

ACTUEL SANTÉ

PETITES ANNONCES



ÉLAN
RANGÉZ VOTRE PELLE, SORTEZ VOS ESPADRILLES !

PAGE 5



NUTRITION
DES SOLUTIONS POUR L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

PAGE 5



MARIE-CLAUDE LORTIE
CHRONIQUE

Courir ou dormir ?

En me promenant sur Facebook l'autre jour – je sais, je sais, je ne suis pas encore officiellement désinscrite, mais ça s'en vient –, je suis tombée sur le profil d'une de mes « amies » Moquette Coquette, annonçant dans la petite case où on dit supposément ce qui nous occupe au moment même: « Marianne est encore en train de se remettre du changement d'heure. »

Ah, comme j'ai aimé apprendre ceci. Évidemment, je suis désolée pour la belle Marianne. Mais merci de me faire savoir que je ne suis pas la seule, lorsque le réveil sonne, trois semaines après ce tout petit changement d'heure, à m'extirper douloureusement du sommeil comme si on était venu me chercher au beau milieu de la nuit et d'un rêve au dénouement à jamais inconnu.

La fin de mars ou plutôt, je suis désolée de vous lancer ça comme ça, tout le mois d'avril qui arrive mardi, devrait être décrété officiellement le mois de la fatigue. Ou de l'éccœurément, c'est comme vous voulez. C'est le mois où on perd toute élasticité mentale. Le moindre flocon de trop nous met en colère. Et quand le soleil sort et fait finalement fondre le frisson ambiant, c'est l'euphorie qui s'installe, pavant la voie pour la descente encore plus abrupte que déclenchera un grésil égaré.

Évidemment, une façon de régler ce problème de fatigue serait de dormir plus.

Mais comment dormir plus sans en faire moins dans une journée ?

Et surtout, et c'est là qu'est le grand paradoxe le plus douloureux de nos traitres printemps, comment faire le ménage dans nos horaires surchargés tout en réussissant à jogger régulièrement ?

Je parle de course parce que même si l'idée de vous extraire de votre canapé pour aller piétiner la slush du mois d'avril vous horripile, il est maintenant officiellement et scientifiquement prouvé qu'il s'agit d'une façon non seulement efficace mais légale de se remonter le moral.

Le jogging nous réchauffe et nous « gèle » en même temps. C'est une nouvelle recherche allemande publiée tout récemment dans *Cerebral Cortex*, une des publications des presses universitaires Oxford, qui le dit une fois pour toutes.

On le savait depuis longtemps, car beaucoup de gens normaux et d'athlètes ont parlé de sentiment d'euphorie après l'effort. Mais aucun scientifique n'avait jamais réussi à vérifier scientifiquement ce phénomène. Or de nouvelles techniques de recherche ont permis à l'équipe du D^r Henning Boecker de l'Université de Bonn de prouver le tout: la production durant la course de l'hormone dopamine, liée notamment aux humeurs, et son effet ensuite sur les zones du cerveau responsables de ce type de sentiment, soit l'euphorie.

Bref, pour tuer le blues d'avril, partons à la course.

Évidemment, la recherche ne dit pas si la dopamine contre même l'effet démoralisant des nids-de-poule. Faudra tester.

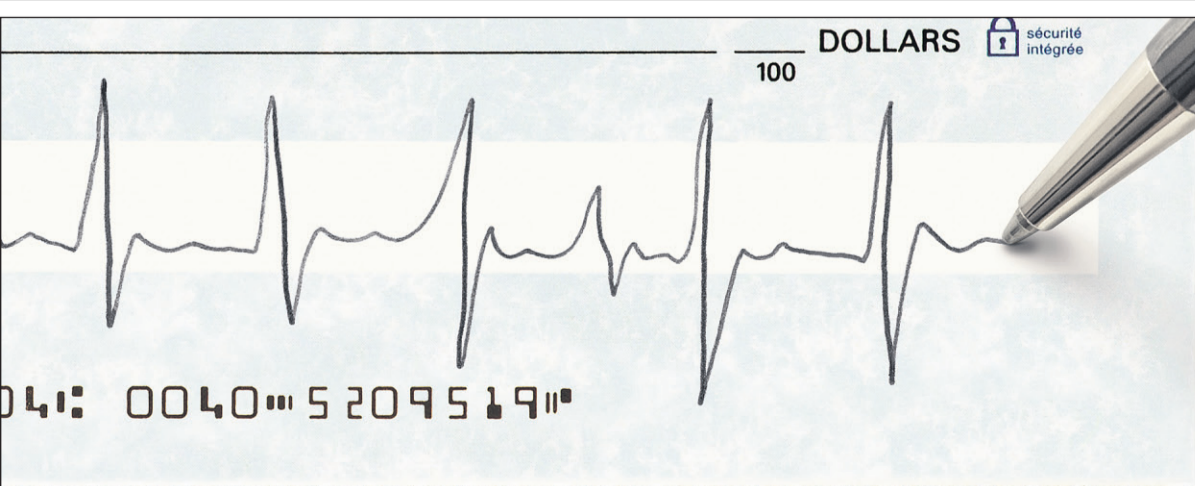
COURRIEL
Pour joindre notre journaliste:
mlortie@lapresse.ca



JE SUIS TELLEMENT FATIGUÉ

Le personnage joué par Dominic Lèvesque, le gars fatigué du Groupe sanguin, était une caricature. N'empêche, plusieurs d'entre nous ressentent périodiquement ce manque criant d'énergie. Quand le passage à l'heure d'été ne suffit pas à nous insuffler un peu de pep, vers quoi se tourner ? Voici le plan de match des spécialistes que nous avons consultés.

Un dossier d'Isabelle Audet en pages 2 et 3



Faites-le au nom de 50 000 patients.

Chaque année, nos 1 700 médecins, chirurgiens, chercheurs et professionnels de la santé réalisent l'impossible pour sauver plus de 50 000 personnes atteintes de maladies cardiovasculaires.

Votre don sauve des vies.
514 593-2525 fondationicm.org



ACTUEL SANTÉ

BULLETIN DE SANTÉ

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

2,50 \$

C'est le prix de la pilule antidouleur qui a donné les meilleurs résultats lors d'une expérience menée en Caroline-du-Nord. Elle a soulagé la douleur chez 85% des cobayes, comparativement à 61% pour une pilule qui coûtait 10 cents. Le hic, c'est que les deux pilules étaient des placebos, sans ingrédient actif. Les chercheurs de l'Université Duke expliquent le phénomène par la sécrétion naturelle d'opioïdes par le corps quand une personne s'attend à ce que sa douleur diminue. Lorsque le médicament coûte plus cher, le cobaye s'attend à ce que le soulagement soit plus efficace. L'expérience a été menée chez 82 hommes et femmes, qui ont reçu des chocs électriques sur le poignet. Les données ont été réajustées pour tenir compte de la tolérance à la douleur de chaque personne.

PIRATES DE STIMULATEURS

Des informaticiens américains ont réussi à reprogrammer un stimulateur cardiaque à distance pour qu'il envoie des décharges électriques mortelles. Cette expérience, menée en laboratoire – sans cobaye – aux universités du Massachusetts et de Washington, permet d'anticiper des tentatives d'attentats terroristes, voire des assassinats. Pour le moment, la technologie n'est pas au point: il a fallu s'approcher à sept centimètres du stimulateur et utiliser de l'équipement d'une valeur de 30 000 \$US. Mais les chercheurs ont prévenu les autorités américaines pour qu'elles se penchent sur ce problème. De plus en plus de stimulateurs, qui accélèrent ou ralentissent le rythme cardiaque, sont équipés de dispositifs de communications sans fil pour que les cardiologues puissent les ajuster lors des visites médicales, voire par l'intermédiaire de l'internet.



TOUT SUR LA PUBERTÉ

Les enfants adoptés ont jusqu'à 80 fois plus de probabilités d'avoir une puberté précoce. Les filles de milieux aisés ont aussi des taux plus élevés. Depuis 25 ans, l'âge de la puberté a diminué de quatre mois, une baisse beaucoup moins radicale que celle qui était annoncée au début des années 70 par une célèbre étude malheureusement encore régulièrement citée. Telles sont quelques-unes des statistiques d'un livre qui fait le tour de la question, *When Puberty is Precocious*, publié par des pédiatres de l'Université de l'Indiana. On apprend notamment que l'influence de la pollution sur la puberté est loin d'être établie, et que l'âge moyen de la puberté pour les Blanches aux États-Unis est d'un peu plus de 12 ans en ce qui a trait aux règles. La puberté est jugée précoce si elle survient avant 8 ans, et hâtive si elle apparaît avant 9 ans; chez les garçons, il faut ajouter un an. L'intervalle entre l'apparition des seins et celle des règles s'est aussi accru.

TEXTES: Mathieu Perreault

SOURCES: *The New York Times*, *Humana Press*, *EurekAlert*

J'AI TESTÉ

Vaporisateur désinfectant One Step



Après avoir mis sur le marché des désinfectants pour les mains de différentes fragrances et de formats divers, One Step propose un vaporisateur format voyage pour désinfecter aussi bien les mains que les surfaces dures. Beaucoup moins pratique que le format sac à main, le vaporisateur a le désavantage d'éclabousser, augmentant les risques de recevoir le liquide dans les yeux. L'odeur est forte et désagréable, et le produit laisse les mains collantes.

Environ 4,99 \$ les deux bouteilles de 85 ml

Janie Gosselin



ARRÊT TABAGIQUE

LASÉROTHÉRAPIE 3001: CÉSEZ DE FUMER avec un traitement en auriculothérapie au laser doux en moins de 2 heures c'est possible. Incluant contrôle du stress et de l'appétit, test de monoxyde de carbone, suivis et assistance garantie d'un an. Également offert traitements d'arrêt de drogue et d'alcool et contrôle de stress et d'appétit. www.laserotherapie3001.com sur rendez-vous 1-866-687-3001.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

GYM SUR TABLE THÉRÈSE CADRIN PETIT: Bougez dans un corps heureux • Remise en forme, contrôle total du dos • prévention de blessures, spécial golf • 12-16 ans, musiciens, posture et performance. Crédit d'impôt aux parents • 514-274-3110 • www.gymnastiquesurtable.com

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI: Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable? Appelez l'Académie Edith Serei pour vous faire goûter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-6171.

VACANCES SANTÉ

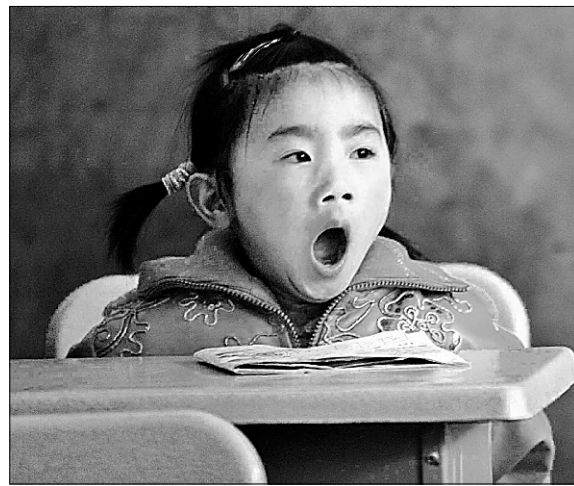
UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN: CAMP DE SANTÉ GLOBALE. Ce camp innovateur vous plonge dans le site unique et enchanteur du parc national du Bic. Notre équipe multidisciplinaire expérimentée est prête à vous accueillir durant des séjours de 3-6 sem. et à vous accompagner dans la transformation de vos habitudes de vie, de votre corps et de votre esprit. Nous vous offrons une multitude d'activités spécialisées qui favorise la perte de poids et améliore votre santé globale. Pour en savoir plus, visitez www.sante2000leclub.com ou téléphonez au 1-800-374-2738.

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, composez le (514) 285-7163 ou 1 800 667-5961.

QUAND LA

UN CAFÉ EN DÉJEUNANT, UN AUTRE AU BUREAU, PUIS UNE BARRE ÉNERGÉTIQUE EN MILIEU D'APRÈS-MIDI. AU MOMENT DE SORTIR, EN SOIRÉE, HOP! ON ENGLOUTIT UNE BOISSON ÉNERGISANTE. CES GESTES POUR LUTTER CONTRE LA FATIGUE SONT-ILS INDIQUÉS? ET SI UNE POMME AVAIT LE MÊME EFFET QU'UN COCKTAIL ÉNERGISANT?

« Quand on revient du travail, on est fatigué. Puis, miracle : on va faire une marche et on se sent mieux même si on a dépensé de l'énergie. Que s'est-il passé? C'est simple, notre corps s'est mis à sécréter des endorphines, la substance du bien-être. »



Comme les enfants, les adultes ont besoin de « préparer » leur corps à dormir. Des habitudes prédisposent à une bonne nuit.

Comment retrouver la forme

ISABELLE AUDET

Voici cinq moyens de déjouer la fatigue en attendant les effets bénéfiques et antidépresseurs de l'été :

1 Évitez les barres énergétiques si vous ne prévoyez pas d'activité physique intense. « En alimentation, le mieux est d'y aller par petits bouts, explique Marielle Ledoux, professeure titulaire au département de nutrition de la faculté de médecine de l'Université de Montréal. Manger des aliments variés, et en petite quantité à la fois, suffit à prévenir la fatigue. L'apport énergétique de ces barres n'est pas nécessaire au travail. »

2 Le café a un effet stimulant qui ne dure pas longtemps. Pire, en trop grande quantité, il perturbe la digestion



ISABELLE AUDET

La sensation de fatigue n'a rien de très agréable: envie de se coucher sous son bureau au travail, irritabilité, lassitude... Comment en arrivons-nous là?

« Chez les personnes généralement en bonne santé, qui ne souffrent pas d'une maladie plus grave, l'état de fatigue est fréquent », constate le D^r Ibrahim

Kassissia, omni praticien à la clinique Plein Ciel de Saint-Laurent et directeur à OSR Médical, un centre spécialisé dans les troubles du sommeil. Même s'ils se présentent habituellement pour un autre problème de santé, la majorité de ses patients finissent par exprimer un manque d'énergie. Rien d'incapacitant, mais l'enthousiasme n'y est pas.

« Il ne faut pas minimiser cette fatigue, ajoute son adjoint, le D^r Alfonso Garcia-Asensi. Au bout d'un certain temps, ces personnes ressentent un véritable épuisement et ne fonctionnent plus normalement. Elles courent alors un risque plus grand



PHOTO IVANO H. DEMERS, LA PRESSE

Le manque d'exercice entraîne aussi la sensation de manque d'énergie.

ÉPUISEMENT OU ANGUILE SOUS ROCHE

Si, la plupart du temps, la fatigue s'estompe avec de meilleures habitudes de vie ou un sommeil réparateur, il arrive parfois qu'il s'agisse du symptôme d'une maladie ou d'un syndrome plus sérieux. « Même quand une voiture est pleine d'essence, il arrive qu'elle ne fonctionne pas bien, illustre le D^r Kassissia. Voilà pourquoi un bilan de santé est nécessaire quand la fatigue s'installe. On peut découvrir que quelque chose cloche. »

L'anémie, l'hypertension, l'hypothyroïdie et la mononucléose entraînent toutes un certain degré d'épuisement. Dans ces cas, même une bonne nuit de sommeil et des collations à heures régulières ne régleront rien. Une consultation médicale s'impose alors.

- Isabelle Audet

PHOTO NIR ELIAS, REUTERS

Comme les enfants, les adultes ont besoin de « préparer » leur corps à dormir. Des habitudes prédisposent à une bonne nuit.

et nuit au sommeil. « En petite quantité, l'effet stimulant du café est intéressant, mais un fruit réduirait aussi la fatigue, sans les effets négatifs », explique M^{me} Ledoux.

3 L'extrait du guarana, un arbuste d'Amérique du Sud, a aussi un effet stimulant, parfois plus intense que celui de la caféine. On le retrouve dans certaines boissons améliorant la vigilance. De façon occasionnelle, il peut donner l'impression que le corps n'est plus fatigué, mais il ne fait que masquer le problème, précisent les experts interrogés. « Un yogourt est aussi un bon aliment pour combattre les coups de fatigue, poursuit la professeure. Il contient du sucre pour produire de l'énergie rapidement, et des protéines dont la digestion plus lente coupe la faim un moment. »

4 Établir une routine avant de se coucher permettrait de s'endormir plus facilement, et de bénéficier d'un sommeil réparateur. Ainsi, comme les enfants, les adultes ont besoin de « préparer » leur corps à dormir, affirme Alfonso Garcia-Asensi, adjoint au directeur médical à la clinique OSR Médical. L'habitude de prendre une douche, d'écouter de la musique relaxante ou de lire un livre avant d'aller au lit prédispose le corps à une bonne nuit de sommeil.

5 L'exercice régulier apporte une meilleure oxygénation du corps et réduit, même à court terme, la sensation de fatigue récurrente. De plus, le sport favorise la sécrétion de substances euphorisantes.

En cas d'épuisement, mieux vaut consulter un médecin pour un bilan de santé complet.

FATIGUE S'INSTALLE...

de souffrir de déprime et de dépression.»

La fatigue normale, du simple coup de barre d'après-midi au blues matinal, en passant par les siestes imprévisibles dans l'autobus, trouve son origine à divers endroits.

Au lit!

Le sommeil est d'abord montré du doigt. Si le nombre d'heures passées sous la couette a son importance, c'est surtout la qualité du sommeil qui prime. L'équation paraît simpliste, mais le D^r Kassissia précise que les troubles du sommeil peuvent être insidieux.

La nuit, alors que les fonctions vitales du corps sont au ralenti, le cerveau en profite pour se refaire des forces. «Le cerveau a besoin d'oxygène pour produire de l'énergie», explique-t-il. Or, le niveau d'oxygène dans le cerveau est à son maximum pendant le sommeil paradoxal (celui où l'on rêve). On met du temps à y arriver. On doit passer par plusieurs états. Quand on y arrive, presque tout le corps est paralysé. Ce passage est essentiel, mais pour toutes sortes de raisons, beaucoup de dormeurs n'y parviennent pas, ou très peu.»

Privé de cette super dose d'oxygène, le cerveau fait son travail, mais moins «proprement», expli-

que le médecin. Il produit alors des «déchets» comme l'acide lactique. D'où, notamment, les idées moins claires au bout de plusieurs semaines de sommeil inefficace.

Les ronfleurs et les personnes ayant un surplus de poids éprouvent souvent des troubles du sommeil. Dès le début du sommeil paradoxal, leurs muscles se relâchent. Sous le poids du corps, les voies respiratoires se bloquent. Les dormeurs se réveillent alors pour prendre une grande bouffée d'air.

Sans s'en rendre compte, ils se réveillent des dizaines, voire des centaines de fois chaque nuit. Difficile alors d'être reposé quand le réveil sonne.

Manger et bouger

En manque de sucre, le corps émet des signaux de détresse. La sensation de fatigue est l'un d'eux. Il a besoin de produire de l'énergie rapidement et c'est avec des glucides qu'il y parviendra.

«Dans ces cas-là, manger un fruit corrige la situation assez rapidement», explique Marielle Ledoux, professeure titulaire au département de nutrition de la faculté de médecine de l'Université de Montréal. Plus nos repas sont réguliers, et moins on risque de ressentir ce type de fatigue.»

Paradoxalement, le manque d'exercice entraîne aussi la

sensation de manque d'énergie. «Quand on revient du travail, on est fatigué. Puis, miracle: on va faire une marche et on se sent mieux même si on a dépensé de l'énergie. Que s'est-il passé? C'est simple, notre corps s'est mis à sécréter des endorphines, la substance du bien-être», explique le D^r Ibrahim Kassissia.

Avec la pratique, l'exercice amène aussi plus d'oxygène aux muscles, même au repos. Comme lorsque le cerveau est bien oxygéné, les muscles produisent alors une énergie «propre», sans déchets... et sans la sensation de fatigue.

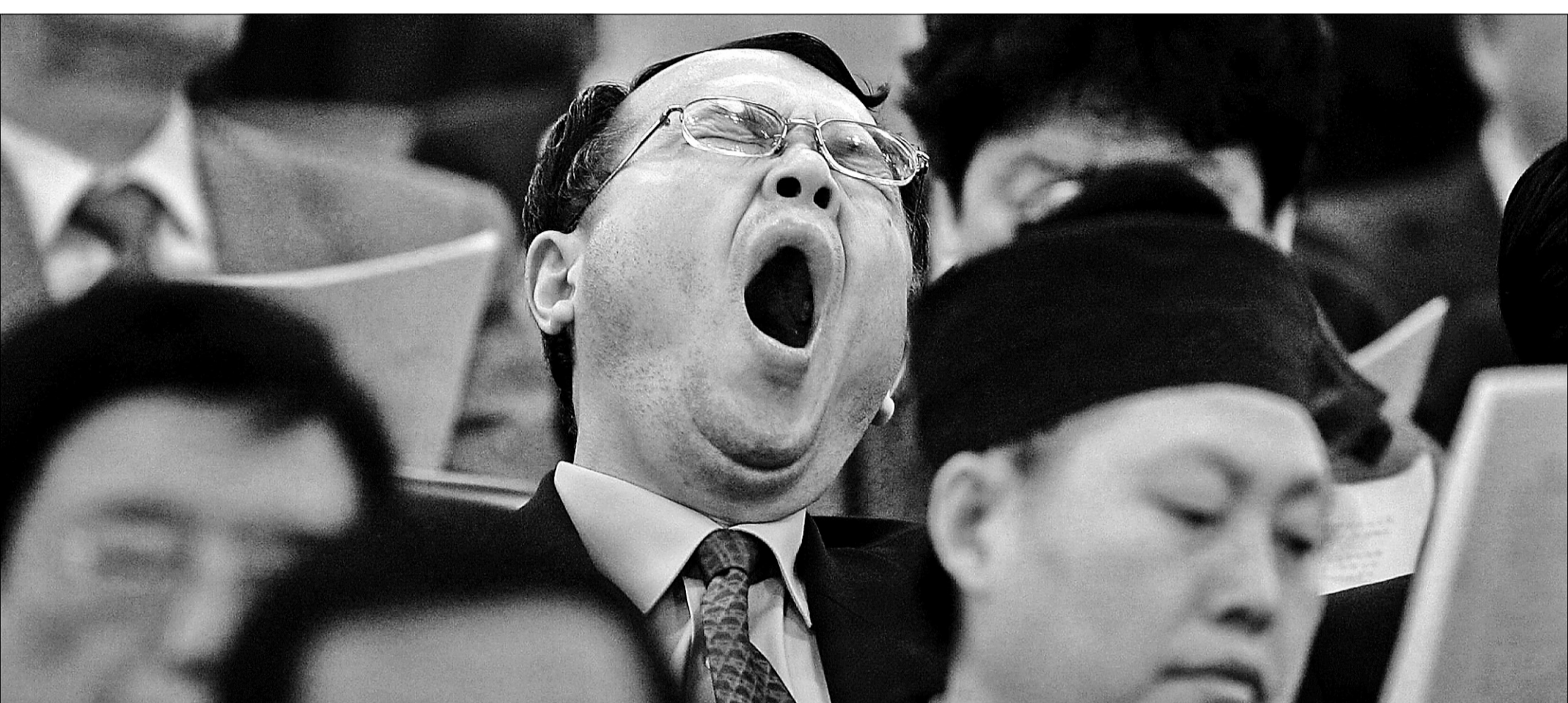


PHOTO ANDY WONG, ASSOCIATED PRESS

La fatigue normale, du simple coup de barre d'après-midi au blues matinal, en passant par les siestes imprévisibles dans l'autobus, trouve son origine à divers endroits: au lit, dans l'alimentation et dans l'absence d'exercice.

Comment produit-on de l'énergie?

ISABELLE AUDET

«La plupart des personnes dans notre société ont une bonne réserve d'énergie. Elles peuvent se sentir fatiguées, mais si elles font leur poids santé, elles ont l'énergie nécessaire pour fonctionner normalement.»

Grant Mitchell, professeur titulaire en pédiatrie à l'Université de Montréal, s'intéresse de près à la bioénergétique, le domaine qui

étudie la fabrication et l'utilisation de l'énergie par le corps humain. D'après lui, l'hiver qui s'étire et le manque d'exercice faussent la réalité: nous sommes généralement fatigués, mais nous disposons de suffisamment d'énergie.

Pour produire de l'énergie, notre corps a besoin de trois substances: des protéines, des glucides (sucres) et des lipides (gras). Ils sont le carburant dont nous avons besoin. Certaines vitamines jouent un rôle

dans la transformation et l'utilisation de ces éléments, mais elles ne nous apportent pas davantage d'énergie.

Après un repas équilibré, les protéines, les glucides et les lipides sont absorbés par notre organisme. Les cellules utilisent ces trois éléments pour créer de l'énergie. Ce carburant sert notamment à faire fonctionner nos organes et à nous permettre de bouger.

Une fois ces besoins satisfaits,

les protéines, glucides et lipides inutilisés sont emmagasinés dans nos tissus graisseux. Le corps les garde en réserve en prévision d'une alimentation déficiente ou d'une consommation énergétique importante. Pendant une séance de jogging, le corps va donc combler ses besoins énergétiques en puisant dans les graisses.

Suivant cette logique, une barre énergétique contient habituellement une dose massive de protéi-

nes, de sucres et de graisses. Le parfait cocktail pour une dépense importante d'énergie. Elle ne serait cependant pas indiquée pour combattre la fatigue qui s'installe au travail, à moins d'être démenageur ou joueur de hockey. «Si l'énergie n'est pas utilisée rapidement, les restes vont aller dans les réserves», explique Grant Mitchell. Ces travailleurs vont avoir encore plus de poids à perdre avant d'aller à la plage cet été.»

ARTS SPECTACLES
À CHACUN SON CHOIX



Tous les jours dans **LA PRESSE**

Nous recherchons présentement des **femmes post-ménopausées de 18 ans et plus, non-fumeuses ou fumeuses légères**, pour participer à la recherche sur des médicaments connus.



Du 17 au 19 avril et du 1^{er} au 3 mai

1200 \$

* Indemnité compensatoire

CAMPS DE VACANCES EN RAPPEL




Since 1982



Camp d'immersion en anglais pour jeunes de 9-16 ans
Vancouver/Kelowna, Colombie-Britannique
Professeurs ayant une formation universitaire
Cours d'anglais le matin
Activités culturelles et excursions en après-midi et samedi
Hébergement avec une famille anglophone

www.vanwest.com
info@vanwest.com **604-731-5256**

École de football des Gaiters
22 au 27 juin

Bishop's University
Visitez: www.ubishops.ca/gaiters/gifs

Camp de basketball de BISHOP'S
Du 3 au 7 août ou du 10 au 14 août

Visitez: www.ubishops.ca/gaiters/BBCamp2008.pdf

Camp des Arts Créations ETC...



Une expérience artistique inoubliable
Théâtre, danse, décor, costume, marionnette, ombres
Pour les 6-12 ans et les 13-16 ans

30 juin au 8 août 2008

www.creations-etc.org **514-278-3941**

Accrédité par l'Association des camps du Québec

ALGORITHME Pharma

APPELEZ MAINTENANT!
(514) 381-2546 (ALGO)
www.algopharm.com

ACTUEL SANTÉ

Taux de mortalité plus élevé chez les prématurés

AGENCE FRANCE-PRESSE

WASHINGTON — Les prématurés ont un risque plus élevé de mortalité dans l'enfance et, une fois adultes, un taux de reproduction nettement plus faibles que les personnes nées à terme.

Des chercheurs de la faculté de

médecine de l'Université Duke ont analysé 1,16 million de naissances en Norvège de 1967 à 1988 et ce groupe a été suivi jusqu'en 2002.

Sur ce total, 60 354 ou 5,2 % ont été prématurés, défini comme une naissance dans les 37 semaines après la conception.



AVIS LÉGAUX - APPELS D'OFFRES SOUMISSIONS - ENCANS

Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke

Appel d'offres n° S-011-2008

Réfection de la toiture - Projet n° 111 657
École Notre-Dame-des-Champs
 222, 8^e rang Est, Stoke (Québec) J0B 3G0

Propriétaire
 La Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke
 2955, boulevard de l'Université
 Sherbrooke (Québec) J1K 2Y3

Architecte
 ARCHITECTE DESIGN
 178, Wellington Nord, bureau 100
 Sherbrooke (Québec) J1H 5C5

Obtention ou consultation des documents
 Au bureau de l'architecte, à partir du **mardi 1^{er} avril 2008**.

Dépôt pour l'obtention des documents
 Pour les entrepreneurs généraux, 50 \$ en argent, non remboursable, pour chaque série de plans et devis ou un chèque du même montant fait à l'ordre du propriétaire.

Visite des lieux
 Une visite aura lieu le jeudi 10 avril 2008 à 13 h 30.

Garantie de soumission
 Les soumissions devront être accompagnées d'un chèque visé ou d'un cautionnement à l'ordre du propriétaire équivalent à 10 % du montant de la soumission incluant toutes taxes et valide pour une période de 60 jours de la date d'ouverture des soumissions. Cette garantie de soumission devra être échangée à la signature du contrat pour une garantie d'exécution et une garantie des obligations pour gages, matériaux et services. Lorsque ces garanties sont sous forme de cautionnement, le montant de chacune d'elles correspond à 50 % du prix du contrat et lorsqu'elles sont sous forme de chèque visé, le montant de chacune d'elles correspond à 10 % du prix du contrat.

Réception et ouverture des soumissions
 Le **mardi 22 avril 2008 à 14 h**, heure locale, à la salle du 7^e étage du Centre administratif de la CSRS, 2955 boulevard de l'Université à Sherbrooke.

Soumissionnaires
 Seules seront considérées aux fins d'octroi du contrat les soumissions des entrepreneurs ayant un établissement au Québec ou lorsqu'un accord intergouvernemental est applicable au Québec ou dans une province ou sur un territoire visé par cet accord et détenant, le cas échéant, la licence requise en vertu de la Loi sur le bâtiment (L.R.Q., c.B.-1.1).

Les entrepreneurs soumissionnaires sont responsables du choix des sous-traitants, tant pour leur solvabilité que pour le contenu de leurs soumissions. Le Propriétaire ne s'engage à accepter aucune des soumissions reçues.

Donné à Sherbrooke, le 29 mars 2008.
Le secrétaire général,
Carl Mercier

Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke

Appel d'offres n° S-013-2008

Réfection de la toiture - Projet n° 111 688
École des Quatre-Vents
Pavillon rue Belvédère
 1208, rue Belvédère Sud
 Sherbrooke (Québec) J1H 4C7

Propriétaire
 La Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke
 2955, boulevard de l'Université
 Sherbrooke (Québec) J1K 2Y3

Architecte
 ATELIERS ARCHITECTURE
 740, rue Compton, Sherbrooke (Québec) J0B 3H0

Obtention ou consultation des documents
 Au bureau de l'architecte, à partir du **mardi 15 avril 2008**.

Dépôt pour l'obtention des documents
 Pour les entrepreneurs généraux, 50 \$ en argent, non remboursable, pour chaque série de plans et devis ou un chèque du même montant fait à l'ordre du propriétaire.

Visite des lieux
 Une visite aura lieu le mercredi 23 avril 2008 à 13 h 30.

Garantie de soumission
 Les soumissions devront être accompagnées d'un chèque visé ou d'un cautionnement à l'ordre du propriétaire équivalent à 10 % du montant de la soumission incluant toutes taxes et valide pour une période de 60 jours de la date d'ouverture des soumissions. Cette garantie de soumission devra être échangée à la signature du contrat pour une garantie d'exécution et une garantie des obligations pour gages, matériaux et services. Lorsque ces garanties sont sous forme de cautionnement, le montant de chacune d'elles correspond à 50 % du prix du contrat et lorsqu'elles sont sous forme de chèque visé, le montant de chacune d'elles correspond à 10 % du prix du contrat.

Réception et ouverture des soumissions
 Le **mardi 29 avril 2008 à 14 h**, heure locale, à la salle du 7^e étage du Centre administratif de la CSRS, 2955 boulevard de l'Université à Sherbrooke.

Soumissionnaires
 Seules seront considérées aux fins d'octroi du contrat les soumissions des entrepreneurs ayant un établissement au Québec ou lorsqu'un accord intergouvernemental est applicable au Québec ou dans une province ou sur un territoire visé par cet accord et détenant, le cas échéant, la licence requise en vertu de la Loi sur le bâtiment (L.R.Q., c.B.-1.1).

Les entrepreneurs soumissionnaires sont responsables du choix des sous-traitants, tant pour leur solvabilité que pour le contenu de leurs soumissions. Le Propriétaire ne s'engage à accepter aucune des soumissions reçues.

Donné à Sherbrooke, le 29 mars 2008.
Le secrétaire général,
Carl Mercier

Desjardins
 Caisse du personnel de l'Administration et des Services publics

AVIS DE CONVOCATION

Aux membres de la Caisse Desjardins du personnel de l'Administration et des Services publics

Vous êtes, par la présente, convoqués à l'assemblée générale annuelle de votre caisse qui aura lieu le 29 avril 2008 à 19h00 en direct de Québec dans les locaux du siège social situé à l'édifice Marie-Guyart 1035, de la Chevrotière, Québec, en visioconférence à Montréal au centre CDP Capital 1000, place Jean-Paul-Riopelle, Montréal et en visioconférence à Gatineau au centre de services Canipco 74, rue Main, Gatineau.

Les membres pourront prendre connaissance du rapport annuel 2007 et du rapport du conseil de surveillance, décider de la répartition des excédents annuels, de l'intérêt payable sur les parts permanentes, et sur les parts de ristournes et élire les membres du conseil d'administration et du conseil de surveillance. Deux périodes de questions sont également prévues, l'une à l'égard des membres du conseil d'administration et de la direction générale et l'autre à l'égard des membres du conseil de surveillance.

Modifications au Règlement de régie interne

Membres :
 - Membres de plein droit même si le lien commun n'est plus respecté

- Ristourne pour les personnes et les sociétés ayant cessé d'être membres en cours d'année

Veuillez noter que, lors des élections, une candidature ne pourra être proposée à l'assemblée générale que si un préavis, signé par un membre et contresigné par le candidat, et respectant les autres modalités prévues au Règlement de régie interne de la Caisse, a été remis avant 16h le 15 avril 2008.

Pour plus de détails, consultez notre site Internet au www.votrecaisse.com ou téléphonez à la caisse.

Bienvenue à tous les membres !

Le 30 mars 2008
 André Giroux, secrétaire
 3552469

Allô prof : des services GRATUITS d'aide aux devoirs offerts à la grandeur du Québec!

Montréal
 514-527-3726

Québec
 418-843-5355

Extérieur
 1-888-776-4455

Internet
www.alloprof.qc.ca

TEINTURES ET PERMANENTES MONTRÉES DU DOIGT

Barbiers et coiffeuses risquent de contracter un cancer

BAPTISTE RICARD-CHÂTELAIN LE SOLEIL

Barbiers, coiffeuses et esthéticiennes risquent de contracter un cancer parce qu'ils manipulent fréquemment des teintures, a fait valoir cette semaine le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Les teintures à cheveux et leurs composés favorisent « vraisemblablement » le développement du cancer, a établi un groupe d'experts réuni au début de l'année par le CIRC. Les 17 scientifiques, provenant de sept pays, ont identifié une série d'ingrédients et de colorants clairement « cancérogènes

pour l'humain » : 4-aminobiphenyl, oto-Toluidine, benzidine.

Certaines études établissent une corrélation probante entre ces composants et des tumeurs chez l'humain, le rat ou le chien, ont indiqué les membres du groupe de travail dont les conclusions trouvent écho dans le mensuel *The Lancet Oncology*. Toutefois, la communauté scientifique devra poursuivre ses recherches afin de démontrer sans ambiguïté la relation entre l'utilisation des teintures à cheveux et le cancer.

Chez les barbiers et les coiffeuses, l'accroissement du risque est néanmoins jugé significatif. Le CIRC maintient donc que l'exposition au produit durant le travail

dans les salons de coiffure est probablement cancérigène.

Et à la maison ? Certains travaux tendent à tracer un trait d'union entre la boîte de colorant achetée à la pharmacie et la maladie. Mais les résultats ne sont pas scientifiquement valides. Pour l'heure, le Centre international de recherche sur le cancer évalue donc que l'utilisation privée du colorant ne peut pas être identifiée comme cancérigène.

Les teintures permanentes représentent plus ou moins 80 % du marché. Les experts rappellent que l'utilisation de certains de leurs ingrédients a été interdite durant les années 70 à la suite d'études.

Des chercheurs identifient le mécanisme rendant infectieux certains virus

AGENCE FRANCE-PRESSE

CHICAGO — Des biologistes ont établi de quelle manière des virus mortels comme la dengue, la fièvre du Nil occidental, la fièvre jaune ou l'encéphalite deviennent infectieux, dans deux études parues hier dans la revue *Science*.

« Il s'agit peut-être de la compréhension la plus détaillée de la manière dont de nombreux virus arrivent à maturité », selon Michael Rossmann, de l'Université Purdue, en Indiana, auteur d'une des études.

Michael Rossmann et ses collègues ont décortiqué les changements structurels qui interviennent lorsque le virus de la dengue se déplace des parties internes aux parties externes de la cellule hôte.

Leurs découvertes concernent tous les virus de la famille des

flavivirus, transmis par les moustiques et les tiques.

Ils ont établi qu'une protéine qui recouvre le génome du virus subit de très importants changements de structure lui permettant de se fondre dans les membranes des cellules.

Ces changements de structure, qui interviennent quand le virus sort de la cellule hôte, permettent à la protéine de ne pas y rester attachée, mais d'infecter d'autres cellules.

« C'est comme un oiseau poussé du nid et tout à coup capable de voler », a expliqué Michael Rossmann à l'AFP.

Cette transformation se produit au moment où le virus est exposé à un milieu qui devient progressivement moins acide, ce qui modifie la structure de la paroi externe de la protéine.

« Ce changement d'acidité était

déjà connu, mais son impact sur le processus de maturation ne l'était pas », a souligné Michael Rossmann.

Mise au point d'un vaccin ?

Cette découverte pourrait aider les chercheurs à mettre au point un traitement antiviral pour combattre la dengue, qui infecte plus de 50 millions de personnes dans le monde et en tue 24 000 en moyenne chaque année.

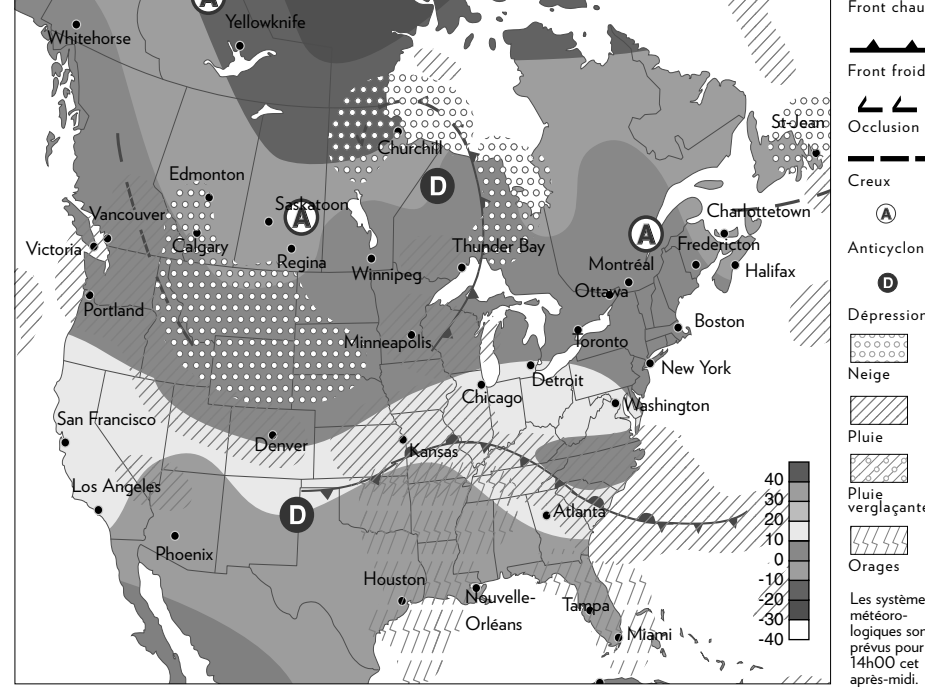
« En beaucoup d'endroits, de petites combinaisons de médicaments seraient susceptibles d'entraver les changements que nous décrivons », a souligné le chercheur.

Aucun vaccin n'a été mis au point contre la dengue, car la multiplication des expositions au virus accroît le risque de contracter une forme plus dangereuse de cette fièvre hémorragique.

MÉTÉO

www.meteo-media.com

LES SYSTÈMES MÉTÉOROLOGIQUES



MONTRÉAL ET LES ENVIRONS

AUJOURD'HUI Ensoleillé Vents légers. Probabilité de précipitations: 0 %. Facteur éolien -3.	DEMAIN Nuageux avec faible pluie. Probabilité de précipitations: 70 %.
MAXIMUM 0	MAX / MIN 3/2
CETTE NUIT Généralement dégagé avec quelques passages nuageux au cours de la nuit Vents légers. Probabilité de précipitations: 10 %. Facteur éolien -8.	MARDI Pluie. Probabilité de précipitations: 100 %.
MINIMUM -3	MAX / MIN 10/-5

PRÉVISIONS RÉGIONALES

QUÉBEC AUJOURD'HUI Ensoleillé. 1/-6. DEMAIN Nuageux avec faible neige. 2/-2.	OTTAWA AUJOURD'HUI Ensoleillé. 2/-3. DEMAIN Pluie. 3/1.
TORONTO AUJOURD'HUI Passages nuageux. 4/2. DEMAIN Nuageux avec faible pluie. 9/8.	BAIE-COMEAU AUJOURD'HUI Ensoleillé. -2/-8. DEMAIN Nuageux avec averses de neige. -1/-4.

L'ALMANACH QUOTIDIEN POUR MONTRÉAL

TEMPÉRATURE	MAX	MIN
Hier	-2	-10
Normales du jour	7	-2
Auj. l'an passé	10	-2
(Observé hier à 15h)		
RECORDS		
Plus haut maximum	23 en 1986	
Plus bas minimum	-11 en 1970	
FACTEUR VENT		
Aujourd'hui		-3
INDICE UV		
Aujourd'hui		Moderé
PRÉCIPITATION		
Hier		0 mm
LE SOLEIL ET LA LUNE		
6h38	19h21	Durée totale du jour: 12h43.
N		
6 avr	12 avr	20 avr
		28 avr

AU PAYS

AUJOURD'HUI		
Calgary	Ave neige	-3 -10
Charlottetown	Variable	-3 -8
Edmonton	Beau	-3 -11
Frédéricton	Variable	3 -12
Halifax	Variable	-2 -9
Iqaluit	Soleil	-19 -23
Régina	Soleil	-1 -13
Saint-Jean	Poudrière	-2 -10
Saskatoon	Soleil	-4 -14
Vancouver	Ensoleillé	9 1
Whitehorse	Soleil	0 -12
Winnipeg	Variable	2 -12
Yellowknife	Beau	-16 -25

LE MONDE

AUJOURD'HUI		
Beijing	Éclaircies	14 7
Boston	Soleil	6 -1
Bruxelles	Nuageux	12 10
Bonn	Variable	17 12
Londres	Pluie	14 10
Los Angeles	Beau	16 8
Madrid	Averses	13 10
Mexico	Beau	25 10
Moscou	Variable	6 -3
New York	Soleil	8 3
Paris	Pluie	11 8
Port-au-Prince	Averses	33 22
Rome	Soleil	17 8
Tokyo	Pluie	8 7
Washington	Beau	10 6

AU SOLEIL

AUJOURD'HUI		
Acapulco	Soleil	33 25
Cancun	Soleil	31 24
La Havane	Beau	30 19
Honolulu	Venteux	28 22
Miami	Orages	26 22
Myrtle B.	Averses	12 11
Orlando	Orages	26 17
Tampa	Orages	27 18
Virginia B.	Averses	8 7
West Palm B.	Orages	26 22

ÉLAN



PHOTO PATRICK SANFAÇON, ARCHIVES LA PRESSE

Vous êtes en forme, n'avez aucun problème de genoux ou de hanches et désirez pratiquer une activité plus vigoureuse? Joggez alors!

De la marche au jogging!

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Enfin le printemps! Rangez votre pelle et enfiler vos chaussures de sport. Pour faire quoi? De la marche et du jogging! Les deux plus vieux exercices au monde.

La marche peut se transformer en un «superexercice» capable de réduire vos réserves de graisse, de chasser le stress et d'améliorer, en douceur par surcroît, votre forme cardiovasculaire. Comment? En appliquant, de manière progressive, la règle des trois plus: marchez plus longtemps, plus souvent et plus rapidement. Une règle que suit à la lettre le programme de marche du tableau (voir plus bas).

Tout ce qu'il vous faut pour démarrer, c'est une bonne paire de chaussures: légère, confortable comme une pantoufle, stable et flexible. Au magasin,

testez la flexibilité de la chaussure en la posant à la verticale sur le comptoir, bout vers le bas. Pressez sur le talon. Le soulèvement doit plier facilement à l'endroit où plient les orteils lorsqu'on marche. La chaussure de jogging ou d'entraînement fait aussi l'affaire.

Si vous êtes déjà en forme, n'avez aucun problème de genoux ou de hanches et désirez pratiquer une activité plus vigoureuse, joggez alors! En revanche, la course à pied stresse davantage les articulations de la cheville, du genou et de la hanche, d'où l'importance de courir avec une technique appropriée et une bonne chaussure de jogging pourvue d'une semelle antidérapante.

Technique

En tout temps, gardez la tête droite pour une bonne posture. Celle-ci vous permettra aussi de bien voir à l'avance où vous mettez les pieds, surtout en ce

temps-ci de l'année. Courez détendu en relâchant bras, épaules et mains (pas de poings serrés). Évitez aussi de croiser les bras devant la poitrine, car vous faites tourner inutilement le tronc.

Comme pour la marche, je vous ai conçu un programme de jogging basé sur la règle des trois plus: joggez plus longtemps, plus souvent et plus rapidement. Vous pouvez évaluer l'intensité de votre effort en vous basant sur votre degré d'essoufflement, qui doit être modéré. Cela signifie que vous devriez être capable de parler à quelqu'un à côté de vous. À vos chaussures de sport maintenant!

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier? Il attend votre courrier à: actuel@lapresse.ca ou à Richard Chevalier, Actuel, La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, H2Y 1K9.

Programme printanier de marche

SEMAINE 1
3 marches lentes de 15 min.
à environ 90 pas à la minute (ppm)

SEMAINE 2
3 marches de 20 min.
à 95/105 ppm
1 marche de 25 min.
à 105/110 ppm

SEMAINE 3
4 marches de 25 min.
à 110/115 ppm

SEMAINE 4
2 marches de 25 min.
à 110/115 ppm
1 marche de 30 min.
à 115 ppm
1 marche de 30 min.
à 115-120 ppm (enfin, on l'essaie!)

Programme printanier de jogging¹

SEMAINE 1
3 joggings lents de 10 min.

SEMAINE 2
3 joggings lents de 15 min.

SEMAINE 3
2 joggings lents de 15 min.
1 jogging plus rapide de 15 min.
1 jogging plus rapide de 20 min.

SEMAINE 4
2 joggings plus rapides de 20 min.
2 joggings plus rapides de 25 min. (enfin, on l'essaie!)

1. Il est plus difficile d'établir la vitesse du jogging par la méthode des pas. Allez-y plutôt en prenant la marche comme référence. Ainsi, une marche à 120/125 ppm correspond grosso modo à un jogging lent. En vous basant sur cette équivalence, ajustez votre vitesse de jogging en conséquence. En tout temps, fiez-vous à votre degré d'essoufflement pour ajuster votre vitesse de jogging.

Intolérance au lactose et au lait cru



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Martine Boisvert est intolérante au lactose, le sucre du lait. Son intestin ne produit plus l'enzyme bêta-galactosidase, aussi appelé lactase. Cette condition l'empêche de métaboliser (digérer et absorber) le lactose naturellement présent dans le lait et d'autres produits laitiers. C'est pourquoi elle évite d'en consommer en trop grande quantité.

Un naturopathe lui a récemment dit qu'elle pourrait plus facilement tolérer les produits laitiers non pasteurisés (crus). Elle voudrait avoir l'avis d'une nutritionniste.

Tout d'abord, il est intéressant de savoir que les personnes intolérantes peuvent habituellement consommer sans réaction fâcheuse des petites doses de lactose, soit l'équivalent d'une tasse (250 ml) de lait par jour. Au-delà de cette quantité, le lactose ingéré passe dans le tube digestif sans être digéré ni absorbé. Il se rend intact au côlon et c'est là que les symptômes commencent à se faire ressentir, 15 à 30 minutes

après l'ingestion. Le lactose est fermenté par l'action de la flore microbienne et transformé en acide gras. Cela a pour effet d'augmenter l'acidité des selles et de stimuler l'activité du côlon, ce qui provoque des ballonnements, des flatulences, des crampes et des diarrhées.

Pour éviter ces désagréments tout en continuant à consommer des produits laitiers, plusieurs solutions s'offrent à vous. Au sujet des produits laitiers non pasteurisés, je n'ai pas trouvé d'études portant sur les effets de leur consommation chez les personnes intolérantes au lactose.

Il est vrai que le lait cru a une flore microbienne bien différente du lait pasteurisé. Celle-ci provient de l'intérieur du pis, de l'environnement de la ferme, ainsi que des personnes et des équipements qui entrent en contact avec le lait. Étant un excellent substrat pour la croissance microbienne, le lait cru peut contenir des gentils microbes ainsi que des pathogènes. Les gentilles bactéries, comme les bactéries lactiques (*Lactococcus* et *Leuconostoc*) dont la présence a été rapportée dans le lait cru, sont capables de produire l'enzyme bêta-galactosidase qui digère le lactose.

Au cours des dernières décennies, les programmes gouvernementaux ont permis d'améliorer considérablement les conditions hygiéniques des fermes laitières. Malgré cela, je ne prendrais pas le risque. Car à chaque année, des cas d'infection à la salmonelle, aux bactéries *E. coli*, *Campylobacter jejuni*, *Listeria monocytogenes*, etc., liés à la consommation de lait cru ou

de fromage au lait cru, sont signalés en Amérique du Nord et en Europe.

Heureusement, des options moins risquées s'offrent à vous. Vous pouvez, par exemple, essayer de consommer du lait, à petites doses (60 à 125 ml), accompagnées d'une collation ou d'un repas. Ça peut être mieux toléré.

Sinon, il est possible d'acheter des produits laitiers additionnés de lactase (produits Lacteeze) ou du lait dont le lactose a été extrait préalablement (NatreL sans lactose).

Le yogourt, le kéfir, les boissons à base de lait fermenté (Activia), ainsi que les fromages vieillissants ou à pâte ferme (cheddar, edam, mozzarella) contiennent peu de lactose. Ces produits sont généralement bien tolérés, contrairement aux fromages frais, tels que le fromage cottage, le ricotta et le quark, qui contiennent des quantités variables de lactose.

Vous pouvez aussi consommer les produits laitiers avec un comprimé de lactase (Lactaid ou Lacteeze, vendus commercialement sans ordonnance).

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

Chaque semaine, elle répond à vos questions et commentaires. Adressez-les à: Chronique nutrition, La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal (QC) H2Y 1K9 ou par courriel à: questiondenutrition@hotmail.com

BOUGE! DONC!

JANIE GOSSELIN

1 > JEUX DE MONTRÉAL

Environ 5000 jeunes se sont inscrits aux 31^{es} Jeux de Montréal, qui se tiendront du 2 au 6 avril. S'il est trop tard pour s'inscrire à la compétition, dont les disciplines incluent la gymnastique, l'escrime et la natation, les enfants peuvent tout de même participer à l'une des nombreuses activités d'animation. Des ateliers de danse, de cirque et de jeux gonflables, notamment, permettront d'amuser les petits au Complexe Claude-Robillard, les 5 et 6 avril. Les activités sont gratuites.

www.ville.montreal.qc.ca

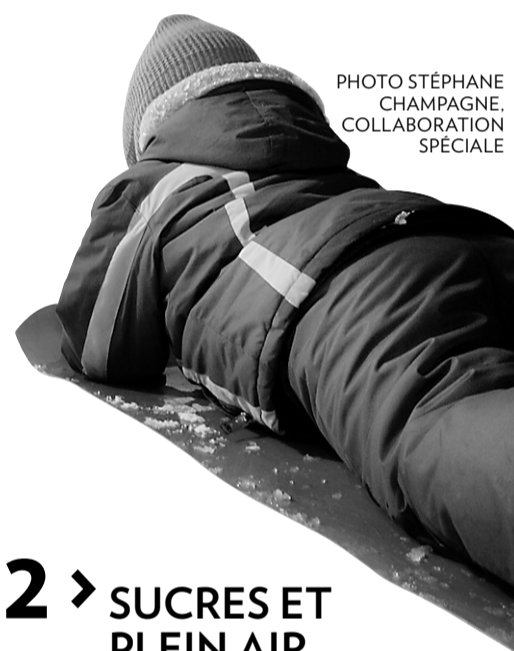


PHOTO STÉPHANE CHAMPAGNE, COLLABORATION SPÉCIALE

2 > SUCRES ET PLEIN AIR

Le parc-nature du Cap-Saint-Jacques, à Pierrefonds, propose d'allier plaisirs du temps des sucres et activités sportives, sans sortir de Montréal. Même si la saison de ski est officiellement terminée, les conditions des derniers jours rendent la pratique de ce sport encore possible au parc-nature. Les tout-petits pourront aussi s'amuser à glisser sur une petite butte. Et les adeptes de la marche profiteront du beau temps pour parcourir le parc, d'une superficie de 288 hectares. Les activités de la cabane à sucre se poursuivront jusqu'au 20 avril, de 10h à 16h. Il en coûte 3\$ par personne pour un bâton de tire sur neige.

www.ville.montreal.qc.ca/centredepleinair

3 > ARRIVÉE DU PRINTEMPS

L'activité Snow on the Beach du mont Sutton se tiendra le 5 avril. Enfilez vos costumes les plus loufoques pour participer à la compétition de la traversée du lac. Cette année, l'activité se déroulera en bas de piste, près du chalet, pour le plaisir des spectateurs. Du volleyball sur neige et du frisbee sont aussi au programme de cette journée qui célèbre l'arrivée du printemps. Les inscriptions se feront sur place le matin, au coût de 10\$. Seuls les plus de 13 ans peuvent s'inscrire.

www.montsutton.com




PHOTO AP

LES PETITES ANNONCES 514-987-VENDU (8363)

à visiter aujourd'hui

MTL > 592 WALPOLE, MONT-ROYAL OUEST



Dim. 30 mars de 14 à 16 h MLS 1425324. Cottage isolé, excellente condition, vivre et ajout solarium au r.-de-ch., superbe paysage, rue tranquille, sous-sol aménagé. 634 000 \$. **RE/MAX Harmonie inc.** (514) 259-8884 Clément Depelteau, agent agréé

MTL > HOHELAGA - MAISONNEUVE



2600 Bennett, app. 310, code 42. Dim. 14 h à 16 h Récentement rénové, magnifique condo dans ancienne usine, plafond 11 pi, fenestration abondante, gar., rénos 06. 2 ch., 1010 pi², 239 000 \$. **D. Ouellette, Century 21 Innovation** 514-219-0293 denisouellette.com

MTL > NOUVEAU SUR LE MARCHÉ



CDN, 4653, AVENUE LACOMBE
Magnifique duplex détaché près des écoles, U de M, hôpitaux, métro.
Visite libre dimanche 30 mars, de 14h à 16h 719 000 \$. Tél.: (514) 817-8421

MTL > PLATEAU - DIMANCHE 14 À 16H



5242 A et B, St-Denis, 2e étage, bois franc, foyer. Bien situé. 3 1/2 (1 ch.), 5 électros inox. 225 000 \$. 4 1/2 (2 ch.), 5 électros. 219 000 \$. La Capitale crtr, Danièle Méthot 514-597-2121

MTL > VERDUN - 169 000 \$



3710 DE VERDUN #7, dim. 14-16h. Joli condo 2 c.a.c., ± 850 pi car. Stationnement. 5 min. de marche du métro Lasalle ou De l'Église. (514) 769-4425 **SERVICES IMMOBILIERS VERDUN CRTR. WWW.S-I-V.COM**

MTL > AHUNTSIC - 10129 DE LA ROCHE



Duplex à deux pas Promenade Fleury, plusieurs rénos 359 000 \$. Dim. 14-16h. Re/Max Ambiance MR crtr. **MICHEL RAFFA** 514 233-3611 www.michelraffa.com

MTL > ÎLE-DES-SOEURS



100 des Sommets # 205, code 222. 379 000 \$ Dim. 14h-16h.
2 ch., 2 s/bains, 1210 pi car., a/c, garage, foyer. **J-P CARANCI, 514-996-7213**
Royal LePage Anne Shears Alliance

MTL > OUTREMONT




45 Av. Courcellette - Dim. 14h-16h
Cottage dans le Haut Outremont, 4 ch., salon s/manger portes françaises. **GINETTE CLÉMENT 514-927-0722**
Royal LePage Dynastie

MTL > PLATEAU - MILE END




5773-5777, WAVERLY, DIM. 14H-16H.
629 000 \$ Beau triplex rénové, mur de brique, plafond 9 pi, planchers bois franc et céramique italienne. **STACEY PENNINGTON**
Sutton Millenia • 514-771-0408

MTL > VERDUN - 3962 GERTRUDE



Dim. 14-16h. Beau duplex détaché avec terrain 50x112, beaucoup de rénos, 4 c.a.c., 369 000 \$ avec beaucoup d'inclusions Harry Lamontagne Sutton Accès crtr, 514-916-2924.

MTL > AHUNTSIC 10440 CARTIER




DIM. 30 mars 12h à 16h. Succession. À rénover, maison unifamiliale, secteur très recherché, à proximité de la promenade Fleury, 2 étages, sous-sol (possibilité de bachelors), terrain 5 325pi², stationnement 3 voitures. 270 000 \$.

MTL > ÎLE-DES-SOEURS



90 Berlioz, sonnez code 232, dim. 14h-16h condo 2 ch., 2 s/bains.
Vue panoramique.
Kaysol Broker, Mark Stein, 514-336-3396

MTL > OUTREMONT ADJ. LE SANCTUAIRE



6100, Deacon, app. 8 L., Dim. 14h à 16h. Condo, 1700 pi², 3 ch., 2 gar. Vue superbe, grand balcon. Portier 24 h. 634 900 \$. **Stéphanie Dumoulin, agent imm. Sutton, 514-572-8944.**

MTL > PLATEAU



NOUVEAU! Triplex complètement rénové. avec bachelors, très lumineux, r.-de-ch. libre. Près parc et avenue Laurier, Excellent investissement. Bon revenu.
5360 de Lanaudière, dimanche 14 à 16 h. **Olivier Charue 514-951-6546** Youppyl! Courtagre

MTL > VERDUN




Verdun. Dim. 14 h à 16 h. , 2plex, 2 x 6 1/2, réno., 586-588 Osborne, ★★ Cachet ★★ + s/sol et stat. arrière. Proprio occupant. Prix réduit à 329 000 \$ **Jean-Philippe Derderian, Century21 Action 514-232-0489**

MTL > AHUNTSIC - 1639 CHARLES FALKNER




Au coeur d'Ahuntsic. Duplex s/dét. Occ. double. 3 càc, s/sol + garage 465 000 \$. Dim. 14-16h. Re/Max Ambiance MR crtr, **MICHEL RAFFA 514 774-4566** www.michelraffa.com

MTL > ÎLE-DES-SOEURS AUBAINE!



537 de La Noue. Dim 14h-16h. Condo idéalement situé, très ensoleillé, grandes pièces, 212 000 \$. **Charles Biddle Jr**
Sutton sur L'île 514-761-5718

MTL > OUTREMONT - DIM. 14H À 16H



6300 Northcrest #12A. Condo très spacieux 12e étage du SANCTUAIRE Phase VI. Coin, 3 ch., 2 s/bains, 2 gar., pisc. sauna, gym. RYL crtr. Ann Isabelle DeLewee 514-772-4044

MTL > PLATEAU




PLATEAU, cottage clé en main, 4519 De Mentana, 14h à 16h, impeccable, ensoleillé, aspirateur central, grandes pièces, une grande terrasse et un balcon, à deux pas du Mont-Royal, libre immédiatement. 399 000 \$. **Yesenia Rivera, Remax 2000, 514-795-1301.**

MTL > VILLE-ÉMARD 5989-5991 RUE DUMAS



14-16h. Angle Jolicoeur. Magnifique 2plex, 3 ch., tout réno., près parcs, métro, piscine h.-t., pl. bois, 379 900 \$ **Sandrine Zambou, agent imm. aff. 514-605-7124** Remax Royal Jordan

MTL > AHUNTSIC ADJ. - DIMANCHE 14 - 16H



11926 Bois de Boulogne. Grand duplex dét. avec cachet, rénové, grand terrain 349 000 \$. Re/Max Ambiance MR crtr, **MICHEL RAFFA 514 362-5000** www.michelraffa.com

MTL > KIRKLAND, 6 DU BERKSHIRE



Dim. le 30 mars de 14 h - 16 h. Propriété spacieuse et de qualité dans secteur recherché de "Lacey Green". Belle propriété impeccable! **Vivian Bonnie Turnbull, Royal LePage Global, agent immobilier affilié. Cell: 514-291-8111, Bureau: 514-697-4460**

MTL > OUTREMONT - SANCTUAIRE



6000 Deacon #3H - Dim. 14h-16h Lumineux 2 ch., 2 s/bains, garage. Vue sur boisé. Tranquillité, sécurité et confort. 429 000 \$. **RYL Dynastie MARIE DUFRESNE 514-814-3260**

MTL > ROSEMONT - 5533, DE JUMONVILLE



14 h à 16 h
Condo, secteur recherché, 968 pieds carrés, garage, 218 000 \$. **Manuel Rouleau 514-273-3363**
Royal LePage

MTL > VILLE-ÉMARD, 6129 RUE DUMAS



FAUT VOIR ! Nouveau projet de condos 4 1/2, prévente pour phase 2, approx. 1100 pi². Visite libre 30 mars 14 à 16 h, 5 min. métros Jolicoeur et Monk, 10 min. Carrefour Angrignon et 15 min. centre-ville, APCHQ gar. Constructions Inter QC, 514-944-7404, 514-945-4589

MTL > AHUNTSIC - DIM. 14H À 16H



10236 LAJEUNESSE #G
Nouveau prix Magnifique 3 1/2. Square Fleury. Aucun tapis, plafonds 9 pi. **LOUISE DUVAL 450-651-8331**
Re/Max Longueuil L.P. crtr.

MTL > LASALLE - 87, 65E AVENUE



Dimanche 30 mars de 14 à 16 h, cottage 3 ch., s/sol fini avec beau foyer, très grande cour. Près hôpital et à 2 min. du fleuve.
Murielle Labelle, Royal LePage Acacia crtr agréé 514-761-7778

MTL > Petite-Patrie: 5968, rue St Hubert #B




Dim. 14h-16h. À quelques pas Plaza, 3e, condo avec mezz., const. 98, inso sup. 2 c.a.c., a/c, balcon+terrasse +stat. 268 000 \$. **David Maruani, Plateau Immobilier, 514-787-1234.**

MTL > ROSEMONT



5958, 6e av., dim. 14h à 16h, Duplex occ. double. Rénové, foyer, garage, paysage, secteur tranquille. La campagne... à la ville!
Robert Jalbert, Adresse Immobilière, 514-918-8496.

MTL > VILLE-MARIE - LOFTS ST-JAMES



1449 St-Alexandre #1011, dim. 14-16h. Lumineux 970 pi car., électros. 2 min métro Place-des-Arts. 279 000 \$ **PIERRE NOEL 514-597-2121**
La Capitale crtr - pierrenoe.com

MTL > AHUNTSIC



Dim. de 14 h à 16 h au 356, app. 4, rue Farly. Magnifique condo 1000 pi² et -, salon s/manger à aire ouverte, 2 c. à c., s/bain avec douche séparée. Près services. À QUI LA CHANCE? **GASTON LAMBERT 514-239-2069** IMMEUBLES STUART 450-672-1731

MTL > LOFT "HOMA" HAUT DE GAMME



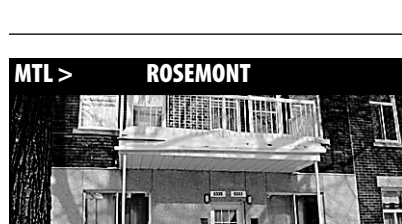
680 pi car. Très lumineux, avec 11 pi de plafond. Dernier étage avec terrasse. Visite dim. 14h-16h. **2354 avenue Létourneaux, app. 320. JOSEPH PERRET, agent immobilier Sutton ImmoBilia 514-951-3334**

MTL > PINCOURT - 239 000 \$



575 OLYMPIQUE, dim. 14h-16h.
Magnifique et spacieuse maison familiale, située dans un secteur très recherché, 12 000 pi² de terrain. **REMAX 3000, 514-333-3000**
L'ÉQUIPE SAMY MEDELICI

MTL > ROSEMONT



6337, 12e av. dim. 14h à 16h 279 000 \$
Duplex: 1x6 1/2 (proprio), 1x6 1/2 (600\$). **Lyne Paquette, Re/Max 514-374-4000**

MTL > V.M.R.



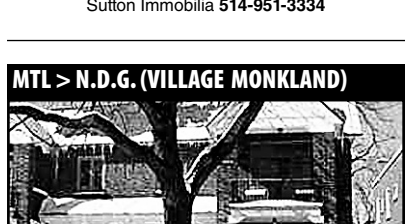
1550-52, av. DUNKIRK, DIMANCHE 14 h à 16 h Duplex. Logements avec foyer, 5 1/2 + 6 1/2 livres. Bien situé et bien entretenu, pergola et jardin fleuri.
Me Jocelyn Langlois notaire 514-340-1522

MTL > ANJOU, 8501-8503 PL DE VERDELLES




Dim. 30 mars 14 h à 16 h grand duplex, 2x51/2 de 1407 pica, bachelor familiale, foyer pierre naturelle au s/sol, garage, pavé uni, possibilité d'occupation de tous les logements, vendeur motivé. **Remax 514 259 8884** www.christianduhamel.com

MTL > N.D.G. (VILLAGE MONKLAND)



5427, rue Brodeur (Près Girouard) Dim. 14h à 16h. Superbe r.-de-ch. de duplex (75 pces), foyer, boiserie, plafonds hauts, moulures, terr. accés exclusif à la cour, stat., s/sol. **Sylvie Potvin 514-705-7447 GASTON LAMBERT 514-239-2069. Immeubles Stuart Inc.**

MTL > PLATEAU - 3535, PAPINEAU #209



14-16h Les Dauphins, piscine, studio, face au parc, métro, pied-à-terre. Pas cher, libre! **MLS 1417803 119 000 \$.**
Sutton Crtr. 514-727-7575 **MARCEL COULOMBE**

MTL > ROSEMONT



DIMANCHE 14 H À 16 H
Duplex double occupation, 3 chambres, rénové avec cachet d'époque, vitraux, boiserie, sous-sol fini.
• 5919, 24E AVENUE •

RIVE-NORD > CHOMEDEY



CHOMEDEY, prestigieux condo 5 1/2. Visites libres dimanche 14-16h 1960 100e Avenue **Mylène Chairy, 514-577-9293**
Imm. MW crtr

MTL > AU COEUR DE VILLE ST-LAURENT



22310 NOËL, dim. 14h-16h. Magnifique bungalow vous offrant luminosité, planchers de bois franc, 2 s/bains complets et une superbe cour. 279 900 \$. **REMAX 3000, 514-333-3000**
L'ÉQUIPE SAMY MEDELICI

MTL > NOUVEAU-ROSEMONT - DIM. 14-16 H



6271 de Jumonville, 3plex de luxe rénové, bachelor, s/sol fini, 3 s/bains, gar.e double, grande cour paysager. **Marie-Josée Hamel 514 248-1165**
www.mariejoseehamel.com

MTL > PLATEAU 4054 DROLET



Belle résidence de 1885 entièrement remise à neuf. R.-de-ch. : app. 51/2 pièces style loft, rev. 10 000\$. 2e et 3e : cott. de 71/2 pièces libre à l'acheteur. Un cott. et un appartement au prix d'un condo. 14h-16h. 649 000\$. 514-844-4791 duproprio.com/8444791

MTL > ROSEMONT - PETITE PATRIE



6505 Fabre #302 - Dim. 14h à 16h Condo 1ch. + bur., 1000 pi car., const. 2004., aire ouverte, mezz., terrasse. 250 000 \$. **Re/Max du Cartier ISABELLE LINDSAY 514-262-4820**

RIVE-NORD > LAVAL, STE-DOROTHÉE



345 LAUZON - Dim. 14h à 16h. Superbe et luxueux cott. 2002 adossé au parc boisé, s-sol de toute beauté, piscine creusée chauffée, 3 min. Mtl. Aubaine. **MARIO LÉTOURNEAU 514-497-4441**
Re/Max 2000 crtr.

à visiter aujourd'hui

RIVE-SUD > CANDIAC - DIM. 14-16H
18 Du Maroc via St-François-Xavier. Adressé à la petite rivière, pas de voisin arrière, grand cott. 4 ch., ensolleillé, s/fam + salon au r-de-ch., s/manger à part. 359 000 \$. MLS 1400846. HÉLÈNE L'ÉRAULT, agent nm. affilié, Re/Max Platine ctr 450 466 6000

RIVE-SUD > MONT-ST-HILAIRE
371 rue du Golf
Nouveau prix: 249 500 \$
405 \$/pied. Incl. Jull. Références.
Hugo Laplante, 514-995-4609
Century 21 Innovation

RIVE-SUD > ST-LAMBERT 449 000 \$
30 DE LA MOSELLE. Ouvert dim. 14h à 16h.
SUPERBE ! SPACIEUX !
4 chambres, 2 foyers, planchers chêne.
RYL Dynastie 514-657-0321
ANDRÉ GUÉRARD

RIVE-SUD > VARENNES
VARENNES, 203 Mongeau, dim. 30 mars 14h-16h.
À deux pas de l'école, 3 ch., 2 s/bains, combustion lente. Vendeur motivé! 233 900 \$
JEANNINE QUENNEVILLE, agent imm. aff.
Royal LePage Tradition • 450-449-4949

AUTRES > LAC ACHIGAN, ST-HIPPOLYTE
31, 365^e Av. Dimanche, 13 à 16 h. Maison de campagne réveé! 9 pièces, 3+1 c. à c., foyer pierre + foyer gaz, boiseries naturelles, s/sol fini, garage double attaché, terrain insitu 35000 \$, plage sable, chaleuruse, elle saura vous charmer, faut voir. Inf. 450-563-1076

RIVE-SUD > LAPRAIRIE - DIM. 14-16H
153 du Boulevard. Vue imprenable, condo haut de gamme, 3 chambres, foyer, matériaux nobles, garage intérieur, dernier étage. 249 000 \$. MLS 1423876.
HÉLÈNE L'ÉRAULT, agent immobilier affilié
Re/Max Platine ctr 450 466 6000

RIVE-SUD > ST-BRUNO - DIM. 14 À 16H
185 Rue De Jumonville
Canadienne. Beau secteur. 4 chambres. Piscine h-t. Cour intime. Près de tout. 289 900 \$.
Suzy Cabana, Agent immobilier affilié,
Re/Max Signature courtier, 514-909-9411

RIVE-SUD > ST-LAMBERT (VIEUX)
233 rue Maple, 14h-16h.
Maison à étages rénover avec style. Secteur très recherché près des écoles et parcs; 3 ch., 2 s/bains, sous-sol fini. Serge Gauthier, Re/Max Actif, agent immobilier affilié, 450-461-1708

AUTRES > HUDSON
HUDSON, 108 Cameron. Dim. 14 h à 16 h, magnifique bungalow dans le village, tout réno, 3 + 1 ch., pl. bois, 2 garages, 325 000 \$. Vicky Tarcau.
L'Expert immobilier 514-996-6583

AUTRES > MORIN HEIGHTS - 28, DU LIÈVRE
DIMANCHE 14h-16h. Immense plain pied. 10 pièces, 3 ch., 2 1/2 s/bains, foyer, terrain 20 210 pf., a/c central, garage. Evaluation municipale: 320 000 \$, prix demandé: 319 000 \$ nég.
514-591-3829 • Pas d'agent

RIVE-SUD > LONGUEUIL - DIM. 14-16 H
666 BORD DE L'EAU O. # 302- CONDO RÉNOVÉ
À aire ouverte, mezz., 1+1 ch., plafond cathédrale, foyer, garage, terrasse. 29x11. 219 900 \$-MLS 1404061 G. Couillard 514 288-5481 • N. Cadieux 845-9242
Century 21 Vision - www.sommetimmobilier.com

RIVE-SUD > ST-CONSTANT - 289 900 \$
39 RUE TURCOT, dim. 14-16h. Très joli cott. 2003, 3 ch., superbe mentretenu. Gar., s/sol fini, foyer, a/c, pl. bois franc. Idéalement situé dans quartier parc. RYL Dynastie 450-672-0890
VINCENT ROYET et MARTINE CARRIER, ctr

Pour réserver votre espace publicitaire ou pour plus de renseignements: 514-987-VENDU (8363)

À VENDRE À LOUER IMMOBILIER

100 VISITES LIBRES
C.D.N. 4227 Hingston, dim. 30 mars 13 h - 16 h, maison semi-dépendante, 5 ch., garage, extras, 319 000 \$, 819-832-3163.
Ré/Max Signature Inc.

112 BORD DE L'EAU
MAGOG, condo meublé, 2 ch., cul-sine priv., bordé par la marina. D. Labrie, Re/Max 819-350-8774

131 ÎLE DE MONTRÉAL
AV. DU PARC / BEAUBIEN
1 1/2 tot incl. libre 445 \$
405 \$/pied. Jull. 514-735-3146

131 ÎLE DE MONTRÉAL
MÉTRO CRÉMAZIE, rénové, 1 1/2, 2 1/2, 3 1/2 + loft, chauffé, frigo, poêle, asc., 514-651-4007.

143 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC
FORT LAUDERDALE condo lumineux, 2 ch, 2 s/bains, 2 pas, plage, été et +. 514-334-6148

101 ÎLE DE MONTRÉAL
AHUNTSIC, condo, toit terrasse, 75 mètres carrés, à distance de marche du métro.

113 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC
POMPANO BEACH, condo impeccable, 2 ch., 2 s/bains, près mer, piscine 450-887-7387

131 ÎLE DE MONTRÉAL
MÉTRO H-BEAUGRAND, 5 1/2, haut triplex, près parc, entrées lav./séc. Jull. 6205. 514-351-5595

132 CENTRE-VILLE
ADJ. école ETS (Griffintown), app. tout rénové, lumineux, jardin, terrasse, asc. Vue centrale. 1150 \$. 514-967-2960.

145 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
AHUNTSIC, r.-de-ch. + s/sol, 2 ch., 2 s/bains, cour arrière + terr. gar., th-pompe, asc. central. 1500 \$. 1er jull. 514-526-6835.

115 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
223 000 \$ VILLERAY, 1009 pf. 2e, 2 ch., 2004, pl. bois, 5 min. métro, 514-229-0601

131 ÎLE DE MONTRÉAL
AV. FLEURY / ST-VITAL, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

131 ÎLE DE MONTRÉAL
MÉTRO H-BEAUGRAND, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

132 CENTRE-VILLE
ADJ. école ETS (Griffintown), app. tout rénové, lumineux, jardin, terrasse, asc. Vue centrale. 1150 \$. 514-967-2960.

145 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
AHUNTSIC, r.-de-ch. + s/sol, 2 ch., 2 s/bains, cour arrière + terr. gar., th-pompe, asc. central. 1500 \$. 1er jull. 514-526-6835.

115 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
223 000 \$ VILLERAY, 1009 pf. 2e, 2 ch., 2004, pl. bois, 5 min. métro, 514-229-0601

131 ÎLE DE MONTRÉAL
AV. FLEURY / ST-VITAL, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

131 ÎLE DE MONTRÉAL
MÉTRO H-BEAUGRAND, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

132 CENTRE-VILLE
ADJ. école ETS (Griffintown), app. tout rénové, lumineux, jardin, terrasse, asc. Vue centrale. 1150 \$. 514-967-2960.

145 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
AHUNTSIC, r.-de-ch. + s/sol, 2 ch., 2 s/bains, cour arrière + terr. gar., th-pompe, asc. central. 1500 \$. 1er jull. 514-526-6835.

115 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
223 000 \$ VILLERAY, 1009 pf. 2e, 2 ch., 2004, pl. bois, 5 min. métro, 514-229-0601

131 ÎLE DE MONTRÉAL
AV. FLEURY / ST-VITAL, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

131 ÎLE DE MONTRÉAL
MÉTRO H-BEAUGRAND, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

132 CENTRE-VILLE
ADJ. école ETS (Griffintown), app. tout rénové, lumineux, jardin, terrasse, asc. Vue centrale. 1150 \$. 514-967-2960.

145 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
AHUNTSIC, r.-de-ch. + s/sol, 2 ch., 2 s/bains, cour arrière + terr. gar., th-pompe, asc. central. 1500 \$. 1er jull. 514-526-6835.

115 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
223 000 \$ VILLERAY, 1009 pf. 2e, 2 ch., 2004, pl. bois, 5 min. métro, 514-229-0601

131 ÎLE DE MONTRÉAL
AV. FLEURY / ST-VITAL, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

131 ÎLE DE MONTRÉAL
MÉTRO H-BEAUGRAND, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

132 CENTRE-VILLE
ADJ. école ETS (Griffintown), app. tout rénové, lumineux, jardin, terrasse, asc. Vue centrale. 1150 \$. 514-967-2960.

145 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
AHUNTSIC, r.-de-ch. + s/sol, 2 ch., 2 s/bains, cour arrière + terr. gar., th-pompe, asc. central. 1500 \$. 1er jull. 514-526-6835.

115 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
223 000 \$ VILLERAY, 1009 pf. 2e, 2 ch., 2004, pl. bois, 5 min. métro, 514-229-0601

131 ÎLE DE MONTRÉAL
AV. FLEURY / ST-VITAL, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

131 ÎLE DE MONTRÉAL
MÉTRO H-BEAUGRAND, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

132 CENTRE-VILLE
ADJ. école ETS (Griffintown), app. tout rénové, lumineux, jardin, terrasse, asc. Vue centrale. 1150 \$. 514-967-2960.

145 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
AHUNTSIC, r.-de-ch. + s/sol, 2 ch., 2 s/bains, cour arrière + terr. gar., th-pompe, asc. central. 1500 \$. 1er jull. 514-526-6835.

115 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
223 000 \$ VILLERAY, 1009 pf. 2e, 2 ch., 2004, pl. bois, 5 min. métro, 514-229-0601

131 ÎLE DE MONTRÉAL
AV. FLEURY / ST-VITAL, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

131 ÎLE DE MONTRÉAL
MÉTRO H-BEAUGRAND, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

132 CENTRE-VILLE
ADJ. école ETS (Griffintown), app. tout rénové, lumineux, jardin, terrasse, asc. Vue centrale. 1150 \$. 514-967-2960.

145 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
AHUNTSIC, r.-de-ch. + s/sol, 2 ch., 2 s/bains, cour arrière + terr. gar., th-pompe, asc. central. 1500 \$. 1er jull. 514-526-6835.

115 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
223 000 \$ VILLERAY, 1009 pf. 2e, 2 ch., 2004, pl. bois, 5 min. métro, 514-229-0601

131 ÎLE DE MONTRÉAL
AV. FLEURY / ST-VITAL, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

131 ÎLE DE MONTRÉAL
MÉTRO H-BEAUGRAND, 5 1/2, 2e étage, 695 \$, rénové, Jull. 514-591-1225 ou 514-327-3224

132 CENTRE-VILLE
ADJ. école ETS (Griffintown), app. tout rénové, lumineux, jardin, terrasse, asc. Vue centrale. 1150 \$. 514-967-2960.

145 CONDOMINIUMS PROPRIÉTÉS
AHUNTSIC, r.-de-ch. + s/sol, 2 ch., 2 s/bains, cour arrière + terr. gar., th-pompe, asc. central. 1500 \$. 1er jull. 514-526-6835.

100 IMMOBILIER
APPARTEMENTS MEUBLÉS À LOUER
LAVAL - LONGUEUIL Condo-hôtel, 4 1/2 équipés.

170 COMMERCES
PLATEAU, magasin charcuterie, épicerie, fruiterie, très bien situé, clientèle établie.

171 COPROPRIÉTÉS ESPACES COMM. INDUSTRIELS
POUR restaurant dans centre d'affaires 1200 pi², + de 200 clients sur place.

173 ESPACES COMM. INDUSTRIELS À LOUER
2407 FLEURY, 1350 pi² à 3300 pi², poss. bureau: 700 pi², stat. int., a/c, 145\$/pi.

176 BUREAUX À LOUER
AU 3818, BOUL. ST-LAURENT 2 700 pi², 3 000 \$/mois.

177 MAGASINS À LOUER
7219 ST-DENIS près métro tout le confort, 1100 pi², 2330 pi², 16 \$/pi.

205 INSTRUMENTS DE MUSIQUE
BATTERIE SABIAN, Metal-crash, neuve, valeur 2820 \$.

212 ANTIQUITÉS OEUVRES D'ART BIJOUX
ACHAT ANTIQUITÉS meubles, vaisselle, tableaux, etc.

212 ANTIQUITÉS OEUVRES D'ART BIJOUX
PIANO droit Lesage style à patentes, français, en très bon état.

214 LIVRES MARCHÉ AUX PUCES
2 DIVANS CUIR beige, 3 places, 2 places inclinable, 900 \$ chacun.

220 ANIMAUX
AVIONS beaux bétés YORKSHIRE 450-434-5638

221 PERDU
PERDU - vend. 21 mars dans le Vieux-Montréal. Bague en or.

229 IMPRIMERIE
ARTICLES PERSONNALISÉS T-shirts, etc. Prix de grosiste!

233 CONSTRUCTION RÉNOVATION DÉCORATION
Cuisine et salle de bains 450-461-2448

255 COURS FORMATION
VOUS voulez lui en mettre plein la vue ou vous partez en Tunisie laissez-moi vous aider avec 40 ans exp.

257 TRANSPORT DÉMÉNAGEMENT
BRETON-SAVARD DÉMÉNAGEMENT Couvre-planchers, protégemateles et boîtes garde-robets fournis.

260 PROFESSIONNELS
EXPERT COMPTABLE FISCALITÉ, ex-travaillant, Ministère rev., 40ans exp., impôt particulier, autonome, corporatif, problème d'impôt. 514-352-9603

268 SERVICES DIVERS
EFFACEZ votre casier judiciaire 1-800-298-5520

200 MARCHANDISES & SERVICES
MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS

270 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS-NATURELS
1558 Van Horne, LING pour les sportifs, la douleur ou la détente, recus. 514-276-1555

NOUVEAU! Exc. massage chinois, japonais, thai, 4 mains, épilation, Laval. 450-973-8155

NOUVEAU exc. massage oriental, 6394 Papineau, 514-728-2662

NOUVEAU exc. massages asiatiques, très discret, recu, stat. int., 3545 Atwater, 514-937-7577

NOUVEAU. Meilleur massage thaï. Outremont 514-273-8688

NOUVEL endroit, excellent massage chinois / californien / thaï, 514-223-3589

OFFREZ-VOUS Bonheur, bien être, exotisme, Zen et Vie massage relaxation, aussi rassage, épilation, ambiance feutrée, 6827 av du Parc, 514-271-7721

PROFITEZ spéciaux mars, nouveauté personnel, recu, intracat 514-932-1299

RETROUVEZ votre vigueur avec un bon massage, 514-737-2754

300 OFFRES D'EMPLOI
DIRECTEUR(trice) Marketing Internet

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNEL
Directeur(trice) Marketing Internet

308 GARDERIES
ÉDUCATEUR (TRICE) dynamique, nouveau défi pour garderie, formée à temps plein.

310 BUREAUX
Adjoint(e) administratif(ve) Jeune entreprise de Montréal

317 SECTEUR AUTOMOBILE
PEINTRE / TECHNICIEN(NE) À la recherche d'un(e) peintre avec expérience dans l'industrie de l'automobile pour Mtl et environs.

322 HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION
BARMAN/MAID / Serveur/serveuse cours et emplois (depuis 1981) rabais internet

322 HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION
BARMAN/MAID / Serveur/serveuse cours et emplois (depuis 1981) rabais internet

322 HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION
BARMAN/MAID / Serveur/serveuse cours et emplois (depuis 1981) rabais internet

OFFRES D'EMPLOI

AUGMENTEZ VOS REVENUS
DEVENEZ CAMELOT POUR LA LIVRAISON DE LA PRESSE

TÉLÉPHONEZ MAINTENANT 514 285-6911 1 800 361-7453
cyberpresse.ca/camelot

PLUS SPÉCIFIQUEMENT, BESOIN URGENT POUR:
LASALLE, VERDUN, VILLE-ÉMARD, NOTRE-DAME DE GRÂCE

322 HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION
CUISINIER(E), min 5 ans d'expérience, temps plein de jour, salaire compétitif.

MANUEL LATRUWE Pâtisserie & bread shop Recherche Pâtissier(e), Boulanger(e) et Glacière(e)

327 COIFFURE ESTHÉTIQUE
COIFFEUR(EUSE), résidence personnes âgées autonomes ou centre d'accueil ou domicile

440 ESCORTES RENCONTRES
SUPER blonde 20 ans, 5'5, 120 lbs, centre ville 514-572-6914

445 STUDIOS DE MASSAGE
DOUCE petite asiatique reçoit en privé. 514-554-6998

500 VÉHICULES AUTOMOBILES
AUDI A3 2.0T 06 Premium rouge/cuir noir, 37 500 km, toit DS&G, 28 000\$. 514-792-2526

501 VÉHICULES AUTOMOBILES
AUDI A4 Quattro 05, 1.8 turbo, bleu océan, man, 69 500 km, pneus alliage 17" + jantes et pneus hiver neufs, 24 700 \$, gar. transférable 514-255-6635

501 VÉHICULES AUTOMOBILES
AUDI A6 4.2L Sport Quattro 01, bleu, 118 000 km, toute équipée, 14 450 \$. 514-878-7122

500 VÉHICULES AUTOMOBILES
SUBARU Outback 03, aut., 95 000 km, bleu, 13 980\$. John Scotti Subaru, 514-725-6777

501 AUTOMOBILES
TOYOTA Camry SE 05, plusieurs options, 40 000 km, exc. cond., 21 500 \$. 514-762-9377

TOYOTA Corolla 2005 CE, aut., a/c, 43 000 km, avec gar., 11 900 \$ nég. 514-278-2709.

TOYOTA Corolla LE 04, aut., 1.8L, a/c, 66 000km, antirouille, démar. 12 500\$. 450-371-3061

TOYOTA Echo 03, gris fantôme aut., 4 ptes, 14 000 km, 9900 \$. 450-442-1723 (après 18h)

TOYOTA Yaris 07, aut., a/c, CD, vitres/plas élect., équipé, 1950 km, A1 14 400 \$. 514-325-4439

VOLKS Jetta 2000, man., 135 000 km, AC, fenêtres électriqu., 5000 \$. 514-891-1180.

VOLKS Passat 03 GLS man., luxueuse, 1.8 turbo, cuir, toit, sièges chauffants, pneus d'hiver et d'été, très bonne cond., maintenance régulière. 106 000 km. 450-464-8852

VOLVO S40, 2005, 66 000km, comme neuve, aut., jamais accidentée, 16 500 \$. 514-831-5292

VOLVO S70 '99, 150 000 km, gris/cuir, bon état, pneus d'hiver, 6000 \$. 514-241-5584.

VOLVO V40 02, impeccable, presque neuve, noir/noir, toutes factures, gar.09, 85 000 km, cuir, chauff. 13 000 \$ nég. 514-833-6710

VOLVO V50 SE, 07, 24 000km, cuir, toit, comme neuve, jamais accidentée, spécial 22 900 \$. 514-381-5292

VOLVO V70 01, beige, int. cuir noir, vitres teintées, 150 000 km, A-1, 12 000 \$, 514-805-9072.

VOLVO XC70, 05, 118 000km, noir, équipée, très propre, jamais accidentée, 19 700 \$. 514-381-5292

502 VÉHICULES 5000 \$ ET MOINS
CHEV. Malibu 01 4 ptes, aut., V6, a/c, état neuf, 150 000 km, 2950 \$ 514-622-3787 crtr.

GMC Suburban 2001, 4X4 modèle 2500, 4950\$. 450-357-0809

HONDA Accord LX 1997, man., a/c, 8 pneus. Condition A1. 3800 \$. 514-821-8408.

HONDA Civic LX 98, 4 ptes, aut., bleu, 177 000 km, exc. condition, 4200\$. 450-969-3271

MAZDA Protégé LX 00, aut., 111 000km, démar. tout équipée, 4500 \$. 514-822-3787 crtr.

NISSAN Altima GXE 99, aut., 111 000km, démar. tout équipée, 4500 \$. 514-822-3787 crtr.

710 OCCASIONS D'AFFAIRES
GALERIE D'ART/BOULIQUE CADEAUX située dans le Vieux Montréal en opération depuis 10 ans.

715 FINANCEMENT
PRET DIRECT financement, hypothèque, prêt rapide en 1h. de 4.5% à 9.5%. Pas de frais d'administration. 514-578-5685

aidez-nous. 1 800 361-9643 www.leucan.qc.ca

leucan Association pour les enfants atteints de cancer

504 CAMIONS, JEEPS FOURGONNETTES
BMW X3, 05, 2.5i, 50 731 km 30 900\$. Certifié 2.9%

DODGE Caravan SE 2003, 91400 km, exc. état, a/c, 9000\$. Un seul proprio. 450-672-9983.

HONDA CRV 1999, 4x4, man., 159 000 km, noir, bon condition, 8500 \$. 514-862-0878.

HONDA Odyssey EX 00, tout équipé, 159 000 km, 8 pneus, 11 400 \$ + a/c, 514-434-5155.

MERCEDES ML320 2002 grise, 79 000 km, gar. prolongée 9 ans, exc. état. 514-735-3596

TOYOTA 4RUNNER 2000 SR5 V6, aut., 184000 km, cuir, toit, mags, 10995\$, 514-583-3707

TOYOTA FI Cruiser 07, tout équipé, gar. 7 ans ou 167 000 km. Sylvain 514-795-1793.

TOYOTA Sienna LE 06, équipé, 8 pass., très propre, 38000km 21 280 \$. 514-999-5431

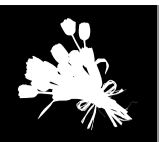
TOYOTA Sienna LE 07, 8 pass., 131 000km, tout équipé, parfait état, 22 880 \$. 514-999-5431

508 SERVICES DIVERS
IMPORTATION véhicules des USA, 1-877-834-6789

600 LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS
PORSCHE 911 Carrera 4 Cabriolet 2002, 48 000 km, gris/ int. noir, voiture canadienne, poss. garantie Porsche 2 ans, entretien concessionnaire, 59 900 \$. 450-544-0503.

658 BATEAUX SPORTS NAUTIQUES
GRECE à louer Jeanneau 47, 350\$/pers/sem. 450-714-1665 fillionserge@hotmail.com

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS
BIJOUX! Monaco Executive 99 38 pi, 109 000\$, impeccable. Faites offres! 418-576-9152



DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

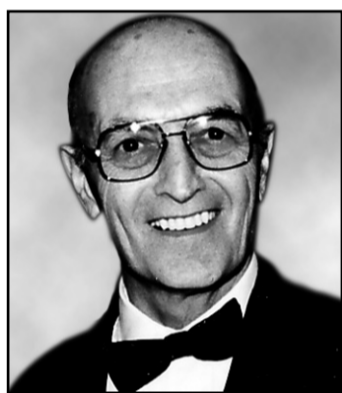
INDEX DES DÉCÈS

- ABITBOL, Simone (née Malka)**
Montréal
 - GARIGUE, Philippe**
Toronto
 - GAVARIS, Spiro**
Montréal
 - GOYETTE, soeur Gertrude, s.g.m.**
Montréal
 - GRATTON (née Lavallée), Gertrude**
Montréal
 - LAMARCHE LAFONTAINE, Hélène**
Montréal
 - LAURIN, Donatien**
Pointe-Claire
 - LEMIEUX, Maurice**
Saint-Rémi
 - PRIMEAU, Oscar**
Laval
- N'oubliez pas de commander votre signet.
Laissez vos coordonnées au
514-285-6816
(un signet par annonce)
cyberpresse.ca/necrologiet*



ABITBOL, Simone (née Malka)
Nous avons la douleur de vous annoncer le décès de Madame Simone Abitbol, le vendredi 28 mars 2008, épouse de feu Simon Abitbol, mère bien-aimée de Bob, Charles, Michel, Armand, Mireille, Marc et Daniel. Elle laisse également ses petits-enfants, arrière-petits-enfants, ses frères et soeurs et leur famille. Un service funéraire aura lieu chez

Paperman & Fils
3888, Jean-Talon Ouest
le dimanche 30 mars à 15 heures. L'inhumation aura lieu au cimetière de Congrégation Spanish & Portuguese, boul. Mont-Royal. La Shiva aura lieu à la Congrégation Spanish & Portuguese. Les dons en sa mémoire peuvent être faits à Migdal Or Canada, 514 875-2920.



GARIGUE, Philippe
1917 - 2008

Madame Amalia Garigue et ses enfants Viviane, Robert et Pierre ont la tristesse de faire part du décès de Monsieur Philippe Garigue, survenu à Toronto le mercredi 25 mars.
Né d'une famille anglo-française à Manchester (Angleterre), Philippe Garigue fit ses études primaires et secondaires à Paris, et ses études supérieures à la London School of Economics. Il fut titulaire d'un doctorat en anthropologie de l'Université de Londres. Entré dans les forces armées britanniques en 1939, il prit part aux campagnes d'Afrique et d'Europe, et assura la liaison entre les troupes alliées et les patriotes italiens. Il fut démobilisé en 1947 avec le grade de capitaine.

Venu au Canada en 1954 à l'invitation de l'Université McGill pour y développer la recherche sur le Canada français, il fut nommé en 1957 doyen de la Faculté des sciences sociales de l'Université de Montréal, poste qu'il occupa pendant quinze ans. Parallèlement, il fut nommé par le gouvernement du Québec président du Conseil consultatif du ministère des Affaires sociales et de la Famille, devint président de l'Union internationale des organismes familiaux (ONG de l'ONU) et conseiller du ministère fédéral de la Santé et du Bien-être. Il fut l'un des directeurs-fondateurs de l'Institut Vanier de la Famille.
De 1980 à 1987, Philippe Garigue assumait la direction de Glendon, la faculté bilingue de l'Université York à Toronto, où il développa notamment le Programme d'études internationales.

Parmi ses nombreuses publications, on compte plusieurs essais, dont *La Vie familiale des Canadiens français*, *Analyse du comportement familial* (Prix du Concours littéraire du Québec), *Famille, Sciences et Politiques*, et *Questions de stratégie et de métastratégie*, ainsi que quatre recueils de poésie : *Le Temps vivant*, *L'Humaine Demeure*, *De la condition humaine et Le Temps de l'intelligence* (Prix du Consulat général de France à Toronto).

Philippe Garigue était membre de la Société royale du Canada, Grand-Croix de l'Ordre de Cisneros d'Espagne, Grand-Officier de l'Ordre de Saint-Jean de Jérusalem, de Rhodes et de Malte, Officier de l'Ordre du Canada et Officier de la Légion d'honneur. Exposé à

Humphrey Funeral Home
A.W. MILES CHAPEL
1403 Bayview Avenue, Toronto
1-800-616-3311

le 30 Mars de 14 à 16 h. Service funéraire en l'Église des Franciscains de St-Bonaventure (1300, Leslie St) le 31 mars à 13 h 30. Donations aux Sunnybrook Emergency Ward (Toronto) ou une charité de votre choix est appréciée.

Offrir des condoléances en ligne
www.humphreymiles.com



GAVARIS, Spiro
1935 - 2008

Paisiblement, le 26 mars 2008, à l'Hôpital général de Montréal, est décédé Spiro Gavaris époux bien-aimé d'Angeline Destounis depuis 52 ans. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Julie (Socrates Goulakos), George (Louise Laflamme), Marietta (Sam Gen), ses petits-enfants adorés Constance, Christopher et Spiro Goulakos ainsi que Angelica, Spiro, Monica et Andrew Gavaris. Prédécedé par ses soeurs Pauline Gavaris Laphkas et Dorothy Gavaris Sperdakos, il laisse également dans le deuil ses soeurs Clara et Helen Gavaris, ses beaux-frères John Sperdakos, Jimmy et Billy Destounis et sa belle-soeur Anastasia Destounis ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins et amis. La famille tient à remercier sincèrement Dr Jeremy Sturgeon, Dr Yosh Taguchi et Dr Henry Shibata ainsi que le personnel infirmier de l'Hôpital général de Montréal pour leurs bons soins attentionnés. La famille recevra les condoléances au Complexe funéraire Urgel Bourgie, 1255, av. Beaumont

URGEL BOURGIE
514-735-2025
Consultez le registre à sa mémoire le samedi 29 mars de 17 à 21 h et dimanche 30 mars de 14 à 17 h et 19 à 21 h. Les funérailles seront célébrées en la Cathédrale Grecque Orthodoxe St-George, 2455, Côte Ste-Catherine à 12 h le 31 mars 2008. Au lieu des fleurs, des dons en sa mémoire seraient grandement appréciés à la « Spiro Gavaris Memorial Fund », à l'attention de la Fondation Cedars Cancer Institut à MUHC, 687, av. des Pins Ouest, E3.15, Montréal Québec, H3A 1A1, www.cedars.ca, ou par téléphone au 514 843-1606.

GOYETTE, soeur Gertrude, s.g.m.
À Montréal, le 29 mars 2008, à l'âge de 86 ans, est décédée soeur Gertrude Goyette, native de Longueuil. Elle laisse dans le deuil, outre ses consœurs, sa soeur Hélène ainsi que de nombreux parents et amis. La dépouille mortelle sera exposée à la
Maison mère des Soeurs Grises
1190, rue Guy, Montréal
le 30 mars à 13 h 30. Il y aura célébration de prières à 19 h 30. Les funérailles auront lieu au même endroit, le 31 mars à 10 h. L'inhumation suivra au cimetière des religieuses sur l'île Saint-Bernard, Châteauguay. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Des dons en faveur de la Fondation Marguerite-d'Youville inc. seraient appréciés.

Direction:
Centre funéraire Côte-des-Neiges



GRATTON (née Lavallée), Gertrude
1905 - 2008

À Montréal, le 28 mars 2008, est décédée à l'âge de 102 ans, Mme Gertrude Gratton, conjointe de feu Camille Gratton. Elle laisse dans le deuil ses enfants Gilbert (Camille), Michel (Françoise), Claude (Monique) et Ginette (Laurent), ainsi que plusieurs petits-enfants et arrière-petits-enfants. Les funérailles auront lieu à la chapelle du cimetière Notre-Dame-des-Neiges, 4601, chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal, le mercredi 2 avril 2008 à 11 h. La famille accueillera parents et amis à la chapelle à compter de 10 h. Un remerciement particulier au personnel de la résidence Edmond-Laurendeau.

Direction:
URGEL BOURGIE
514-735-2025
Consultez le registre à sa mémoire
www.urgelbourgje.com



LAMARCHE LAFONTAINE, Hélène
1915 - 2008

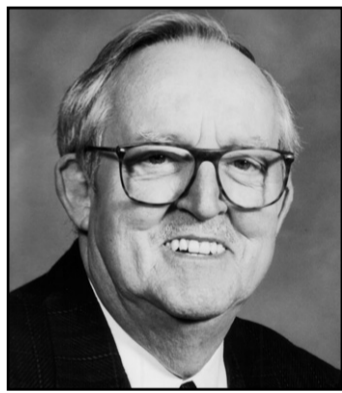
À Montréal, le jeudi 27 mars 2008, est décédée à l'âge de 92 ans, Hélène Lamarche, épouse de feu Wilfrid Lafontaine. Elle laisse dans le deuil sa nièce Monique (Jean), son neveu Jean-Jacques (Madeleine), ses petites-nièces Sylvie (Michel), Josée, Marie-Pier, Annie-Claude (Miguel), ses arrière-petits-neveux et son arrière-petite-nièce, Maxim, Gabriel, Jonathan, Geneviève et Mathieu. La famille vous accueillera au complexe funéraire

MAGNUS POIRIER
Complexe Sherbrooke
6825, rue Sherbrooke Est
Montréal
T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com

le lundi 31 mars 2008 de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures ainsi que le mardi 1er avril 2008 dès 9 heures. Les funérailles seront célébrées le mardi 1er avril 2008 à 10 heures en l'église St-Donat et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges (CDN). La famille tient à remercier, pour les bons soins prodigués, le personnel du 5 AB de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont.

LAURIN, Donatien
1924 - 2008
À Pointe-Claire, est décédé, à l'âge de 83 ans, Donatien Laurin, époux de feu Jeanne Pilon. Il laisse dans le deuil son fils Richard (Johanne), ses petits-fils Philippe et Simon, sa soeur Germaine ainsi que de nombreux parents et amis. La famille vous accueillera au complexe funéraire

MAGNUS POIRIER
Complexe Saint-Denis
6520, rue Saint-Denis, Montréal
T: 514 727-2847
www.magnuspoirier.com
le jeudi 3 avril 2008 de 19 h à 22 h. Vendredi ouverture du salon dès 9 h. Les funérailles seront célébrées le vendredi 4 avril à 11 h en l'église Ste-Geneviève au 16037, Gouin Ouest.



LEMIEUX, Maurice
1919 - 2008

Le 28 mars dernier, M. Maurice Lemieux de Saint-Rémi, âgé de 88 ans, est décédé au Centre d'hébergement Trèfle d'Or de Laprairie. Il était l'époux de feu Jeannette Lefebvre de Saint-Rémi. Il laisse dans le deuil ses deux fils: André (Anne-Marie Hutter) et Serge (Colette Bellefleur), ses petits-enfants: Julie, Sophie, Nicolas, Mathieu et Charles-Éric, ses arrière-petits-enfants: Alexina et James, ses beaux-frères, belles-soeurs, neveux, nièces ainsi que plusieurs autres parents et amis. Très connu comme courtier d'assurance et impliqué socialement, il a été maire de Saint-Rémi et membre du Club Richelieu durant de nombreuses années.

Il a été confié au salon funéraire:
Poissant & Fils Itée
58, rue Perras
Saint-Rémi
Tél.: 450 454-2372
www.poissantetfils.ca

La famille accueillera parents et amis le dimanche 30 mars de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures, le lundi 31 mars à compter de 10 heures, suivi des funérailles à 14 heures en l'église de Saint-Rémi.



PRIMEAU, Oscar
1924 - 2008

De Laval, le 28 mars 2008, à l'âge de 83 ans, est décédé Oscar Primeau, veuf de Rollande Larivée. Il laisse dans le deuil sa fille Nicole (Serge Gagnon), ses deux petits-enfants Patricia et Ian (Mylène Gosselin), ses arrière-petits-fils Maxim et Philip, son frère Paul-Emile (Gisèle Cartier), ses soeurs Anita et Thérèse (Jean-Paul Pichette) ainsi que parents et amis. La famille vous accueillera le dimanche 30 mars de 14 à 17 heures et de 19 à 22 heures ainsi que le lundi à compter de 10 h au complexe Alfred Dallaire Memoria, 2159, boul. St-Martin Est, Laval

Alfred Dallaire
MEMORIA
514 277.7778
www.memoria.ca
Les funérailles auront lieu le lundi 31 mars à 13 heures en l'église St-Sylvain, 750, boul. St-Sylvain, Laval. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation Maurice-Bertrand seraient appréciés.


20e ANNIVERSAIRE
Doris Jodoin
30 mars 1988
Merci papa.
Diane



REMERCIEMENTS au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. Pascal F.




PRIÈRE MARIE-REINE-DES-COEURS
Pour faveur obtenue. Ô Marie-Reine-des-Coeurs avocate des causes désespérées, mère si pure et si compatissante, mère du Divin Amour et pleine de lumière Divine, je mets entre vos mains si tendres les faveurs que j'attends de vous aujourd'hui... Regardez nos misères, nos coeurs, nos larmes, nos peines, nos souffrances intérieures. Vous pouvez nous exaucer par les mérites de votre Divin Fils notre Seigneur Jésus Christ. Nous promettons si nous sommes exaucés de répandre votre gloire et de vous faire connaître sous le titre de Marie-Reine-des-Coeurs et reine de l'univers entier. Nous espérons contre toute espérance, demandez à Jésus notre guérison, notre pardon et notre persévérance finale. Dites cette prière pendant 9 jours, avec confiance et détermination et vous serez exaucés avec promesse de publier pour faire connaître Marie-Reine-des-Coeurs. D.G.



FONDATION
PalliAmi

Amour, dignité et tendresse
pour les personnes atteintes d'une
maladie en phase terminale.



Pour rendre acceptable...
l'inacceptable.

C.P. 531, succursale C, Montréal (Québec) H2L 4K4
Téléphone 514 890-8000, poste 27434
www.palliami.org

NADLER, David Louis

À la douce mémoire d'un grand homme,
qui a vécu avec dignité, sagesse et force.
Tous se souviennent de son humour fin,
de ses conseils et de sa quête de
réalisation et de succès. Il a célébré la
vie en profitant de ce qu'elle a de plus
beau à offrir.

Nous tous, sa famille et ses amis, sommes
profondément attristés de son départ, il y a trois
ans aujourd'hui.
Notre amour pour lui et son cher souvenir,
vivent toujours dans notre coeur et notre esprit.

HOCKEY

LE MAGAZINE

LE MAGAZINE DES VRAIS

LISEZ À LA BONNE ÉCOLE AVEC

DANIEL BRIÈRE,
FRANÇOIS BEAUCHEMIN,
MARTIN BIRON ET
DANY DUBÉ

PRÉSENTATION DU

lait



DANIEL BRIÈRE
FLYERS DE PHILADELPHIE

ABONNÉS DE LA PRESSE

Obtenez **10 %** de rabais
cyberpresse.ca/privileges

CD CLUB PRIVILÈGES

EN KIOSQUE DÈS MAINTENANT

LES ÉDITIONS

GESCA