

SANTÉ



Une chronique de Josée Lavigneur

Exemples motivants

Page 4

Une chronique du Dr Perreault

Du nouveau sur le dos

Page 3



CAHIER C | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 6 JANVIER 2002

La Presse



Pour Jessica Iavicoli (ici avec Louise Leblanc), l'école à l'hôpital est aussi une façon de passer le temps.

Photo ROBERT MAILLOUX, photomontage FRANCE-DUPONT/La Presse©

L'ÉCOLE À L'HÔPITAL

Ici, la classe des anorexiques. Là, celle des enfants aux prises avec des psychoses scolaires. Plus loin, des enfants en dialyse, cathéter au bras, finissent dans leur fauteuil l'examen qui sera ensuite envoyé par télécopieur au professeur de leur école de quartier. C'est l'école, l'école à l'hôpital.



LOUISE LEBLANC

«Voyons voir la pression!» «C'est l'heure de la prise de sang!» Médecins et infirmières vont et viennent. Pour un peu de tranquillité, à peine un rideau entre deux lits que l'on peut tirer parfois.

Pour les 16 professeurs de Sainte-Justine et pour les 10 autres de l'Hôpital général pour enfants, de Maisonneuve-Rosemont, de Royal Victoria et de Sacré-Coeur, la tâche n'est pas de tout repos. En plus de devoir composer avec un va-et-vient constant peu propice à la concen-

tration et de devoir s'adapter à des enfants qui ne font que passer, le temps d'un traitement, les professeurs doivent aussi se renseigner sur la maladie de leurs élèves, avec ce que cela comporte en séminaires et en congrès.

En classe, ils doivent au surplus redoubler d'attention. La petite anorexique a-t-elle bien mangé sa collation, ce matin? C'est que toutes les calories comptent pour elle, comme l'illustre bien l'aménagement de sa chambre et de sa salle de classes au même étage, pensée pour lui éviter de perdre quelque dixième de kilo que ce soit dans les escaliers.

À toutes ces petites attentions s'ajoute la plus délicate qui soit : l'accompagnement de ces élèves vers la mort, surtout pour les rares qui réclament la poursuite de leurs cours à domicile, au delà de tout espoir.

«Cesser de leur faire l'école équivaldrait à leur confirmer que la mort approche, que l'on jette l'éponge. Pour certains, l'école est une façon de se raccrocher à la vie, à la routine, à une certaine normalité», signale André Martin, directeur des services scolaires en milieu hospitalier.

Le plus souvent, cependant, à l'approche de la mort, les jeunes malades n'ont plus le cœur à l'étude. «Malgré cela, je continue d'aller rendre visite à mes patients, raconte Louise Leblanc, professeur à l'Hôpital général pour enfants depuis six ans. Il n'est alors plus question d'école, mais simplement de passer leur dire un petit bonjour et de leur faire un brin de jasette.»

Le bien-être d'abord

En tout temps, le bien-être passe avant tout, insiste Louise Leblanc. «Quand les enfants ne se sentent pas d'attaque, qu'ils connaissent une mauvaise journée, pas question de leur mettre le nez dans les livres. Je leur laisse alors quelques feuilles d'activités, des mots croisés ou encore le portable.»

Trois fois par semaine, Jessica Iavicoli, âgée de 10 ans, doit consacrer

au moins six heures de son temps au traitement de son insuffisance rénale. Trois fois par semaine, sa mère et elle partent de Fabreville pour se rendre à l'incontournable dialyse à l'Hôpital général pour enfants. Le traitement de Jessica dure cinq heures chaque fois et le déplacement jusqu'à l'hôpital, d'une heure à une heure et quart. Et c'est sans compter les complications, qui peuvent nécessiter une hospitalisation de deux ou trois semaines. «Ça m'est arrivé, l'an passé, mais j'ai quand même passé mon année. Le fait que mes professeurs, ceux de mon école et ceux de l'hôpital, soient en étroit lien les uns avec les autres m'aide beaucoup. Et mes traitements me donnent au moins un avantage : à l'Hôpital général pour enfants, mon anglais s'est beaucoup amélioré!»

Pour elle comme pour d'autres enfants, les cours à l'hôpital, dont la durée varie d'une à trois heures, la désennuient beaucoup. «Des fois, je suis là, à ne pas pouvoir bouger pendant six heures, et c'est vraiment long.»

Voir ÉCOLE en C2

OUVREZ UNE FENÊTRE SUR MONTRÉAL

ACTUALITÉS
ARTS ET SPECTACLES
DOSSIERS
ÉDITORIAL
SPORTS



cyberpresse.ca

CHAQUE MINUTE COMPTE

www.cyberpresse.ca

Mieux vaut ne pas consommer des suppléments de phytoestrogènes de façon quotidienne



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

Madame Toutant Bergeron fut surprise d'apprendre dans l'article du 19 août dernier, portant sur le soja et ses produits dérivés, que les suppléments de phytoestrogènes extraits de la fève de soja, pouvaient causer le cancer du foie. Voici donc un peu plus d'informations à ce sujet.

Pour ceux qui ont besoin de se faire rafraîchir la mémoire, les phytoestrogènes sont des composés d'origine végétale qui, lorsque consommés en quantités suffisantes, peuvent agir sur notre corps de manière semblable à l'hormone oestrogène. Une hormone est une substance chimique produite par une glande et sécrétée dans le sang quand le fonctionnement d'un des systèmes de notre corps (urinaire, circulatoire, reproducteur) doit être rééquilibré. L'oestrogène est une hormone produite par les ovaires qui, une fois sécrétée, agit sur le système reproducteur de la femme et règle notamment le cycle menstruel, les grossesses et l'allaitement. Cette hormone aide aussi à prévenir l'ostéoporose (déménerali-

sation des os, les rendant poreux et fragiles) et à maintenir la santé des vaisseaux sanguins.

La sécrétion d'oestrogène tend à décliner chez les femmes dans la cinquantaine. C'est une des caractéristiques qui marque le début de la ménopause. À cause de cela, l'incidence d'ostéoporose et de maladies cardio-vasculaires augmente de façon marquée chez la femme ménopausée.

Pour contrer les effets négatifs de ce changement hormonal, certaines femmes peuvent décider de prendre des suppléments d'oestrogènes dont l'absorption se fait via un timbre transcutané (*patch*) placé sur la peau. D'autres choisiront une voie plus naturelle : l'alimentation et les suppléments nutritionnels. Le soja et ses produits dérivés, par exemple, sont très riches en phytoestrogènes et pourraient aider à compenser pour la réduction du niveau d'oestrogènes sanguin et atténuer les symptômes de la ménopause. Bien que de nombreuses études soient nécessaires pour confirmer cette hypothèse, il semblerait que les effets positifs des suppléments de phytoestrogènes, vendus sous forme de concentré de protéines de soja, soient plus grands que ceux des aliments à base de soja.

Comme c'est le cas pour la plupart des suppléments nutritionnels, malheureusement, il n'existe toujours pas de recommandation pour la prise de ces suppléments de phytoestrogènes. Cependant, consommés sous forme de concentré et trop fréquemment, les phytoestro-

gènes sont toxiques et notre foie doit travailler très fort pour les éliminer. À long terme, ces substances peuvent favoriser le développement du cancer du foie. Des études sont aussi en train d'enquêter sur la possibilité que la prise de très grandes doses de suppléments d'oestrogènes et de phytoestrogènes cause des thromboses, soit la formation de caillots dans les veines profondes. C'est pourquoi, il est suggéré de ne pas consommer des suppléments de phytoestrogènes de façon quotidienne.

Farines de blé

Lorraine Guay achète du pain fait à partir de farine de blé dur non blanchie et s'interroge sur la valeur nutritive de ce produit versus celui fait à partir de farine de blé entier. Pour répondre à sa question, il faut tout d'abord considérer la différence qu'il y a entre la farine de blé entier et la farine de blé tout court. Ensuite il est possible d'évaluer les effets du blanchiment sur la qualité et la valeur nutritive de la farine en général.

Pour faire de la farine et du pain, plus souvent qu'autrement, c'est la graine de blé qui est utilisée. Cette graine est constituée de quatre parties : l'écale, l'endosperme, le son et le germe. L'écale est la partie non comestible de la graine. L'endosperme est très riche en amidon, mais contient aussi des protéines. Le son est riche en fibres et autres substances nutritives. Le germe est surtout riche en vitamines et minéraux, mais il contient aussi des

quantités non négligeables de matières grasses.

Le terme farine de blé entier ou de grain de blé entier est utilisé quand on parle de farine produite à partir du grain de blé dont seulement l'écale a été enlevée. Quand il est écrit farine de blé tout court sur l'emballage d'un pain, cela veut dire qu'au cours de l'étape de raffinage du blé, l'écale, le son et le germe ont été enlevés. Si elle n'était pas additionnée de vitamines et minéraux, cette farine serait de loin beaucoup moins nutritive que la farine de grains de blé entier. Les fibres et certains composés chimiques contenus dans le son du grain de blé, cependant, ne sont pas remplacés. Les fibres, la cellulose surtout, sont des sucres non solubles ne pouvant pas être digérés par notre intestin, bons pour notre santé. Elles aident à prévenir la constipation et les hémorroïdes en favorisant le transit intestinal si nous sommes bien hydratés et peuvent aider à réduire les risques de maladies cardiovasculaires en réduisant le cholestérol sanguin. Aussi contenu dans le son du grain de blé, l'acide phytique aiderait à prévenir la formation de radicaux libres, des composés cancérigènes, en se liant aux minéraux présents dans les intestins.

Le blanchiment consiste à rendre la farine blanche et est nécessaire pour améliorer ses propriétés. Pour produire une miche de pain plus volumineuse ayant une meilleure texture, les pigments de caroténoïdes qui donnent la couleur beige à

la farine, sont blanchis (ou en d'autres mots oxydés) avec du peroxyde de benzoyle. Dans l'ancien temps, la farine devait être entreposée durant de long mois afin d'obtenir ce même résultat.

Certains croient que le peroxyde de benzoyle fait bien plus que simplement oxyder les pigments et qu'il s'attaque aussi à d'autres composés nutritifs tels que vitamines et minéraux, les rendant moins actifs et parfois même nocifs pour la santé. En absence de preuves, et si le coeur vous en dit, vous pouvez choisir de ne manger que des produits faits à partir de farines non blanchies.

Bref, un pain fait à partir de farine de grains de blé entier dur est clairement un choix plus santé qu'un pain fait avec de la farine de blé dur tout court. Pour ce qui est de l'étape de blanchiment, si vous pouvez vous permettre la différence de prix, choisissez la farine non blanchie.

Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Envoyez-les à : Chronique nutrition, La Presse 7, rue Saint-Jacques, Montréal, QC H2Y 1K9 Courriel: questiondenutrition@hotmail.com L'auteure de cette chronique est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec

ÉCOLE

Suite de la page C1

Son voisin de dialyse, Moujahid Kaoukab, un adolescent de 14 ans, trouve lui aussi que ses cinq heures de traitement passent très lentement. « L'école, ça m'aide à passer le temps. »

Quand ils n'ont pas de professeur à leurs côtés, les enfants s'occupent comme ils peuvent. Pour les uns, ce sera la télévision, la conversation ou les jeux avec les autres petits patients. Pour les plus jeunes, une histoire racontée par un bénévole.

À cinq ans et demi, Benoit Panetton-Frêchette, qui devait le len-

demain de notre rencontre subir l'ablation d'un rein, ne jure que par le Nintendo. « Moi, j'aime pas trop ça, quand le professeur vient. J'aime mieux jouer au Nintendo parce que je n'en ai pas, chez moi ! »

Patrice, âgé de 18 ans et en dialyse depuis son enfance, a pendant longtemps été froid à l'idée de l'école. « L'école, ça n'a jamais été facile pour moi. En première année, j'étais tout le temps malade et j'ai redoublé trois fois. Ça n'aide pas quand ton professeur te traite en pleine classe de paresseux alors

que c'est ta maladie qui te rend absolument amorphe. À l'époque, mon médecin lui avait écrit une lettre assassine pour remettre les pendules à l'heure. »

C'était mal parti. « À l'hôpital, je renvoyais tous les professeurs qui m'approchaient. Entre 14 et 16 ans, révolté contre ma maladie et vraiment affaibli par des problèmes de coeur et de pression, j'ai décroché. Fini l'école, aucune motivation. Aujourd'hui, je vais mieux : je finis mon secondaire trois en français et mon secondaire un en mathématiques, et je suis à temps dans tous

mes travaux. »

Avec les jeunes anorexiques de l'hôpital Sainte-Justine, malade ment perfectionnistes et hors d'elles-mêmes quand elles n'obtiennent que 95 %, les problèmes sont tout autre. « Leur professeur de mathématiques a avantage à connaître sa matière sur le bout de ses doigts. Il leur faut être extrêmement performants, sinon, ça ne fait pas ! note le directeur André Martin. Tant bien que mal, dans les hôpitaux, on tente de suivre les programmes scolaires réguliers. Différence notoire avec l'école ré-

gulière : la taille des classes, qui ne comptent souvent que quatre ou cinq élèves quand l'enseignement n'est pas carrément individualisé.

Bien que l'instruction donnée dans cinq hôpitaux montréalais relève de la Commission scolaire de Montréal et de la Commission scolaire English-Montreal, les hôpitaux se contentent d'envoyer les notes d'examen passés entre leurs murs aux écoles d'attache de leurs patients. Aucun bulletin n'est émis à l'hôpital. Après tout, l'hôpital, ça fait assez mal comme ça !

Hôpital Net pour les bambins

LUDOVIC HIRTZMANN
collaboration spéciale

SI UN SÉJOUR à l'hôpital n'est jamais perçu comme agréable pour les adultes, il peut se révéler dramatique pour les enfants.

Les tout-petits se posent souvent bien des questions sur leur présence à l'hôpital et sur la nécessité de devoir subir toutes sortes d'examen. Heureusement, l'Internet aide désormais les parents mais aussi les professionnels de la santé à répondre à ces interrogations. Ils décèleront sur le réseau des réseaux des ressources pour rassurer les petits bouts-de-chou.

De nombreuses associations ont en effet décidé de distraire les enfants de la maladie. Des clowns en passant par le dessin et la musique, les solutions ne manquent pas.

Votre petit dernier souffre d'une crise d'appendicite. S'il s'agit le plus souvent d'une intervention bénigne, il n'en reste pas moins qu'une opération est toujours une source d'inquiétude à la fois pour les parents et les enfants. Il est important de préparer ces derniers à une hospitalisation.

« Plusieurs témoignages recueillis sur place après un concert, une exposition ou une conférence organisée à l'hôpital prouvent que quelque part, un ennui de santé, un accident, vécu de manière positive grâce à un environnement culturel de qualité peut se transformer en salutaire remise en forme dans le bon sens et la bonne direction », constate René Baud, chargé des affaires culturelles aux hôpitaux universitaires de Genève (<http://karaart.com/hug/>).

Pour sa part, l'hôpital Sainte-Justine a conçu, sur son site Web, des visites virtuelles des différentes salles de l'hôpital. « Vous y verrez une salle d'opération, une salle d'imagerie mé-

dicale, un laboratoire de recherche, des infirmières, des professionnels, des médecins dans l'exercice de leurs fonctions », explique t-on sur le site. Les futurs petits patients de Sainte-Justine peuvent ainsi découvrir le centre de recherche, l'unité de maladies infectieuses, la néonatalogie, le bloc opératoire, la salle de télé-médecine, l'urgence. Un petit enregistrement vidéo et un zoom permettent d'examiner les salles dans leurs moindres recoins. Dans une autre partie du site, les tout-petits pourront télécharger des dessins à colorier. Également sur le site de l'établissement hospitalier montréalais, le Centre d'information sur la santé de l'enfant (<http://www.hsj.qc.ca/General/Public/CISE/index—bas.asp>) est à parcourir en détail. Les parents y trouveront non seulement un répertoire de groupes d'entraide et d'associations en santé mais aussi des suggestions de livres, de sites Internet et des liens vers les principales banques de données médicales accessibles gratuitement sur le Web. Comme on le voit, les initiatives ne manquent pas afin de distraire les enfants cloués sur leur lit d'hôpital et les intentions sont parfois plus ludiques. Mais comme rien ne vaut la musique en direct, le groupe Musique et Santé intervient régulièrement dans des centres hospitaliers pour aider des enfants autistes ou en difficultés sur le plan relationnel. Une association française, À chacun son cap, propose même d'emmener les enfants malades faire une balade en mer en bateau (<http://www.achacunsoncap.com/>). Enfin, si vous n'avez pas trouvé votre bonheur parmi tous ces sites Internet, rendez-vous sur celui d'Hospiweb (<http://www.hospiweb.com/>) qui publie un Guide de l'hospitalisation des enfants.

Quelques sites pour adoucir un séjour à l'hôpital

Note : si une adresse Internet longue ne fonctionne pas, nous vous conseillons de revenir à la racine du site.

L'Association Musique et Santé
<http://www.musique-sante.com/>

Hôpital Sainte-Justine
<http://www.hsj.qc.ca/General/Public/PlanSite/index.htm>

Musique à l'hôpital
<http://come.to/musique>

Association pour l'amélioration des conditions d'hospitalisation des enfants
<http://www.chez.com/apache/>

L'enfant @ l'hôpital
<http://www.enfant-hopital.org/>

La Fondation Hachette
<http://www.fondation-hachette.org/hachette.html>

Animations loisirs à l'hôpital
<http://www.alh.asso.fr/>

La page personnelle de liens pour les enfants réalisée par un psychologue clinicien
<http://perso.wanadoo.fr/fr.lespinasse/somm.html>

Association européenne des pédagogues à l'hôpital
<http://www.hope.ap-hop-paris.fr/>

Reportage publicitaire

Être exténué, être au coton...

Besoin d'un regain d'énergie?... La coenzyme Q-10, l'étincelle qui fait jaillir l'énergie dans toute cellule humaine est un élément de dynamisme cellulaire qui peut vous donner un coup de main... peut-être en manquez-vous?

Bio-Sirum, avec coenzyme Q-10, un diffuseur d'énergie peut vous aider... Bio-Sirum a été conçu pour lutter contre les grosses fatigues.

Aux sources du naturel Bio-Sirum vous offre deux formules, oui deux formules aux actifs naturels :

1. le Bio-Sirum avec coenzyme Q-10;
2. et le Bio-Sirum-revitalise

8 000 mg d'éléments constitutifs toniques, constituant chacune de ces deux formules différentes... de ces deux techniques énergétiques uniques en leur genre... à votre choix...

En pharmacies et magasins d'aliments de santé
Renseignements : Montréal (514) 272-1365
Ligne extérieure 1 800 272-1365
Mauricie (819) 378-7777 • Estrie (819) 823-3322

TECHNIQUE NADEAU EXERCICES DOUX ET EFFICACES	YOGA SOUPLESSE • RESPIRATION	ANTISTRESS DÉTENTE • PAIX INTÉRIEURE
7-10-11 janvier	8-9-10 janvier	11 et 12 janvier
DÉMONSTRATIONS GRATUITES		
Renseignements et réservations :		
CENTRE COLETTE MAHER 9660, Lajeunesse (514) 387-7221		



Photothèque La Presse ©

Des recherches effectuées aux États-Unis, au Brésil, en Europe, au Mexique (notre photo), en Corée du Sud et à Taiwan ont déjà démontré que la pollution atmosphérique pouvait entraîner la naissance de bébés ayant un poids en deçà de la moyenne.

Le smog peut être nocif pour les bébés

d'après Associated Press

PENDANT DES ANNÉES, les scientifiques se doutaient de l'existence d'un lien entre la qualité de l'air et les maladies de la petite enfance. Maintenant, une étude conduite en Californie démontre que la pollution atmosphérique entraîne des malformations congénitales chez les nouveau-nés.

L'étude réalisée par l'Université de la Californie à Los Angeles (UCLA) montre que les effets de la pollution atmosphérique ont des répercussions dans le sein même de la mère, selon une étude parue dans l'*American Journal of Epidemiology*.

« Le smog peut avoir un effet nocif sur la santé des bébés », affirme l'épidémiologiste Beate Ritz, auteur de l'étude.

La recherche de la spécialiste des rapports entre les maladies et les facteurs qui favorisent leur apparition démontre que les femmes enceintes exposées à de hauts niveaux d'ozone et d'oxyde de carbone étaient trois fois plus susceptibles de donner naissance à des enfants présentant un bec-de-lièvre, une fente palatine ou encore des malformations congénitales au coeur.

Les résultats de cette étude « devraient nous faire réfléchir. La pollution atmosphérique ne gêne pas seulement les personnes asthmatiques ou du troisième âge, elle peut également affecter les nouveau-nés, et cela pendant toute la suite de leur vie. Des recherches effectuées aux États-Unis, au Brésil, en Europe, au Mexique, en Corée du Sud et à Taiwan ont déjà démontré que la pollution atmosphérique pouvait entraîner la naissance de bébés ayant un poids en deçà de la moyenne, des naissances prématurées et des naissances de mort-nés.

Les chercheurs ont suivi des centaines de femmes enceintes de la région de Los Angeles entre 1987 et 1993, comparant entre elles celles qui vivaient dans un environnement pollué et celles vivant dans un environnement relativement sain.

Selon les scientifiques, les dommages les plus importants peuvent survenir au cours du deuxième mois, alors que le fœtus développe la plupart de ses organes et l'essentiel de sa structure faciale.

Soigner son dos : une responsabilité qui se partage!



Dr DANIELLE PERREAULT
ÊTES-VOUS MALADE ?

collaboration spéciale

Vous soulevez une caisse dans un passage étroit, ce qui vous empêche de prendre la meilleure position ergonomique. Vous ressentez alors une vive brûlure dans le bas du dos, mais vous êtes quand même capable de continuer votre travail. Le lendemain, votre dos est « barré » et vous vous rendez difficilement à la clinique sans rendez-vous. Le médecin vous examine, vous fait passer des radiographies et vous indique de prendre du repos pendant une semaine. Vous restez étendu et n'osez bouger de peur d'aggraver la douleur. Deux semaines plus tard, votre état s'améliore, mais comme la douleur subsiste, le médecin demande un examen au scanner. On vous dit alors qu'on a noté de petites anomalies radiologiques, un petit bombement entre deux vertèbres lombaires qui pourrait être compatible avec une petite hernie. À partir de ce moment vous dites adieu à vos parties de hockey, vous vous sentez à jamais affaibli, diminué, fragile. Pourtant, vous n'avez que 28, 32 ou 41 ans.

Où est l'erreur ? En fait, il ne s'agit pas d'erreurs mais d'un en-

semble de réflexes qui ont besoin d'être déprogrammés, autant chez le médecin que chez le patient.

La douleur ressentie lors d'un incident n'est pas proportionnelle à la sévérité de la lésion. Lorsque vous consultez un médecin, c'est à lui que revient de poser toutes les questions et de faire l'examen nécessaire pour éliminer les causes sérieuses. Êtes-vous tombé d'un deuxième étage ou vous êtes-vous mal tourné en ramassant une feuille de papier ? Un risque de fracture est certes plus élevé dans le premier cas. Avez-vous moins de 20 ans ou plus de 50 ans ? Y a-t-il risque d'infection ou de maladie inflammatoire chronique ? La douleur ressentie est-elle très intense la nuit ? À l'examen, note-t-on des signes de compression des nerfs à la sortie de la colonne : diminution des réflexes, faiblesse de groupes de muscles, changement dans la perception du toucher, problème urinaire ? Si les signaux d'alarme sont absents, ne soyez pas étonné que votre médecin vous dise que les radiographies ne sont pas nécessaires. Il vous dira de prendre des anti-inflammatoires qui diminueront les contractions musculaires douloureuses et il vous conseillera de bouger dans deux ou trois jours même si la douleur est encore présente.

Voulez-vous vous remettre rapidement ?

Nous ne sommes pas les seuls à devoir revoir notre façon d'aborder les maux de dos . En Angleterre, une étude fort intéressante a com-

paré deux groupes souffrant de maux de dos. Un groupe recevait les indications « traditionnelles » : se reposer au lit pendant une semaine et ne bouger qu'après une diminution marquée de la douleur. Les membres de l'autre groupe étaient plutôt encouragés à reprendre leurs activités courantes rapidement (et recevaient bien sûr, la médication appropriée). Après un mois, les personnes du second groupe souffraient moins et étaient plus actives que celles du premier groupe. Le principe de cette approche est de considérer que votre dos n'est pas en forme et que vous devez le bouger pour le remettre en état.

Pourquoi ne pas vous envoyer tout de suite à la radiographie ou au scanner ? Parce que dans 80 % des cas, les maux de dos disparaissent quasi totalement en un mois. S'ils persistent, on passe à une autre étape d'investigation. Mais il est inutile et même nuisible de le faire avant. Pourquoi ? Saviez-vous que si nous faisons passer un examen au scanner à des personnes choisies au hasard, on trouverait des anomalies chez 30 à 60 % d'entre elles : bombement, ombres, possibilités de petites hernies, etc... Ces anomalies ne leur causent aucun problème physique. Ce qui importe, c'est de quoi vous avez l'air. Et cela, on le sait en retournant à la base de la pratique médicale, au toucher, à l'examen, à la clinique.

En adoptant, vous et nous, une meilleure compréhension des maux de dos, nous en sortons tous gagnants. Vous ne limitez pas vos ac-

tivités inutilement et les ressources en imagerie médicale peuvent être utilisées à d'autres fins.

L'an dernier, une campagne de sensibilisation a été entreprise par la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec auprès de tous les médecins pour les sensibiliser à cette nouvelle approche. Ils ont reçu, pour remettre à leurs patients, des brochures et une vidéo-cassette (mettant en vedette Rémi Girard) intitulées : *Tournez le dos à la lombalgie, mieux comprendre pour mieux guérir.*

Burqa et vitamine D

Comment n'y avais-je pas pensé ? Toutes ces femmes afghanes obligées de se couvrir d'un épais tissu pendant des années ont très probablement manqué de cette précieuse vitamine qui provient du soleil. Elles n'ont pu compenser en buvant du lait enrichi de vitamine D puisque l'industrie laitière est inexistante dans ce pays. Or, la vitamine D est un élément clé pour que le calcium contenu dans la nourriture soit absorbé par les intestins ou retenu au niveau des reins. Un manque de calcium dans la circulation sanguine provoque automatiquement son emprunt dans les os. Vous devinez la suite. La masse osseuse devient moins dense (ostéopénie) et avec le temps les os sont si fragiles qu'ils se fracturent facilement (ostéoporose).

Chez nous, les personnes qui risquent d'avoir un problème semblable sont nos aînés dont la peau ne synthétise pas aussi efficacement la vitamine D qu'ils reçoivent du so-

leil. De plus, plusieurs ne sortent jamais à l'extérieur et ne boivent pas de lait .

Harry Potter et Coke

Aux États-Unis, il y a quelques mois, la compagnie Coca-Cola, avait exigé une présence exclusive dans les écoles en échange de dons pour les activités parascolaires. Devant la révolte du milieu enseignant, l'entreprise a laissé tomber. Elle vient néanmoins de réussir un coup de maître en s'associant avec « Harry Potter ». Je veux ici vous rappeler une chose. Un verre de 12 onces de Coke ou de Sprite contient 144 calories. Si un enfant prend l'habitude d'en boire deux ou trois verres par jour, il risque de gagner trois à cinq livres en un mois, et facilement une trentaine de livres en un an. Il n'a pas pris tout ce poids ? Trois verres de coke coupent très facilement l'appétit. Coke, Pepsi, Sprite et cie n'ont aucune valeur nutritive : nient, rien, zéro ! Si vous voulez vraiment rendre service à votre enfant, lorsque vous faites votre marché, considérez les boissons gazeuses comme un achat exceptionnel et recommencez à mettre sur la table un pichet d'eau fraîche.

Pour cette nouvelle année, je vous souhaite, bien sûr, la santé. Mais si vous l'avez perdu, je vous souhaite tout ce qu'il faut pour que votre vie soit douce.

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

Les limites de l'échographie, une réalité occultée

MARTINE PEREZ
et CATHERINE PETITNICOLAS
Le Figaro

Plus d'une centaine de plaintes sont actuellement en cours pour non dépistage de malformations à l'échographie

L'échographie n'est pas une technique infaillible. Toutes les études montrent que cet examen, même entre les mains de praticiens expérimentés, ne permet pas de dépister toutes les malformations fœtales. Pourtant, les médecins pratiquant cette technique sont aujourd'hui très inquiets. En France, plus d'une centaine de plaintes sont actuellement en cours pour non dépistage de malformations à l'échographie, avec désormais le risque d'avoir à indemniser l'enfant pour « préjudice d'être né ». Un certain nombre de radiologues abandonnent la pratique de l'échographie, d'autres appellent à la grève, d'autres enfin devraient fortement augmenter le prix de l'examen pour faire face à l'accroissement des primes d'assurances qui devraient être multipliées par 8 à 10 lors du prochain appel de cotisations.

Détecter les malformations

Actuellement, si l'on en croit le professeur Georges Boog (service d'obstétrique du Centre hospitalier universitaire de Nantes), l'échographie réalisée dans de bonnes conditions permettrait de dépister globalement 60 % des malformations. « Aujourd'hui, on est capable de détecter par l'échographie 80 % des malformations létales, relève le spécialiste. Et l'on n'ira sans doute pas au-delà de ce taux, qui est déjà très important. »

Selon une des plus importantes analyses publiées dans une revue américaine en 1995, portant sur plus de 42 000 fœtus afin d'évaluer les performances de l'échographie, des médecins ont montré que le meilleur taux de détection concerne le système nerveux central puisque 77 %

des malformations ont pu y être repérées. Puis, viennent dans l'ordre le dépistage des anomalies de l'appareil urinaire (66 %) et les anomalies digestives (56 %). Les anomalies du squelette ne sont vues que dans 34 % des cas et les malformations cardiaques dans 19 % des cas. La sensibilité de l'examen est d'autant meilleure que la malformation est grave.

L'étude Eurofoetus

L'étude Eurofoetus publiée en 1999, qui a enregistré dans 61 centres européens les diagnostics échographiques de malformations entre 1990 et 1993, fait état d'une sensibilité de cet examen de l'ordre de 61,4 %. Ces travaux ont été menés au sein de centres de dépistage spécialisés, où travaillent des médecins chevronnés. Les résultats ne sont pas identiques partout.

Dans le bulletin épidémiologique hebdomadaire du ministère de la Santé de mars 1997, le docteur Janine Goujard, de l'Inserm, en travaillant à partir de quatre registres français des malformations congénitales, montrait que l'échographie prénatale avait permis d'identifier 50 % des anomalies en France. Un taux moyen, représentatif de ce qui se passe dans notre pays, mais globalement meilleur que celui observé dans d'autres pays européens.

Près de 2 % des enfants naissent avec une malformation. Avec 700 000 grossesses par an en France, on peut calculer que 14 000 nouveau-nés sont atteints d'une anomalie plus ou moins importante. En supposant que la moitié d'entre elles seulement soit détectée, on peut évaluer à 7000 le nombre de familles qui peuvent

se sentir autorisées désormais à porter plainte contre leur médecin.

« Les patientes sont très mal informées sur ce qu'est l'échographie et sur ce qu'elle permet, ajoute le professeur Boog. Si l'on en croit une enquête suédoise sur ce sujet, la plupart d'entre elles estiment que c'est pour connaître le sexe de l'enfant. C'est sans doute pareil en France. Quand on leur dit après l'examen que l'on n'a rien trouvé de particulier, elles en concluent que l'enfant est normal. Alors que nous savons tous qu'il y a 40 % environ de faux négatifs, c'est-à-dire que 40 % des examens ne montrent rien de particulier, alors qu'une anomalie existe. »

L'échographie obstétricale est apparue en 1958 avec l'image bidimensionnelle du fœtus in utero réalisée à Glasgow par un médecin anglais. En plus de permettre le dépistage des malformations fœtales, elle permet de dater avec une certaine précision le moment du début de la grossesse, d'identifier les grossesses multiples et de diagnostiquer les retards de croissance. Les femmes bénéficient en France de trois échographies au cours de la grossesse, une à chaque trimestre, contrairement à nombre d'autres pays où une seule est effectuée. « Les échographistes ont

été pris à leur propre piège, conclut le professeur Boog. Au lieu de se limiter au dépistage des malformations graves, ils se sont livrés à une surenchère pour détecter des anomalies de plus en plus petites. Or, plus elles sont minimes et plus on risque de passer à côté. » Et au lieu de les féliciter pour leur performance, on leur reproche désormais leurs limites, qui vont pourtant en diminuant.

L'échographie réalisée dans de bonnes conditions permettrait de dépister (...) 60 % des malformations.



Photothèque La Presse ©

L'échographie n'est pas une technique infaillible.

REPORTAGE PUBLICITAIRE

L'ARSENAL FLEX-Q-FLEX FACE À L'ARTHRITE

Quand la science de la nature stimule vos défenses contre l'arthrite

FLEX-O-FLEX, crème analgésique à la CAPSAÏCINE, à flux trans-épidermique, EXTRA FORTE, appliquez LA OÙ ÇA FAIT MAL (se laver les mains plusieurs fois après application), din : émis par Santé Canada 02238137, maintenant en vente libre.

FLEX-O-FLEX, crème analgésique à la CAPSAÏCINE, dermodynamique, RÉGULIÈRE, appliquez LA OÙ ÇA FAIT MAL (se laver les mains plusieurs fois après application), din : émis par Santé Canada 02238138 maintenant en vente libre.

FLEX-O-FLEX KAMU, crème analgésique à l'huile d'émou, un flexilium ultra-pénétrant pour les articulations. NOUVEAU et maintenant disponible, FLEX-O-FLEX KAMU agit en profondur LA OÙ ÇA FAIT MAL, din : émis par Santé Canada.

FLEX-O-FLEX, ampoules buvales de 2 000 mg chacune, de sulfate de glucosamine, une dose supranutritionnelle, une véritable mine de glucosamine. Le flexilium le plus rapide de la gamme des réalisations de FLEX-O-FLEX, un arthro-protecteur, stimule et renforce vos défenses naturelles. Une super concentration maximale, un puissant pilier pour vos articulations.

FLEX-O-FLEX GLUCO, comprimés : Flex-O-Flex a mis dans chaque comprimé gluco : 740 mg de sulfate de glucosamine potassique pour vous garantir 550 mg de glucosamine, intensifie la résistance.

FLEX-O-FLEX CHONDRIN, comprimés de sulfate de glucosamine et de chondroïtine, 800 mg d'ingrédients dont la bêche de mer qui contient le quart de son poids en chondroïtine dans un état de plus naturel. Le plus versatile des Flex-O-Flex, une innovation scientifique unique, le plus apprécié des Flex-O-flex, par ses témoignages et ses résultats.

FLEX-O-FLEX MULTI, comprimés qui regorgent de vitamines et minéraux. Un acti-flex de 16 ingrédients nourriciers, dont l'hydroxyapatite, le calcium le plus hautement assimilable. Le plus complexe des FLEX-O-FLEX, puissant et logique, din : émis par Santé Canada 02238136

En pharmacies et magasins d'aliments de santé
Renseignements
Montréal : (514) 272-1365
Ligne extérieure : 1 800 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777
Estrie : (819) 823-3322

Vaccin anti-grippe en vaporisateur

d'après AFP

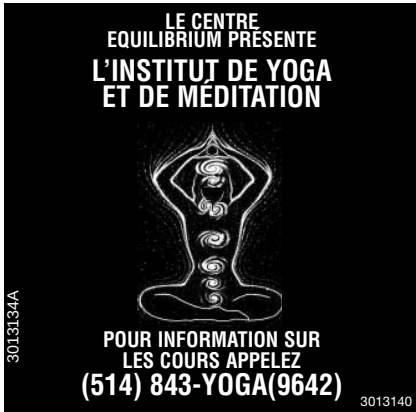
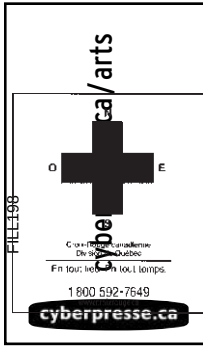
LE VACCIN anti-grippal sous forme de vaporisateur nasal, c'est peut-être pour l'an prochain, si l'on en croit les études présentées à l'occasion de l'ICAAC, le plus important congrès mondial sur les agents anti-microbiens, qui s'est tenu juste avant Noël à Chicago. Commercialisé depuis octobre 2000 — mais en Suisse seulement — ce vaccin baptisé Nasalflu, vient d'être comparé au vaccin injectable chez 240 personnes, dont 110 âgées de plus de 60 ans.

En termes d'efficacité, il a répondu à tous les critères imposés au vaccin par injection intramusculaire par les autorités européennes, a indiqué le Dr Christian Herzog, responsable des recherches au sein de la firme suisse Berna Biotech qui espère obtenir une autorisation de mise en marché prochainement.

t.Le vaccin à vaporiser s'est également montré sûr, avec un « plus » par rapport au vaccin injectable : du fait de son mode d'administration, il provoque, dans les fosses nasales une forte réponse de l'organisme contre le virus.

« Cet effet supplémentaire du vaccin par vaporisateur nasal empêche la multiplication du virus dans le nez et la gorge, ce qui devrait permettre d'éviter les contaminations des personnes vivant ou travaillant dans l'entourage du patient, touchées notamment par projections de virus lors d'éternuements », a expliqué le Dr Herzog.

Selon une autre étude menée auprès d'enfants de moins de cinq ans par la même firme, en collaboration avec les universités de Milan et de Gènes, le vaccin par voie nasale a été qualifié de « bon » et « très bon » par 95 % des parents.



RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL
(514) 327-5060
TRAITEMENTS AU
LASER
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
www.ronflement.qc.ca

ÉLAN



Exemples motivants



JOSÉE LAVIGUEUR
collaboration spéciale

Je vous proposais, juste avant la période des Fêtes, des témoignages d'individus qui font de l'exercice régulièrement. Plusieurs d'entre vous, semble-t-il, ont été motivés par ces témoignages réalistes. Je vous en propose donc quatre autres ce matin. Lisez-les et tentez de vous reconnaître quelque part. Peut-être trouverez-vous enfin en ce temps de résolution et de changements, une personne qui saura vous influencer positivement!

MARC REGNAUD INGÉNIEUR

Je suis marié et heureux père de trois enfants (Émilie 13 ans, William 11 ans et Joëlle sept ans) et nos activités sportives en famille sont le ski alpin et la voile. J'ai 42 ans, je suis ingénieur mécanicien et copropriétaire de deux entreprises de fabrication mécano-soudée.

Mes lundis et mercredis soirs de danse aérobique sont depuis plusieurs années (15 ans en fait) des moments précieux.

J'ai expliqué à mon entourage, autant à la maison qu'au bureau, qu'afin d'être bien et heureux parmi eux, il était important pour moi de réserver ces deux heures à chaque semaine. Ceci me permet de maintenir ma forme physique et, par la même occasion, mon équilibre psychologique. Notre corps est notre seul véhicule pour traverser le voyage de la vie. Aussi bien que ce véhicule soit en parfaite condition, surtout quand le voyage est quelquefois assez rude. De plus, les activités sportives et physiques permettent de faire de nombreuses rencontres qui agrémentent le voyage. Ma devise: «Bougez et soyez heureux de bouger.»

ANNIE RÉMILLARD MAMAN ET FEMME D'AFFAIRES

Cela fait maintenant plus de 15 ans ans que je m'entraîne régulièrement. Malgré le fait que je suis propriétaire d'entreprise et également la maman d'une petite fille de deux ans, l'activité physique continue d'occuper sa place dans ma vie car cela constitue un excellent exutoire. C'est ma façon de sortir mon stress, de me divertir et de rencontrer des gens avec lesquels j'ai des affinités. J'ai donc organisé mon horaire de façon à avoir une gardienne qui vient à domicile deux soirs par semaine. Également, je m'organise pour travailler quatre jours par semaine. Ainsi, je peux aller m'entraîner un matin en laissant ma fille à la garderie du centre sportif. Finalement, mon conjoint et moi consacrons nos fins de semaine à des activités sportives en famille : vélo, ski, natation, marche, etc. Il est évident que l'activité physique contribue à améliorer ma vie sur le plan personnel, social, familial et physique!



Photo ALAIN ROBERGE, La Presse ©

Plusieurs personnes choisissent les cours de danse aérobique et trouvent motivant d'être en groupe.

JOHANNE GAUTHIER CADRE ACTIVE

J'occupe un poste de direction dans une institution financière depuis plusieurs années. J'ai commencé à m'entraîner il y a maintenant presque 10 ans. À ce moment-là, je vivais seule avec mon fils de 14 ans. J'ai pu commencer à m'occuper de moi un peu plus. Ça faisait longtemps que je pensais à m'entraîner, je voulais perdre du poids et retrouver la forme. Afin de me motiver et de rester disciplinée j'avais décidé d'inscrire mes moments d'entraînement dans mon agenda comme un rendez-vous à la fin de la journée deux soirs semaine et toujours à la même heure, alors je me faisais un devoir de respecter les heures de rendez-vous et maintenant c'est comme un automatisme, je ne peux plus m'en passer, cela fait partie de ma vie. Ça enlève le stress de la journée, pendant qu'on s'entraîne on oublie tout. J'ai perdu du poids, j'ai plus d'endurance, je ne me sens pas toujours fatiguée et je me sens tellement bien dans ma peau. Je veux vieillir en beauté et l'entraînement me permet de rester en forme et me sentir jeune. Aujourd'hui à 45 ans j'espère avoir la santé encore longtemps pour me permettre de continuer à m'entraîner.

DIANE GAGNON MAMAN À LA MODE ET ORGANISÉE

Je suis acheteuse dans le domaine de la mode, mon mari est comptable et nous avons un garçon de trois ans et demi, sans oublier notre chien qu'il ne faut pas négliger!

Ce ne sont pas les raisons qui manquent pour faire de l'exercice. Parmi celles-ci, j'adore la sensation de libération qui m'envahit après avoir fait de l'exercice. Quelle qu'elle soit, une bonne activité

physique me permet de faire le vide de toutes mes préoccupations et contrairement à ce que certains pourraient penser, elle m'apporte un regain d'énergie! Cette sensation de calme me rend plus patiente avec mon mari et mon fils!

Afin de garder du temps de qualité avec notre enfant, mon mari et moi alternons nos soirs d'activité physique. La fin de semaine nous choisissons des activités extérieures en famille!

Personnellement, je ne crois pas qu'il y ait d'excuses assez valables pour ne pas faire d'exercice. Mon secret : Il faut savoir s'organiser.

NATHALIE LEHOUX

Comparé à certaines mères de famille qui viennent s'entraîner avec moi régulièrement, mon style de vie est plutôt facile à gérer puisque je n'ai pas d'enfant. J'ai plus de temps pour penser à moi, et organiser mon horaire. C'est la motivation qui n'est pas toujours là. J'arrive du travail fatiguée et des fois ça ne me tente pas. J'ai besoin de discipline. Cette motivation je la trouve dans le bienfait physique et psychologique que l'exercice me procure. M'entraîner dans un centre de conditionnement physique me permet aussi de me tenir en forme pour les autres sports que j'aime pratiquer. J'ai besoin de bouger. Les deux ou trois fois par semaine où je viens à mon centre sont pour moi une occasion de refaire le plein d'énergie. C'est remarquable comme ça m'aide à décompresser, à diminuer mon niveau de stress et à être de meilleure humeur. Quand je ne m'entraîne pas, je développe des douleurs au dos et je suis plus fatiguée.

J'ai intégré l'exercice physique à ma routine de vie depuis plusieurs années et je ne peux m'imaginer aujourd'hui ne pas aller au «gym» pour me défouler, voir mes amies, et en bout de ligne, me sentir bien dans ma peau.

LE COURRIER DE JOSÉE

JOSÉE LAVIGUEUR *collaboration spéciale*

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

Q JENNIFER T. : Bonjour Josée. Vous m'avez donné le goût de l'activité physique et c'est un merveilleux cadeau. Vous parlez assez souvent du plaisir de bouger et de l'importance de trouver le sport que l'on aime ou que l'on a déjà beaucoup aimé. C'est en cherchant de cette façon que je me suis rappelé les longues marches que j'aimais prendre autrefois, avant d'avoir mes enfants. J'ai renoué avec cette bonne habitude et je marche maintenant depuis six mois au moins 60 minutes par jour. Je peux assurer aux lecteurs que cela se fait aisément. J'ai habituellement un baladeur avec moi mais le temps ne m'apparaît jamais long, au contraire! Ma question est la suivante : Je me demandais si justement il n'existait pas des clubs de marche ou des groupes organisés auxquels je pourrais me joindre pour rendre mon activité encore plus agréable et y ajouter un élément social. Je suis de la Rive -Sud de Montréal mais je suis prête à me déplacer jusqu'au Nord, à l'occasion.

R JOSÉE : Bonjour Jennifer! Vous tombez à pic parce que je viens dernièrement d'avoir des nouvelles d'une ancienne copine de danse (on faisait partie de la même troupe). Elle s'appelle Danielle Danault et elle aussi travaille dans le domaine du conditionnement physique. Elle a créé un programme d'exercices en plein air : Le «Power Walk» qui est un nouveau concept. Il s'agit de cours de marche rapide et de musculation en plein air dans les plus beaux parcs de Montréal, Laval et Longueuil.

La méthode vous permet de faire un entraînement complet en plein air, de bien vous oxygéner, de profiter de la nature et de socialiser.

C'est une activité qui ne requiert aucune aptitude spéciale, aucun matériel et qui est accessible à tous. Un instructeur certifié

accompagne des petits groupes de 10 à 15 personnes, rendant le tout très sécuritaire.

Parmi les programmes, on a aussi innové avec : «mamans et bébés sportifs». Afin d'aider les nouvelles mamans à reprendre leur taille en période post-partum, on leur offre la possibilité de marcher avec un groupe de mamans et leurs bébés dans les poussettes!

Si vous voulez obtenir des renseignements sur l'organisation et les points de rendez-vous, contactez Danielle au (450) 646-3699.

Q LOUIS-PIERRE BOISVERT : J'aimerais avoir une précision au sujet d'un exercice dont vous avez fait la démonstration en novembre dernier. Il s'agit d'un exercice pour le dos. Cet exercice consiste à se placer sur les genoux et les mains. Il faut ensuite soulever le bras et la jambe pour former une ligne droite. Le texte dit qu'il faut lever le bras et la jambe gauche, alors que la photo semble montrer que vous levez le bras droit et la jambe gauche, ce qui m'a semblé beaucoup plus facile. Pourriez-vous m'indiquer, s'il-vous-plait, la bonne façon de faire cet exercice?

R JOSÉE : Je suis allée vérifier ma chronique du 11 novembre 2001, qui s'intitulait «Sauvez votre dos!» Vous avez raison : une erreur s'est glissée dans le texte et on devrait lire : «Soulevez votre bras droit et votre jambe gauche». L'exercice n'est pas difficile en tant que tel. Il s'agit d'une excellente position pour travailler les muscles stabilisateurs et tous ces muscles de l'équilibre. Il faut simplement soulever le bras et la jambe opposée et maintenir cette position plusieurs secondes. On peut modifier cet exercice de plusieurs façons : par exemple, vous pouvez le faire allongé au sol complètement. Placez-vous face au sol et allongez vos bras au-dessus de votre tête, parallèlement. Vous pouvez faire ce même exercice sur le ballon : il devient sensationnel!

Q PIERRE ET SYLVIANNE : Nous avons choisi de vous écrire ensemble parce que nous nous sentons tous les deux visés par le problème : Nous avons une petite Laurie qui a six mois et tous les deux nous avons pris beaucoup trop de poids pendant MA grossesse...

J'allaité ma fille depuis six mois et je suis découragée parce

que je n'ai perdu que sept livres depuis la naissance. J'ai toujours 15 livres à perdre si je veux retrouver le poids que j'avais avant ma grossesse. Je croyais, parce qu'on nous le dit partout, que le fait d'allaiter aidait les nouvelles mamans à perdre leur poids plus rapidement. Je peux me rendre dans un gym seulement deux fois par semaine. Qu'est-ce que je pourrais faire de plus?

R JOSÉE : Il semble vrai que les femmes qui allaitent perdent leur excédent de poids plus rapidement que celles qui donnent le biberon. Cependant, je pense que la société a créé des attentes qui ne sont pas réalistes au sujet du temps qu'il faut réellement pour retrouver sa taille. Il y a eu une étude faite à l'École de santé publique de l'Université du Michigan qui dit que sur 110 femmes, quatre mois après la naissance du bébé, celles qui allaientaient avaient perdu huit livres en moyenne alors que les autres n'en avaient perdu qu'entre deux ou six. Au bout d'un an, l'écart devenait plus petit : les femmes qui allaientaient avaient perdu 12 à 13 livres et les femmes qui donnaient un biberon en avait perdu entre huit et 10. L'étude a suivi les femmes pendant 18 mois et certaines des femmes, allaitant ou pas, ne sont jamais revenues à leur poids cible. Ceci ne signifie pas que vous êtes condamnée à conserver le poids que vous voudriez perdre. Une partie du surplus de poids que les femmes prennent pendant la grossesse est nécessaire à la production du lait. Quand votre bébé va boire un peu moins souvent en 24 heures, vous vous découvrirez un peu plus d'énergie pour faire de l'exercice. La meilleure stratégie est d'augmenter légèrement votre niveau d'activité physique. Le gym n'est pas nécessaire : amenez votre fille en promenade plus souvent, procurez-vous un vidéo d'exercices que vous pourrez faire à la maison ou encore construisez-vous, à l'aide de l'information disponible dans les journaux et les revues, un petit programme d'exercices cardiovasculaires et de musculation. Il vous faudra peut-être jusqu'à 14 mois pour retrouver le poids que vous aviez avant votre grossesse. Mais même si votre perte de poids est lente, en faisant plus d'exercice vous vous sentirez mieux dans votre peau et vous serez peu à peu de plus en plus motivée à continuer. Et qui sait, peut-être que Pierre trouvera lui aussi la motivation de vous suivre?

LA CHAIR DISPARUE

- 56 -

— Et si c'était ça, le *pattern* ? La diversification maximum des victimes ?

— Dans quel but ? Si c'était seulement des femmes, on pourrait aborder ça sous l'angle de la prostitution. Une équipe de recruteurs. À la limite, ça pourrait expliquer les enfants : avec les réseaux de pédophiles... Mais on n'a jamais vu d'hommes être enlevés pour ce genre de trafic.

— Peut-être que c'est pour brouiller les pistes.

— Pour l'instant, avec les trois dont on a retrouvé les restes, l'hypothèse la plus probable est celle du trafic d'organes. Mais ça non plus, ça ne colle pas.

— En tout cas, c'est le créneau que les médias exploitent.

— Penses-y deux minutes. Trois dans la cinquantaine ! Une de soixante ans ! Une de quatre-vingt-deux ! Moi, tant qu'à faire des enlèvements, je m'arrangerais pour être sûr de la qualité des organes... On a beau retourner ça de tous les côtés, il y a toujours quelque chose qui accroche.

Strange vida son verre.

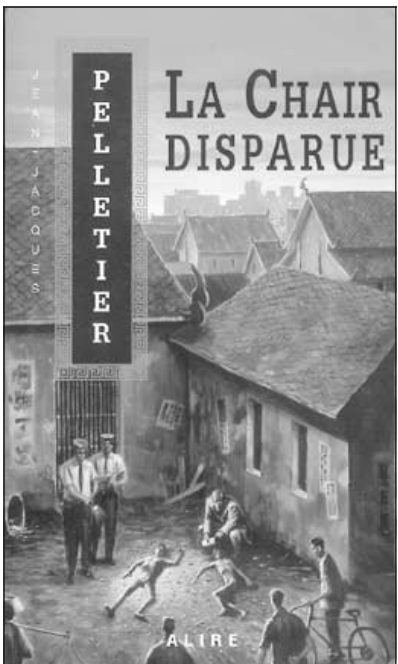
— De ton côté, reprit-il, comment ça va ? Avec Kathy en formation et les jumelles en Californie, la maison doit être grande.

— Les chats et le perroquet font du temps supplémentaire pour remplir le vide.

QUÉBEC, 17 H 53

Art/ho inspectait la salle d'exposition. Son esprit était en ébullition. Les onze cubicules étaient prêts à recevoir les premiers exposés.

Dans trois jours, le Centre intégré des arts amorcerait officiellement son existence. Des artistes de toutes formes d'expression seraient regroupés dans un même lieu. Dotés d'une administration commune, ils auraient un vrai pouvoir d'intervention. Ils seraient en mesure de produire un impact significatif sur la ville. Et lui, Art/ho, en tant que gestionnaire principal du regroupement et directeur de la galerie



Avat'Art, déterminerait ce que serait cet impact.

Les dignitaires, qui s'étaient crus obligés d'assister à l'exposition inaugurale, n'étaient pas au bout de leurs surprises.

Cela lui avait pris six ans.

Dès son arrivée à Québec, il avait une idée claire de ce qu'il voulait réaliser. Il s'était choisi un nom qui était en lui-même un programme: Art/ho.

Les premières années, cependant, les affaires de l'organisation avaient accaparé la totalité de son temps. Ses projets personnels avaient dû être mis en veilleuse. Il en avait profité pour développer son pigeonier : un réseau d'informateurs qu'il utilisait au profit de l'organisation, mais qu'il exploitait également pour promouvoir ses projets personnels.

Dans les semaines à venir, il allait enfin donner corps à sa vision. Dans la chronique de l'humanité, il y aurait l'art avant Art/ho et l'art après Art/ho. Phonétiquement, son nom était une abréviation de ce projet d'art total.

Bien sûr, il y avait encore quelques obstacles. Des artistes dissidents, qui l'accusaient de monopoliser l'activité artistique, avaient organisé une manifestation devant les locaux. Leurs pancartes affichaient clairement leur message.

CENTRE INTÉGRÉ DES ARTS - C.I.A.

Les dissidents ne constituaient pas vraiment un problème. Et s'ils le devenaient, il serait facile de s'occuper d'eux.

Un sourire passa sur son visage. Il pourrait même en incorporer quelques-uns à ses projets, songea-t-il. Des projets plus avancés, qui n'en resteraient pas à la surface des corps.

MONTRÉAL / QUÉBEC, 18 H 02

Vincent Dubuc saisit le cellulaire avec impatience.

— Allô !

— Où sont donc passées vos belles manières ? se moqua la voix douceuse, à l'autre bout du fil. Seriez-vous contrarié ?

— Un embouteillage, expliqua le courtier, d'une voix radoucie. Ça fait dix minutes que je suis immobilisé sur le pont Mercier.

— Puisque vous n'avez rien d'autre à faire, nous allons en profiter pour faire le point sur votre mandat.

— Je n'ai rien de nouveau à vous dire. Il refuse toujours de vendre.

À SUIVRE



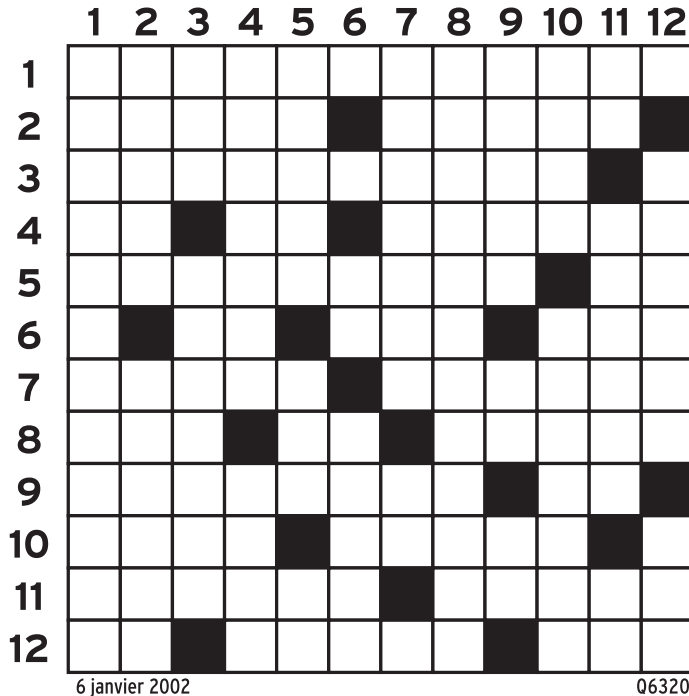
Les Éditions Alire Inc.
www.alire.com

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

ROM06JR

MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



HORIZONTALEMENT

- Dégoûtants.
- Héroïne - Muscles.
- Rendre des idées accessibles au grand public.
- Sous la peau - Radon - Petite sole allongée.
- Bénéficiaire - Chiffres romains.
- Avant - A cours en Bulgarie - Entre les deux portes d'une écluse.
- Prendre garde à - Concurrente.
- Éliminé - Argon - Imposer à quelqu'un une sanction trop sévère.
- Irriguées - Terminaison.
- Femme d'Osiris - Véritable.
- Tangible - État habituel, conforme à la règle établie.
- En matière de - Occident - D'avoir.

VERTICALEMENT

- Machinal.
- Coule en France et en Belgique - Elles font partie de la famille des ursidés.
- Céréale - Petit présent.
- Rendu plus dangereux - Capitale européenne.

- Ce qui n'existe pas - Chef éthiopien - Épluché.
- Symbole chimique - Qui convient tout à fait.
- Commerçant - Infinitif.
- Qui réduit à un état de dépendance absolue.
- Au bout de la ligne - Marche - Prêtresse au pré.
- Dieu romain - Elle est percée de petits trous.
- Te trouves - Absorber - Actionné.
- Se procurer dans une réserve - Gaz intestinal.

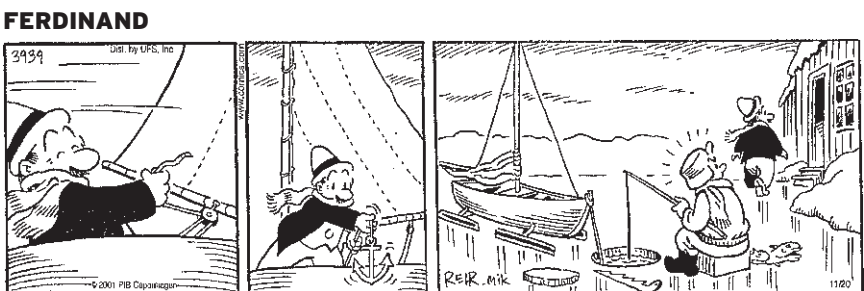
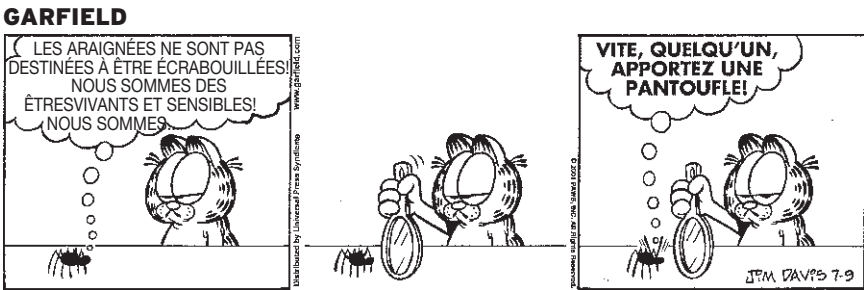
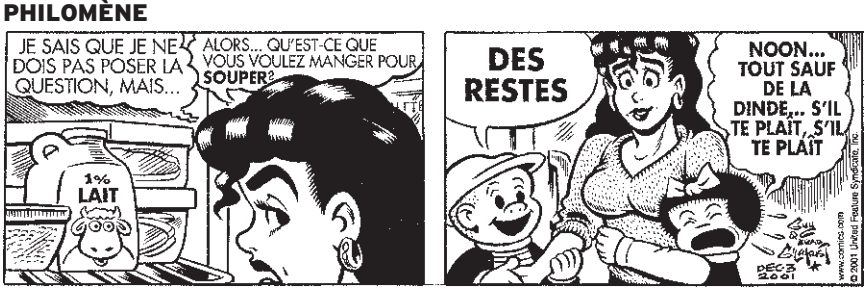
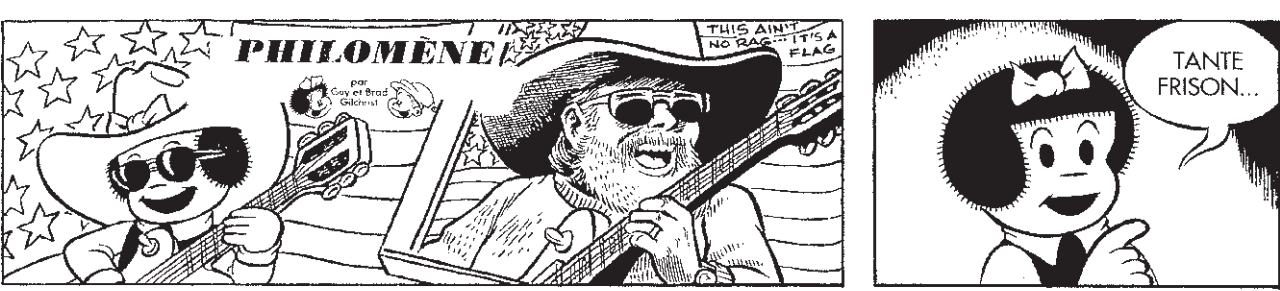
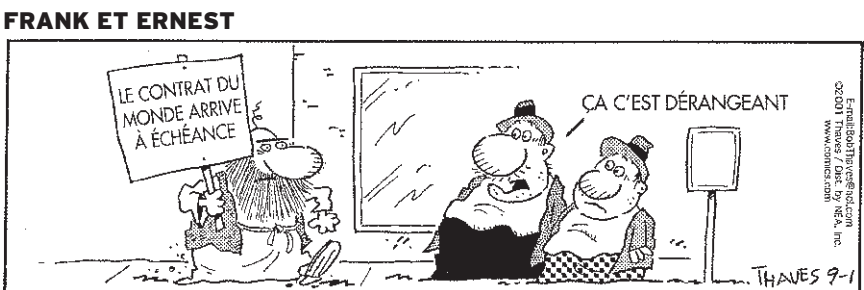
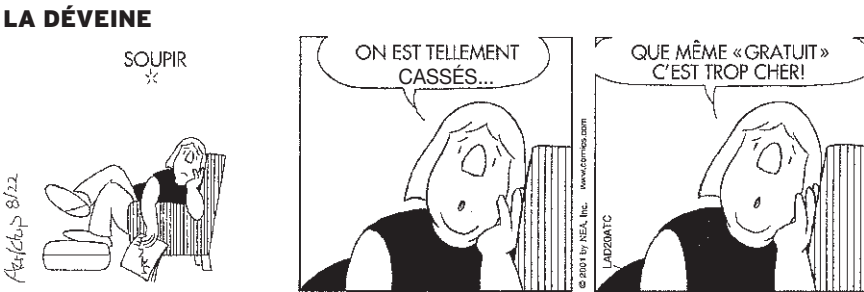
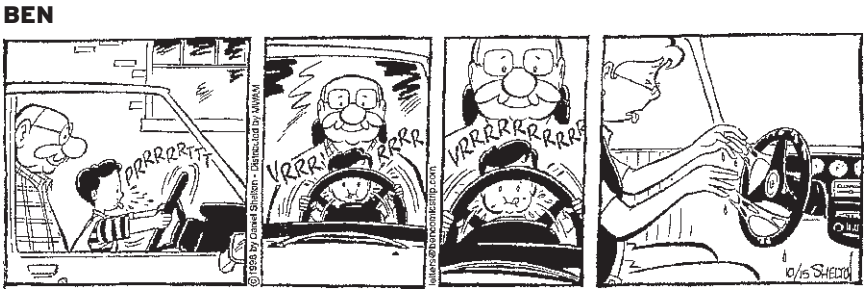
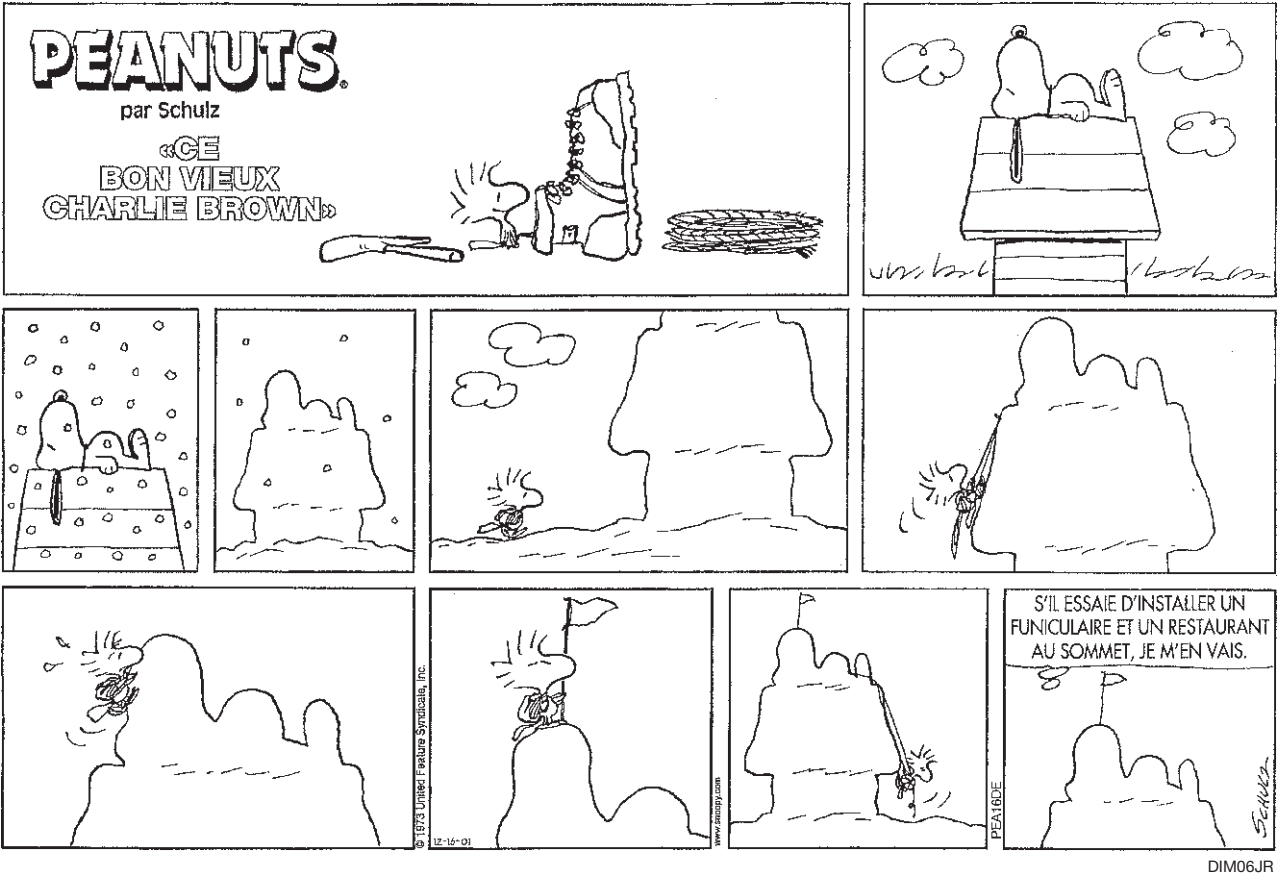
■ SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	C	O	N	D	A	M	N	A	T	I	O	N
2	A	V	E	R	S	I	O	N	O	V	E	
3	P	A	R	U		N	I	C	E		N	A
4	I	L	E		E	C	R	I	V	A	I	N
5	T	E	I	N	T	E		E	A	U		T
6	U		D				A	N	S		C	
7	L	I	E	N			M	I	N	E	U	R
8	A	S				U	T	I	L	E		T
9	T	O	R	C	H	E	E		P	O	U	R
10	I	O	H	E		S	O	U	P	L	E	
11	O	R	M	E	T	S		T	R	I	E	S
12	N	U	E		A	I	N	E		R	S	

06319

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

LA PETITE PRESSE



LES PETITES ANNONCES 987-2-VENDU

DÈS 8 HEURES!

COMMENT NOUS JOINDRE

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

Par téléphone:

(514) 987-8363

Sans frais:

1-866 987-8363

Par télécopieur:

(514) 848-6287

Au comptoir:

Lundi au vendredi,
de 8 h 30 à 17 h 30



Adresse postale:

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

petitesannonces@lapresse.ca

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

Annonces encadrées

48 h avant la parution

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

Nom complet, adresse et numéro de téléphone pour la facturation

Rubrique, texte et dates de parution

Personne à joindre pour vérification

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

Avis

Nos annonceurs sont priés de vérifier la teneur de leurs annonces lors de leur première parution. Advenant qu'une annonce soit reproduite incorrectement, l'annonceur doit en aviser aussitôt *La Presse* qui convient de publier dans la prochaine édition du journal, une version corrigée de celle-ci. Toute erreur ou plainte visant la teneur d'une annonce doit être signalée le jour de sa parution avant 17 h, pour fins de correction lors de la prochaine édition du journal. De même, en cas d'annulation d'une annonce, l'avis à cette fin doit être donné avant 17 h, du lundi au vendredi, le jour qui précède sa parution. Les annonces sont sujettes à l'approbation de leur contenu de même qu'à l'approbation du crédit de l'expéditeur. *La Presse* se réserve le droit de publier, d'annuler ou de classer correctement toute annonce sous la rubrique appropriée.

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



AUTOBAINES

3 lignes, 7 jours pour 35,70 \$

(1,70 \$ par ligne, par jour additionnel)

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



• RÉSIDENTIEL •

ACHAT • VENTE • ÉCHANGE

Visites libres

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

Bord de l'eau

États-Unis, hors frontières

Temps d'attente

Condominiums, copropriétés

Maisons de campagne, domaines

Chalets

Maisons mobiles

Propriétés à échanger

Propriétés demandées

Fermes, terres

Terrains résidentiels

Prêts hyp. / résidentiel

Divers

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

États-Unis, hors frontières

Condominiums,

copropriétés à louer

Maisons de campagne

Chalets à louer

Chambres, pensions

Propriétés à louer

Résidences pour aînés

Garages

On demande à louer

On demande à partager

Sous-location

Appartements meublés

• INDUSTRIEL •

ACHAT • VENTE • ÉCHANGE

Propriétés à vendre

Propriétés comm. /

industrielles

Fermes, terres

Commerces

Copropriétés, espaces

comm. / industriels

Terrains comm. / industriels

• LOCATION •

Espaces comm. /

industriels à louer

Commerces à louer

Entreprises à louer

Bureaux à louer

Magasins à louer

Divers

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

États-Unis, hors frontières

Condominiums,

copropriétés à louer

Maisons de campagne

Chalets à louer

Chambres, pensions

Propriétés à louer

Résidences pour aînés

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

États-Unis, hors frontières

Condominiums,

copropriétés à louer

Maisons de campagne

Chalets à louer

Chambres, pensions

Propriétés à louer

Résidences pour aînés

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

États-Unis, hors frontières

Condominiums,

copropriétés à louer

Maisons de campagne

Chalets à louer

Chambres, pensions

Propriétés à louer

Résidences pour aînés

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

États-Unis, hors frontières

Condominiums,

copropriétés à louer

Maisons de campagne

Chalets à louer

Chambres, pensions

Propriétés à louer

Résidences pour aînés

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

États-Unis, hors frontières

Condominiums,

copropriétés à louer

Maisons de campagne

Chalets à louer

Chambres, pensions

Propriétés à louer

Résidences pour aînés

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

États-Unis, hors frontières

Condominiums,

copropriétés à louer

Maisons de campagne

Chalets à louer

Chambres, pensions

Propriétés à louer

Résidences pour aînés

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

États-Unis, hors frontières

Condominiums,

copropriétés à louer

Maisons de campagne

Chalets à louer

Chambres, pensions

Propriétés à louer

Résidences pour aînés

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

États-Unis, hors frontières

Condominiums,

copropriétés à louer

Maisons de campagne

Chalets à louer

Chambres, pensions

Propriétés à louer

Résidences pour aînés

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

Banlieue ouest

Banlieue est

Laurentides, Lanaudière

Estrie, Cantons de l'Est

Extérieur de Montréal

États-Unis, hors frontières

Condominiums,

copropriétés à louer

Maisons de campagne

Chalets à louer

Chambres, pensions

Propriétés à louer

Résidences pour aînés

• LOCATION •

Île de Montréal

Centre-ville

Vieux-Montréal

Laval, Rive-Nord

Rive-Sud

OFFRES D'EMPLOI

300

304 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

TRADUCTEUR(TRICES) vers le français, français impeccable. Tout diplôme universitaire accepté, expérience. De 46 000 \$ à 90 000 \$ / an. Traduction à faire EXCLUSIVEMENT dans nos bureaux de Toronto, 416-975-5252 ext. 305

306 SANTÉ SERVICES COMMUNAUTAIRES

HYGIENISTE DENTAIRE bilingue, C.D.N. 514-825-3805 514-739-2325

ILES DE LA MADELINE, Pharmacien(ne) et technicien(ne) en génétisme en Jean Coutu, 419-986-2700

INFIRMIÈRE(S) Centre d'accueil Manoir Pierrefonds, temps plein, (soir-nuit), expérience en génétisme en atout. Fax CV 514-626-6651 ou télécopieur 514-626-6651

JEAN COUTU pharmacien(ne) demandé(e) en pharmacie, exp. collab. en travail, région Blainville 450-435-3939 450-435-9266

PHARMACIEN(NE) 36 heures / semaine, pas de fin de semaine. Appeler au 514-288-3286 Joëlle Michaud.

PHARMACIEN(NE) temps plein ou partiel, Lanaudière, exp. en pharmacie, région de la Capitale, 514-626-6651

PHARMACIEN(NE) demandé(e) pour Pharmacie Jean Coutu Varennes, temps plein. Mme. Collin au 450-652-2993 ou 450-652-2993

SECRÉTAIRE DENTAIRE à MONTREAL - NORD à temps partiel, soit - Italien - Anglais - Français - Saldien - Contraintes de l'ordinateur un atout. C.V. sur demande au (514) 326-3000

308 GARDERIES

GARDERIE Alexis Nihon, cherche une(e) éducateur(trice) avec expérience pour les enfants de 2 à 3 ans à temps plein. Appelez Sylvia 514-748-1453

310 BUREAUX

CA cherche secrétaire, Situé centre-ville, C.P. 634, 435 St-Antoine ouest, Mt. H22 110

RÉCEPTIONNISTE

Le(a) candidat(e) idéal(e) sera bilingue avec connaissance de l'ordinateur. Bon salaire. Poste à temps plein. Fax CV au 514-858-5255

SECRÉTAIRE juridique bil. Exp. Côte-des-Neiges, 3 jrs. C.V. 514-846-3880

SECRÉTAIRE JURIDIQUE bilingue, 3 ans d'exp. en litige bureau centre - ville Mt. Bonnes conditions, (514) 871-8877

316 ASSURANCE

ASSURANCES GÉNÉRALES Service à la clientèle et vente. Connaître les ventes de l'auto, bilingue et avec expérience. Poste à Lachenaie. Tél. 514-924-6774.

317 SECTEUR AUTOMOBILE

DEBOUSSELEUR et un peintre demandé(e)s avec exp., Brossard, M. Gauthier 450-444-2222

319 VENUE, COMMERC

VENDEURS(ES) temps plein/partiel. Menus articles. Auto nécessaire. 514-722-2996.

322 HÔTELLERIE, RESTAURATION, ALIMENTATION

BARMAID(AID) 849-2828, place, EcoleDesMaitres

BOULANGER(E) ARTISAN (NAL(E)) et viennoiseries, auto centre-ville, temps complet. Vito 514-926-0949 après 16h

CUISINIER(ÈRE) débutant(e) exp. expérience(s). Si possible avec exp. en cuisine italienne. Se présenter avec cv, mt, 22 rue St-Paul est, Vieux-Montréal, lundi et mardi entre 18h et 19h.

PÂTISSIER(ÈRE) avec expérience demandé(e). A Laval. 450-663-3177.

SERVICES PERSONNELS

400

406 LIGNES DE RENCONTRES

FAITES DES CONNEXIONS à l'échange de nuit! Rencontre des gens passionnés pour des rendez-vous intimes, seul à seul. Avec 2000 appels par jour, vous êtes sûr de trouver cette personne toute spéciale à l'échange de nuit. Appelez maintenant et essayez nos nouvelles options GRATUITES! 514-840-2999, code 150, (18 ans et +) - Des frais urbains peuvent s'appliquer.

FILLES soumises désirant faire des rencontres... Nous sommes un peu géniaux. Appels sans frais: 1-800-377-9688.

MAINTENANT TU PARLES Seul Télévendeur nous permet de rencontrer des gens en 10 minutes. Appelez MAINTENANT et découvrez pourquoi des milliers de personnes appellent Télévendeur maintenant! 514-840-2800, code 100. Appels GRATUITS. Consultez les annonces GRATUITES. Personnes de 18 ans et +. * Des frais téléphoniques peuvent s'appliquer.

410 ASTROLOGIE OCCULTISME

"ASTRO - GRATUIT" Astrologue réputée Mine de Gaspe 514-843-5528

GRATUIT MEDIUM Nouveau Appareil (418) (514)-990-4526

M. BANIFA voyant medium aide à résoudre tous vos problèmes: retour de l'être aimé, amour, chance, aux jeux, désenchantement, etc. 514-524-6070

TRANSPORTS ET VÉHICULES AUTOMOBILES

500

511 CAMIONS, JEEPS, FOURCOWNETTES

ASTRO CHEVROLET 1998, 64 000 km, état impeccable 10 995 \$, crr., (514) 943-2285

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL AWD GRAND Caravan 98, équipée, 4x4, Michelin, 65 000 km, bail vendue, 514-642-4062

CARAVAN SE 1996, tout équipé, 102 000 km, 1 prio, 7995 \$, crr., (514) 238-8942

CHEVROLET Express 2500, 2001, V8, aut., 38 000 km, propre, 21 095\$, 514-988-8888 crr.

CHEV, Venture 95, 2500 Turbo diesel, 154 000 km, état A-1 7995 \$, crr., (514) 943-2285

CRV LX2000 (6) 4 ptes, aut., a/c, CD, mags, vert, 514-453-8416

CRV LX 95, 5 vit., 39 000 km, garantie 450-445-7161

COMPLEXE AUTO RIVE SUD DODGE Caravan SE 98, 83 000 km, a/c, portes + vitres électr, garantie 100 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

FORD Explorer 98, 83 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL AWD GRAND Caravan 98, équipée, 4x4, Michelin, 65 000 km, bail vendue, 514-642-4062

CARAVAN SE 1996, tout équipé, 102 000 km, 1 prio, 7995 \$, crr., (514) 238-8942

CHEVROLET Express 2500, 2001, V8, aut., 38 000 km, propre, 21 095\$, 514-988-8888 crr.

CHEV, Venture 95, 2500 Turbo diesel, 154 000 km, état A-1 7995 \$, crr., (514) 943-2285

CRV LX2000 (6) 4 ptes, aut., a/c, CD, mags, vert, 514-453-8416

CRV LX 95, 5 vit., 39 000 km, garantie 450-445-7161

COMPLEXE AUTO RIVE SUD DODGE Caravan SE 98, 83 000 km, a/c, portes + vitres électr, garantie 100 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

FORD Explorer 98, 83 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL AWD GRAND Caravan 98, équipée, 4x4, Michelin, 65 000 km, bail vendue, 514-642-4062

CARAVAN SE 1996, tout équipé, 102 000 km, 1 prio, 7995 \$, crr., (514) 238-8942

CHEVROLET Express 2500, 2001, V8, aut., 38 000 km, propre, 21 095\$, 514-988-8888 crr.

CHEV, Venture 95, 2500 Turbo diesel, 154 000 km, état A-1 7995 \$, crr., (514) 943-2285

CRV LX2000 (6) 4 ptes, aut., a/c, CD, mags, vert, 514-453-8416

CRV LX 95, 5 vit., 39 000 km, garantie 450-445-7161

COMPLEXE AUTO RIVE SUD DODGE Caravan SE 98, 83 000 km, a/c, portes + vitres électr, garantie 100 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

FORD Explorer 98, 83 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL AWD GRAND Caravan 98, équipée, 4x4, Michelin, 65 000 km, bail vendue, 514-642-4062

CARAVAN SE 1996, tout équipé, 102 000 km, 1 prio, 7995 \$, crr., (514) 238-8942

CHEVROLET Express 2500, 2001, V8, aut., 38 000 km, propre, 21 095\$, 514-988-8888 crr.

CHEV, Venture 95, 2500 Turbo diesel, 154 000 km, état A-1 7995 \$, crr., (514) 943-2285

CRV LX2000 (6) 4 ptes, aut., a/c, CD, mags, vert, 514-453-8416

CRV LX 95, 5 vit., 39 000 km, garantie 450-445-7161

COMPLEXE AUTO RIVE SUD DODGE Caravan SE 98, 83 000 km, a/c, portes + vitres électr, garantie 100 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

FORD Explorer 98, 83 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL AWD GRAND Caravan 98, équipée, 4x4, Michelin, 65 000 km, bail vendue, 514-642-4062

CARAVAN SE 1996, tout équipé, 102 000 km, 1 prio, 7995 \$, crr., (514) 238-8942

CHEVROLET Express 2500, 2001, V8, aut., 38 000 km, propre, 21 095\$, 514-988-8888 crr.

CHEV, Venture 95, 2500 Turbo diesel, 154 000 km, état A-1 7995 \$, crr., (514) 943-2285

CRV LX2000 (6) 4 ptes, aut., a/c, CD, mags, vert, 514-453-8416

CRV LX 95, 5 vit., 39 000 km, garantie 450-445-7161

COMPLEXE AUTO RIVE SUD DODGE Caravan SE 98, 83 000 km, a/c, portes + vitres électr, garantie 100 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

FORD Explorer 98, 83 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL AWD GRAND Caravan 98, équipée, 4x4, Michelin, 65 000 km, bail vendue, 514-642-4062

CARAVAN SE 1996, tout équipé, 102 000 km, 1 prio, 7995 \$, crr., (514) 238-8942

CHEVROLET Express 2500, 2001, V8, aut., 38 000 km, propre, 21 095\$, 514-988-8888 crr.

CHEV, Venture 95, 2500 Turbo diesel, 154 000 km, état A-1 7995 \$, crr., (514) 943-2285

CRV LX2000 (6) 4 ptes, aut., a/c, CD, mags, vert, 514-453-8416

CRV LX 95, 5 vit., 39 000 km, garantie 450-445-7161

COMPLEXE AUTO RIVE SUD DODGE Caravan SE 98, 83 000 km, a/c, portes + vitres électr, garantie 100 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

FORD Explorer 98, 83 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL AWD GRAND Caravan 98, équipée, 4x4, Michelin, 65 000 km, bail vendue, 514-642-4062

CARAVAN SE 1996, tout équipé, 102 000 km, 1 prio, 7995 \$, crr., (514) 238-8942

CHEVROLET Express 2500, 2001, V8, aut., 38 000 km, propre, 21 095\$, 514-988-8888 crr.

CHEV, Venture 95, 2500 Turbo diesel, 154 000 km, état A-1 7995 \$, crr., (514) 943-2285

CRV LX2000 (6) 4 ptes, aut., a/c, CD, mags, vert, 514-453-8416

CRV LX 95, 5 vit., 39 000 km, garantie 450-445-7161

COMPLEXE AUTO RIVE SUD DODGE Caravan SE 98, 83 000 km, a/c, portes + vitres électr, garantie 100 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

FORD Explorer 98, 83 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL AWD GRAND Caravan 98, équipée, 4x4, Michelin, 65 000 km, bail vendue, 514-642-4062

CARAVAN SE 1996, tout équipé, 102 000 km, 1 prio, 7995 \$, crr., (514) 238-8942

CHEVROLET Express 2500, 2001, V8, aut., 38 000 km, propre, 21 095\$, 514-988-8888 crr.

CHEV, Venture 95, 2500 Turbo diesel, 154 000 km, état A-1 7995 \$, crr., (514) 943-2285

CRV LX2000 (6) 4 ptes, aut., a/c, CD, mags, vert, 514-453-8416

CRV LX 95, 5 vit., 39 000 km, garantie 450-445-7161

COMPLEXE AUTO RIVE SUD DODGE Caravan SE 98, 83 000 km, a/c, portes + vitres électr, garantie 100 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

FORD Explorer 98, 83 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL AWD GRAND Caravan 98, équipée, 4x4, Michelin, 65 000 km, bail vendue, 514-642-4062

CARAVAN SE 1996, tout équipé, 102 000 km, 1 prio, 7995 \$, crr., (514) 238-8942

CHEVROLET Express 2500, 2001, V8, aut., 38 000 km, propre, 21 095\$, 514-988-8888 crr.

CHEV, Venture 95, 2500 Turbo diesel, 154 000 km, état A-1 7995 \$, crr., (514) 943-2285

CRV LX2000 (6) 4 ptes, aut., a/c, CD, mags, vert, 514-453-8416

CRV LX 95, 5 vit., 39 000 km, garantie 450-445-7161

COMPLEXE AUTO RIVE SUD DODGE Caravan SE 98, 83 000 km, a/c, portes + vitres électr, garantie 100 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

FORD Explorer 98, 83 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL AWD GRAND Caravan 98, équipée, 4x4, Michelin, 65 000 km, bail vendue, 514-642-4062

CARAVAN SE 1996, tout équipé, 102 000 km, 1 prio, 7995 \$, crr., (514) 238-8942

CHEVROLET Express 2500, 2001, V8, aut., 38 000 km, propre, 21 095\$, 514-988-8888 crr.

CHEV, Venture 95, 2500 Turbo diesel, 154 000 km, état A-1 7995 \$, crr., (514) 943-2285

CRV LX2000 (6) 4 ptes, aut., a/c, CD, mags, vert, 514-453-8416

CRV LX 95, 5 vit., 39 000 km, garantie 450-445-7161

COMPLEXE AUTO RIVE SUD DODGE Caravan SE 98, 83 000 km, a/c, portes + vitres électr, garantie 100 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

FORD Explorer 98, 83 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL AWD GRAND Caravan 98, équipée, 4x4, Michelin, 65 000 km, bail vendue, 514-642-4062

CARAVAN SE 1996, tout équipé, 102 000 km, 1 prio, 7995 \$, crr., (514) 238-8942

CHEVROLET Express 2500, 2001, V8, aut., 38 000 km, propre, 21 095\$, 514-988-8888 crr.

CHEV, Venture 95, 2500 Turbo diesel, 154 000 km, état A-1 7995 \$, crr., (514) 943-2285

CRV LX2000 (6) 4 ptes, aut., a/c, CD, mags, vert, 514-453-8416

CRV LX 95, 5 vit., 39 000 km, garantie 450-445-7161

COMPLEXE AUTO RIVE SUD DODGE Caravan SE 98, 83 000 km, a/c, portes + vitres électr, garantie 100 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

FORD Explorer 98, 83 000 km, 14 500 \$, 450-682-6309.

ASTRO LT ou AWD, cuir, 2 aurs, siège baguettes, 13 000 km. 514-769-5353

Pensez GRAVEL</

Traitement de star pour Tony Blair en Inde

BORIS BACHORZ
Agence France-Presse

BANGALORE (Inde) — Colliers de jasmins et de roses, foules de curieux et éloges à le faire rougir : le premier ministre britannique Tony Blair a droit à un traitement de star pendant sa visite en Inde, qui s'achèvera demain.

Son épouse Cherie Booth, une avocate réputée qui l'accompagne dans ce voyage, a dit les choses le plus simplement possible, en se présentant hier à un groupe d'orphelins dans un centre d'accueil de Bangalore (sud de l'Inde). « Je suis mariée à Tony, qui est premier ministre d'Angleterre », a-t-elle déclaré, le point rouge traditionnel indien apposé sur son front.

Mais point besoin, apparemment, de présenter « Tony » à Bangalore. Dans cette ville berceau des hautes technologies indiennes, où jamais aucun premier ministre britannique n'était encore venu, des foules de centaines de curieux se sont massées vendredi et hier pour apercevoir le cortège officiel qui filait sur les routes.

La même curiosité avait déjà agité des centaines de personnes à Dacca, première étape de la tournée de M. Blair en Asie du Sud, qu'avant lui seulement deux chefs de gouvernement britannique avaient visité depuis 1978. En Inde, les marques traditionnelles d'hospitalité ont paru encore plus ostentatoires qu'à l'accoutumée.

Le jeune chef de gouvernement (48 ans) n'a pas pu rater, depuis sa voiture officielle, les nombreuses pancartes lui souhaitant « longue vie ». Il n'a pas davantage échappé aux traditionnels colliers de jasmins et de roses.

Ces honneurs l'ont accompagné jusqu'au bord de la piscine de l'hôtel où il est descendu : deux transats y étaient en évidence, avec inscrits en lettre de cuivre sur le dossier de bois « Right Honorable Tony Blair » et « Cherie Blair ».

De quoi faire oublier peut-être un instant à M. Blair sa périlleuse mission d'apaisement entre l'Inde et le Pakistan, un des buts de la tournée qui doit encore l'emmener à Hyderabad (Inde), New Delhi, puis à Islamabad demain.

Et puis il y a eu ce déluge d'éloges lors d'une conférence du patronat indien, que Tony Blair a inauguré hier, toujours à Bangalore. « Un jeune dirigeant charismatique, un penseur politique pour le XX^e siècle », a lancé un homme politique local. « Un vrai leader mondial », a renchéri l'orateur suivant.

« Nous ne vous voyons pas comme le dirigeant incontesté de 60 millions d'habitants, mais comme un des plus jeunes et des plus importants dirigeants des 6 milliards d'habitants de cette planète », a conclu, en toute simplicité, le ministre indien des Affaires parlementaires, Pramod Mahajan.

Les critiques de M. Blair y veront sans doute le risque que le

premier ministre britannique, qui a multiplié les initiatives diplomatiques depuis les attentats du 11 septembre, cède encore plus à son péché mignon, consistant selon eux à exagérer son influence réelle et celle de son pays.

Mais Tony Blair a paru plutôt garder les pieds sur terre, lors d'une rencontre hier avec de jeunes étudiants indiens en

informatique. Il a déconseillé à l'un d'eux de devenir premier ministre, lui disant « qu'il ferait mieux d'être programmeur informatique ». Et au moment de la traditionnelle photo de groupe, il a à nouveau plaisanté avec les étudiants sur son statut d'homme politique : « Vous, vous faites tout le travail, et nous, nous posons pour les photos ».



Photo AFP

Le premier ministre britannique Tony Blair prenait la parole hier au sommet de la Confédération des sociétés de l'industrie indienne, à la Cité électronique de Bangalore.

GÉNIES EN HERBE #971

En collaboration avec Génies en herbe Pantologie Inc., genies@fajr.qc.ca

A-MÉCHANTS

- 1 Capitaine Némé
- 2 Ming de Mongo.
- 3 James Earl Jones
- 4 Raoul Villain.
- 5 Maggie Simpson.

B-VOYAGE

- 1 Wyoming, Idaho et Montana.
- 2 Thaïlande.
- 3 François Rabelais.
- 4 Venezuela.
- 5 Caroline du Nord.

C-THÉÂTRE

- 1 George Bernard Shaw.
- 2 *Le Malade imaginaire*.
- 3 Pierre Corneille.
- 4 Denise Filiatrault.
- 5 Michel-Marc Bouchard

D-VARIA

- 1 Le rat.
- 2 Dick Dale.
- 3 L'ammoniaque.
- 4 Bombay.
- 5 Avec des plantes.

E-CHANSON FRANÇAISE

- 1 La même.
- 2 Georges Brassens.
- 3 David Bowie.
- 4 Léo Ferré.
- 5 Les Têtes raides.

F-EXPRESSIONS

- 1 Fumer.
- 2 Maquis.
- 3 Lebensraum.
- 4 Idiotisme.
- 5 S'en amouracher.

G-IMPRIMERIE

- 1 Offset.
- 2 Italique.
- 3 Mezzotinto
- 4 Typographes.
- 5 Héliogravure.

H-IDENTIFICATION D'UN PERSONNAGE

Akhenaton.



Un gain de dix IMPs

ANDRÉ TRUDELLÉ
LE BRIDGE

atrudell@lapresse.ca

Lors du dernier Bermuda Bowl, à Paris, le Polonais Pszczola a réussi la manche à Co avec la main qui suit. À une table, Ouest a entamé du 6 de K et le déclarant a chuté. À l'autre table, Ouest a d'abord joué le Roi de Tr. Quel est votre plan de jeu ?

Donneur: Nord			
Vulnérabilité: aucune			
NORD			
♠ A D 9			
♥ 10 8 4 3			
♦ R 2			
♣ 8 7 6 2			
OUEST		EST	
♠ R 7		♠ V 6 4 3	
♥ D V 7 2		♥ aucun	
♦ 7 6 3		♦ D V 10 9 8 4	
♣ R D 10 4		♣ 9 5 3	
SUD			
♠ 10 8 5 2			
♥ A R 9 6 5			
♦ A 5			
♣ A V			
Les enchères:			
NORD	EST	SUD	OUEST
1 Co	1 Co	1 Co	1 Co
2 Tr	2 K	2 Pi	2 Pi
4 Co	1 Co	1 Co	1 Co
Entame: Roi de Tr			

Infographie La Presse

Le déclarant, à la vue du mort, compte deux perdantes à Pi, deux à l'atout et une à Tr. Il doit en éliminer deux.

À la table où l'entame est venue du 6 de K, le déclarant prend de l'As et encaisse l'As de Co. Est ne fournit pas. Petit Pi vers le 9 et le Valet gagne. Retour Tr et la défense prend un Pi, un Tr et deux atouts, moins un.

À l'autre table, Pszczola a gagné de l'As de Tr et il a joué l'As de Co. Valet de Tr. Ouest prend de la Dame et attaque les K. Le mort prend du Roi. Petit Tr coupé. Petit Pi vers la Dame et le dernier Tr du mort est coupé. As de K et petit Pi vers le mort. Ouest fournit le Roi et l'As gagne. Retour Pi. Le Valet prend en Est. Peu importe son retour, Ouest pourra prendre un atout, mais il devra jouer atout de Dame-7 à la 12^e levée vers 10-8 au mort et Roi-9 chez le déclarant.

Un avantage de 10 IMPs pour la Pologne contre l'Indonésie sur cette main.

L'adolescent s'accusant de contamination à l'anthrax est un menteur pathologique, dit son père

Associated Press

BRENTWOOD, New Hampshire — L'adolescent qui avait affirmé à la police avoir envoyé une lettre contenant le bacille du charbon au sénateur Tom Daschle est un menteur pathologique qui a été soigné dans un hôpital psychiatrique fédéral, a déclaré son père hier.

Elijah Wallace, 18 ans, a fait ses aveux lorsqu'il a été arrêté pour avoir pénétré par effraction dans une maison vide vendredi. La police l'a retrouvé caché dans un placard avec un pistolet et deux couteaux.

Les enquêteurs ont aussi trouvé dans la maison cinq lettres adressées à des commerces locaux et un sachet de poudre blanche. Les premiers tests effectués sur une de ces lettres se sont révélés négatifs au bacille du charbon.

Le jeune homme a affirmé à la police qu'il s'appropriait à poster ces lettres empoisonnées et qu'il en avait déjà envoyé quatre autres, parmi lesquelles une, la semaine dernière, à Tom Daschle, a déclaré le chef de la police de Fremont, Neal Janvrin.

Mais les enquêteurs ne pensent pas qu'il soit vraiment coupable. Ils pensent que cette fameuse lettre



Photo AP

Elijah Wallace, 18 ans : plus menteur que terroriste ?

a été postée au moins trois semaines avant son arrivée dans le bureau du Congrès.

« Il raconte une histoire, une histoire à sensations, pour, je crois, se sentir important », a estimé hier son père, Eric Wallace, précisant qu'on avait découvert que son fils était atteint du syndrome d'Asperger, une forme d'autisme sévère, quand il était enfant. « Nous essayons du lui venir en aide depuis l'école primaire, mais c'est très difficile, c'est de pire en pire », a-t-il ajouté. Enfin, il a également affirmé que son fils avait été renvoyé de son lycée après avoir dit vouloir tuer des Juifs.

Brésil: le preneur d'otages se rend

Agence France-Presse

RIO DE JANEIRO — Le preneur d'otages qui retenait depuis vendredi des passagers d'un minibus et le chauffeur du véhicule à Porto Alegre (sud du Brésil) s'est rendu samedi vers 14 h GMT, selon le chef de la police militaire de la ville, le colonel Luiz Antonio Brenner.

Au cours d'une conférence de presse imprévue, le colonel Brenner a déclaré que la reddition du preneur d'otages, Joao Sergio dos Santos, un aide cuisinier de 27 ans, était due à la participation de ses proches aux négociations. Ceux-ci sont parvenus à le convaincre que c'était « la meilleure solution ». Le chef de la police militaire a ajouté que le preneur d'otages ne portait aucune bombe sur lui, contrairement à ce qu'il avait déclaré vendredi à un journal de Porto Alegre, et qu'il n'avait pas d'antécédents judiciaires. Quant aux otages, le colonel Brenner a considéré que, eu égard aux circonstances, ils se portaient tous bien.

La prise d'otages aura duré exactement 27 heures. En s'emparant du minibus, Joao Sergio qui disait alors s'appeler Paulo Ricardo da Silva d'Avila, électricien au chômage, avait trouvé huit personnes : sept passagers et le chauffeur. Il avait libéré trois femmes vendredi, et samedi matin une avocate de 52 ans en échange de nourriture, d'eau, de matériel de toilette et de cigarettes. Les négociations se sont d'abord déroulées par téléphone portable, puis par des petits papiers échangés par les fenêtres du minibus.

Pour améliorer la vie de ses deux fils, le preneur d'otages demandait un demi million de réals ainsi qu'un hélicoptère pour fuir. Dans le cours de la matinée d'hier, il avait néanmoins réduit ses exigences, ne demandant plus que 300 000 réals (quelque 128 700 dollars) et une voiture blindée destinée aux transports de fonds.

Les autorités ont repoussé toutes les exigences du jeune aide-cuisinier, disant que c'était « du cinéma ».



DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

900

INDEX DES DÉCÈS

BEAUDIN, Jean-Yves
Laval
BRETON, Soeur Anne-Marie
Laval
CÔTÉ, Monique (née Legault)
St-Eustache
DION, Hervé
Pierrefonds
GAUTHIER, Soeur Bernadette
Montréal
GRANT, Mabel
Montréal
GRÉGOIRE, Armand
Longueuil
L'ÉCUYER Frenette, Lucienne
Montréal
LEMIEUX, Marguerite
Lachine
MILLER, Marguerite
Montréal
MORIER, Lorenza
St-Hyacinthe
NASR (Ghossein), Alya
Montréal
ROUTHIER, Soeur Mathilda

TÉTREAU (Thibault), Pierrette
Montréal
TRUDEAU (Tremblay), Thérèse
Montréal

GAUTHIER, soeur Bernadette, s.gm.

À Montréal, le 4 janvier 2002, à l'âge de 99 ans, est décédée soeur Bernadette Gauthier, native de Saint-Augustin, comté de Deux-Montagnes (Québec). Elle laisse dans le deuil ses consœurs ainsi que des neveux et nièces. La dépouille mortelle sera exposée à la

Maison mère des Soeurs Grises
1190, rue Guy, Montréal

le 6 janvier à 13 h 30. Les funérailles auront lieu au même endroit le 7 janvier à 10 heures. L'inhumation suivra au cimetière des religieuses sur l'île Saint-Bernard, Château-guay. 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

GRANT, Mabel

1932 - 2002

À l'hôpital Notre-Dame, le 3 janvier 2002, est décédée du cancer Mme Mabel Grant, fille de feu Brida Molloy et de feu William Grant. Elle laisse dans le deuil ses filles Lise Lemieux (Claude Ouellette, C.G.A.) et Michèle Lemieux (François Martin), six petits-enfants Jonathan, Maxime, Simon, Laurence, Eugénie et Louis-Victor, ses frères, belles-sœurs, neveux, nièces et de nombreux amis.

Les funérailles seront célébrées le 9 janvier à 11 h en l'église Notre-Dame du Sacré-Coeur à Lasalle.

Merci maman d'avoir partagé notre vie

GRÉGOIRE, Armand

1923 - 2002

À Longueuil, le 4 janvier 2002, à l'âge de 78 ans, est décédé M. Armand Grégoire, époux de Mme Rita Bergeron. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Ginette (Pierre James Boulanger), Denise, Luc, François (Nancy Roy), ses petits-enfants Marie-Claude Cailloux, Olivier et Anne-Lise Boulanger, Patrick, Serge et Francis Gaudreau, Charles et Louis Brenn, Myriam, Frédéric, Véronique, Jacynthe et Jean-François Grégoire, ses arrière-petits-enfants Vicky, Jean-Philippe et Frédéric, Emilie et Mathieu, ainsi que douze frères et sœurs, beaux-frères et belles-sœurs, neveux et nièces, autres parents et amis. Il sera exposé au

Complexe funéraire Alfred Dallaire inc.
Le Cimetière Près du Fleuve

2750, Marie-Victorin Est, Longueuil
Les funérailles auront lieu le mardi 8 janvier 2002 à 10 h 30 en la co-Cathédrale St-Antoine de Longueuil, située angle chemin Chamby et St-Charles, Longueuil. Les heures de visites au salon funéraire se tiendront dimanche de 19 à 22 h, lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et mardi dès 8 h 30.

Des dons à la Fondation de l'hôpital Pierre Boucher seraient appréciés en sa mémoire.

L'ÉCUYER Frenette, Lucienne

1910 - 2002

À Montréal, le 5 janvier 2002, à l'âge de 91 ans, est décédée Lucienne Frenette, épouse de feu Paul L'Écuyer. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Jacques (Aline Payette), Jean, Paul (Pierrette Benoit), Pierre (Carmen Bellerose), Marie (Robert Bisailon), André (Sylvie Blais), ses petits-enfants: Jacques D., Nicolas, Geneviève, Christine, François, Virginie, Hubert, Gabrielle, Geneviève, Julien et Marie-Claire, de nombreux arrière-petits-enfants ainsi que sa soeur Annette Frenette (SSNJM) de même que son beau-frère Hervé Jolin. La famille recevra les condoléances au

Complexe funéraire Urgel Bourgie
400, Henri-Bourassa Est
www.urgelbourg.com

Les funérailles auront lieu le lundi 7 janvier à 12 h 30 en l'église De la Visitation. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation.

Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation Jules et Paul-Emile Léger, 130 av. de l'Épée, Outremont, Qc, H2V 3T2, seraient appréciés.

Heures de visite: lundi à partir de 10 h 30.

BRETON, Soeur Anne-Marie, M.I.C.

(Élisabeth-du-Portugal)

À la Cité de la Santé de Laval, est décédée le 5 janvier 2002, à l'âge de 85 ans, Soeur Anne-Marie Breton, m.i.c., fille de feu Michel Breton et de feu Annie Luce. Outre sa famille religieuse, elle laisse dans le deuil trois sœurs: Bernadette (B. Dorais), Marie-Paule (Marcellin Harvey) et Germaine (B. Bouchard) ainsi que des neveux, nièces, cousins, cousines et amis. Elle sera exposée à la Maison

Les SS Missionnaires de
l'Immaculée-Conception
100, Place Juge-Desnoyers
Pont-Viau, Laval

le 7 janvier de 14 à 17 h et de 19 à 21 h 30. À 19 h 30 temps de prières. Les funérailles auront lieu le 8 janvier à 14 h en la chapelle de la Communauté. L'inhumation se fera au cimetière à Pont-Viau. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Direction funéraire:

Charles E. Rajotte inc.



CÔTÉ, Monique (née Legault)
1949 - 2002

Au Manoir St-Eustache, le 3 janvier 2002, est décédée à la suite d'un courageux combat contre le cancer, Monique Côté, épouse de Bernard Côté, mère de Julie (Jean-Marc Benoit), Mélanie et Frédéric. Elle était la fille de feu Marcel et de feu Jacqueline Legault. Elle laisse dans le deuil sa petite-fille adorée Marjorie, ses sœurs Claudine et Marie-Andrée, son frère Benoit ainsi que leurs conjoints.

La famille accueillera parents et amis au

Complexe funéraire Goyer Ltée
147 boul. Arthur Sauvé
St-Eustache

Heures de visites: samedi soir de 19 à 22 h, dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et lundi dès 9h.

Un service religieux aura lieu le lundi 7 janvier à 11 h, en l'église Christ Roi de St-Eustache.

La famille désire exprimer particulièrement sa reconnaissance au personnel soignant du Manoir St-Eustache.

Au lieu de fleurs, la famille apprécierait des dons à la Fondation du Manoir St-Eustache (ou à la Fondation québécoise du cancer).

DION, Hervé

1933 - 2002

À Pierrefonds, originalement de St-Léon de Standon, le 4 janvier 2002, à l'âge de 68 ans, est décédé M. Hervé Dion, époux de Mme Jeannine Garant. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants: Sylvain (Linda Masters) et Lise-Anne (Rémi Richer), ses petits-enfants: Vincent, Laurence, Josianne et Adèle, sa mère Mme Jeannette Dion, ses frères et sœurs, beaux-frères et belles-sœurs, neveux et nièces ainsi que de nombreux autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances au

Complexe funéraire Urgel Bourgie
16 114, boul. Gouin O., Ste-Geneviève
www.urgelbourg.com

Les funérailles auront lieu le mardi 8 janvier 2002 à 11 h en l'église Ste-Geneviève, 16 037, boul. Gouin O., Ste-Geneviève. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation.

Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation de l'hôpital général du Lakeshore seraient appréciés.

Heures de visite: lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi à compter de 9 h.



NASR (Ghossein), Alya

À Montréal, le 3 janvier 2002, à l'âge de 82 ans, est décédée Alya Ghossein, épouse de feu Rizkalla Nasr. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Norma (Michel Heloua), Choucri (Grace), Doris (Ranko); ses petits-enfants et arrière-petits-enfants, sa soeur Adèle Sawaya ainsi que de nombreux parents et amis. La famille recevra les condoléances au

Complexe funéraire Urgel Bourgie
3955 Côte-de-Liesse (angle Ste-Croix)
St-Laurent
www.urgelbourg.com

Les funérailles auront lieu le lundi 7 janvier 2002, à 13 h, en l'église Notre-Dame-des-Angeles, 5621 Gouin Ouest, Montréal et de là au cimetière Repos St-François d'Assise, 6893, Sherbrooke Est, Montréal. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures de visites: dimanche de 14 à 17h et de 19 à 22h et lundi à partir de 11h.

ROUTHIER, Soeur Mathilda, C.N.D.

(S.S. Louis-du-Rédempteur)

Décédée à l'Infirmierie Notre-Dame-de-Bon-Secours, le 5 janvier 2002, à l'âge de 92 ans et 9 mois dont 70 ans de vie religieuse à la Congrégation de Notre-Dame. Elle était la fille de feu Joseph Routhier et de feu Elmiere Nadeau. Outre sa famille religieuse, elle laisse dans le deuil ses sœurs Mme Arthur Labbé (Eva), Mme Philippe Chamberland (Éliane), Soeur Lucienne Routhier, C.N.D. et Soeur Jeanne Routhier, C.N.D., de nombreux cousins, cousines, neveux, nièces, parents et amis. Exposée le lundi 7 janvier de 15 à 21 h. Célébration de prières le même jour à 19 h 30. Les funérailles auront lieu le mardi 8 janvier 2002 à 10 h à la

Maison mère

4873, avenue Westmount, Westmount
L'inhumation suivra au cimetière de la Côte-des-Neiges.

Direction: Alfred Dallaire inc.



TÉTREAU (née Thibault), Pierrette

Paisiblement, à Montréal, le 3 janvier 2002, à l'âge de 84 ans, est décédée Mme Pierrette Thibault, épouse de feu M. Paul-Auguste Tétrault.

Elle laisse dans le deuil son grand ami Roland Turgeon, ses filles: Maryelle (Conrad Gonthier), Ginette (Jean-Guy Aumont) et Renée; ses petits-enfants: Martin, Nadene et Pascale Gonthier, Sébastien, Dominique, Marie-Eve et Samuel Héty, Marie-Pierre, Violaine et Marjorie Aumont; ses arrière-petits-enfants: Chanelle, Alexandre, Emilie, Cloé, Julie-Anne, Emma et Léa, son beau-frère François Tétrault, ses neveux et nièces ainsi que plusieurs ami(e)s.

La famille accueillera parents et ami(e)s au

Complexe funéraire Magnus Poirier inc.

6825, Sherbrooke Est, Montréal
Les funérailles auront lieu le lundi 7 janvier à 13 h en l'église Ste-Marie de la Médaille Miraculeuse (4760, Hochelaga, coin Leclerc). Heures de visites: dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et lundi dès 10 h.

TRUDEAU (Tremblay), Thérèse

1909 - 2002

À Montréal, le 5 janvier 2002, à l'âge de 92 ans, est décédée Thérèse Tremblay, épouse de feu Raymond Trudeau. Elle laisse dans le deuil ses trois enfants: Lise (Pierre-Paul Dufresne), Jean (Nicole Ducharme) et Monique (Pierre Bastien), ses petits-enfants Alain, Isabelle, Dominique, Michel, Marie-Josée et Benoit et leurs conjoints, son arrière-petit-fils Olivier, sa soeur et ses frères ainsi que de nombreux parents et amis. La famille recevra les condoléances au

Complexe funéraire Urgel Bourgie
816, boul. Ste-Croix, St-Laurent
www.urgelbourg.com

Les funérailles auront lieu le mardi 8 janvier 2002 à 11 h en la chapelle mariale de la paroisse St-Laurent, 807, boul. Ste-Croix. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation.

Au lieu de fleurs, des dons à l'oeuvre de charité de votre choix seraient appréciés. Heures de visite: lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi dès 9 h.

INRS - Institut Armand-Frappier

Université de recherche
en santé

Un don au décès
un moyen privilégié
pour exprimer
sa sympathie

Un message de sympathie
sera transmis à la famille éprouvée.



Fondation Armand-Frappier

531, boulevard des Prairies
Laval (Québec) H7V 1B7
Téléphone : (450) 686-5360



Photo CP

Les échecs, à un contre 20

Le maître d'échecs Jeff Babb, à droite, joue simultanément contre 20 adversaires. C'était hier, à Winnipeg, où se déroulait le Championnat canadien d'échecs junior.

Un Québécois rescapé au mont Lafayette

RAYMOND GERVAIS

UN AMATEUR de randonnée pedestre l'a échappé belle, chameux malgré tout, après s'être égaré vendredi en pleine montagne, plus précisément au mont Lafayette, dans la région de Franconia (Montagnes Blanches), au New Hampshire.

Dominic Legault, 31 ans, un résident de Saint-Colomban, près de Saint-Jérôme, s'était rendu vendredi marcher en compagnie d'un autre homme et d'une femme dans les montagnes enneigées du New Hampshire, a expliqué hier le lieutenant Todd Bogardus, du département de la Chasse et de la Pêche de l'État américain.

Selon M. Bogardus, Legault se serait aventuré à l'avant du groupe et aurait atteint le sommet du mont Lafayette avant ses compagnons. Soudainement, la température a changé et le vent s'est levé, rendant la visibilité presque nulle. En descendant, le randonneur s'est trompé de sentier et a bifurqué vers le nord sans s'en rendre compte. Le sentier l'a mené dans la région sauvage de Pemigewasset.

Toujours selon le gardien de

parc, M. Legault, qui suivait un ruisseau, a fait une chute et s'est retrouvé dans l'eau glacée jusqu'à la taille. Réussissant à sortir du cours d'eau, il a trouvé un autre sentier qu'il a suivi jusqu'à la route 112, où il a été secouru par un automobiliste qui l'a conduit au poste de police de Lincoln.

Le disparu a mis près de 10 h à sortir de la forêt. M. Bogardus estime que le randonneur a marché quelque 18 km au lieu des trois kilomètres qu'il aurait dû parcourir.

Le gardien de parc a précisé qu'il était très important que les amateurs de randonnée pédestre demeurent en groupe et soient prêts à faire face à une situation d'urgence. Ce qui ne semble pas être le cas pour M. Legault. Il n'avait ni boussole, ni carte en sa possession lorsqu'il s'est égaré, ayant laissé son équipement dans un refuge où il avait l'intention de passer la nuit en compagnie de ses deux compagnons.

Des recherches pour retrouver Dominic Legault avaient été entreprises à 19 h vendredi par des agents du département de la Chasse et de la Pêche ainsi que par l'Androscoggin Valley Search-and-Rescue.

Nouveau logo pour Montréal

SÉBASTIEN RODRIGUE

L'ADMINISTRATION Tremblay a entrepris de donner un nouveau look à Montréal en créant un logo plus représentatif de la nouvelle ville qui comprend 27 anciennes municipalités.

Plusieurs études seront menées dans les prochains mois pour harmoniser les logos des différentes villes devenues désormais des arrondissements de Montréal, a confirmé l'attaché de presse du Comité exécutif, Martin Viau. Plusieurs scénarios sont donc envisagés, mais aucun budget n'est encore accordé pour ces modifications.

Le quotidien *The Gazette* rapportait hier que l'administration municipale a cessé d'utiliser le logo rouge et blanc depuis le 1^{er} janvier. Le logo, qui représente une fleur à quatre pétales formant les lettres « v » et « m » pour Ville de Montréal, avait coûté 330 000 \$ à la

ville. Le symbole avait été créé en 1981 sous l'administration de Jean Drapeau.

En 20 ans, le symbole a toutefois été largement utilisé et la ville devra remplacer, entre autres, des badges d'uniformes, la papeterie officielle et les couleurs des véhicules de la ville.

Peter Yeomans, membre du Comité exécutif, a toutefois précisé au quotidien montréalais que le drapeau et les armoiries de la ville seraient conservés. Selon M. Yeomans, la ville pourrait lancer un concours cet été pour trouver un nouveau logo représentant l'ensemble de l'île de Montréal.

Le site Internet de la ville affiche également de nouvelles couleurs ainsi qu'un mot de bienvenue du maire Gerald Tremblay. Le logo a pratiquement disparu des pages web, mais il en reste encore quelques traces, notamment sur le site d'Accès Montréal.

La majorité des Britanniques veulent garder la livre

Associated Press

LONDRES — La majorité des Britanniques veulent garder leur livre sterling, selon deux sondages réalisés quelques jours après le lancement de la monnaie unique européenne.

D'après une étude ICM commandée par le journal *News of the World*, seulement 31 % des électeurs voteraient pour le remplacement de la livre par l'euro en cas de référendum, alors que 56 % voterait contre. Douze pour cent se disaient indécis, selon le journal d'hier.

Dans un autre sondage ICM, réalisé pour le journal *The Business*, 73 % des personnes interrogées estiment qu'il vaut mieux que la Grande-Bretagne garde le contrôle de son économie et continue d'utiliser la livre dans l'avenir. Cependant, 79 % des personnes interrogées pensent que leur pays rejoindra la zone euro : 68 % pensent que cela sera inévitable. Ce sondage a été réalisé auprès de 1000 personnes les 2 et 3 janvier. Celui de *News of the World* l'a été auprès de 500 personnes le 3 janvier.

SCIENCES

EN BREF

Travail endormant

ILS ONT été payés pour rester au lit pendant trois mois : les 14 volontaires de la première phase de l'opération *Bedrest*, destinée à étudier les effets d'une apesanteur prolongée sur le corps humain, viennent de se relever... Scientifiques et volontaires, qui marchent tous, ont tiré cette semaine, à Toulouse, en France, les premiers enseignements de cette expérience alors qu'une seconde équipe de volontaires est en cours de recrutement pour prolonger au printemps prochain (mars à août 2002) ces premières analyses. L'expérience a été réalisée en vue de missions de longue durée à bord de la Station spatiale internationale. « Toutes ces expériences vont permettre de mieux prévenir les maladies liées à l'alitement prolongé des patients, comme par exemple après un coma », a aussi indiqué le Dr Jacques Bernard, qui a coordonné les équipes internationales des physiologistes.

— d'après AP

Quand le géant s'éveillera



PHOTO PC
Sous les geysers de Yellowstone sommeille un volcan.

UN VOLCAN sommeille sous les Rocheuses. Une chambre de magma d'environ 4000 kilomètres cubes dormirait en effet sous l'Ouest américain, et seule une infime partie en émerge, à travers les fameux geysers du parc Yellowstone. Pire encore, selon un géochimiste de l'Université du Wisconsin, ce volcan pourrait, statistiquement, se réveiller dès maintenant : des explosions massives se seraient en effet produites il y a respectivement 2 millions d'années, 1,3 et 0,6 million d'années — donc, tous les 600 à 700 000 ans, ce qui signifie que la prochaine éruption serait imminente (à quelques dizaines de milliers d'années près, tout de même !). La force de ces trois explosions équivaldrait à 1000 fois l'éruption du Mont St. Helens, en 1980, soit assez pour couvrir de cendres la moitié des États-Unis — et bloquer la lumière du Soleil pendant des mois, plongeant ainsi une partie de la Terre dans un très long hiver. Fiction ou réalité ? Les géologues ne sont pas tous d'accord avec les conclusions d'Ilya Bindeman, mais ils sont soudain plus nombreux à s'intéresser à la région du parc Yellowstone...

Sauver le monde pour 60 \$ par mois

CE N'EST un secret pour personne qu'en Russie, les armes nucléaires ne sont pas toujours bien gardées. Mais on imagine mal à quel point. Un documentaire télévisé de la série Nova, au réseau PBS, nous apprendait par exemple que, dans une installation secrète au sud de Moscou, les gens en charge de la surveillance des missiles nucléaires Topol-M sont payés 60 \$... par mois. Et comme si ce n'était pas déjà assez aberrant, on en ajoute, parmi les critères d'embauche pour ces hommes (aucune femme) sur qui repose l'avenir de la planète : la date de naissance... et la couleur préférée.

La bouche parfaite



PHOTOTHÉQUE, La Presse ©
Un nouveau logiciel permettra aux dentistes d'embellir les sourires.

dents du patient et imprime la « recette » qu'un technicien devra ensuite suivre au milligramme près pour produire l'exacte coloration.

Foetus enfumé

INUTILE D'ÊTRE une grande fumeuse pour mettre en jeu la santé du futur bébé. Seulement huit cigarettes par jour pour une femme enceinte suffisent à produire des bébés dont le poids est inférieur à la normale. Une équipe du Centre de contrôle des maladies d'Atlanta voulait vérifier si le fait, pour une femme enceinte, de réduire de moitié sa consommation de tabac, avait un impact mesurable — certaines fumeuses invétérées étant manifestement incapables d'arrêter complètement. Les résultats, parus dans une édition récente du *Journal of Epidemiology*, suggèrent que c'est seulement en-dessous de huit cigarettes par jour qu'on commence à observer une diminution des impacts négatifs sur le poids du bébé.

Agence Science-Presse

Thérapie génique

UNE ÉQUIPE de chercheurs internationaux a testé avec succès sur des souris une thérapie génique permettant de traiter la drépanocytose, redoutable maladie des globules rouges du sang, selon une étude parue dans la revue américaine *Science*. Cette thérapie agit contre la maladie, en introduisant un gène dans la moelle épinière qui va s'attacher aux cellules souches produisant les globules rouges. La méthode testée sur les souris a permis, dans 99 % des cas, d'empêcher le développement de la maladie, a expliqué le principal auteur de l'étude, Philippe Lebouich, professeur à l'Institut national de la Santé et de la Recherche médicale (INSERM, France) et à la Harvard Medical School (Boston). Cette maladie est provoquée par la mutation d'une cellule nucléotide dans le gène de la bêta-globine, entraînant anémie et accidents vasculaires cérébraux.

— d'après AFP



Photo Newscom

Depuis quelques décennies, les cas graves de dépression sont souvent traités aux électrochocs, une méthode brutalement efficace rendue célèbre par le film *Vol au-dessus d'un nid de coucou*, mettant en vedette Jack Nicholson (notre photo). Les patients en subissent des pertes de mémoire et demeurent souvent confus durant plusieurs semaines. La SMT est plus subtile. Plutôt que de secouer violemment le cerveau entier, cette méthode réveille des cellules nerveuses en les balayant d'un champ magnétique.

Un petit coup de baguette magnétique

Un nombre croissant de chercheurs bombardent le cerveau humain de champs magnétiques dans l'espoir de le guérir ou d'en révéler les secrets. La stimulation magnétique transcrânienne (SMT) est-elle la panacée des neurosciences ?

BENOÎT ANTOINE BACON
collaboration spéciale

Le cerveau humain est la plus complexe des machines et il lui arrive parfois de se dérégler. Ces perturbations cérébrales rendent très pénible la vie de ceux qui en souffrent et les traitements traditionnels ne sont souvent d'aucun secours.

Martha, par exemple, a souffert de dépression majeure pendant 19 ans et les antidépresseurs ne lui ont accordé que de brefs répit. Avant de se soumettre à la stimulation magnétique transcrânienne (SMT), elle affirmait au Dr Alvaro Pascual-Leone, de Harvard, qu'elle préférerait « en finir avec la vie » plutôt que de continuer comme ça. Après deux semaines de traitement à la SMT répétée, elle dit : « Je chante. Je siffle. Les gens ne me reconnaissent pas mais je suis de nouveau moi-même. Les médicaments me contrôlaient. Après la SMT, c'est moi qui contrôle. »

Depuis quelques décennies, les cas graves comme Martha sont souvent traités aux électrochocs, une méthode brutalement efficace mais non sans conséquences. Cette technique, rendue célèbre par le film *Vol au-dessus d'un nid de coucou*, électrocute le cerveau hors de son marasme en y provoquant des convulsions épileptiques. Les patients en subissent des pertes de mémoire et demeurent souvent confus durant plusieurs semaines. La SMT est considérablement plus subtile. Plutôt que de secouer violemment le cerveau entier, cette méthode réveille des cellules nerveuses spécifiques en les balayant d'un champ magnétique. C'est en somme une application du principe de Faraday : un courant électrique passe dans un conducteur, circulaire ou en huit, tenu manuellement près du crâne. Le courant génère un champ magnétique qui à son tour induit un courant secondaire dans tout conducteur à sa portée, dans ce cas-ci le cerveau.

Le Dr Pascual-Leone est un des pionniers de cette approche. « Nous croyons que la SMT retourne à la normale des niveaux inhabituels d'activité cérébrale. La dépression, comme le Parkinson, est accompagnée de baisses d'activité dans des régions cérébrales spécifiques. Conséquemment, si nous connaissons la partie du cerveau où l'activité est anormale, nous devrions pouvoir la normaliser par stimulation magnétique. »

La technique est encore au stade expérimental, mais les résultats sont encourageants. Plusieurs études rapportent que des stimulations magnétiques répétées du cortex préfrontal gauche allègent les symptômes de la dépression majeure. Pascual-Leone et son équipe ont raffiné la technique en conduisant des études sur des cas extrêmes, dont celui de Martha, qui avaient auparavant tout essayé sans résultats. Ils rapportent des effets antidépresseurs significatifs chez près de 70 % de ces patients et n'observent aucun effet secondaire. « Je me sens aussi bien

qu'après les électrochocs, mais je n'ai pas de problèmes de mémoire », note une autre patiente, Janine, qui a ainsi pu recommencer à travailler.

« Si la SMT peut aider ces patients, il semble raisonnable de prédire qu'elle pourra aider encore davantage ceux qui souffrent de formes moins sévères de la maladie », ajoute Pascual-Leone, tout en prévenant qu'il faut rester prudent et éviter de sauter trop rapidement aux conclusions. « Il est encore trop tôt pour dire si les effets antidépresseurs de la SMT sont à long terme et si cette technique pourra bientôt appuyer ou remplacer les médicaments et les électrochocs. », dit-il. Le Dr Eric Wassermann, du prestigieux Institut National de la Santé américain souligne qu'il est très difficile d'évaluer la longévité d'effets antidépresseurs. Il affirme néanmoins qu'« il est très possible que la SMT nous offre un jour des traitements antidépresseurs efficaces. »

Le Dr Wassermann est toutefois moins optimiste en ce qui concerne d'autres atteintes cérébrales présentement à l'étude, comme la maladie de Parkinson. « Il est improbable que des traitements doux « comme la SMT » puissent compenser pour la perte de neurones critiques. »

La SMT et les secrets du cerveau

Le cerveau humain vivant, bien à l'abri dans la boîte crânienne, était jusqu'à récemment hors de la portée des chercheurs. Depuis quelques décennies, diverses techniques d'imagerie cérébrale ont progressivement permis d'en faire l'observation, mais toujours de manière passive.

La SMT est un outil de rêve pour les chercheurs, puisqu'il leur permet d'intervenir directement sur le fonctionnement de l'encéphale. Il devient donc possible « d'étudier activement la relation entre l'activité corticale localisée et le comportement humain et même de déterminer comment interagissent les différentes régions cérébrales », nous dit le Dr Tomas Paus de l'Université McGill. Il suffit de brouiller momentanément une région définie du cerveau d'un volontaire au moyen d'un petit coup de baguette magnétique et de lui demander d'effectuer une tâche. Si la région dérangée est nécessaire pour faire la tâche, la performance du volontaire devrait être inférieure à sa performance habituelle.

De telles « lésions virtuelles » sont beaucoup plus pratiques que les lésions réelles de victimes d'accidents. En effet, les chercheurs peuvent manipuler à leur guise le lieu, la taille et surtout le *timing*

de la lésion virtuelle. « Cette information chronométrique, explique Pascual-Leone, nous permet d'établir à quel moment différentes régions cérébrales contribuent à un comportement donné. »

La combinaison de la SMT et de différents tests cognitifs a permis aux chercheurs d'en savoir plus long sur le langage, la mémoire, l'attention, la perception visuelle et même la conscience, le Saint Graal des neurosciences. Le Dr Pascual-Leone est encore une fois à l'avant-garde. La SMT lui a permis de déterminer que notre capacité à reconnaître notre propre visage, notre « conscience du soi » (self-awareness) semblait dépendre de notre lobe frontal droit. Il désire toutefois nuancer ces résultats : « Je doute que telle ou telle fonction cognitive puisse être centrée dans une seule région cérébrale. Nous savons déjà que ce n'est pas le cas pour le langage et la mémoire. Comme pour ces fonctions, nous croyons que le soi provient d'une interaction entre différentes régions du cerveau. Bien que le lobe frontal droit soit essentiel pour un soi en santé, l'histoire ne s'arrête pas là. »

Paradoxalement, personne ne sait exactement comment agit la SMT sur les neurones. Ici même à Montréal, Tomas Paus allie la SMT à l'imagerie cérébrale « pour observer ce qui se passe dans le cer-

veau pendant et après la stimulation » et ses récents résultats sont très prometteurs. Le Dr Wassermann insiste qu'il est primordial d'attaquer cette question, puisque les réponses nous donnerons instantanément une meilleure compréhension du potentiel de la méthode et une meilleure idée de ses risques.

En effet, bien que la SMT ne présente pas de dangers à court terme, il est encore trop tôt pour juger de ses risques à plus long terme. Les chercheurs ne semblent, par contre, pas s'en inquiéter outre mesure. « J'ai participé à plusieurs, plusieurs expériences de SMT », dit Wassermann. « Tout ce que l'on ressent est la sensation d'un « coup » sur le scalp », ajoute Paus comme s'il s'agissait de la plus naturelle des choses. Les deux spécifient toutefois que les décharges sont beaucoup plus faibles et moins fréquentes lors d'expériences cognitives que pour des traitements antidépresseurs.

Ils sont convaincus que le jeu en vaut bien la chandelle. « La SMT aura certainement un impact majeur et durable sur les neurosciences », conclut Wassermann. « La SMT force une redéfinition des neurosciences cognitives », renchérit Pascual-Leone. « Le cerveau n'a qu'à bien se tenir. »

« Je chante. Je siffle. Les gens ne me reconnaissent pas mais je suis de nouveau moi-même. Les médicaments me contrôlaient. Après la SMT, c'est moi qui contrôle. »