capsaïne ou même des blocs anesthésiants, la majorité des traitements sont trop éphémères ou trop peu efficaces.

Le Dr Richard Catchlove, directeur de la clinique de la douleur de l'hôpital Royal Victoria, soigne des patients affectés de ce problème depuis plus de 20 ans. Selon lui, la meilleure approche est la prise d'une petite dose d'un antidépresseur tricyclique, 10 à 50mg HS, associé à du phénothiazine. Utiliser des antidépresseurs pour soigner des douleurs chroniques ne veut pas dire que la douleur est dans votre tête. On observe simplement qu'ils apportent un soulagement important.

Dr Catchlove m'a fait part de l'espoir qu'il avait avec un nouvel agent, le Neurentin actuellement utilisé pour l'épilepsie. Il semble encouragé des résultats obtenus chez ces patients.

Pour réduire les risques de souffrir de cette névralgie post-herpétique nous prescrivons des antiviraux dans les premières 72 heures de la maladie, au moment où le virus se divise davantage. Malheureusement, cette approche n'est efficace qu'à 30 %. Cette complication du zona est plus fréquente après 50 ans.

*J'ai 84 ans, je suis atteint depuis environ six mois d'un zona de forme ophtalmique qui me fait beaucoup souffrir malgré le Tegretol que mon médecin m'a prescrit.*

M. Landry, Drummondville

L'infiltration d'un produit anesthésiant le long des nerfs abîmés est une procédure qui n'apporte pas un soulagement durable. Des nerfs situés dans la moelle épinière elle-même seraient également affectés et ils sont difficiles à atteindre par des injections. Par contre, dans le cas d'un zona ophtalmique (niveau de l'oeil), il est possible de rejoindre un amas de nerf ou ganglions stellaires (cervico-thoracique) et d'y injecter l'anesthésiant. Cette procédure serait efficace pour plusieurs.

Je vous conseille donc de reparler à votre médecin qui pourrait contacter un centre de la douleur. À Montréal, ils sont situés à l'Hôpital Royal-Victoria, à l'Hôpital Maison-neuve-Rosemont, à l'Hôtel-Dieu et à l'hôpital Notre-Dame.

**La narcolepsie**

*Je suis narcoleptique et si la Société d'assurance automobile l'apprenait pourrait-elle me retirer mon permis de conduire ?*

M. P.M.

Oui, mais pas nécessairement pour toujours. Il s'agit d'évaluer le risque que vous représentez. Par exemple, on sait que les travailleurs de nuit qui retournent à la maison après leur quart de travail ont davantage d'accidents. Il en est de même pour les insomniaques en manque chronique de sommeil ou les personnes souffrant d'apnée du sommeil. Qui doit-on retirer de la route ? Comme la narcolepsie cause des attaques de sommeil aussitôt que l'environnement est moins stimulant (après 20 minutes de conduite automobile), prendre la route peut s'avérer fort dangereux pour vous et pour les autres. La SAQ vous demanderait donc de subir une évaluation complète en clinique du sommeil. Par la suite, vous pourriez prendre la route à certaines conditions. Vous pouvez recourir à des siestes planifiées et à la prise de Ritalin. Ce fameux médicament vous permet de rester alerte pendant deux à trois heures de conduite. Si vous étiez chauffeur de camions on vous dirait clairement de changer d'emploi.

Précisions site internet de l'Association de l'intestin irritable : [www.cam.org/lasii](http://www.cam.org/lasii)

Le Dr Perreault sera au Salon du livre de Montréal le samedi 20 novembre de 14 h à 15 h, pour la signature de son livre *Secrets d'hommes*. Vous êtes tous cordialement invités à venir la rencontrer (stand Éditions Fidès).

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

Courriel : [docdan@sympatico.ca](mailto:docdan@sympatico.ca)

**Clinique Médicale Poids Santé**

Paul Thomas, m.d.

**Maigrir par la chimie alimentaire**

**Philosophie :**  
L'obésité est l'expression d'un trouble métabolique caractérisé par une sensibilité aux sucres. Ce déséquilibre s'installe sur un terrain propice déterminé génétiquement, du moins en partie... et aggravé par le mode de vie.

**L'outil de base :**  
Le ratio protéines/hydrates de carbone et manger six (6) petites fois par jour, ce qui favorise un contrôle hormonal de la maladie de l'obésité.

L'obésité est une maladie métabolique chronique incurable, ce qui exige un traitement à vie. Donc, la diète et le mode de vie se doivent d'être faciles à utiliser, agréables, satisfaisants, de sorte que le patient les utilise avec joie toute sa vie!!

**Notre but :**  
Faire prendre conscience des facteurs favorisant la maladie; des moyens les plus efficaces pour la traiter et de l'importance de la traiter toute la vie et non seulement par épisodes. C'est l'incompréhension des mécanismes aggravant la maladie qui en augmente l'ampleur!

Paul Thomas, m.d.  
Clinique Médicale Poids Santé

<b>MONTRÉAL</b>	
1075, rue Jean-Talot Est, #105 Saint-Léonard (Québec) (514) 725-7050	1656, rue Sherbrooke Est, #204 Montréal (Québec) (514) 527-2317
<b>LAVAL</b>	
971, boul. Labelle, #205 Blainville (Québec) (450) 434-1911	205 Concorde Est, #200 Laval (Québec) (450) 663-9971
<b>MONTÉRÉGIE</b>	
46-A, rue Brunelle Beloeil (Québec) (450) 467-6365	2525, Ste-Anne Saint-Hyacinthe (Québec) (450) 774-6467
624, boul. du Séminaire Nord, #204 Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) (450) 359-6423	
<b>SHERBROOKE</b> 250, rue King Est, #313 Sherbrooke (Québec) (819) 566-5525	<b>RIVE-SUD</b> 460, rue Saint-Charles Ouest, #203 Longueuil (Québec) (450) 442-1711
68, rue Ste-Anne Varennes, (450) 929-4009	

**L'épilation au laser**

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

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

**Demandez notre Forfait AvantagePlus!**

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

**LASERMEDIC**

**ÉPILATION AU LASER POUR ELLE ET LUI**

Nos autres traitements :

- Chirurgie esthétique (visage, seins, abdomen)
- Liposuction • Laser pour rides, cicatrices
- Cellulite • Collagène / Botox • Varices

Hussain Helou M.D.  
Omnipraticien

Roy Stephan M.D.  
Chirurgien plasticien

15, av. McGill,  
Vieux-Montréal  
(514) 840-1398  
1 888 893-0030

Rapide, efficace, sécuritaire

**RONFLEMENT**

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

**(514) 327-5060**

TRAITEMENTS AU

**LASER**

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES

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

**ARTHRITE RHUMATOÏDE**

**Une étude clinique va démarrer prochainement dans 18 centres médicaux au Canada. Cette étude vise à évaluer un nouveau médicament expérimental pour les patients atteints d'arthrite rhumatoïde.**

Afin d'être éligible pour cette étude, vous devez :

- être âgé entre 18 et 75 ans
- avoir un diagnostic d'arthrite rhumatoïde, mais par ailleurs être en bonne santé
- avoir des douleurs articulaires nécessitant un traitement avec des médicaments contre la douleur
- résider dans ou à proximité des villes suivantes : Montréal, Sherbrooke, Ottawa, Toronto, Newmarket, London, Hamilton, Saskatoon, Winnipeg, Vancouver, Fredericton.

Si vous désirez participer ou si vous souhaitez avoir des informations complémentaires sur cet essai clinique, vous pouvez contacter

**Parents d'aujourd'hui**

LA MAXI MINI VAN

**Samedi 16 h à Radio-Canada**

**Le Web Jam Bell : soyez-y!**

Samedi et dimanche prochains, les 20 et 21 novembre de 17 h à 17h, c'est le grand Web Jam Bell pour tous les parents d'aujourd'hui! Vous avez Internet à la maison? Parfait! Vous n'êtes pas branché? Pas de problème! Le réseau des bibliothèques et des Maisons de famille du Québec mettront leurs postes Internet à la disposition de ceux qui voudront participer à cette « première » technologique québécoise.

Assistez aux conférences et « bavardez » ensuite avec le conférencier comme si vous étiez sur place! Au programme : la famille de l'an 2000, l'alimentation des femmes enceintes, l'accouchement en douceur, l'alimentation des bébés, le sommeil chez l'enfant, les pensions alimentaires, la sexualité des enfants, les services de garde, la sécurité sous toutes ses formes, en tout 30 conférences suivies de « chats » en compagnie de spécialistes reconnus. Au programme également, une grande nuit de « chat » avec une équipe de La ligne parents.

Pour plus de renseignements et pour acheminer vos questions aux conférenciers, cliquez dès maintenant sur le bouton Web Jam Bell sur les sites suivants : [www.parentsaujourd'hui.com](http://www.parentsaujourd'hui.com) - [www.petitmonde.qc.ca](http://www.petitmonde.qc.ca) [www2.sympatico.ca](http://www2.sympatico.ca) - [www.radio-canada.ca](http://www.radio-canada.ca)

**Internet : conseils de sécurité aux enfants**

- Ne jamais divulguer son mot de passe pour accéder à Internet.
- Choisir une adresse électronique sans renseignements personnels.
- Ne jamais s'identifier dans les forums, les « chats », etc.
- Être prudent sur les sites commerciaux et de ne rien accepter sans l'autorisation des parents.

**A l'émission samedi prochain**

Ne manquez pas notre émission spéciale sur la Journée nationale de l'enfant - le 20 novembre - qui souligne le 10e anniversaire de la Convention des Nations-Unies relative aux droits de l'enfant. Invités : Madame la juge Andrée Ruffo, Jacques Languirand, le ministre de la Santé Allan Rock et des enfants qui se sont illustrés au cours de l'année. Soyez de la fête!

[www.parentsaujourd'hui.com](http://www.parentsaujourd'hui.com)

Gouvernement du Québec  
Ministère des Affaires municipales et de la Métropole

Gouvernement du Québec  
Ministère de la Famille et de l'enfance

Cser Métropole

Santé Canada Health Canada

Éduca

La Presse

enfans

RADIO ROCK DÉTENTE

CKAC 730

RADIO MÉDIA

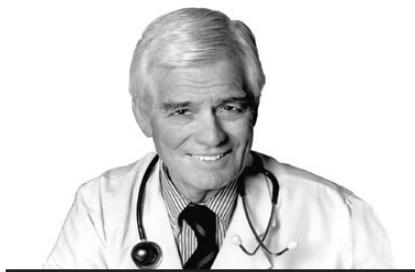
La radio de l'information

www.ckac.com

Santé

# Il est dangereux de vivre en Australie

LA MÉDECINE



Dr Kenneth Walker

collaboration spéciale

**V**ivre en Australie a bien des avantages. Un climat tempéré et une vie dans les grands espaces. Mais être né là-bas signifie automatiquement que vous êtes à des milliers de kilomètres des autres pays. Et les voyages sur de longues distances peuvent être mortels. Le coupable est l'embolie pulmonaire (le caillot de sang). Mais le Nord-Américain qui doit faire un long trajet par avion n'en est pas immunisé.

Le Dr Gabrielle McMullin est une spécialiste de la chirurgie vasculaire au Sutherland Hospital, à Sydney. Elle a déclaré à l'assemblée annuelle du Collège royal australien des chirurgiens que les Aus-

traliens sont parmi ceux qui utilisent le plus les longues liaisons aériennes dans le monde, et qu'un trop grand nombre d'entre eux meurent d'embolie pulmonaire.

Des caillots sanguins se forment dans les jambes durant les longs vols parce que les passagers ne peuvent pas mouvoir leurs membres et ils sont installés dans des espaces réduits, sans parler de la pressurisation des avions, de la déshydratation et de la consommation d'alcool.

Le Dr McMullin a dit ceci, « En qualité de chirurgienne je vois au moins un patient par mois souffrant d'une thrombose veineuse (caillot sanguin) à la suite d'un long voyage en avion ».

Le Dr McMullin dit qu'un petit nombre de ces personnes meurent en sortant de l'avion. Cela survient quand le caillot perce la paroi veineuse et se rend dans les poumons. Mais plus couramment les caillots endommagent si profondément les veines fémorales qu'il peut en résulter des ulcères chroniques.

Rester assis dans un espace restreint à bord d'un avion pendant 20 heures a failli coûter la vie à un de mes collègues. Le sang s'est concentré dans ses jambes. Les plaquettes de sang ont alors formé un caillot qui s'est mis en mouvement juste après l'atterrissage à Sydney. Un traitement rapide a permis de lui sauver la vie.

Mais l'embolie pulmonaire n'est pas une affection rare. Chaque année environ 650 000 Nord-Américains sont admis à l'hôpital souffrant de cette affection. Et 100 000 en meurent.

Il y a plusieurs années Dan Quale, ancien vice-président des États-Unis a éprouvé des douleurs dans la poitrine et avait le souffle coupé. Les médecins à l'urgence ont diagnostiqué une pneumonie et l'ont renvoyé chez lui après lui avoir prescrit des antibiotiques. Mais le lendemain matin le vrai diagnostic a été établi, « embolie pulmonaire. »

Il est étonnant que la circulation dans les veines des jambes ne cause pas de problème plus souvent. Jour après jour l'appareil circulatoire combat la pesanteur. Heureusement, le mouvement des muscles des jambes faisant pression sur les veines maintient la circulation du sang.

Deux types de caillots sanguins surviennent dans les jambes. Ce peut être une inflammation superficielle (phlébite) localisée juste sous la peau. C'est normalement le résultat de veines variqueuses.

La phlébite superficielle cause une traînée rougeâtre sur la peau. Dans ce cas, les caillots se rendent rarement dans les poumons et ils disparaissent en l'espace de quelques jours.

Les caillots sanguins profonds,

par contre, sont une autre affaire. Ainsi, 50 % des patients ayant une thrombophlébite profonde ne ressentent aucun symptôme dans les jambes avant que survienne l'embolie pulmonaire. C'est celle que vous n'oubliez jamais.

Il y a bien des années j'ai pratiqué une hystérectomie sur une femme en bonne santé, qui avait un gros fibrome utérin. Elle n'a eu aucune suite opératoire grave.

Six jours après l'opération, je lui ai rendu visite à l'hôpital un dimanche matin. Elle avait bien récupéré, ne se plaignait de rien et avait téléphoné à son mari pour lui demander de la ramener chez elle. Dix minutes plus tard, j'étais appelé à me rendre d'urgence dans sa chambre. Une embolie pulmonaire massive l'avait emportée en l'espace de quelques minutes.

Ma boule de cristal me dit qu'il se produira plus de cas d'embolie pulmonaire dans l'avenir, en raison d'une population vieillissante qui nécessite plus d'interventions chirurgicales.

Mais je crois que dans la grande majorité des cas les personnes frappées y auront contribué. L'épidémie nationale d'obésité signifie plus de cas de diabète, d'hypertension et de veines variqueuses. Ajoutez à cela l'inactivité et vous avez la combinaison parfaite pour l'embolie pulmonaire.

Alors qu'est-ce que je fais lors des vols de longue durée ? La

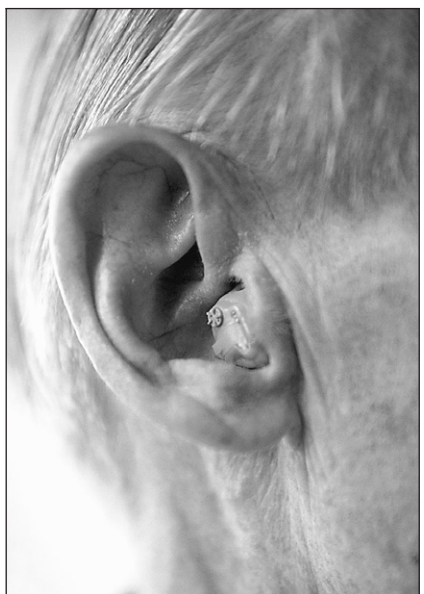
même chose que je fais tous les jours. J'essaie de faire en sorte que le sang soit bien fluide de plusieurs façons. Ayant eu un pontage coronarien je prends un comprimé d'aspirine de 81 milligrammes chaque jour. Cela rend les plaquettes de sang plus fluides et moins susceptibles de se coaguler pour former un caillot.

Sachant ce que je sais maintenant je suivrais ce programme à partir de 50 ans ou quelque. Les études montrent en effet que cela diminue le risque de maladie cardiovasculaire. Mais avant de prendre de l'aspirine, consultez votre médecin.

Pour rendre le sang plus fluide je prends 800 unités de vitamine E naturelle Weber. Vous savez que c'est de la vitamine E naturelle quand vous voyez la lettre « d » devant alpha tocophérol. La vitamine E synthétique est appelée « dl ».

Je conviens qu'une consommation excessive d'alcool n'est pas souhaitable que cela soit au sol ou dans les airs. Mais un verre d'une boisson alcoolisée contribue également à huiler les plaquettes de sang. En outre, cela diminue le taux de fibrinogène, un petit particule dans le sang impliquée dans la formation de caillots. Et je ne m'en cache pas, je m'énerve aussi beaucoup (cela me vient naturellement) et je marche autant que je le peux durant les longs vols.

COMPRIMÉS



Précision

■ Si une personne de Montréal et des environs a obtenu un diagnostic médical de déficience auditive, elle peut avoir accès gratuitement à une consultation avec un ou une audiologiste dans la plupart des centres hospitaliers et des centres de réadaptation de la région métropolitaine, et pas seulement à l'Institut Raymond-Dewar, comme on lisait dans le dossier Santé sur l'ouïe, il y a deux semaines. Voilà ce que tient à préciser l'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec, par le biais d'une lettre envoyée à *La Presse*. Cet organisme invite la population à lui téléphoner pour de l'information sur les centres publics ou privés, et pour toute question touchant les troubles de communication. Voici à nouveau son numéro : (514) 282-9123. On peut aussi consulter

son site web : [www.ooaq.qc.ca](http://www.ooaq.qc.ca)

Incontinence urinaire

■ Saviez-vous que l'incontinence urinaire, cette perte de contrôle de la vessie, peut presque toujours être guérie, traitée ou gérée avec succès ? Une conférence sur la question sera donnée le jeudi 18 novembre, de 18 h à 21 h, à l'auditorium de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, au 4565 chemin Queen Mary. On réserve au (514) 488-9999. Selon le docteur Luc Valiquette, urologue au pavillon Saint-Luc du CHUM, les traitements varient en fonction de la cause ou du type d'incontinence : exercices de Kegel, rééducation de la vessie, modification du choix des aliments, médicaments, implants et chirurgie. Il existe également des dispositifs pour contenir les pertes d'urine ou les prévenir. Pour obtenir des renseignements ou des

noms de spécialistes de votre région, on téléphone à la Fondation d'aide aux personnes incontinentes, au 1 800 265-9575.

Sclérose en plaques

■ Solutions partagées, un nouveau service téléphonique confidentiel, offre conseil et soutien aux personnes atteintes de sclérose en plaques, à leur famille et aux professionnels de la santé qui les soignent, médecins ou pharmaciens. Ce service est soutenu financièrement par Les Associés Teva Marion, fabricant d'un traitement pour la sclérose en plaques. Les personnes qui appellent sont jumelées à une infirmière dont elle peut connaître le nom, afin de demander à lui parler par la suite, ce qui permet de tisser une relation. Les infirmières en ligne peuvent organiser pour les patients des rencontres à domicile pour apprendre à s'administrer une injection, elles

peuvent fournir du matériel éducatif, guider les patients pour l'assurance médicaments et offrir des appels de suivi. Pour les joindre, faites le 1 800 283-0034, du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h.

Paniqué ? Agoraphobe ?

■ Présentez-vous des symptômes comme des palpitations cardiaques, de la difficulté à respirer, une transpiration excessive, des tremblements, des étourdissements et l'évitement de certains endroits ? Si oui, vous souffrez sans doute de trouble panique ou d'agoraphobie. Si c'est le cas et si vous êtes âgés entre 18 et 65 ans et vivez en couple depuis au moins un an, vous êtes admissible à l'étude que mène une équipe de psychologues de l'Université du Québec à Montréal. Pour plus d'informations, établissez le contact avec Roger Marcuaire, au 987-3000, poste 1777.

Pour obtenir une consultation avec un audiologiste.

**POUR L'AN 2000**

# Gagnez l'impossible

avec **CITE ROCK DÉTENTE** 107.3 FM [www.rock-detente.com](http://www.rock-detente.com)

**La Presse**

**Un grand prix de 100 000 \$**

Roulez dans la nouvelle **Ford Focus 2000 ZTS** berline

**25 000 \$** de certificats-cadeaux au **CARREFOUR ANGRIGNON**

**25 000 \$** sur la nouvelle Ligne de crédit VISA Scotia

**25 000 \$** de voyages

Tous les jours, répondez à la question se rapportant au siècle dernier dans *La Presse*, écoutez le 107.3 CITE RockDéTente MA RADIO AU BOULOT entre 9 h et 17 h pour connaître la réponse et remplissez votre coupon de participation.

Jusqu'au 10 décembre, vous pourriez avoir une visite de CITE RockDéTente à votre boulot, où que vous soyez... Sylvie Bisson vous remettra une trousse cadeau comprenant : une escapade détente au Centre de AQUA CITE, un livre 100 ans d'actualité 1900-2000 de *La Presse* et un passeport d'admissibilité au tirage du grand prix.

Les Concessionnaires Ford du Grand Montréal

**Deposez au Carrefour Angrignon ou postez avant le 10 décembre à :**  
GAGNEZ L'IMPOSSIBLE CITE RockDéTente 107.3 C.P. 107, succursale B, Montréal (Québec) H3B 3J5

Logos: Banque Scotia, Ford, vacances airTransat, CARREFOUR ANGRIGNON

2801489

## Correction de... « dattes »

Les mesures anglaises ayant été erronément reproduites, dans notre recette de Carrés aux dattes et aux figues, publiée le 7 novembre (dans la page alimentation du cahier Santé), nous republions la liste des ingrédients ainsi que les proportions :

- Ingrédients:**  
 — 125ml (1/2 tasse) de lait en poudre  
 — 375ml (1 1/2 tasse) de jus d'orange

- 500ml (2 tasses) de dattes dénoyautées  
 — 250ml (1 tasse) de figues séchées, hachées  
 — 175ml (3/4 tasse) de beurre non salé, mou  
 — 250ml (1 tasse) de cassonade légèrement tassée  
 — 625ml (2 1/2 tasses) de flocons d'avoine (gruau)  
 — 250ml (1 tasse) d'amandes tranchées

Est-ce que l'hormonothérapie vous cause des problèmes?  
**L'HORMONOTHÉRAPIE DE REMPLACEMENT** standard ne vous convient pas?

Formules sur mesure préparées avec des hormones bio-identiques naturelles **DÉRIVÉES DE PLANTES** (crème transdermique).

**Don Pearson, L.Ph., Mel Alter, L.Ph.**  
 Pharmaciens préparateurs

**MEDICAL ARTS BLDG.** 1538, rue Sherbrooke Ouest, bureau 108 (angle Guy) **Tél. : (514) 846-1680**

**Santé**  
**PRODUITS ET SERVICES**

**ALIMENTATION**

**S JOUR-SANT FLORIDE INSTITUT HIPPOCRATE:**  
 acidité, relai système immunitaire : CANCER, ARTHRITE, CANDIDA, DIABÈTE, BURN OUT. Médecins et thérapeutes holistiques. Éden de guérison. Massage, yoga, 4 piscines à eau de mer et oxygène. Soutien émotionnel. Ateliers. 26 décembre-15 janvier. Pâques et été. (514) 288-0449

**AMAIGRISSEMENT**

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

**ATELIERS**

**ATELIER EFFICACE** l'élaboration personnelle, par la méthode René Sirois®. Comprendre et bloquer votre VRAIE personnalité. En soirée. Lieu: Université du Québec à Montréal. Info: René Sirois, Psychothérapeute (514) 803-5722 (450) 646-1379

**FOURNITURES THÉRAPEUTES**

**CORPORAILE** Masso-kiné-kino-ostéo-ortho, etc. Nous avons des fournitures pour exécuter votre travail : draps, couvertures, housses, coussins, tables, GEL et huiles à massage, crèmes, uniformes, etc. (450) 437-1387 ou sans frais 1 877 737-1387. Catalogue.

**PHYSIOTHERAPEUTES**

**PINE LENOIR / MAL AU PIED** Douleurs à une fasciite plantaire, tendinites, etc. Si vous souffrez de ces problèmes, sachez qu'il existe des techniques de traitement à l'ontophorèse. Physio Extra Montréal (514) 383-8389, Laval (450) 681-3621

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

# Consommation

POUR NOUS JOINDRE? Téléphone: (514) 350-4923 Télécopieur: (514) 285-7339 Adresse postale: 7 rue Saint-Jacques Ouest Montréal (Québec) H2Y 1K9 / Courriel: consommation@lapresse.ca / Site internet: <http://www.lapresse.infinet.net>

Le  
**COURRIER**  
de la semaine

## Problème de nettoyage

■ Au mois de juillet dernier, j'ai apporté un ensemble deux pièces chez un nettoyeur. Lorsque je suis allée le chercher, il était dans un piteux état : la couleur avait légèrement pâli et il y avait des taches sur le haut du veston, à l'endroit des épaules. J'ai demandé un dédommagement au gérant. Selon moi, celui-ci doit être substantiel car cet ensemble, qui m'a coûté quelque 300 \$, était presque neuf. Le gérant m'a plutôt offert une somme dérisoire. Quels sont mes recours ?

Manon Dubé, Sainte-Rose

Tout dépend de la raison pour laquelle votre ensemble a été abîmé. Il est possible que le nettoyeur soit responsable du problème et dans ce cas, il devrait vous dédommager. Mais il est aussi possible que ce ne soit pas sa faute, mais plutôt celle du fabricant ou la vôtre. Et alors, il n'aurait rien à payer.

Afin que vous puissiez savoir qui est responsable de ce qui est arrivé, nous vous suggérons fortement de vous adresser au Comité d'examen des plaintes de nettoyage à sec. Cette démarche est gratuite si votre nettoyeur est membre de ce comité. Le Comité d'examen des plaintes de nettoyage à sec a été mis sur pied par le Bureau d'éthique commerciale afin de régler les litiges en matière de nettoyage. Il est composé de nettoyeurs, mais aussi de représentants de l'industrie et d'un employé d'Option consommateurs. Chaque mois, ses membres étudient quelque 70 vêtements sortis de chez le nettoyeur en mauvais état.

Votre nettoyeur est responsable, par exemple, s'il n'a pas respecté les indications de l'étiquette, s'il s'y est mal pris pour nettoyer vos vêtements, s'il s'est acharné à trop vouloir faire disparaître une tache. Mais s'il a agi selon les règles de l'art et que cela n'a pas eu les résultats espérés, ce n'est pas sa faute.

Que peut-il alors s'être produit ? Il est possible que votre vêtement soit fait d'un nouveau tissu qui n'a pas été suffisamment testé avant d'être mis sur le marché (ces dernières années, les nettoyeurs ont notamment eu du mal avec la combinaison rayonne-acétate qui, bien que fort jolie, ne peut être ni lavée, ni nettoyée à sec). Il est aussi possible que la teinture ait été mal appliquée ou encore que le fabricant se soit trompé d'indications de nettoyage. Dans l'un ou l'autre de ces cas, le fabricant serait responsable de ce qui vous arrive.

Par ailleurs, il est aussi possible que ce soit vous, la responsable. Ce serait le cas si vous aviez enlevé de votre ensemble les étiquettes indiquant comment le nettoyer. Ou encore, si les taches qui sont apparues y étaient déjà, bien qu'invisibles. Certaines taches (celles de fixatif à cheveux ou de parfum, par exemple) ne deviennent visibles qu'une fois le vêtement nettoyé.

Si le Comité d'examen des plaintes conclut que votre nettoyeur est responsable, il vous faudra vous entendre avec lui. Le fait d'être allé devant le Comité vous facilitera les choses : les nettoyeurs sont informés par écrit des décisions les concernant et bien qu'ils ne soient pas obligés de s'y soumettre, ils les prennent généralement fort au sérieux.

Si le Comité arrive plutôt à la conclusion que c'est le fabricant du vêtement qui est responsable, il vous faudra alors vous adresser au détaillant (celui qui vous a vendu votre ensemble) et lui demander un dédommagement ou un remboursement. S'il ne veut rien entendre et que vous avez acheté votre vêtement depuis moins de six mois, vous avez toujours la possibilité de vous procurer, auprès du Bureau d'éthique commerciale, un formulaire préparé par Industrie Canada ; dès lors, c'est ce ministère qui fera pression sur le détaillant. À cette dernière étape, les choses finissent habituellement par se régler. Évidemment, si votre vêtement n'a pas été acheté au Canada, vous ne pouvez effectuer cette démarche.

Que le responsable soit le nettoyeur ou le fabricant, vous pourrez prendre un arrangement avec lui. Il pourrait s'agir d'un dédommagement monétaire, mais aussi d'un échange. Évidemment, la valeur de ce que l'on vous offrira dépendra de l'usure du vêtement et de sa dépréciation.

À noter : dans 3 % des cas, le Comité d'examen des plaintes de nettoyage à sec ne parvient pas à trouver un responsable. Les plaignants peuvent alors choisir de faire analyser leur vêtement par un laboratoire, mais cela coûte relativement cher et il est rare qu'on obtienne ainsi des résultats probants. Par ailleurs, les consommateurs qui ne sont pas satisfaits de la décision prise par le Comité d'examen des plaintes en matière de nettoyage à sec peuvent par la suite s'adresser à la Cour des petites créances.

Pour rejoindre le Comité d'examen des plaintes de nettoyage à sec, composez le (514) 286-1236.

**Option consommateurs**

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

## Les vendeurs d'auto, une race à part ?

### Impossible d'acheter une voiture neuve le week-end à Montréal



Marie-Andrée Amiot

À Montréal le samedi, on peut se procurer du vin et du saumon, se faire bichonner par son coiffeur, magasiner une maison même. Mais acheter une auto neuve, ça, c'est impossible.

La raison : le samedi, les concessionnaires automobiles sont fermés à double tour. Le dimanche aussi, il va sans dire. Montréal est la seule ville métropolitaine où les concessionnaires ne travaillent pas le samedi. Toutes les autres, Toronto, Vancouver, Edmonton ou Calgary accueillent les visiteurs.

Ce n'est pas le gouvernement du Québec qui l'exige ni la Loi sur la protection du consommateur, ce sont les propriétaires de concessions automobiles et leurs vendeurs qui ont décidé, d'un commun accord avec leur corporation, de fermer les portes de leur

commerce le week-end. Ceux qui ont essayé quand même d'ouvrir le confinement : on ne badine pas avec les heures d'ouverture chez les concessionnaires. Certains ont même essayé des représailles.

Les vendeurs soutiennent qu'ils travaillent déjà tous les soirs de la semaine et qu'il ne leur reste que le week-end pour leur famille.

« C'est juste, confirme George Iny, de l'Association pour la protection des automobilistes (APA). Les heures des vendeurs sont exagérées. Souvent, ils sont dans la salle de montre 60, 70 heures par semaine. En plus, ils sont obligés d'aller à des sessions de motivation le matin avant l'ouverture. Et pour ça, on ne leur paye pas toujours des heures supplémentaires. »

M. Iny ajoute que 50 % des ventes se concluent le lundi. « Les gens ont pris le temps de réfléchir durant le week-end et veulent finaliser leur vente au plus vite. Imaginez le vendeur qui a travaillé le samedi et qui veut prendre congé le lundi. Pensez-vous qu'il risquera ne pas se présenter au bureau le lundi ? »

Les propriétaires, pour leur part, allèguent que les coûts reliés à l'ouverture le samedi (personnel supplémentaire, chauffage, électricité, etc.) et la réorganisation des équipes causeraient plus de tracas que de profits. « Ouvrir le samedi n'amènerait pas forcément une augmentation des ventes, indique Pierre Clermont, de Clermont Chevrolet Géo Oldsmobile. Cela provoquerait plutôt un déplacement de la clientèle et les gens se retrouveraient ici en masse le samedi. »



Pour admirer à son aise les nouvelles voitures, rien de mieux qu'un salon de l'auto. Or, cette année, on a dû annuler celui de Montréal pour les raisons que l'on sait...

## Les implants dentaires : un pensez-y bien

Le  
**GUIDE D'ACHAT**  
de  
**PROTEGEZ-VOUS**

Vous rêvez de vous débarrasser de vos prothèses dentaires instables et douloureuses ? L'implantologie, qui permet de fixer solidement à la mâchoire une prothèse complète ou partielle, est peut-être la solution... Pour peu que votre os soit en bon état, et que le bistouri et la facture ne vous effraient pas. En règle générale, des

prothèses confortables ont tout simplement besoin d'être ajustées. Si les vôtres posent problème malgré un ajustement adéquat, le chirurgien procèdera à un examen clinique de votre bouche et à des radiographies à trois dimensions afin d'analyser la densité, la qualité, la hauteur et la largeur de l'os.

Puisque la mâchoire doit être saine, une greffe osseuse pourrait s'avérer nécessaire. Mais demandez l'avis d'un ou deux autres professionnels avant de vous lancer, car une greffe est une opération délicate qui ne garantit en rien le succès de l'implantation.

La plupart des patients ne font fixer que la prothèse du bas, puisque la succion produite par le palais suffit à garder celle du haut en place et que, de toute façon, l'os plus spongieux du maxillaire supérieur augmente le taux d'échec de l'opération.

### La technique

La phase chirurgicale peut être exécutée par un chirurgien buccal, un parodontiste ou un dentiste généraliste. Elle consiste d'abord à insérer des tiges en titane dans l'os de la mâchoire, généralement sous anesthésie locale. De quatre à six mois sont nécessaires pour que les tiges s'intègrent à l'os et que la cicatrisation s'effectue. En attendant, vous pourrez porter vos prothèses actuelles gar-

### Fixe ou amovible ?

L'un ou l'autre des deux types de prothèses sont considérés comme aussi stables et efficaces pour la mastication.

Les prothèses fixes sont vissées sur l'implant, ce qui vous évite d'avoir à les manipuler. Seul un professionnel peut les retirer pour effectuer le nettoyage de la barre de soutien et des structures, ce qui signifie que vous devrez aller chez le dentiste fréquemment (aux trois mois si vous faites beaucoup de plaque et de tartre).

Les prothèses amovibles sont moins cher, mais elles nécessitent un entretien qu'on fait soi-même quotidiennement.

Les chirurgiens demandent entre 1000 \$ et 1500 \$ par implant ; une prothèse amovible en exige en moyenne trois ou quatre, alors qu'une prothèse fixe peut en nécessiter jusqu'à huit. C'est sans compter la facture du prothésiste qui s'élève à au moins 5000 \$ en comptant les visites, l'ajustement, la prothèse sur implants et la prothèse traditionnelle pour le maxillaire supérieur.

### Les inconvénients

Les avantages de l'implantologie sont intéressants : elle assure une stabilité aux prothèses, élimine la pression sur les muqueuses, diminue la résorption osseuse et, dans

### Des « wouéroux »

Derrière les coulisses, les deux groupes sont persuadés que les consommateurs du samedi seraient des « wouéroux », et n'achèteraient pas.

« Ils viendraient juste woué (voir), lance à la blague un directeur des ventes d'un gros concessionnaire du nord de la ville. Ce serait juste pour faire du lèche-vitrine. »

Dans le camp des consommateurs, on se demande bien pourquoi les clients québécois sont privés d'un service offert à la grandeur du continent. L'habitude de magasiner le samedi est bien ancrée, ici comme ailleurs, et bon nombre de consommateurs ne travaillent plus durant le traditionnel 9 à 5.

Selon M. Iny, toutes les études démontrent que les consommateurs veulent plus de temps pour magasiner leur voiture. Dans un sondage maison commandé par un quotidien de Québec en octobre, 75 % des répondants ont indiqué qu'ils préféreraient magasiner leur voiture le samedi. « Cela fait 20 ans que les gens le demandent et 20 ans que les vendeurs refusent. Les vendeurs d'auto sont-ils d'une race à part ? » demandait un répondant.

« Acheter une voiture représente le plus important débours après le logement, ajoute M. Iny. L'automobiliste moyen répète la démarche à tous les quatre ou cinq ans. On n'achète pas une auto comme on achète son épicerie. Cela prend du temps, de la réflexion, de bons conseils. Il apparaît tout à fait normal de donner au client tout le temps voulu. »

Mais les vendeurs n'y croient pas. « C'est aux clients à s'ajuster à nous », affirment les irréductibles.

« C'est faux, croit Claude Pilote du concessionnaire Mich-o-tomobile de Trois-Rivières, un garage qui ouvre ses portes le samedi depuis deux mois. C'est plutôt à nous de nous ajuster. » M. Pilote affirme que les employés (ils sont 85) prennent le relais chez Mich-o-tomobile. C'est vrai qu'on ne vendra peut-être pas plus de véhicules le samedi, mais les gens peuvent au moins prendre le temps de venir les voir. C'est ça du service. »

Mais si l'APA reconnaît les demandes des consommateurs et sait qu'inévitablement le Québec suivra, elle refuse de les endosser complètement. « Tant que les conditions de travail chez les concessionnaires ne seront pas améliorées, on ne peut pas demander aux vendeurs de travailler le samedi. Il faut que les propriétaires fassent leur part aussi. Sinon, ce sont les clients qui en souffriront en bout de piste. »

Quelques conseils :

■ si possible, il vaut mieux magasiner le jour et tôt en soirée. Les vendeurs sont plus réceptifs;

■ faire une liste de ce qu'on veut. Connaître aussi le prix au coûtant. Mais aussi, se souvenir qu'afin de rester en affaires, le commerçant doit faire un certain profit. Négocier intelligemment;

■ même si on ne peut pas acheter directement, on peut faire son magasinage sur Internet. Plusieurs concessionnaires affichent leurs couleurs sur le Web. Il existe aussi des guides qui offrent des conseils. Il suffit d'effectuer une recherche sous « Automobile et Québec »;

■ l'Association pour la protection des automobilistes est une association sans but lucratif vouée à la protection des consommateurs en matière automobile. Pour s'abonner, il en coûte 59,81 \$ (taxes comprises) par année. 514- 272-5555. [www.apa.ca](http://www.apa.ca)

certain cas, améliore l'esthétique de la bouche.

Certains problèmes rares peuvent survenir, comme des dommages aux nerfs avec engourdissement permanent, une perte d'os, un développement excessif des gencives et des difficultés phonétiques. Mais l'inconvénient le plus fréquent est la perte d'un implant, dont les facteurs principaux sont :

■ un manque d'os ou un os de mauvaise qualité ;

■ une prothèse mal conçue ou mal ajustée ;

■ des implants mal positionnés ou trop peu nombreux ;

■ un manque d'hygiène buccale.

Même dans de bonnes conditions, il peut arriver qu'un implant ne s'intègre pas à l'os. Il faudra probablement le remplacer, puisque ce type de problème cause souvent un déséquilibre des forces. Donc, avant l'opération, vérifiez si votre chirurgien assume les frais de remplacement d'un implant non intégré. Si l'échec est lié à une prothèse mal ajustée ou à un nombre insuffisant d'implants, essayez de vous entendre avec le professionnel concerné pour obtenir un remplacement. Il ne veut rien entendre ? Portez plainte à son ordre professionnel ou poursuivez-le pour être remboursé.

Pour de plus amples renseignements :  
Ordre des dentistes du Québec (regroupe les chirurgiens) 514 875-8511  
Ordre des denturologistes du Québec 450 646-7922

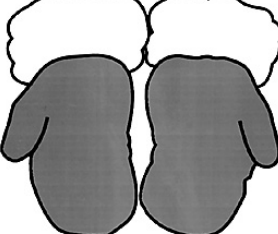
**PROTEGEZ-VOUS**

Site internet:  
<http://www.protegez-vous.qc.ca>  
Courriel:  
[courrier@protegez-vous.qc.ca](mailto:courrier@protegez-vous.qc.ca)

# Têtes d'affiche

Adressez vos communiqués à:  
Têtes d'affiche  
La Presse  
7, rue St-Jacques  
Montréal H2Y 1K9

**La guignolée**  
La Société de Saint-Vincent de Paul



**Aidons-les !**

Voici la liste des endroits où vous pouvez déposer vos dons en argent ou en denrées non périssables à l'occasion de la Guignolée de la Société de Saint-Vincent de Paul.

**Dès maintenant et jusqu'au 31 décembre inclusivement:**  
La Société de Saint-Vincent de Paul  
1930, rue Champlain, Montréal  
De 8 h 30 à 16 h 30


**La journée du 1er décembre:**  
*La Presse*  
Angle Saint-Laurent et Saint-Antoine  
De 7 h 30 à 15 h 00

Chapiteau de La Guignolée à TVA  
Angle Papineau et De Maisonneuve  
De 6 h 00 à 20 h 00

Dans tous les Superclubs Vidéotron

**Du 1er au 31 décembre inclusivement:**  
Dans toutes les succursales  
Jean Coutu

**AS-TU VU QUI TU AS TRAITÉ DE TWIT AU BAR?**



**L'EXCÈS D'ALCOOL, C'EST PAS UN CADEAU. JOYEUSES FÊTES!**

**Educ'alcool**  
La modération a bien meilleur goût.

**DEVINE QUI TU AS EMBRASSÉ HIER SOIR?**



**L'EXCÈS D'ALCOOL, C'EST PAS UN CADEAU. JOYEUSES FÊTES!**

**Educ'alcool**  
La modération a bien meilleur goût.

## La sobre cueillette de la Guignolée

Cette année, la guignolée de la SSVF dans les entreprises participantes (y compris *La Presse*) aura lieu le mercredi 1<sup>er</sup> décembre, et celle de porte en porte à travers la province se tiendra le dimanche 5 décembre. La guignolée ou ignolée désigne à la fois une coutume et une chanson. Tradition très ancienne venue de France, elle consistait à passer de porte en porte, la veille du jour de l'An, histoire de recueillir des dons en nourriture ou en espèces pour les pauvres. Les « guignoleux » chantaient un refrain qui variait selon les localités. La guignolée se pratique au Québec depuis le régime français. Avec le temps, la coutume s'est transportée avant Noël, afin d'offrir de plus belles Fêtes aux personnes qui reçoivent les fruits de la cueillette. Parce que la coutume veut que les « guignoleux » prennent un petit verre à chaque maison, la guignolée a été interrompue à plusieurs reprises en raison du désordre causé par les fêtards.

**C**laude Dubois interprétera plusieurs de ses succès lors du spectacle-bénéfice de Productions Jeun'Est, jeudi le 18 novembre à 20 h. Cet organisme sans but lucratif est connu pour sa volonté d'aider les jeunes Montréalais qui, pour la plupart, ont décroché du système scolaire et qui se trouvent socialement et économiquement défavorisés. C'est par une formation gratuite en techniques de scène (son, éclairage et décor) que les dirigeants de Productions Jeun'Est espèrent les intégrer sur le marché du travail, plus particulièrement, dans des milieux liés à la production culturelle. Des tours du magicien Hugo Lecavalier et un extrait d'une comédie musicale dont le soutien technique et logistique est assuré par les jeunes de Productions Jeun'Est seront également présentés. L'événement se tient à la Maison de la culture Mercier, 8105, rue Hochelaga. Coût des billets : 40 \$. Informations : (514) 493-6830.

tres présents sont, quant à eux, offerts par Cartier (deux montres Santos) et la ligne aérienne Canadien (un voyage pour deux vers la destination de leur choix). Le tirage aura lieu lundi le 13 décembre à 20 h au Palais des congrès de Montréal. Déjà, il est possible de se procurer des billets au coût de 110 \$. Ces mêmes billets permettent à deux personnes d'assister au spectacle de Roch Voisine offert lors dudit tirage. Informations : (514) 744-5537 ou composez sans frais le 1-800-361-5727, poste 323. La mission de la Fondation du diabète juvénile Canada est de trouver un remède au diabète et à ses complications par la recherche.

■ Gaétan Soucy, le romancier derrière *La petite fille qui aimait trop les allumettes* est en lice pour le prix du gouverneur général du Canada et pour le deuxième tour du prix Renaudot. Déjà, en septembre dernier, l'auteur et professeur de philosophie au collège Édouard-Montpetit était honoré par l'Académie des lettres du Québec en recevant le prix Ringuet assorti d'une bourse de 1000 \$. *La petite fille qui aimait trop les allumettes* est le troisième roman paru en quatre ans de Gaétan Soucy. « Ce roman est impossible à raconter... à la fois désoyable et grandiose », constate Geneviève Cloutier, technicienne en communications au Collège Édouard-Montpetit.



Gaétan Soucy

■ Albert Adam n'est pas un simple prof, il est le professeur de l'année 1999 au Canada (universités). Professeur de biologie clinique à la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal, Albert Adam est le premier professeur d'une université francophone à raffer ce prix. Ce sont le CASE (Council for Advancement and Support of Education) et le CCAE (Conseil canadien pour l'avancement de l'éducation) qui l'ont décoré. Et pourquoi devient-on LE professeur de l'année ? Selon *Forum*, un journal publié par la direction des communications de l'Université de Montréal, Albert Adam consacrerait jusqu'à 20 heures pour préparer un nouveau cours. L'autre particularité appréciée des étudiants, selon Mathieu-Robert Sauvé, c'est qu'il n'est pas un adepte des questions à choix multiples. Ces horreurs ne sauraient aider les étudiants à bien exprimer leur pensée. Toujours dans *Forum*, nous apprenons que le laboratoire du professeur aurait acquis une réputation internationale en ce qui concerne les quinines, une nouvelle classe de médicaments qui jouent un rôle dans l'insuffisance cardiaque et l'hypertension.



Albert Adam

■ À la Fondation du diabète juvénile Canada, on mise sur l'attrait des cadeaux pour séduire la population et amasser des fonds. Deux Mercedes Benz 2000 (cabriolet et quatre-quatre) ou 125 000 \$ à titre de premier prix, une croisière avec escales au Panama, au Costa Rica et au Mexique ou 25 000 \$ comme deuxième prix. Ces gros lots ont été acquis par la fondation. Les au-

■ Robert Charlebois s'implique dans la recherche sur le cancer. L'événement Fantaisie des fêtes organisé au profit de la Société canadienne du cancer se tiendra pour une cinquième fois au magasin Ogilvy. Le rendez-vous est fixé au mercredi 17 novembre, de 19 h à 22 h. Le président de cette soirée, le chanteur Robert Charlebois, sera accompagné de plusieurs patrons d'honneur issus du milieu des affaires. Au programme : dégustation, défilés de mode, animation et réductions de 15 % sur la plupart de la marchandise en magasin. La Société canadienne du cancer est le seul organisme au Canada à s'intéresser autant aux causes du cancer (recherche, prévention et dépistage) qu'à ses effets, en offrant aux patients et à leur entourage des services qui leur permettent de traverser cette épreuve dans la dignité. Informations : (514) 255-5151, poste 240.



Robert Charlebois



## Petits déjeuners Cousin

Dans l'ordre habituel, Marc Gosselin de Maison Cousin accompagné de Daniel Germain, fondateur et directeur général du Club des petits déjeuners du Québec. La Maison Cousin contribuera dorénavant à bien nourrir les enfants des écoles en milieu défavorisé. Dernièrement, le Club des petits déjeuners du Québec annonçait son association avec le boulanger bien connu. Ce dernier versera 20 sous pour chaque gâteau vendu. En prime, Maison Cousin insère des coupons de tirage dans ses boîtes à gâteaux. Un voyage à Vancouver ou à Halifax (Via Rail) ou un week-end au manoir Rouville-Campbell sont offerts. Fondé en 1994, le Club des petits déjeuners du Québec, un organisme sans but lucratif, sert des déjeuners complets et nutritifs aux écoliers démunis. L'année dernière, le club a servi plus de 570 000 petits déjeuners dans 36 écoles à travers le Québec.



PHOTO ROBERT NADON, La Presse

## Coup de pouce à Centraide

*La Presse* donne un coup de pouce à Centraide. Derrière le chèque de 35 484 \$, nous apercevons André Mercier, représentant pour Centraide, et Huguette Bourget, de *La Presse*. Il ne reste que 34 jours à l'organisation pour atteindre son objectif de 34,5 millions de dollars. À ce jour, un montant de 25 380 382 \$ a été accumulé et l'optimisme règne quant aux futurs résultats. Cette immense campagne de solidarité se termine officiellement le 14 décembre prochain.

# Des petites annonces

**Des 3 heures**

**La Presse**

prenez le bon numéro  
**514-285-7111**

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

**Annons encadrées**  
48 h avant la parution

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

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

**100 Immobilier**

**RÉSIDENTIEL**  
Achat - Vente - Échange

Location	100
Terres résidentielles	122
Prêts hyp. / résidentiel	123
Reprises de finance	124
Divers	129
Île de Montréal	131
Centre-ville	132
Vieux-Montréal	133
Laval, Rive-Nord	136
Rive-Sud	136
Vieux-Montréal	136
Laval, Rive-Nord	137
Banlieue ouest	138
Rive-Sud	138
Banlieue ouest	139
Laurentides	139
Estrie, Cantons de l'Est	140
Laurentides	141
Estrie, Cantons de l'Est	141
Extérieur de Montréal	143
Condominiums	143
Bord de l'eau	145
États-Unis, hors frontières	145
Condominiums, copropriétés	146
Chalets à louer	147
Maisons de campagne	148
domaines	148
Châteaux, terrains	149
Maisons nobles	149
Propriétés à échanger	150
Propriétés demandées	152
Fermes, terres	153

**100 Immobilier**

**100 VISITES LIBRES**

ADJ. PLATEAU, cott., 3 ch., 15 s/bains, garage, asc., 145 000 \$ Dim. 14-16 h, 1809 ST-Timothée, 526-0367

**101 ÎLE DE MONTRÉAL**

3A5/5, 514-337-3830.

AHUSGIC, cott. s/dét. 3 ch. Foyer, garage, 514-721-7406

ANJOU, duplex, 2x5/1, s/b, s/d, s/p, terrain 6400 pi. ch., chauffage et air climatisé central, 175 000 \$ (514) 259-9890

DUPLEX 1955, état A-1, rentable, 3000\$ comp. 256-1365

MERCIER, face à un boisé, triplex, rev. 16255 \$ mois, log. du proprio: 3 ch., salon, s/diner, s/b, garage, 351-7395

MÉTRO Pie IX, cott., 3 ch., cuisine s/bain - s'eaux rénovés proprio, 124 000 \$, 259-8221

MÉTRO Pie IX, triplex, 3x4 1/2, rev. 15 900 \$, 139 000 \$ sans garage, 514-721-7406

MÉT.-OUEST duplex, récemment réno., 239 000 \$ 489-5631

NOUVEAU-BAURÉ, quad-duplex semi-com. revenu: 27 000 \$, inf.: 514-334-3039.

P.A.T. 1.6e av. cott. 87, 3 ch., + extra, 514-604-0736

**PLATEAU-NOUVEAU**

5pièces, 2300, bien situé, grand couv. de rénovations, beau terrain arrière, 26 500 \$ de rev. locatif, succès! 845-7201, Imm. Prédial, C.Modesto

**ALAIN FOSSET 281-5501**

Re/Max du Cartier crr

**PLATEAU** centre, 3x6/1, excellent condition. 1 logement disponible, succès! 845-7201, Imm. Prédial, C.Modesto

**105 LAVAL RIVE-NORD**

BLAINVILLE 98, bachelor, 115 000 \$, 450-228-1929

DUVERNY, demeure exclusive, 5 ch., foyer, piscine, terrain paysager, paisible, 69 500 \$, 450-667-9046

**106 RIVE-SUD**

BROSSARD, petit bungalow avec grand jardin, 3 ch., 2 s/bains, cuisine neuve solénum, 57 000 \$, 450-678-7840

CANDIAC, 3000\$ - éval., golf, cott., 4 ch., s/sol fini, garage, piscine, creusée dans solénum, 450-635-0603 - 450-444-3801

**DOIT VENDRE**

Brossard 57, 2 min. du pont, 82 000 \$ réno., 514-259-8193

ST-HUBERT, 3plex, 4/1, Bon prix, faut vendre, 450-465-7207

VARENNES, très beau cottage 1992, adossée école - parc, garage, belle fenestration, piscine, 47 500 \$, 450-652-5146

**107 BANLIEUE OUEST**

BORD EAU Vaudreuil, piscine 152 000 \$ ou à louer, 1994, 35 min. centre ville, 450-424-7511

ROXBORO, ch. ch., planchers en chêne, foyer, salon, s/sol fini, 2 s/bains, garage, cabanon, grand terrain, 195 000 \$, 514-684-0619.

**109 LAURENTIDES**

À ST-HIPPOLYTE, cottage réno., accès au lac Conégy, à voir, 382-5011, 450-563-1925

À STE-ADELE, grand maison de 3000 \$, 3 s/bains, tourbillon, à échanger pour 1 log. récent, 450-291-5800 Guylaine

PIEDMONT, 2 condos, conc. Nicole Tremblay, Groupe Sutton Laval, 129 900 \$, 514-337-3355

ST-HIPPOLYTE, unique petit nid d'amour situé sur 63 000 pi. ca. le long d'un ruisseau-2 foyers, 2 s/bains, garage séparé, 3 autos, 83 000 \$, 450-563-4619.

ST-SAUVEUR, victorienne neuve 100 000\$, 450-227-3355

ST-SAUVEUR condo sur les pistes, avec vue, 6/5 pièces, 3 ch., 2 s/bains, C. Fourneau, crr, agent imm. 514-334-4836

**112 BORD DE L'EAU**

LAC MÉGANTIC superbes terrains 100 au 150 x 400' avec services 819-653-6907

**113 ÉTATS-UNIS HORS FRONTIÈRE**

FORT LAUDERDALE, maison mobile 22 x 46 avec terrain, 2 ch., 2 s/bains, 450-698-1423

PALM BEACH, Watergate Village, 2 ch., 2 étages, gazebo, 1-800-463-2482, poste 206.

**115 CONDOMINIUMS, COPROPRIÉTÉS**

C.D.N. 4405 Isabella, copropriété indivise dans duplex semi log. r.-de ch. 6 1/2, s/sol 3/2 + 2/2, toit neu, jardin, stat privé, près hôpital, U. de M. et métro. Propre et bien entretenu, 174 000 \$. Doit vendre avant 31 déc. 450-242-4422

OUTREMONT, 3 ch., rénovés à louer, bois franc, boiseries, balcons, 172 000 \$, 495-9328

P.A.T. grand, coquet, paisible 3/4, asc., ouverte, vitres, garage, 88 000 \$, 524-2223

**PRÉS CITE SANTÉ**

6 pces, design, spacieuse mezz. inf., ext. 99 000 \$ 450-662-0074/514-953-0378 R115

**QUARTIER GAY**, grand 3 1/2, garage, balcon, terrasse, asc., 96 500 \$, (514) 527-6664.

ST-LAMBERT, superbe condo 1100 pi car, insonorisé, 2 s/b, 2 s/bains, asc, terrain boisé 100 000 \$ ou à louer 9200 \$, tél. 450-465-1900

ST-SAUVEUR, 3 ch., 2 s/bains, mezz., foyer, 2 min pentes, 159 000\$, ou à louer, 514-238-3807

**116 MAISON DE CAMPAGNE, DOMAINES**

NOYAN, 40 min. de Montréal, domaine privé de 3000 pi car., habitable, garage triple isolé, 2,5 arpents, invest 325 000 \$, prix vente rapide 219 000 \$, 450-635-0617

**ORFORD SUR LE LAC**

Chalet Village, 4 saisons, foyers, ski, plage et terrain privé, 149 000 \$, 514-259-8193 (450) 297-2877

SABREVOY, 35 min. de Montréal, maison en pierre, 3 lucarnes, 3 cheminées, 5 ch., salon, Nouble, s/diner, 4 s/bains, grand cuisine, garage, terrain 33 000 pi car., vente rapide 219 000 \$, 450-635-0617

**117 ANGUS - ROSEMONT**

GRANDS 4/5, choix étages, piscine, rénovés, planchers, bois, frais peints, stat. incl., libre 580 \$ 595 \$, (514) 594-3804.

ANJOU, 3/4, CHAUFFÉS 514-526-6338, 514-729-9377

À QUILA CHANCE? 2 1/2 - 3/4 - 4/4 Rénovés, chauffés, eau chaude, poêle à bois, piscine, à voir. À PARTIR DE 315 \$ 5500 de Salaberry, 331-3285.

À QUILA CHANCE? 2 1/2 - 3/4 - 4/4 Rénovés, Poêle, frigo, chauffés, eau chaude, A partir de 315 \$, 12145 Laurentine, 514-339-1763.

À ST-LAURENT, 4 1/2 chauffé, inf.: (514) 745-5813, 414-4898.

AU 1605 H.-BOURASSA O., 3/4, béton, ascenseur, 745-7674, 956-1108

BEAUBIEN/Langlois, luxueux 5 1/2, 2 s/bains, les entres (3), libre, 514-325-8738, 382-9325

BELLECHASSE/ 40e av grand 3/4 éclairé, entrées lav./séc., libre, 514-257-1931

BOUL. ST-JOSEPH, 3/4, 4/4 chauffés eau chaude, poêle-frigo, buanderie, conciergés, 514-526-6338, 514-729-1888

C.D.N. Dupuis, 3/4 chauffé, équipé, libre, 514-733-2974

C.D.N., -4/4 CHAUFFÉ poêle-frigo, 3505 Linton app. 2.

C.D.N., 3/4 à 375 \$, poêle / frigo, chauffage / eau chaude inclus. Frais peint, plancher vernis. 13 et 17 h, 737-7557

C.D.N., Ridgewood, grand studio, 2/2, 3/4, poêle/frigo et gaz incl., 514-212-6640

C.D.N./Linton, faut voir, près U de M., grand 4/4 425\$, non chauffé, rénovés, équipé, balcon, clim. Bloc propre, idéal étudiants, 514-739-5652

**118 PRÉTS HYPOTHÉCAIRES/ RÉSIDENTIELS**

Al 1ère, 2e bal. vente, notaire Laberge jur, 514-735-9078

**119 ÉTATS-UNIS À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL**

2 A PAS métré Pie IX, 3/4 chauffé, 350\$/mois, 322-3170

A AHUSGIC, 3/4 insonorisé, repaît, impeccable. 992-6240

A AHUSGIC, 3/4, s/sol, duplex, poêle-frigo, réno, chauffé, eau chaude, 514-384-2372

ACADIE 10,500, distingué condo 1 1/2-5/1, prix d'ap. 335-3377

ADJ. OUTREMONT, 5 1/2 meubl. stat. ext. 1200\$ non chauffé, long terme, Crr: 495-2927

AHUSGIC, 1020 Salaberry, métro H.-Bourassa, 4/4, 450\$, poêle-frigo, réno, chauffé, eau chaude, piscine, près cyclable, parc, 514-956-0913

AHUSGIC, 2 1/2 impeccable, équipé, stat., déc., 947-0813

AHUSGIC, 3/4, semi s/sol, poêle-frigo, réno, chauffé, eau chaud, 514-384-2372

AHUSGIC, 3/4 chauffé, tranquille, très propre, stat., 389-5728, 386-6766

AHUSGIC, 4/4 rénové, près métro, réno, chauffé, eau chaude, 514-992-5977

AHUSGIC, 5/1, 92, 2e entrées lav.-séc., 475\$, 384-9499

AHUSGIC, bou! Gouin, métré, bachelor 2 1/2, poêle-frigo, 375\$, Libre, 514-386-7111

AHUSGIC, grand 5/1 ensolée, poêle-frigo, réno, chauffé, eau chaude, 514-992-5977

AHUSGIC, Marcellin-Wilson, magnifique 4/4, libre, 482-5634

AHUSGIC 5 pces réno., frais peint, 5 min. métro, poêle/frigo, 159 000\$, ou à louer, 514-238-3807

AHUSGIC 5 pces réno., frais peint, 5 min. métro, poêle/frigo, 159 000\$, ou à louer, 514-238-3807

AHUSGIC 5 pces réno., frais peint, 5 min. métro, poêle/frigo, 159 000\$, ou à louer, 514-238-3807

AHUSGIC 5 pces réno., frais peint, 5 min. métro, poêle/frigo, 159 000\$, ou à louer, 514-238-3807

**120 PRÉTS HYPOTHÉCAIRES/ RÉSIDENTIELS**

Al 1ère, 2e bal. vente, notaire Laberge jur, 514-735-9078

**121 ANGUS - ROSEMONT**

GRANDS 4/5, choix étages, piscine, rénovés, planchers, bois, frais peints, stat. incl., libre 580 \$ 595 \$, (514) 594-3804.

ANJOU, 3/4, CHAUFFÉS 514-526-6338, 514-729-9377

À QUILA CHANCE? 2 1/2 - 3/4 - 4/4 Rénovés, chauffés, eau chaude, poêle à bois, piscine, à voir. À PARTIR DE 315 \$ 5500 de Salaberry, 331-3285.

À QUILA CHANCE? 2 1/2 - 3/4 - 4/4 Rénovés, Poêle, frigo, chauffés, eau chaude, A partir de 315 \$, 12145 Laurentine, 514-339-1763.

À ST-LAURENT, 4 1/2 chauffé, inf.: (514) 745-5813, 414-4898.

AU 1605 H.-BOURASSA O., 3/4, béton, ascenseur, 745-7674, 956-1108

BEAUBIEN/Langlois, luxueux 5 1/2, 2 s/bains, les entres (3), libre, 514-325-8738, 382-9325

BELLECHASSE/ 40e av grand 3/4 éclairé, entrées lav./séc., libre, 514-257-1931

BOUL. ST-JOSEPH, 3/4, 4/4 chauffés eau chaude, poêle-frigo, buanderie, conciergés, 514-526-6338, 514-729-1888

C.D.N. Dupuis, 3/4 chauffé, équipé, libre, 514-733-2974

C.D.N., -4/4 CHAUFFÉ poêle-frigo, 3505 Linton app. 2.

C.D.N., 3/4 à 375 \$, poêle / frigo, chauffage / eau chaude inclus. Frais peint, plancher vernis. 13 et 17 h, 737-7557

C.D.N., Ridgewood, grand studio, 2/2, 3/4, poêle/frigo et gaz incl., 514-212-6640

C.D.N./Linton, faut voir, près U de M., grand 4/4 425\$, non chauffé, rénovés, équipé, balcon, clim. Bloc propre, idéal étudiants, 514-739-5652

**122 TERRAINS RÉSIDENTIELS**

TERRE à bois, 130 acres, érablière 2000 entières, rivière, paradis chasse et pêche, plantation, 125 000 \$. Beauce sud, 1-418-227-4765 Gaston

**123 PRÉTS HYPOTHÉCAIRES/ RÉSIDENTIELS**

Al 1ère, 2e bal. vente, notaire Laberge jur, 514-735-9078

**124 AUDIOVISUEL**

Équipements téléphoniques... 202  
Programmes de formation... 303  
Postes cadres et professionnels... 304  
Santé, services communautaires... 306  
Éducation, enseignement... 307  
Gardières... 308  
Bureaux... 310  
Informatic... 313  
Assurances... 316  
Secteur automobile... 317  
Vente, commerce... 319  
Immobilier... 320  
Clubs, hôtels, restaurants... 322  
Alimentaire... 323  
Impression... 324  
Technique, métiers, sous-traitance... 325  
Coiffure, esthétique... 327  
Santé, produits naturels... 328  
Industrie du vêtement... 329  
Industriel, manufacturier... 329  
Entretien, sécurité, conciergier... 331  
Services domestiques... 334  
Musiciens, artistes... 337  
Mannequins, modèles... 339  
Emplois divers... 340  
Emplois hors Québec... 341  
Emplois divers à temps partiel... 342

**125 PRÉTS HYPOTHÉCAIRES/ RÉSIDENTIELS**

Al 1ère, 2e bal. vente, notaire Laberge jur, 514-735-9078

**126 MARCHANDISES ET SERVICES**

Offres d'emploi (encadrés seulement)... 300  
Programmes de formation... 303  
Postes cadres et professionnels... 304  
Santé, services communautaires... 306  
Éducation, enseignement... 307  
Gardières... 308  
Bureaux... 310  
Informatic... 313  
Assurances... 316  
Secteur automobile... 317  
Vente, commerce... 319  
Immobilier... 320  
Clubs, hôtels, restaurants... 322  
Alimentaire... 323  
Impression... 324  
Technique, métiers, sous-traitance... 325  
Coiffure, esthétique... 327  
Santé, produits naturels... 328  
Industrie du vêtement... 329  
Industriel, manufacturier... 329  
Entretien, sécurité, conciergier... 331  
Services domestiques... 334  
Musiciens, artistes... 337  
Mannequins, modèles... 339  
Emplois divers... 340  
Emplois hors Québec... 341  
Emplois divers à temps partiel... 342

**127 MARCHANDISES ET SERVICES**

Offres d'emploi (encadrés seulement)... 300  
Programmes de formation... 303  
Postes cadres et professionnels... 304  
Santé, services communautaires... 306  
Éducation, enseignement... 307  
Gardières... 308  
Bureaux... 310  
Informatic... 313  
Assurances... 316  
Secteur automobile... 317  
Vente, commerce... 319  
Immobilier... 320  
Clubs, hôtels, restaurants... 322  
Alimentaire... 323  
Impression... 324  
Technique, métiers, sous-traitance... 325  
Coiffure, esthétique... 327  
Santé, produits naturels... 328  
Industrie du vêtement... 329  
Industriel, manufacturier... 329  
Entretien, sécurité, conciergier... 331  
Services domestiques... 334  
Musiciens, artistes... 337  
Mannequins, modèles... 339  
Emplois divers... 340  
Emplois hors Québec... 341  
Emplois divers à temps partiel... 342

**128 MARCHANDISES ET SERVICES**

Offres d'emploi (encadrés seulement)... 300  
Programmes de formation... 303  
Postes cadres et professionnels... 304  
Santé, services communautaires... 306  
Éducation, enseignement... 307  
Gardières... 308  
Bureaux... 310  
Informatic... 313  
Assurances... 316  
Secteur automobile... 317  
Vente, commerce... 319  
Immobilier... 320  
Clubs, hôtels, restaurants... 322  
Alimentaire... 323  
Impression... 324  
Technique, métiers, sous-traitance... 325  
Coiffure, esthétique... 327  
Santé, produits naturels... 328  
Industrie du vêtement... 329  
Industriel, manufacturier... 329  
Entretien, sécurité, conciergier... 331  
Services domestiques... 334  
Musiciens, artistes... 337  
Mannequins, modèles... 339  
Emplois divers... 340  
Emplois hors Québec... 341  
Emplois divers à temps partiel... 342

**129 MARCHANDISES ET SERVICES**

Offres d'emploi (encadrés seulement)... 300  
Programmes de formation... 303  
Postes cadres et professionnels... 304  
Santé, services communautaires... 306  
Éducation, enseignement... 307  
Gardières... 308  
Bureaux... 310  
Informatic... 313  
Assurances... 316  
Secteur automobile... 317  
Vente, commerce... 319  
Immobilier... 320  
Clubs, hôtels, restaurants... 322  
Alimentaire... 323  
Impression... 324  
Technique, métiers, sous-traitance... 325  
Coiffure, esthétique... 327  
Santé, produits naturels... 328  
Industrie du vêtement... 329  
Industriel, manufacturier... 329  
Entretien, sécurité, conciergier... 331  
Services domestiques... 334  
Musiciens, artistes... 337  
Mannequins, modèles... 339  
Emplois divers... 340  
Emplois hors Québec... 341  
Emplois divers à temps partiel... 342

**130 MARCHANDISES ET SERVICES**

Offres d'emploi (encadrés seulement)... 300  
Programmes de formation... 303  
Postes cadres et professionnels... 304  
Santé, services communautaires... 306  
Éducation, enseignement... 307  
Gardières... 308  
Bureaux... 310  
Informatic... 313  
Assurances... 316  
Secteur automobile... 317  
Vente, commerce... 319  
Immobilier... 320  
Clubs, hôtels, restaurants... 322  
Alimentaire... 323  
Impression... 324  
Technique, métiers, sous-traitance... 325  
Coiffure, esthétique... 327  
Santé, produits naturels... 328  
Industrie du vêtement... 329  
Industriel, manufacturier... 329  
Entretien, sécurité, conciergier... 331  
Services domestiques... 334  
Musiciens, artistes... 337  
Mannequins, modèles... 339  
Emplois divers... 340  
Emplois hors Québec... 341  
Emplois divers à temps partiel... 342

**131 À LOUER ÎLE DE MONTRÉAL**

MTL-NORD, 3/4-4/4-5/4, 2735 Guyer app. 12, 737-2147 2735 Guyer app. 4, 735-0678

CHRISTOPHE-COLOMB, 3/4 chauffé, équipé, 737-9581

COTE ST-LUC, 3/4 chauffés, équipés, 484-6381

COTE ST-PAUL, 1455 Jacques-Hertel, près métro Jolicoeur, beau 4/4 rénové, tranquille, 425\$, 514-766-6429

N.D.G., 2285 Madison, 3/4, équipés, chauffés, ménage frais fait, 485-7101, 481-0368

N.D.G., 2430 Madison, 3/4, équipés, chauffés, ménage frais fait, 482-7306, 481-0368

N.D.G., 2444 Walkley, 3/4, chauffé, eau chaude, 4 électros, 495 \$, 514-442-6856

N.D.G. SOMERLEIGH GRAND BOUL. • Beau grand 4/4 • Garage chauffé (option) • Près métro Villa-Maria. Après 16h: 489-6936

NOUVEAU-BORDEAUX, 3/4, triplex, poêle, propre, frigo, tapis, car. 1107, 335-1303 336-5771, 735-5331

ST-LAURENT, 4/4, 5/4, chauffés, eau chaude, poêle/frigo incl., piscine, 514-366-0224, 875-1310

ST-LAURENT, grands 4/4, 3/4, chauffés, eau chaude, poêle/frigo incl., piscine, 514-366-0224, 875-1310

ST-LAURENT, grand 4/4, dans 4plex neu, propre Copier Vanier, métro, 514-747-7809.

ST-LAURENT, 4/4, 5/4, chauffés, eau chaude, poêle/frigo incl., piscine, 514-366-0224, 875-1310

ST-LAURENT, grand 4/4, dans 4plex neu, propre Copier Vanier, métro, 514-747-7809.

ST-LAURENT, 4/4, 5/4, chauffés, eau chaude, poêle/frigo incl., piscine, 514-366-0224, 875-1310

ST-LAURENT, grand 4/4, dans 4plex neu, propre Copier Vanier, métro, 514-747-7809.

ST-LAURENT, 4/4, 5/4, chauffés, eau chaude, poêle/frigo incl., piscine, 514-366-0224, 875-1310

ST-LAURENT, grand 4/4, dans 4plex neu, propre Copier Vanier, métro, 514-747-7809.

**132 BORD DE L'EAU**

LAC MÉGANTIC superbes terrains 100 au 150 x 400' avec services 819-653-6907

**133 ÉTATS-UNIS HORS FRONTIÈRE**

FORT LAUDERDALE, maison mobile 22 x 46 avec terrain, 2 ch., 2 s/bains, 450-698-1423

PALM BEACH, Watergate Village, 2 ch., 2 étages, gazebo, 1-800-463-2482, poste 206.

**134 CONDOMINIUMS, COPROPRIÉTÉS**

C.D.N. 4405 Isabella, copropriété indivise dans duplex semi log. r.-de ch. 6 1/2, s/sol 3/2 + 2/2, toit neu, jardin, stat privé, près hôpital, U. de M. et métro. Propre et bien entretenu, 174 000 \$. Doit vendre avant 31 déc. 450-242-4422

OUTREMONT, 3 ch., rénovés à louer, bois franc, boiseries, balcons, 172 000 \$, 495-9328

P.A.T. grand, coquet, paisible 3/4, asc., ouverte, vitres, garage, 88 000 \$, 524-2223

**PRÉS CITE SANTÉ**

6 pces, design, spacieuse mezz. inf., ext. 99 000 \$ 450-662-0074/514-953-0378 R115

**QUARTIER GAY**, grand 3 1/2, garage, balcon, terrasse, asc., 96 500 \$, (514) 527-6664.

ST-LAMBERT, superbe condo 1100 pi car, insonorisé, 2 s/b, 2 s/bains, asc, terrain boisé 100 000 \$ ou à louer 9200 \$, tél. 450-465-1900

ST-SAUVEUR, 3 ch., 2 s/bains, mezz., foyer, 2 min pentes, 159 000\$, ou à louer, 514-238-3807

**135 MAISON DE CAMPAGNE, DOMAINES**

NOYAN, 40 min. de Montréal, domaine privé de 3000 pi car., habitable, garage triple isolé, 2,5 arpents, invest 325 000 \$, prix vente rapide 219 000 \$, 450-635-0617

**ORFORD SUR LE LAC**

Chalet Village, 4 saisons, foyers, ski, plage et terrain privé, 149 000 \$, 514-259-8193 (450) 297-2877

SABREVOY, 35 min. de Montréal, maison en pierre, 3 lucarnes, 3 cheminées, 5 ch., salon, Nouble, s/diner, 4 s/bains, grand cuisine, garage, terrain 33 000 pi car., vente rapide 219 000 \$, 450-635-0617

**136 ANGUS - ROSEMONT**

GRANDS 4/5, choix étages, piscine, rénovés, planchers, bois, frais peints, stat. incl., libre 580 \$ 595 \$, (514) 594-3804.

ANJOU, 3/4, CHAUFFÉS 514-526-6338, 514-729-9377

À QUILA CHANCE? 2 1/2 - 3/4 - 4/4 Rénovés, chauffés, eau chaude, poêle à bois, piscine, à voir. À PARTIR DE 315 \$ 5500 de Salaberry, 331-3285.

À QUILA CHANCE? 2 1/2 - 3/4 - 4/4 Rénovés, Poêle, frigo, chauffés, eau chaude, A partir de 315 \$, 12145 Laurentine, 514-339-1763.

À ST-LAURENT, 4 1/2 chauffé, inf.: (514) 745-5813, 414-4898.

AU 1605 H.-BOURASSA O., 3/4, béton, ascenseur, 745-7674, 956-1108

BEAUBIEN/Langlois, luxueux 5 1/2, 2 s/bains, les entres (3), libre, 514-325-8738, 382-9325

BELLECHASSE/ 40e av grand 3/4 éclairé, entrées lav./séc., libre, 514-257-1931

BOUL. ST-JOSEPH, 3/4, 4/4 chauffés eau chaude, poêle-frigo, buanderie, conciergés, 514-526-6338, 514-729-1888

C.D.N. Dupuis, 3/4 chauffé, équipé, libre, 514-733-2974

C.D.N., -4/4 CHAUFFÉ poêle-frigo, 3505 Linton app. 2.

C.D.N., 3/4 à 375 \$, poêle / frigo, chauffage / eau chaude inclus. Frais peint, plancher vernis. 13 et 17 h, 737-7557

C.D.N., Ridgewood, grand studio, 2/2, 3/4, poêle/frigo et gaz incl., 514-212-6640

C.D.N./Linton, faut voir, près U de M., grand 4/4 425\$, non chauffé, rénovés, équipé, balcon, clim. Bloc propre, idéal étudiants, 514-739-5652

**137 MARCHANDISES ET SERVICES**

Offres d'emploi (encadrés seulement)... 300  
Programmes de formation... 303  
Postes cadres et professionnels... 304  
Santé, services communautaires... 306  
Éducation, enseignement... 307  
Gardières... 308  
Bureaux... 310  
Informatic... 313  
Assurances... 316  
Secteur automobile... 317  
Vente, commerce... 319  
Immobilier... 320  
Clubs, hôtels, restaurants... 322  
Alimentaire... 323  
Impression... 324  
Technique, métiers, sous-traitance... 325  
Coiffure, esthétique... 327  
Santé, produits naturels... 328  
Industrie du vêtement... 329  
Industriel, manufacturier... 329  
Entretien, sécurité, conciergier... 331  
Services domestiques... 334  
Musiciens, artistes... 337  
Mannequins, modèles... 339  
Emplois divers... 340  
Emplois hors Québec... 341  
Emplois divers à temps

C 8 ♦

100 Immobilier

Marché aux puces

200 ANIMAUX

Marchandises et services

152 GARAGES
A COTE hôpital Jean-Talon, 19x9 fermé, 100 \$/mois, libre 1er déc. 514-239-7184.

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS
COTE ST-PAUL, 4x1/4 + 2x5/8, rev. 29 000\$. Poss. balance de vente. 514-934-6462.

240 MARCHÉ AUX PUCCES
4 PNEUS d'hiver Polar Tray P155-BOR13, utilisés 2 mois: 100\$, 514-364-0707.

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS pour Ford Expédition, Good Year Rangler neufs, 265/70-17, Pirelli Scorpion 5000 km, 285/60-17, 450-746-2414.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

152 GARAGES
BERCY/Sheerbrook, entreposage auto chauffé, 526-1558.

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS
PARTICULIER cherche propriété à rev. 514-355-0269

240 MARCHÉ AUX PUCCES
4 ROUES avec pneus d'hiver pour Audi 100, 54, 46, 56 Et 4 pneus 4 saisons 185/70R14 presque neufs. 514-766-9512

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

152 GARAGES
CENTRE-VILLE, entreposage auto chauffé, 844-1887.

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS
JEAN TALON centre, grand imm. commercial, 2 étages + s/sol. Louer 10 ans, rev. net 50 000 \$, 514-350 000 \$ (514) 725-7555

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU castor et renard, 5-10; état neuf. Valeur 3000 \$ pour 1800 \$, 514-455-8360

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

152 GARAGES
CHAMBORD garage pour hiver, auto seulement 200 \$/hiver. 514-952-0629; 514-355-0269

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS
JEAN TALON centre, grand imm. commercial, 2 étages + s/sol. Louer 10 ans, rev. net 50 000 \$, 514-350 000 \$ (514) 725-7555

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

152 GARAGES
MÉTRO Rosemont, grand 7 1/2, 255 \$ tout incl., cherche fille non fumeuse, ch. fermée 271-3143

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS
AUBERGE avec resto-bar + machines à poker, salle de réception (400 places), valeur 800 000 \$ pour 275 000 \$ plus équipement. 450-291-5800

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

152 GARAGES
MÉTRO Rosemont, grand 7 1/2, 255 \$ tout incl., cherche fille non fumeuse, ch. fermée 271-3143

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS
AUBERGE avec resto-bar + machines à poker, salle de réception (400 places), valeur 800 000 \$ pour 275 000 \$ plus équipement. 450-291-5800

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

152 GARAGES
APP, centre-ville, de luxe, prestigieux, à la sem., mois ou année. Tout inclus. 816-5844

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS
CENTRE, 3663 Ste-Famille, 1 1/2, 275 \$/pi, piscine, chauffage, lift, tennis, saunette, Progres. Près McGill. Court et long terme. 514-842-8041

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

152 GARAGES
CENTRE-VILLE, condos luxueux, coupés, 3 1/2 x 4 1/2 (1700 \$ - 3000 \$), 983-5810.

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS
CENTRE-VILLE, penthouse de luxe 5 ch., 5 sbans, Court terme. Immatériellement 989-1696.

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

152 GARAGES
LAVAL, condo-hôtel, 4 1/2, équipé, au mois, 514-952-0087

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS
LAVAL, 1500 pi car. Climatisé, chauffé, élect., stat. Libre 1er janv. 514-992-4174

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

152 GARAGES
À LAVAL, 4plex, dét., rev. 22836\$, locataires stables. Pas d'agent. 450-663-3277.

160 PROPRIÉTÉS À REVENUS
LAVAL, 1500 pi car. Climatisé, chauffé, élect., stat. Libre 1er janv. 514-992-4174

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

200 Marchandises et services

203 AUDIOVISUEL
CAMERA vidéo Hi8 Sony, modèle CCD-TRV81, écran couleur, 400 \$, 514-420-3827

207 MOBILIERS, ARTICLES MAISON
AUBAINET! Meubles neufs, directement de l'entrepôt, sofas, 295\$, chaises, 79\$, dinette en 35\$, 5 mix, 295\$, Anaple entre 10h et 17h, près du métro St-Michel. 514-983-5045.

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

203 AUDIOVISUEL
CAMERA vidéo Hi8 Sony, modèle CCD-TRV81, écran couleur, 400 \$, 514-420-3827

207 MOBILIERS, ARTICLES MAISON
AUBAINET! Meubles neufs, directement de l'entrepôt, sofas, 295\$, chaises, 79\$, dinette en 35\$, 5 mix, 295\$, Anaple entre 10h et 17h, près du métro St-Michel. 514-983-5045.

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

205 INSTRUMENTS DE MUSIQUE
AMPLI Crate GX-600 (tête + cabinet) 550 \$, Guitare Ibanez RG 4500D-300 \$, Bass Ibanez Ergodyne EDR 400 \$, Ou le tout: 1000 \$, 514-420-3827

210 VÊTEMENTS, FOURRURE
MANTEAU vison, superbe, aux chevilles, comme neuf, taille 10, vaut 11 000 \$ pour 5000 \$ ferme. 514-488-5177 message.

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

212 ANTIQUITES, ARTISANAT, OEUVRES D'ART BIJOUX, OBJETS PRÉCIEUX
A à Z à abaisser absolument la concurrence. Achats antiquités, etc. 514-580-8521

210 VÊTEMENTS, FOURRURE
MANTEAU vison, superbe, aux chevilles, comme neuf, taille 10, vaut 11 000 \$ pour 5000 \$ ferme. 514-488-5177 message.

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

206 APPARELS ÉLECTROMÉNAGERS
5 ÉLECTROS neufs et meubles. 514-841-9436, 960-8250.

210 VÊTEMENTS, FOURRURE
MANTEAU vison, superbe, aux chevilles, comme neuf, taille 10, vaut 11 000 \$ pour 5000 \$ ferme. 514-488-5177 message.

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCCES
LAVEUSE sècheuse, poêle et meubles, cause départ. 514-599-2297

240 MARCHÉ AUX PUCCES
PNEUS ultra-prix 195-60-R15, montés sur jantes BMW 5 trous. 350\$, 450-346-1096.

214 LIVRES
A à Z achat à domicile, livres, bibliothèque privée, succession, Mtl/Prov., 514-816-6159.

217 LE COIN DE L'ORDINATEUR
... INFO-CARREFOUR... PRIX SPÉCIAL SUR: PENTIUM III, 8642 rue St-Denis - 381-4044

250 ENTRETIEN RÉNOVATION
FEMME de ménage disponible, 485-3732 après 19 h.

265 PRÉPARATION DE CV
A BON PRIX! CV, traduction, infographie. 514-955-4444.

270 THÉRAPEUTIQUES ET MASSOTHÉRAPIE
EXCELLENT massage chinois, acupuncture, 845-2652

206 APPARELS ÉLECTROMÉNAGERS
5 ÉLECTROS neufs et meubles. 514-841-9436, 960-8250.

210 VÊTEMENTS, FOURRURE
MANTEAU vison, superbe, aux chevilles, comme neuf, taille 10, vaut 11 000 \$ pour 5000 \$ ferme. 514-488-5177 message.

240 MARCHÉ AUX PUCCES
MANTEAU fourrure chat sauvage, 12 ans, excellente condition, 450-622-8770

240 MARCHÉ AUX PUCC

300 Offres d'emploi

500 véhicules automobiles

Voici notre adresse Internet pour trouver VÉHICULES À VENDRE (rubriques 511 à 555) www.lapresse.ca/annonces Pour annoncer: (514) 285-7111

319 VENTE, COMMERCE CENTRE-VILLE vendeur(euse), bijouterie de montres, bon salaire. 680 Ste-Catherine O. 871-4522

325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE MAXWELL QUÉBEC Une compagnie dynamique dans une industrie croissante

350 COURS ANGLAIS Anglophone Ph.D TOEFL 8h:200\$, 489-4222

400 Services personnels BROSSARD NISSAN LA PLACE DU 4x4

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES BLAZER LT 95, 60 000km, 4 portes, équipé, cuir, a/c, vitres, etc. Échange accepté.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES JEEP Gr Cherokee LD, noir, 4x4, équipé, int. cuir, 87 000 km, 2 ans. Impeccable. Spécial. Houle Auto 640-5010

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES SUBARU Forester S 1999, bal. contrat location 415 \$/mois taxes incl. 450-664-3712

548 VÉHICULES 29985 ET MOINS CHEVROLET Sprint 89, 5 vit. 103 000 km, 950 \$, 4 portes, radio cassette, 450-638-8117

550 AUTOMOBILES ACURA Acura Integra RS 90, 4600 \$ Acura Integra LS 87, 1495 \$

550 AUTOMOBILES BMW 1997, 528 i, man., blanche, int. cuir noir, roues d'alliage

322 CLUBS, HÔTEL, RESTAURANTS AIDE-CUISINIER(E)RE, min. exp., place stable, restaurant L'Actuel 1194 Peel, à partir de 10h demandez le Chef

327 COIFFURE, ESTHÉTIQUE SALON SAMUEL AUGUSTIN dans le West Island recherche techniciennes en esthétique, électrolyse et pose d'ongles.

406 LIGNES DE RENCONTRES JOLIE coiffeuse française 1-514-976-7673, 15\$/appel

419 BILLETS DE SPORT, SPECTACLE DION W/WF, M-Dames de Paris, Limp Bizkit, Hockey, 935-9999

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES JEEP Cherokee Classic 99 équipé, 23 995 \$

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES JEEP Cherokee Classic 99 équipé, 23 995 \$

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES JEEP Cherokee Classic 99 équipé, 23 995 \$

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES JEEP Cherokee Classic 99 équipé, 23 995 \$

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES JEEP Cherokee Classic 99 équipé, 23 995 \$

323 ALIMENTATION BOULANGERIE-pâtisserie française à St-Sauveur recherche boulanger(ère), pâtisseries (ère) et charcutier(ère) d'expérience.

328 INDUSTRIE DU VÉTEMENT UN FABRICANT d'ensembles et vêtements sport pour dames cherche une personne d'expérience pour son service de production.

440 ESCORTES, RENCONTRES AGENCIE Les Divas Enr., Mtl. Rive-Sud, reçoitent, 24/24 h. 514-893-3692, 450-646-2226

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

324 IMPRIMERIE, INFOGRAPHIE PRESSEUR(ÈRE) Flexo sur Mark Andy (UV), doit être autonome et avoir min. 15 ans d'expérience.

331 ENTRETIEN, SÉCURITÉ, CONCIERGE CONCIERGE (couple), résidence de personnes âgées autonomes à V.M.R., 81 unités, avec expérience pour l'entretien, légères réparations, français et anglais reçus.

445 STUDIOS DE MASSAGE AU Massage Samia Enr., spa, jeune beauté, 7 jours, 725-4305

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE ASSEMBLEUR-SOUDEUR(EUSE) Recherche personne avec 5 ans d'expérience, maîtrisant l'assemblage, la soudure Mig et toutes positions.

334 SERVICES DOMESTIQUES NANNY qualifiée et énergique pour 2 bébés (1 et 2 ans). Temps plein. A Ville M-Royal.

445 STUDIOS DE MASSAGE AU Massage Samia Enr., spa, jeune beauté, 7 jours, 725-4305

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

325 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITANCE ASSEMBLEUR-SOUDEUR(EUSE) Recherche personne avec 5 ans d'expérience, maîtrisant l'assemblage, la soudure Mig et toutes positions.

334 SERVICES DOMESTIQUES NANNY qualifiée et énergique pour 2 bébés (1 et 2 ans). Temps plein. A Ville M-Royal.

445 STUDIOS DE MASSAGE AU Massage Samia Enr., spa, jeune beauté, 7 jours, 725-4305

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURGONNETTES CHEVROLET 1500 97, 4x4, 5.7 l, belle longue King Cab.

LA PETITE PRESSE

LA PETITE PRESSE comic strip featuring characters like Philomène, Frank et Ernest, Peanuts, Garfield, and Ferdinand. Includes dialogue and illustrations.

Voici notre adresse Internet pour trouver VÉHICULES À VENDRE (rubriques 511 à 555)

www.lapresse.ca/annonces

Pour annoncer: (514) 285-7111

550 AUTOMOBILES



BMW ST-MARTIN AUTO
\*\*\*SÉRIE 3\*\*\*
99, 318i, bleu 16 000 km
99, 328i, argent 4 000 km

99, 328i, argent 7 000 km
99, 328i, vert 18 000 km
99, 328i, noir 41 000 km

99, 328i, rouge 69 000 km
99, 328i, noir 45 000 km
99, 328i, noir 79 000 km

99, 328i, noir 56 000 km
99, 328i, noir 22 500 \$
99, 325i, noir 85 000 km

99, 540i, argent 24 000 km
99, 528i, argent 43 000 \$
99, 528i, ford 46 500 \$

99, 540i, argent 36 000 km
99, 540i, noir 56 500 \$
99, 540i, noir 56 000 km

99, 540i, argent 38 000 \$
99, 540i, argent 50 000 \$
99, 540i, argent 38 000 \$

BMW Z3 97, 2.8 L, 43 000 km, vente autonome, (514) 327-9000
Pie IX Chrysler 2000
Bonneville SE 91, tout équipé, bon état, cellulaire mains libres, 514-683-1645.

BMW Century 1992, aut., 83 827 km, 4 ptes, tout équipée, 6900\$, 450-444-5325
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

550 AUTOMOBILES

CAVALIER 222 96, 59 000 km, 1999 S'mois, 0 comptant, MDF Autos 450-963-6629

CAVALIER 224 98, 29 500 km, CD, cruise, lift, air, mags, 13 300 \$, 450-357-1874
CAVALIER 224 98, aut., location 24 mois, 600\$ comptant 2475 mois, 735-4335 ctr

CAVALIER 224 98, aut., location 24 mois, 600\$ comptant 2475 mois, 735-4335 ctr
CHEVROLET Cavalier 222 97, aut., 41 000 km, 1495\$ mois X 24

HAMEL PONTIAC 327-3540
CHEVROLET Caprice Classic 88 état neuf, 3905\$, ctr
450-681-8272, cell.: 898-3124.

CHEVROLET Monte Carlo LS 97, noir, 124 000 km, 12 000\$. État A-1, 514-859-0817
CHRYSLER Cirrus 1996, V6, aut., air, siège élect., tout équipée, 514-949-3534.

CHRYSLER Dynasty LE 92, V6, 3.3, mécanique A-1, 4300 \$ nég. A voir, 945-2224 ctr
CHRYSLER Intrepid 95, 3.5L, a/c, régulateur vitesse, 38 000 km, 10 500 \$ 527-7103

CHRYSLER Intrepid 96, condition A-1, 3.5, a/c, bourgeoise, pneus, 9550 \$, 514-256-0001.
CHRYSLER Intrepid 96, équipé, A-1, 9450 \$, 514-898-3124, 450-681-8272 ctr

CHRYSLER Intrepid 99, aut., 19 000 km, équipé, spécial/Lon-gueuil Nissan 514-256-0001.
CHRYSLER Intrepid ES 94, blanc, tout équipée, 514-748-0941

CHRYSLER LHS 94, grise, impeccable, 175 000 km, vente autonome, (514) 327-9000
Pie IX Chrysler 2000
Bonneville SE 91, tout équipé, bon état, cellulaire mains libres, 514-683-1645.

BMW Century 1992, aut., 83 827 km, 4 ptes, tout équipée, 6900\$, 450-444-5325
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995
BUICK Century 1992, aut., 197 000 km, excellent état, prix à discuter, 514-683-6995

550 AUTOMOBILES

ELANTRA SE 95, 7450 \$ Saturn Blainville 450-437-6317

ESCORT fam. 97, 5 vit., Saturn Blainville 450-437-6317
ESCORT LX 93, 4 ptes, auto., 45 000 km, 1898\$ mois X 24

HAMEL PONTIAC 327-3540
FORD Taurus GL 96, fam., 105 000 km, excellent état, tout équipé, 9800\$, 450-455-3309

FORD Taurus LX 97, complète, 4 ptes, CD, tout ouvrant, 54 000 km, 16 900\$, 514-824-7522
GEO METRO 91, aut., rouge, 2 ptes, 60 000 km, pneus 98, Lem-pne propto, 3800\$, 694-0626

GEO METRO 93, bleu, 4 portes, 5 vit., 22357\$, 17 100 km, 4500 \$ Lutex (514) 336-3000
GEO METRO 95, 6450 \$ Saturn Blainville 450-437-6317

GOLF 95, 5 vit., tout équipé, 8900\$, 514-572-7006, 8900 \$, voir 514-941-7854, soir 450-971-0901
GOLF diesel 95, 11 450 \$ Saturn Blainville 450-437-6317

GOLF GL 93, turbo diesel, 4 ptes, man., 180 000 km, A-1, 45 000 km, 1898\$ mois X 24
HAMEL PONTIAC 327-3540
FORD Taurus GL 96, fam., 105 000 km, excellent état, tout équipé, 9800\$, 450-455-3309

FORD Taurus LX 97, complète, 4 ptes, CD, tout ouvrant, 54 000 km, 16 900\$, 514-824-7522
GEO METRO 91, aut., rouge, 2 ptes, 60 000 km, pneus 98, Lem-pne propto, 3800\$, 694-0626

GEO METRO 93, bleu, 4 portes, 5 vit., 22357\$, 17 100 km, 4500 \$ Lutex (514) 336-3000
GEO METRO 95, 6450 \$ Saturn Blainville 450-437-6317

GOLF 95, 5 vit., tout équipé, 8900\$, 514-572-7006, 8900 \$, voir 514-941-7854, soir 450-971-0901
GOLF diesel 95, 11 450 \$ Saturn Blainville 450-437-6317

GOLF GL 93, turbo diesel, 4 ptes, man., 180 000 km, A-1, 45 000 km, 1898\$ mois X 24
HAMEL PONTIAC 327-3540
FORD Taurus GL 96, fam., 105 000 km, excellent état, tout équipé, 9800\$, 450-455-3309

FORD Taurus LX 97, complète, 4 ptes, CD, tout ouvrant, 54 000 km, 16 900\$, 514-824-7522
GEO METRO 91, aut., rouge, 2 ptes, 60 000 km, pneus 98, Lem-pne propto, 3800\$, 694-0626

GEO METRO 93, bleu, 4 portes, 5 vit., 22357\$, 17 100 km, 4500 \$ Lutex (514) 336-3000
GEO METRO 95, 6450 \$ Saturn Blainville 450-437-6317

GOLF 95, 5 vit., tout équipé, 8900\$, 514-572-7006, 8900 \$, voir 514-941-7854, soir 450-971-0901
GOLF diesel 95, 11 450 \$ Saturn Blainville 450-437-6317

GOLF GL 93, turbo diesel, 4 ptes, man., 180 000 km, A-1, 45 000 km, 1898\$ mois X 24
HAMEL PONTIAC 327-3540
FORD Taurus GL 96, fam., 105 000 km, excellent état, tout équipé, 9800\$, 450-455-3309

FORD Taurus LX 97, complète, 4 ptes, CD, tout ouvrant, 54 000 km, 16 900\$, 514-824-7522
GEO METRO 91, aut., rouge, 2 ptes, 60 000 km, pneus 98, Lem-pne propto, 3800\$, 694-0626

GEO METRO 93, bleu, 4 portes, 5 vit., 22357\$, 17 100 km, 4500 \$ Lutex (514) 336-3000
GEO METRO 95, 6450 \$ Saturn Blainville 450-437-6317

GOLF 95, 5 vit., tout équipé, 8900\$, 514-572-7006, 8900 \$, voir 514-941-7854, soir 450-971-0901
GOLF diesel 95, 11 450 \$ Saturn Blainville 450-437-6317

GOLF GL 93, turbo diesel, 4 ptes, man., 180 000 km, A-1, 45 000 km, 1898\$ mois X 24
HAMEL PONTIAC 327-3540
FORD Taurus GL 96, fam., 105 000 km, excellent état, tout équipé, 9800\$, 450-455-3309

FORD Taurus LX 97, complète, 4 ptes, CD, tout ouvrant, 54 000 km, 16 900\$, 514-824-7522
GEO METRO 91, aut., rouge, 2 ptes, 60 000 km, pneus 98, Lem-pne propto, 3800\$, 694-0626

GEO METRO 93, bleu, 4 portes, 5 vit., 22357\$, 17 100 km, 4500 \$ Lutex (514) 336-3000
GEO METRO 95, 6450 \$ Saturn Blainville 450-437-6317

GOLF 95, 5 vit., tout équipé, 8900\$, 514-572-7006, 8900 \$, voir 514-941-7854, soir 450-971-0901
GOLF diesel 95, 11 450 \$ Saturn Blainville 450-437-6317

GOLF GL 93, turbo diesel, 4 ptes, man., 180 000 km, A-1, 45 000 km, 1898\$ mois X 24
HAMEL PONTIAC 327-3540
FORD Taurus GL 96, fam., 105 000 km, excellent état, tout équipé, 9800\$, 450-455-3309

550 AUTOMOBILES

HONDA Accord familiale "RE-CHERCHEE", 91 et plus, man., équipée, particuliers seulement. Marc 514-383-5400

HONDA Accord LX 99, presque neuve, 3 mois d'usage, 7500 km, + 4 pneus d'hiver neufs+gar, prolongée/4 ans/100 000 RD, 24500\$, 819-533-1028
HONDA Accord LX 92, aut., 150 000 km, 2 ptes, a/c, bleu, 6750 \$, ctr, 951-4073.

HONDA Accord SE 1997, 50 500 km, tout, aut., groupe élect., mags bal. gar., St-Bruno Nissan, (514) 878-1225.
HONDA Civic 2 portes, 94, 46 000 km, man. bal. garantie, 4500\$, 514-951-9624

BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624
HONDA Civic 92, sedan, 4 ptes, 185 000 km, impeccable, 4400\$, Paquette 514-720-6742

INTREPID ES 94, de luxe, mags, 8 pneus, 82 000 km, A-1, 9 200 \$ A voir, 514-487-4668
INTREPID 99, platine, tout équipé, 29 000 km, bal. gar., 19 400\$, 514-862-1856 ctr

INTREPID 96, tout équipé, 53 000 km, tout, groupe élect., mags bal. gar., cor-mme neuve, 946-5480
INTREPID 97, V-6, 32 500 km, gold, freins / pneus Michelin neufs, 17 500\$, 514-495-2121.

JAGUAR XJS 12, 1987, 27 000 km, 1 seul proprio, 15 500 \$, entre 18h-20h, 450-663-5689
JETTA 92, 165 000 km, man. toil., sièges chauffants, 4800 \$, 450-622-4535; 944-1576 Ctr

JETTA 94, 60 000 km, aut., noir, bonne condition, 9000 \$ 514-489-7422
JETTA 94 diesel, tout équipée, parfait état, particulier, 8300 \$, 450 669-0742

JETTA GLS 97, noire, 5 vit., tout équipée et + 42 000 km, 16 500 \$, soir: 450-623-1851
JETTA GT 97, 40 000 km, tout équipé, 11 500 \$, 514-489-7422

JETTA K2 98, man., 52 000 km, équipé, 17 200 \$, Bureau : 522-8495, soir: 450-623-1851
JETTA 90, 177 000 km, noir, régulateur vit., excellente état, 3000\$, 514-281-7914

JETTA 95 VR6, aut., tout équipé, Demander Richard. AUTO STRASSE 748-6961
JETTA 99, Wolfsburg, 16 000 km, verte, tout équipée, man., 19 800\$, 514-231-1717

LAND ROVER Discovery 97, 2 toits, cuir, gar. à partir 3995\$. Ville-Marie Autos 514-598-7555
LEXUS ES, ES 300, blanc perle, 2 toits, cuir, 91 000 km, bi-jou, Fiat, voir 19 500\$. L.C. Autos 450-975-7787

LEXUS ES 300, blanc champagne, 40 200 km, 2 toits, cuir, 21 000 \$, Toyota SI-Eustache John Scotti Auto 735-0555
LEXUS ES 300 95, gar., location 24 mois, 1000\$ comptant, 3255 mois, 735-4335 ctr

LEXUS ES 300 97, tout cuir, A/C, gar. 100 000 km, Toyota SI-Eustache 450-473-1872, 514-343-3409.
LEXUS ES 300, 94, 64 000 km, tout, cuir, tout équipé

LEXUS GS 400, noir, noir sur noir, option TP-Tronic John Scotti Auto 735-0555
LEXUS LS 400 1994, 115 000 km, tout équipé, 11 000 \$, 514-992-9432

LEXUS SC 400, 95, blanc perle, 40 000 km, pas d'hiver John Scotti Auto 735-0555
LHS 99, air, cuir, CD, 5pé, 40 000 km, 769-6305
Pie IX Chrysler 2000

LINCOLN Continental 91, Signature, 109 000 km, cuir, toil., mags, Toyota SI-Eustache 450-473-1872, 514-343-3409
LINCOLN Continental 95, cuir, CD, 120 000 km, impeccable

LINCOLN limo bleu, 88, bar, 90 000 km, 15 000 \$, 514-952-5514
LINCOLN Town Car Signature 89, 206 000 km, très bon état, 4400 \$ nég. 514-331-9291

LINCOLN Towncar 90, 102 000 km, propto, mécanique A-1, pneus neufs, 2400\$, 450-422-2695
MAZDA 323 92, SE, 155 000 km, 5 vit., peinture neuve, 3400 \$. Paquette 514-765-1306

MAZDA 323 93, aut., Rouge, 106 000 km, Très propre. Bon état, 4800 \$, 450-623-3939
MAZDA 626 Cronos ES '93, aut., 6 cyl., 128 000 km, 9500 \$, Pierre, 450-492-0235

MAZDA 323 DX 92, blanche, 3 ptes, 105 000 km., 3600 \$. Très bon état 514-949-5301
MAZDA 626 ES 1994, aut., 82 800 km, V-6, 11 495 \$, St-Bruno Nissan, 514-878-1225.

MAZDA 626 LX 97, 5 vit., air, 32 000 km CD, équipée 14 300\$. S.D. Auto, 514-852-9808
MAZDA Milenia 96, 10 000 km, 450-669-1794 ctr

MAZDA MX3, 95, 8 pneus, man. bal. gar. 2001, 52 000 km, 9 900\$, 450-923-3939
MAZDA MX 3, 96, 99 148 km, 4 cylindres, manuelle. BROSSARD TOYOTA 450-445-0577 514-951-9624

550 AUTOMOBILES

HYUNDAI Tiburon SE 1999, balance de ball, 5 vit., cuir, couleur argent, 514-253-0264

INFINITI G20 1993, bourgeoise, int. cuir, 129 000 km, aut., tout équipé, 9500\$, 819-522-2262
INFINITI Q45, 90 000 km, bal. gar., G-20 1995, 78 000 km, bal. gar., Autos CT 6 jrs 450-433-8180

INFINITI Q45, 90 000 km, bal. gar., G-20 1995, 78 000 km, bal. gar., Autos CT 6 jrs 450-433-8180
INFINITI Q45, 90 000 km, bal. gar., G-20 1995, 78 000 km, bal. gar., Autos CT 6 jrs 450-433-8180

INFINITI Q45, 90 000 km, bal. gar., G-20 1995, 78 000 km, bal. gar., Autos CT 6 jrs 450-433-8180
INFINITI Q45, 90 000 km, bal. gar., G-20 1995, 78 000 km, bal. gar., Autos CT 6 jrs 450-433-8180

INFINITI Q45, 90 000 km, bal. gar., G-20 1995, 78 000 km, bal. gar., Autos CT 6 jrs 450-433-8180
INFINITI Q45, 90 000 km, bal. gar., G-20 1995, 78 000 km, bal. gar., Autos CT 6 jrs 450-433-8180

INFINITI Q45, 90 000 km, bal. gar., G-20 1995, 78 000 km, bal. gar., Autos CT 6 jrs 450-433-8180
INFINITI Q45, 90 000 km, bal. gar., G-20 1995, 78 000 km, bal. gar., Autos CT 6 jrs 450-433-8180

Transport et 500 véhicules automobiles

- 550 AUTOMOBILES TOYOTA Corolla 98, 4 ptes, aut., 45 000 km, rubis, 4 pneus neufs, 13 600 \$ 450-679-3179

Voici notre adresse Internet pour trouver VEHICULES A VENDRE (rubriques 511 à 555) www.lapresse.ca/annonces

900

Décès, prières, remerciements

INDEX DES DÉCÈS

- ALIX (David), Georgette Montréal CARON, Gaëtan Montréal CLOUARD, Gabriel Montréal



LACROIX, Léonne née Galarneau À son domicile, entourée de sa famille, est décédée à l'âge de 97 ans et 5 mois, Mme Léonne Galarneau Lacroix.

DÉCÈS

- ALIX (David), Georgette 1912 - 1999 À Montréal, le 13 novembre 1999, à l'âge de 87 ans, est décédée Georgette David, épouse de feu Gustave Alix.

LAFRENIÈRE, Joseph Marcel 1916 - 1999 À Lavaltrie, le 12 novembre 1999, à l'âge de 83 ans, est décédé M. Joseph Marcel Lafrenière, époux de Murielle Bond.

MOROZ (Pierscionek), Katherine Montréal NOCERA, Antoine Montréal STEFANIK, Rudolph (Rudy) St-Lazare

LANGLOIS, Me Denis 1950 - 1999 À Otterburn Park, le 11 novembre 1999, à l'âge de 49 ans, est décédé Me Denis Langlois.

MOROZ (Pierscionek), Katherine À l'hôpital Victoria à Montréal, le mardi 9 novembre 1999, à l'âge de 80 ans, est décédée Mme Katherine Moroz.

ALFRED DALLAIRE inc. 5805, rue Boileau, Montréal Les funérailles auront lieu le mardi 14 novembre à 10 h, en l'église Notre-Dame du Mont Carmel et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges.

FRONTIER, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Frontier, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

FROMENT, Léo-Paul À son domicile, le 13 novembre 1999, à l'âge de 70 ans, est décédé M. Léo-Paul Froment, époux de Marie-Louise Belleville.

GAUTHIER, James Au Centre hospitalier de Lachine, le 12 novembre 1999, à l'âge de 77 ans, est décédé M. James Gauthier, époux de feu Flore Gagnon.

LE BRIDGE

André Trudelle

Enthousiasme partagé

L'enthousiasme des partenaires est souvent légitime. Encore faut-il un peu de doigté et de flair dans le jeu de la carte pour compenser à cette engouement (j'aime ma main).

Table of bridge hands with columns for Donneur: Sud, Nord, Ouest, Est, and Sud. Includes symbols like hearts, diamonds, clubs, and spades.

Table with 4 columns: SUD, OUEST, NORD, EST. Contains numbers and symbols for bridge cards.

Les enchères: SUD OUEST NORD EST 1 SA passe 2 Co passe 3 Pi passe 4 Tr passe 5 Pi passe 6 Pi passe

Entame: 2 de Pi

Infographie La Presse

À l'encre de 2 Co est un transfert à Pi. Le saut à 3 Pi est attribuable à l'enthousiasme de l'ouvreur. Le 4 Tr résulte d'un enthousiasme partagé.

À la vue du mort, le déclarant constate qu'il y a une perdit à Co et une à K (si le Roi est mal placé). Le déclarant cueille les atouts et tente l'impatte à K.

Un autre déclarant, dans le même contrat, cueille aussi les atouts et joue un petit K sud insère le 9 et le 10 gagne en Ouest. Retour Co. L'As gagne. As de K et petit K vers le mort.

Il suffit ensuite de couper le 2 de Co du dernier atout au mort et l'impatte à Tr est inutile.

Génies en herbe

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

- A BONHEUR 1 Le dalai-lama. 2 Pré. 3 Michel Rivard. 4 St-Henri. 5 La famille Von Trapp.

- B TENNIS 1 Les Internationaux de France (ou le tournoi de Roland-Garros). 2 Pete Sampras. 3 La coupe Davis. 4 Repentigny. 5 Venus et Serena.

- C CRIME 1 Un hold-up. 2 Nuremberg. 3 Un crime de lèse-majesté. 4 Le Japon. 5 La fraude fiscale.

- D THÉÂTRE 1 Le théâtre Rialto. 2 Le côté cour. 3 Le Théâtre sans fil. 4 Le poulailler. 5 Le théâtre Denise-Pelletier.

- 550 AUTOMOBILES VOLKSWAGEN Passat VR 6 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 93, rouge / charcol, impeccable, 12 500 \$, 450-467-0501, 450-446-6273.

- 550 AUTOMOBILES UPTOWN VOLVO 737-4321 www.uptownvolvo.com

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout équipée, man., A-1, suspension neuve, 12 995 \$, cell. 995-6471.

- 550 AUTOMOBILES VOLVO 850 GLT 95, tout

Alimentation / Santé

# Le petit déjeuner

## Bien manger pour être plus productif

prépare son café (entre deux bouchées), ses enfants boivent leur verre de jus ou mangent leur fruit (pelé et coupé la veille et conservé au réfrigérateur).

«En préparant le plus de choses possibles à l'avance, cela nous force à bien manger, explique-t-elle. Prendre un petit déjeuner nourrissant n'est pas nécessairement long. Cela peut se faire en moins de cinq minutes et cela nous apporte beaucoup. Nous sommes plus productifs et nous n'avons pas l'estomac dans les talons pendant toute la matinée.»

En mangeant à la maison, nous contrôlons aussi le contenu de ce que nous ingérons, poursuit l'auteure du livre *Bien manger sans se serrer la ceinture*.

«Nous prenons alors des aliments faibles en gras et sources de fibres alimentaires, comme des céréales, des rôties et des fruits. Si nous satisfaisions notre appétit avec de bonnes choses, nous avons moins de chances d'être affamés plus tard et de sauter sur des aliments que nous ne mangerions pas autrement, comme des beignes, des muffins commerciaux, des croissants, des danoises ou des chips.»

Même s'ils sont pressés par le temps, la plupart des gens réalisent qu'ils ont avantagé à déjeuner le matin et essaient de manger à la maison ou en arrivant au bureau, estime Renée Crompton, nutritionniste et conseillère experte chez Santé Canada, au sein de l'unité de la nutrition et de la saine alimentation.

«Le petit déjeuner devrait fournir 25% de notre apport nutritionnel, précise-t-elle. Ceux qui mangent bien le matin ont plus de facilité à combler leurs besoins nutritionnels quotidiens. Sinon, c'est difficile de se rattraper plus tard dans la journée.»

C'est particulièrement vrai pour les enfants, qui ne sont pas de gros mangeurs de foie de veau ou d'épinards, souligne Johanne Trudeau, diététiste et porte-parole en

nutrition de Kellogg Canada. «En mangeant des céréales le matin, ils obtiennent une bonne part de l'apport quotidien recommandé de fer et de vitamine B1. Celle-ci est essentielle, car elle aide le corps à utiliser l'énergie fournie par les glucides»

Les céréales *Corn Flakes* et *Frosted Flakes* contiennent les mêmes éléments nutritifs de base, précise-t-elle. Or selon elle, les parents ne devraient pas se sentir coupables si leurs enfants mangent des céréales sucrées. «La plupart des gens mettent du sucre, beaucoup de sucre, sur leurs *Corn Flakes*. Une portion d'une tasse de céréales pour enfants *Frosted Flakes*, *Corn Pops* et *Froot Loops* contient de 11 à 14g de sucre, soit l'équivalent de ce que l'on retrouve dans une pomme (18,4g) ou 3/4 de tasse de jus d'orange (20g). Elle contient presque trois fois moins de sucre qu'une cannette de Coca-Cola (39g).»

### Trois des quatre groupes

Un petit déjeuner équilibré, rappelle Mme Crompton, doit comprendre des aliments d'au moins trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*: un aliment du groupe des légumes et fruits, un autre du groupe des produits céréaliers, puis un autre du groupe des produits laitiers ou des viandes et substituts.

«Les produits laitiers, de même que la viande et ses substituts constituent deux bonnes sources de protéines, qui ralentissent la digestion, explique-t-elle. Le glucose des aliments est alors relâché beaucoup plus lentement que si on ne mangeait que des fruits et des légumes ou du pain et des

céréales. Cela évite d'être affamé à 10h30.»

Le manque de temps n'est pas une excuse pour ne pas manger le matin. Le petit déjeuner est un repas qui permet beaucoup de souplesse, estime Marie Breton. «Nous pouvons manger ce que nous voulons, quand et où nous le voulons. Nous pouvons le prendre en pièces détachées, en buvant un jus ou en grignotant un morceau de fromage à la maison, en mangeant un muffin ou une tartine de beurre d'arachide dans l'auto ou en marchant, puis en complétant le tout avec un yogourt, une fois arrivés à destination. Nous pouvons apporter toutes sortes de choses: une tranche de pain aux bananes et aux noix, un muffin, un oeuf cuit dur, du fromage, une barre tendre faible en gras, des céréales sèches, des petites boîtes individuelles de fruits, des noix, un fruit frais, une boîte cartonnée TetraPak contenus du jus ou du lait, etc.»

Il n'y a aucune restriction. Ceux qui le désirent peuvent très bien manger une pointe de pizza ou du poisson, si le coeur leur en dit...



Danielle Bonneau

**L**e matin, chaque minute compte. Pour parvenir à tout faire et partir à l'heure prévue, plusieurs mangent sur le pouce... ou sautent carrément le petit déjeuner. Au Canada, environ quatre millions d'adultes ne prendraient d'ailleurs rien le matin ou se contenteraient de boire du thé ou du café.

Au lever, Marie Breton aussi est à la course. Mais la diététiste-conseil, mère de deux jeunes enfants, s'assure que toute la famille mange bien. Son truc? Elle prépare la table la veille, sortant tout ce qui sera nécessaire: la nappe, les serviettes de table, les assiettes, les bols, etc. Lorsqu'elle prévoit servir des céréales, elle remplit même le bol de Gabriel, âgée de 4 ans et demi, de gruau sec, et celui de Julien, âgé de 16 mois, de céréales de bébé. Il ne lui restera plus, le lendemain, qu'à ajouter du lait. Et pendant qu'elle fait chauffer le tout au micro-ondes et



Danielle Bonneau

**P**our donner son plein rendement à l'école ou au travail, il est important de bien manger le matin. Que faire si on n'a pas faim?

«Notre corps nous envoie des signaux de faim ou de satiété pour baliser notre prise alimentaire, indique Lyne Mongeau, diététiste qui oeuvre au sein du Collectif action alternative en obésité, à Montréal, et du

## Manque d'appétit?

Comité des traitements de l'obésité de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Quand nous ressentons la faim, c'est le signal que nous devons répondre à nos besoins énergétiques et nous atteignons la satiété lorsque nous y avons répondu. Si nous mangeons tous les jours lorsque nous n'avons pas faim et que nous allons au-delà de la satiété, nous dépassons la quantité d'éléments nutritifs requise.»

Plutôt que de dire aux gens de manger le matin même s'ils n'ont pas faim (ce qui serait un paradoxe), Mme Mongeau recommande à ceux qui se trouvent dans cette situation de se demander pourquoi ils ne ressentent pas la faim et de modifier certaines de leurs habitudes pour mieux répondre à leurs besoins.

«Il peut y avoir plusieurs explications, précise-t-elle. Prenons ceux qui ont l'habitude de manger tard. Le jeûne nocturne peut ne pas avoir eu le temps de compléter son cycle. Ces personnes peuvent voir ce qui se passe si elles ne mangent pas un repas aussi copieux aussi tard.»

«Lorsque nous dormons, notre métabolisme est à son plus bas et celui-ci ne réveille pas de la même façon ou à la même vitesse pour tous. Il faut identifier pourquoi nous ne ressentons pas la faim et voir

comment nous pouvons nous ajuster, en nous levant plus tôt, par exemple, ou en déjeunant un peu plus tard. Certaines habitudes de vie peuvent par ailleurs entraver l'exercice des signaux de la faim et les réprimer.»

Le café et la nicotine, ainsi, sont des stimulants qui sécrètent du glucose (du sucre) dans le sang. Or la faim est déclenchée lorsque l'estomac est vide ou que le taux de glucose est faible, explique Mme Mongeau. Ceux qui fument ou boivent une tasse de café en se levant font sécréter du sucre dans leur sang et masquent leur faim.

«Les fumeurs ont peu d'appétit parce que mécaniquement parlant, leur taux de glucose n'est pas suffisamment bas pour déclencher la faim. Ils ne la ressentent donc pas.»

Les gens ont avantagé à manger le matin, indique Marie Breton, diététiste-conseil. «Ce n'est pas facile de faire le lien entre le fait de déjeuner et la performance physique et mentale des petits et des grands, reconnaît-elle. Beaucoup de facteurs entrent en ligne de compte. Mais généralement, ceux qui mangent bien le matin ont de bonnes habitudes de vie et de bonnes habitudes alimentaires.»

Les parents qui prennent un petit déjeuner préchent par l'exemple, poursuit-elle. Leurs enfants ont plus de chances de maintenir cette habitude et d'en retirer les bienfaits.

## Miroir, miroir...

Danielle Bonneau

**L**es jeunes sont de plus en plus préoccupés par leur poids, de plus en plus précocement. À l'ère du culte de la minceur, bon nombre d'adolescentes restreignent le choix de leurs aliments et utilisent diverses méthodes, souvent déconseillées, pour maigrir. Un des moyens utilisés? Sauter des repas, le plus souvent, le petit déjeuner.

«Le nombre de jeunes qui suivent un régime amaigrissant ou qui tentent de perdre du poids de différentes façons augmente avec l'âge, constate Carole Lamirande, nutritionniste au CLSC Pierrefonds et auteure du livre *De l'énergie, j'en mange!*, consacré à l'alimentation à l'adolescence.

Selon une étude commanditée par Santé Canada en 1998, 71% des garçons et 67% des filles en 6ème année interrogés prenaient un petit déjeuner tous les jours (au moins du jus et des rôties ou des céréales). En 10ème année, la proportion d'étudiants qui mangeait tous les matins était considérablement moindre, ne représentant plus que 55% des garçons et 41% des filles...

«Les jeunes sont de plus en plus préoccupés par leur image corporelle, déplore Mme Lamirande. Les diètes, la beauté et le contrôle du poids sont omniprésents dans les médias, les magazines et la publicité. Plusieurs adolescentes adoptent des comportements à risque de plus en plus tôt, comme fumer au lieu de manger, suivre un régime amaigrissant non structuré, se faire vomir, prendre des laxatifs ou faire de l'activité physique de façon obsessionnelle et excessive. C'est souvent relié à une faible estime de soi. Or à cet âge, les besoins en énergie, vitamines et minéraux, particulièrement en fer et calcium, sont très importants. Les adolescentes sont en pleine croissance, se développant sur le plan physique et psychologique, et elles sont très vulnérables à ce qui est proposé.»

«Les garçons sont eux aussi victimes de la pression sociale, allant jusqu'à prendre des stéroïdes pour améliorer leur apparence physique», ajoute-t-elle.

Elle suggère aux parents d'être à l'affût, d'observer le comportement de leurs jeunes et d'avoir des discussions franches et ouvertes avec eux. Pour les amener à prendre conscience de ce qu'ils font à effectuer des choix bien avisés.

*De l'énergie, j'en mange!*, Carole Lamirande, publié aux éditions Chenelière/McGraw-Hill, Montréal, 1998. 29,95\$. Renseignements: (514) 273-8055.

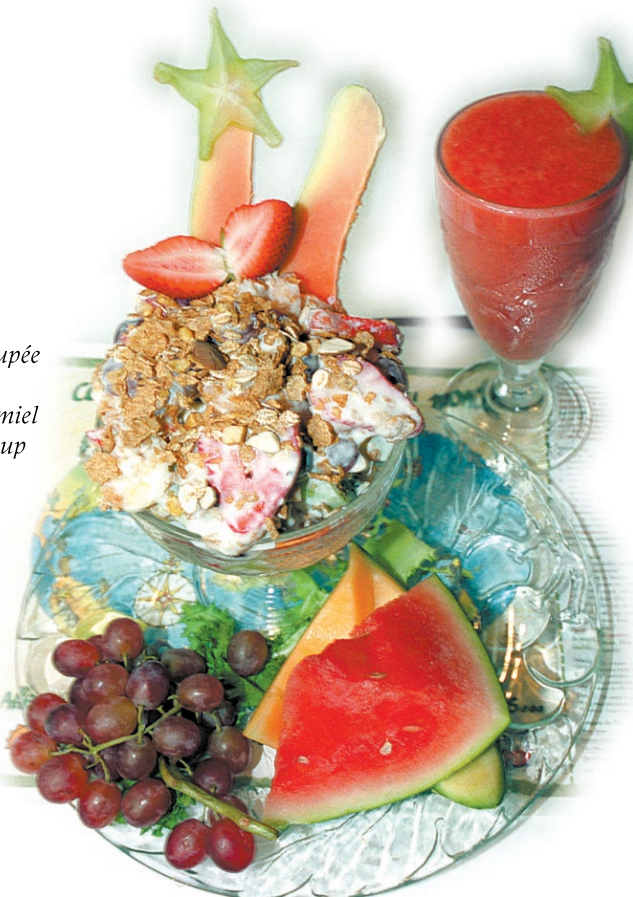


Photo: Rémi Lemée, La Presse

## Crunch aux fruits

### Ingrédients

- 2 tasses de fruits frais: 10 à 15 raisins rouges ou verts
  - 1 kiwi pelé et coupé
  - 2 fraises coupées
  - 1/2 prune coupée en quatre en quatre
  - 1/3 de nectarine ou de pêche coupée en quatre
  - 4 ou 5 fines tranches de melon miel
  - 4 ou 5 fines tranches de cantaloup
  - 3 petits morceaux d'ananas
  - 1/2 banane coupée en rondelles
  - 45 ml (3c. à soupe) de yogourt
  - 60 ml (4c. à soupe) de crème anglaise
  - 175ml (3/4 de tasse) de céréales Muslix
- Donne une portion



### Préparation

Mettre les fruits dans un grand bol. Ajouter le yogourt et la crème anglaise et mélanger délicatement. Ajouter 1/2 tasse de céréales Muslix et mélanger de nouveau, délicatement, en s'assurant que les céréales soient réparties uniformément dans le mélange. Verser dans une belle coupe. Saupoudrer le restant des céréales pour que les premières bouchées soient croustillantes.

Si désiré, ajouter au mélange des fruits de la saison, comme des bleuets, des mûres, des canneberges ou des pommes.

Pour faire bel effet, placer des fruits sur le bord de la coupe, comme une fraise en fleur ou deux tranches de mangue. Déposer la coupe dans une assiette, qui a été préalablement garnie de quelques fruits, comme une belle tranche de cantaloup ou de melon miel, ou tout simplement un quartier d'orange.

Source: Chez Cora déjeuners