

VIVRE EN SANTÉ

PETITES ANNONCES



STÉPHANIE BÉRUBÉ
DU POISSON CONTRE
LA POLLUTION
PAGE 4

NUTRITION
AVANT D'ALLER AU LIT
PAGE 5



LA FIÈVRE DU HULA-HOOP



Un cours de cerceau en plein air
donné par Nathalie Veilleux.
PHOTOS MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE

Cinquante ans après sa commercialisation, en 1958, le hula-hoop est de nouveau à la mode. Pas comme jouet d'enfant cette fois, mais comme objet dernier cri de conditionnement physique et même comme nouvelle sous-culture. Montréal n'échappe pas à la tendance et compte de plus en plus de «hoopers». Une simple mode? **Le reportage de Sophie Allard, pages 2 et 3.**

Obama

Palin

McCain

Biden

VIVRE EN SANTÉ HULA HOOP

BULLETIN DE SANTÉ MATHIEU PERREULT

LE CHIFFRE

2,5 fois plus. C'est l'augmentation de l'activité dans des zones du cerveau liées aux raisonnements complexes chez les personnes âgées qui font des recherches sur l'internet, selon des neurologues californiens. Les chercheurs de l'Université de Californie à Los Angeles ont analysé les images du cerveau de 24 personnes âgées de 55 à 74 ans, dont la moitié étaient des habituées de l'internet. Le degré d'activité était similaire durant des périodes de lecture. Mais quand les cobayes se retrouvaient devant le web, ceux qui y étaient habitués avaient une activité 2,5 fois plus grande dans les sections du cerveau liées aux prises de décisions et aux raisonnements complexes. Ces sections n'étaient pas activées par la lecture.

LES YEUX ET LES ANTIOXYDANTS

La combinaison d'une exposition importante au soleil et de taux peu élevés d'antioxydants augmente le risque de dégénérescence maculaire, selon une étude britannique. Les épidémiologistes du Collège de médecine de Londres ont analysé les dossiers de 4400 personnes âgées d'un peu partout en Europe. Ni le taux d'antioxydants ni l'exposition élevée aux ultraviolets du soleil n'augmentaient le risque de cette maladie des yeux. Mais quand les chercheurs divisaient les cobayes en quatre groupes en fonction des taux d'antioxydants, et en quatre groupes en fonction de l'exposition au soleil, un lien assez fort apparaissait : le risque était quatre fois plus élevé pour ceux qui avaient le moins d'antioxydants et le plus de soleil.

COMA ET DOULEUR

Les patients qui sont dans un coma léger ressentent la douleur, selon des neurologues belges. Les chercheurs de l'Université de Liège ont étudié l'activité cérébrale de cinq patients dans un état de « conscience minimale », qui répondent légèrement aux stimuli, de 15 patients dans un coma profond, et de 15 personnes en bonne santé. Quand on appliquait un courant électrique à un nerf, les zones liées à la douleur étaient inactives dans le coma profond, mais modérément actives – moins que chez les sujets en santé – dans le coma léger.

CAFÉ ET CANCER DU SEIN

La caféine n'augmente pas le risque de cancer du sein, selon une étude américano-japonaise. Les oncologues voulaient tester ce lien parce que certaines femmes ayant des maladies du sein autres que le cancer se sentent mieux après avoir éliminé la caféine de leur diète. Ils ont étudié pendant 10 ans 40 000 femmes âgées de plus de 45 ans, dont 1200 ont eu le cancer du sein durant le suivi. Les chercheurs de l'Université de Harvard et de l'Université médicale des femmes de Tokyo avancent toutefois qu'il faudra d'autres études pour examiner un lien potentiel chez les femmes souffrant d'autres maladies des seins, ou qui ont des formes rares et particulièrement graves de cancer.

J'AITESTÉ
Désincrustant
à l'olive de St. Ives

Dans la cuisine comme dans la salle de bains, les produits à base d'huile d'olive occupent une place de choix. Le désincrustant de St. Ives remplit la double fonction d'exfolier et d'hydrater le visage. Très doux, plus crémeux que rugueux, il n'est pas du tout abrasif comme d'autres produits du même type. Il laisse la peau très douce, rafraîchie par une agréable odeur végétale.

Environ 6,99\$ les 150 ml.

— Janie Gosselin



PHOTO MARTIN CHAMBERLAND, LA PRESSE
Un cours de cerceau en plein air au parc Laurier.

Rebecca Halls, professeure
de cerceau, devant le campus
Loyola de l'Université Concordia.
PHOTOS PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE

PLUS QU'UN JEU



SOPHIE ALLARD

Un soir de fin d'été au parc Laurier. Une dizaine de personnes, réunies en cercle au pied d'un gros érable, s'exercent au cerceau avec plus ou moins d'aisance. Elles participent à une classe d'initiation comme il s'en donne de plus en plus à Montréal. Des passants, curieux et amusés, s'arrêtent et regardent la scène. « Avez-vous pratiqué cette semaine? On va réviser », lance Nathalie Veilleux, monitrice.

Au gré des rotations du cou, du bassin, des genoux et des bras, les cerceaux multicolores faits à la main volent dans tous les sens et tombent – un peu trop rapidement! – au sol. Rires et frustrations font partie du processus d'apprentissage, souligne Nathalie avec un clin d'œil. « Je viens de manger des tortellinis, ça brasse un peu trop », lance Dominique, un cerceau autour de la taille. « Quand on le fait tourner autour du cou, est-ce qu'on doit le placer en haut ou en bas de la pomme d'Adam? » s'interroge à la blague Dominic, le seul gars du groupe.

Néophyte, Linda, 36 ans, dit avoir la piqure. Elle rit et nous montre ses bras parsemés d'échymoses. « C'est dur pour le corps au début, mais j'oublie vite mes bleus. J'aime tellement ça! J'ai essayé quand j'étais enfant, mais c'est la première fois que je suis capable d'en faire. Ça ne paraît pas, mais on travaille fort. Ça

sollicite autant les muscles que les capacités cardiovasculaires. On s'amuse beaucoup. »

Nathalie Veilleux, massothérapeute, se fait une joie de partager son savoir-faire en matière de cerceau depuis un an. Sa passion est née dans une soirée privée, à Los Angeles. Elle a saisi un cerceau qui traînait par terre et a osé quelques mouvements. « Ça a cliqué. J'ai encore du travail à faire avant d'être vraiment bonne. J'ai pris quelques cours, j'ai fouillé sur l'internet, je me suis exercée. Je suis une enthousiaste, je veux que tout le monde essaie avec moi. Je suis contente, je remarque que c'est de plus en plus populaire. »

Chez les stars

Le cerceau, appelé aussi Hula Hoop, du nom d'un produit lancé dans les années 50, a la cote jusque chez les stars. Dans le vidéoclip *What Goes Around* de Justin Timberlake, une danseuse fait tourner un cerceau enflammé autour de sa taille. La chanteuse Beyoncé s'amuse elle-même avec un cerceau argenté dans son vidéoclip *Work It Out*. Actuellement sur grand écran, le robot WALL-E, dernier être sur Terre 700 ans après la désertion de l'humanité, découvre le Hula Hoop et tente quelques mouvements.

Même Michelle Obama compte parmi les adeptes. NBC a diffusé des images de la femme du candidat démocrate à la présidence des États-Unis en train de jouer au cerceau avec ses filles lors des festivités du 4 juillet. « C'est la meilleure "hula-hooper" que je connaisse, a dit Barack Obama au magazine *People* en juillet. Une fois qu'elle a le rythme, elle peut faire descendre le cerceau à ses genoux. »

Sans surprise, les cerceaux se vendent actuellement comme des petits pains chauds.

« Les ventes du Hula Hoop ont augmenté de 20% cette année seulement », a indiqué à *La Presse* Monica Ballin, relationniste pour la firme américaine Wham-O, qui détient les droits sur la marque de commerce. Même chose chez Canyon Hoops. Lu dans le *Boston Globe* en juillet: « La compagnie Canyon Hoops, à Portland, a vu ses ventes doubler, de 1900 cerceaux en 2006 à 3800 en 2007, et prévoit vendre 7000 cerceaux cette année. » Ce récent regain de popularité serait né sur la côte Ouest américaine, lors de regroupements et de *partys* underground comme le festival Burning Man du Nevada.

Plus gros et plus lourd que le cerceau de notre enfance, le nouveau Hula Hoop est couvert de rubans multicolores, scintillant, lumineux ou, quand il est translucide, rempli de billes ou d'eau. Avec la technologie LED, le Hula Hoop peut même se faire clignotant. Mais le plus souvent, on le préfère bricolé à la main. Nathalie Veilleux l'a compris et offre des ateliers de confection de cerceau. « Ça m'a pris plus de trois heures à faire le mien. Ça dépend du nombre de rubans que tu veux », dit Caroline, rencontrée lors de la séance d'initiation au parc Laurier. Ça demande de la créativité, c'est très ludique. C'est étonnant, mais il y a tellement de choses à faire avec un cerceau. »

Le cerceau comme style de vie

Montréalaise d'adoption, Rebecca Halls ne sort jamais de chez elle sans ses cerceaux. Native de Victoria, en Colombie-Britannique, elle se réjouit de voir l'intérêt pour le cerceau gagner Montréal. Arrivée au Québec en 2005 pour suivre des cours de danse, elle pensait



VIVRE EN SANTÉ HULA HOOP

Le cerceau à travers les époques

— SOPHIE ALLARD

1000 ans avant notre ère: les enfants jouent avec des cerceaux faits de sarments de vigne.

700 ans avant notre ère: les Romains et les Grecs utilisent, dit-on, des cerceaux de bois et de bambou pour s'entraîner.

1500: le cerceau, en vogue en Angleterre, est dénoncé parce qu'il causerait des entorses, de la douleur et même des crises cardiaques! Les cerceaux sont alors faits de plantes, de bois ou de métal.

1700-1800: le terme «hula» fait son apparition lorsque les marins britanniques gagnent Hawaii. La similarité entre les mouvements de cerceau et la danse hawaïenne est observée pour la première fois.

1950: les petits Australiens apprennent à faire du cerceau (de bambou) dans les classes d'éducation physique.

1957: la société australienne Toltoys lance sur le marché un cerceau de plastique incassable vendu à 400 000 exemplaires.

1958: la société américaine Wham-O, en collaboration avec Toltoys, perfectionne le cerceau, désormais appelé Hula Hoop.

1959: en un an, il s'est vendu 100 millions de cerceaux aux États-Unis, au prix de 1,98\$ l'unité.

2007: le 7 juillet 2007, c'est la première Journée mondiale du Hula Hoop. Les «hoopers» de partout au monde se regroupent dans différentes villes. Le but: amasser des fonds pour offrir des cerceaux aux plus démunis. Le 8 août 2008, à Montréal, des dizaines de personnes se rassemblent dans plusieurs parcs. Prochain rendez-vous le 9 septembre 2009.

2008: la Wii Fit de Nintendo inclut des exercices de cerceau dans son programme d'exercices.

Les meilleures chansons pour le Hula Hoop

Verbing the Noun de Bassnectar

Make Me Sweat de Basement Jaxx

Hula Hoop de Macka Diamond

Just Fine de Mary J. Blige

Boyz de M.I.A.

Source: top 5 du magazine *Hooping.org*

JUSTE POUR VOIR

Pour visionner le vidéoclip de l'année, lauréat des Hoopie Awards 2008: www.hoopnotica.com

Source: magazine *Hooping.org*

D'ENFANT

trouver une communauté de «hoopers». Rien. «En dehors des numéros de cirque, axés plus sur le théâtre que la danse, les gens n'avaient jamais vu de performances de Hula Hoop, dit-elle. J'ai commencé à donner des cours et des spectacles. J'ai acquis une expertise et, peu à peu, un petit groupe de passionnés s'est formé. Ça a commencé tranquillement. Maintenant, ça grossit vraiment.»

Rebecca Halls, qui danse depuis l'âge de 5 ans, enseigne le cerceau depuis 2005 à Montréal. Elle a participé à des centaines de manifestations et de festivals au Canada et aux États-Unis. Un job à temps plein. L'an dernier, elle a présenté *p.r. squared* à l'Es-space Tangente. Une performance mi-danse contemporaine, mi-hula hoop. Sa spécialité? «Je fais beaucoup de choses à l'envers. Je me tiens sur la tête et je fais bouger le cerceau avec mon pied. C'est difficile parce qu'il faut être bon en acrobatie, manipuler le cerceau avec minutie et avoir un bon contrôle.»

Accessible à tous, le cerceau offre un éventail infini de possibilités, pour les «hoopers» du dimanche comme pour les pros. «Ma grand-mère et ma mère en font, on n'a pas besoin d'être un athlète, dit Rebecca Halls. Il y a tellement de trucs à apprendre qu'on ne peut pas se lasser. L'attrait pour la nouveauté, c'est contagieux.»

«C'est une activité joyeuse, bonne pour le cerceau comme pour les fesses, ajoute Nathalie Veilleux. Pour moi, la vie n'est pas que métro-boulot-dodo. Il faut avoir du plaisir et lâcher son fou, se laisser aller.»

Une mode? «C'est plus qu'une mode, c'est un style de vie, comme le yoga, répond M^{me} Halls. Ça permet une connexion avec le corps et ça donne un sentiment de puissance et de liberté. C'est comme une méditation. Je crois qu'il y aura toujours un noyau dur de passionnés. Je rencontre des gens qui deviennent complètement accros.»

Quelques records — SOPHIE ALLARD

105 CERCEAUX

Le 28 octobre 2007, la Chinoise Jin Linlin a réussi à faire tourner simultanément 105 cerceaux sur son corps.

90 HEURES

L'Américaine Roxann Rose a réussi à faire tourner un Hula Hoop pendant 90 heures, du 2 au 6 avril 1987. Elle détient le record de durée à ce jour.

16,5 PIEDS 1h36

Le diamètre du plus grand Hula Hoop qu'on a réussi à faire tourner est de 16,5 pieds. Le record a été réalisé par l'Américain Ashrita Furman le 1^{er} juin 2007.

Le 28 mai 2007, Betty (Hoop) Shurin a battu son propre record Guinness de 2005 en courant 10 km, un cerceau autour de la taille, en 1h36. Elle a réalisé cet exploit lors de la course Bolder Boulder, au Colorado.

53 LIVRES

L'Autrichien Roman Schedler a fait tourner autour de sa taille une roue de tracteur de 53 livres pendant 71 secondes, en 2000.

VIVRE EN SANTÉ

ALIMENTAIRE, MA CHÈRE!

Manger du poisson pour lutter contre la pollution



STÉPHANIE BÉRUBÉ

ALIMENTATION

Et si on pouvait contrer les effets de la pollution atmosphérique avec un bon saumon grillé? C'est ce que suggère une étude mexicaine, menée par la D^{re} Isabelle Romieu, spécialiste des questions relatives à la pollution. Cette fois, elle s'est intéressée aussi à l'assiette. La pollution a des effets néfastes sur le cœur. «Elle crée un stress oxydatif chez les personnes qui sont exposées», précise la chercheuse française. Donc, les gens qui vivent dans un environnement très pollué auraient tout avantage à lutter contre ce stress, et peut-être l'alimentation est-elle une arme efficace. Les scientifiques de l'Institut national de santé publique de Mexico, où travaille la D^{re} Romieu, ont voulu savoir si la consommation

de suppléments d'antioxydants, de soya et d'oméga-3, pouvait arriver à contrer cet effet de la pollution. Un groupe de personnes âgées a participé à l'expérience et les oméga-3 semblent effectivement rétablir un certain équilibre. «Les acides gras oméga-3 jouent un rôle en augmentant cette défense et en diminuant la réaction inflammatoire liée au stress oxydatif», explique la scientifique. Ce qui est particulièrement bon à savoir lorsqu'on se trouve à Mexico, l'une des villes les plus polluées du monde.

Et si on fait un voyage dans une ville où le smog fait partie du quotidien, est-ce qu'on devrait aussi augmenter notre consommation de poisson? «Ça dépend du temps d'exposition», répond la D^{re} Romieu, qui note également que dans certains points du globe, le poisson est très contaminé et que les risques dépassent donc les bénéfices. «Mais c'est probablement une bonne idée d'augmenter sa consommation d'antioxydants avec les fruits, précise-t-elle, pour leur vitamine C. Car l'effet est plus rapide.»

COURRIEL

Pour joindre notre journaliste sberube@lapresse.ca



CALORIES

Les Mexicains ont un million de kilos à perdre

Le Mexique est l'un de ces pays où, paradoxalement, il y a des problèmes liés à la faim, à cause de la hausse du prix des denrées, et un énorme problème d'obésité. En fait, le Mexique affiche des taux d'obésité comparables à ceux de ses deux voisins nord-américains et à celui de la Grande-Bretagne. Ce qui le place dans le peu enviable peloton de tête des pays de gros. Très conscient de ce problème de taille, le gouvernement mexicain lance un programme de lutte contre l'obésité. Le but: faire disparaître un million de kilos chez sa population. Le chiffre semble énorme, mais devient tout petit quand on pense que le pays compte 110 millions d'habitants et que la moitié de ce beau monde a au moins un problème de surpoids, sinon d'obésité chronique. Le programme veut faire bouger les gens, en investissant notamment dans les infrastructures sportives. On souhaite aussi sortir les sodas des écoles, un problème particulièrement criant au Mexique, qui détient le triste record mondial de consommation de boissons gazeuses par personne, avec un astronomique total de 350 calories par jour, juste en boissons sucrées, selon un article sur l'état de l'obésité dans le monde du *Scientific American*.

COLLATIONS

Grignoter plutôt que déjeuner

L'habitude du biscuit et du verre de lait avant le coucher est encore populaire. Mais lorsqu'il est question de collation, la matinée gagne du terrain. Ce qui est plutôt triste: de plus en plus d'Américains préfèrent grignoter en matinée plutôt que de déjeuner avant de quitter la maison. Manque de temps, certainement.



Le groupe de recherche NPD, dans son dernier rapport sur les collations aux États-Unis, conclut aussi que l'on grignote de plus en plus et que le geste est moins spontané que l'on pourrait le croire. Seulement une collation sur 10 est achetée juste avant sa consommation. Comme ce genre de rapport est destiné aux gens de l'industrie alimentaire plus qu'au public, on risque de voir se multiplier sur nos tablettes dans les prochaines années des «substituts» de déjeuner de type muffins en barre à emporter et autres tubes de yogourt. Une bonne nouvelle: les fruits sont les collations les plus populaires, entre les repas. Une moins bonne: ils sont suivis des biscuits, des bonbons, de la crème glacée et des croustilles.

BLEUETS

Meilleur fruit, encore

Pas besoin de commander des extraits de fruits aux noms exotiques sur l'internet pour obtenir un surplus d'antioxydants. Le département de science des aliments de l'Université Cornell vient de confirmer le titre de «superfruit» des bleuets sauvages. Plus riches en antioxydants que les raisins, les pommes, les fraises, les melons ou les bananes et même que d'autres champions en titre, comme la pomme grenade, les mûres, les framboises et les canneberges. Et les bleuets sauvages ont obtenu une meilleure note que les cultivés.

Morale de l'histoire: si vous êtes en voyage d'affaires ou de plaisir dans un environnement particulièrement pollué, mieux vaut prendre le temps de déjeuner et choisir la crêpe aux bleuets pour obtenir une bonne dose d'antioxydants!

RONFLEMENT
CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL
514.327.5060
TRAITEMENT AU
LASER
PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES
WWW.RONFLEMENT.QC.CA

MBA Recherche

Une firme de sondage de Montréal est à la recherche de personnes ayant été diagnostiquées avec des maladies inflammatoires de l'intestin pour participer à une entrevue en recherche marketing.

1 heure - 125\$

514-284-9168

AGENDA

ÉCOLE MINI PSY 2008

L'hôpital Douglas propose, à compter de mercredi et jusqu'au 26 novembre, une série de cours grand public visant à démystifier divers aspects de la santé mentale. Les conférences de l'École Mini Psy sont données par des experts et chercheurs de l'hôpital affilié à l'Université McGill. Le premier

cours porte sur l'histoire de la psychiatrie et les origines de la stigmatisation associée à la maladie mentale.

D'autres thèmes abordés: La maladie mentale existe-t-elle vraiment? Le cerveau humain pourra-t-il percer ses propres secrets? La médication en psychiatrie:

doit-on s'en méfier? Ce cours-ci traite entre autres des préoccupations liées à la prise d'antidépresseurs, d'antipsychotiques et de psychostimulants (Ritalin).

Coût: 65\$ pour la série de 5 cours. Pour information: www.douglas.qc.ca/teaching/mini-psy

LA GRILLE BLANCHE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

HORIZONTALEMENT

- Vague à l'âme – Rendre l'âme.
- Sentiment d'affection – Comme le bateau d'Arthur Rimbaud – Enlève les entrailles de.
- Avale sans mâcher – Partie tranchante – Fermé avec un cordon – Petit trait horizontal.
- Plante à fleurs pourpres – Chant liturgique – Les autres sont nés après lui.
- Exécuté avec succès – Prisons – Chanteuse québécoise qui fait une carrière internationale.

- Clair et précis – Mûrement médité et préparé – Mouvement du corps que l'on fait pour saluer.
- La pupille s'y trouve – Celui de Nantes, par exemple – Vaincre complètement.
- Escaladés – Semblable – Moment où s'achève quelque chose.
- Progrès de quelque chose – Malaxe – Grave.
- Engrais industriel – Homme de main – Marque l'intention.
- Que l'on peut transporter manuellement – Considérés à part – Crier, en parlant du chevreuil.

- Qui est d'une seule couleur – Profond dégoût – Petit avion léger – Unité d'induction magnétique.
- Frère d'Abel – Slalomeuse – Pas révélés.
- Il habite peut-être une des Cyclades – Question d'un test – Troisième personne – Petite quantité d'un liquide.
- Grand-père – Se dit d'une voix rauque – Jamaïcain.
- Ferrure en forme de lettre – D'accord – Signe de musique – Marche derrière.
- Exprime le soulagement – Menu poisson – Article arabe – Ni acide ni basique.
- Petite plante lacustre – Porte au pouvoir – Insensé.
- Il filtre le sang – Se dit de certaines armes – Se cache et regarde.
- Tenté – Famille de politiciens démocrates – Éculées.

VERTICALEMENT

- Qui fait preuve de grandeur d'âme – Lieu où les âmes des justes expient leurs péchés avant d'accéder à la félicité éternelle.
- Émotion d'ordre affectif – Usure lente – Mouettes.
- Dévergondés – Moquerie collective – Il était une...
- Singe-araignée – Bière brune – Boucliers – Forme des cadres supérieurs.
- Nickel – Déchiffree – Sans domicile fixe – Studio d'artiste.
- Qui évoquent le divin – Très étonné – Régente byzantine.
- Point cardinal – Encore parcouru – Caboche.
- Caractère de ce qui est clair et transparent – Verbe de droit – Son bois est dur.
- Labiés à fleurs jaunes – Questions d'un test – Capitale des Philippines.
- Fin de verbe – Peut être d'or – Caprices extravagants – Grec ancien.
- Portée au pouvoir – Palmier à huile – Jupe écossaise – Écorce du chêne.
- Commencement – Qui a perdu sa souplesse – Id est.

- Garder et cache des objets volés – Siège d'un vélo – Graisse de porc.
- Mère de Caïn – Élargit l'orifice de – Ils veulent faire mieux – Souverain vassal du sultan.
- Vaut 3,1416 – Résines malodorantes – Chef éthiopien – À elle – Premières pages.
- Blanc italien – Rocher à fleur d'eau – Trou de lapin.
- Diviser – Irlande – Se dit des poissons prêts à frayer.
- Paisible – Qui apportent la mort – Claque.
- Époque – Tué – Qui a gagné ses élections – Décolorée.
- Membrane de l'oeil – Sa capitale est Lincoln – Du verbe être.

La prochaine grille blanche paraîtra le dimanche 23 novembre.

La SOLUTION de cette grille blanche sera publiée le dimanche 23 novembre.

Michel Hannequart
www.hannequart.com

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

1	A	L	A	V	E	U	G	L	E	T	T	E	O	B	S	C	U	R	E	1
2	L	E	V	E	R	O	M	E	O	T	R	I	B	N	A	L	2			
3	A	S	O	R	A	I	L	R	I	C	A	N	E	V	I	L	E	3		
4	S	E	I	N	E	S	I	E	N	R	U	I	N	E	E	V	4			
5	A	N	O	R	D	T	R	I	B	A	L	E	S	E	C	E	5			
6	T	I	E	M	E	T	A	I	B	E	R	I	S	L	I	N	6			
7	N	U	M	O	T	O	G	A	R	E	R	O	D	E	N	T	7			
8	T	E	T	E	T	U	T	E	U	R	I	S	E	R	E	V	8			
9	G	R	E	P	E	R	E	T	S	A	R	N	S	O	I	F	9			
10	L	I	R	A	B	R	I	O	H	I	V	E	R	S	T	O	10			
11	I	G	N	O	R	E	E	O	E	U	S	E	O	L	I	E	11			
12	N	A	T	T	E	S	E	N	I	V	R	E	R	N	I	E	12			
13	G	I	I	T	I	R	R	A	I	E	P	I	E	R	I	E	13			
14	L	E	P	R	E	S	U	R	E	S	M	A	I	N	S	O	14			
15	T	U	G	E	O	D	E	E	D	I	L	E	S	O	N	T	15			
16	N	A	N	D	O	U	I	G	N	E	E	S	G	U	E	R	16			
17	L	A	I	R	E	T	R	O	C	E	L	E	S	I	O	S	17			
18	O	L	I	V	I	E	R	E	I	R	I	S	E	N	T	18				
19	N	A	S	A	L	O	U	T	R	A	N	C	E	N	O	N	19			
20	C	H	E	N	E	T	S	E	P	T	E	V	E	N	T	E	20			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

BOUGE DONC! SOPHIE ALLARD



1 COMPLÈTEMENT SAUTÉ!

Ça vous dit de passer une soirée entre ciel et terre? Essayez donc le trampoline. Acrosport Barani, de Laval, et Bougex proposent, vendredi soir, une séance d'initiation pour les 18 à 77 ans. Comme on ne se lance pas n'importe comment sur cet appareil planant, les participants apprennent les techniques de base avant de mettre en pratique leurs apprentissages. L'activité se déroule de 20h à 22h...après un repas léger, cela va sans dire! Si le trampoline ne suffit pas à éteindre votre soif de sensations fortes, vous pourrez toujours utiliser la corde de Tarzan, sauter dans un bassin de cubes et grimper sur le mur d'escalade.

Le coût: 23\$. Bougex.com ou Acrosport Barani: 450-622-0077.

2 PLEIN AIR SUR ÉCRAN GÉANT

Les héros des films d'aventure ne sont pas tous de la même nature. Le Festival du film d'aventure de Montréal, présenté du 22 au 25 octobre, propose des «histoires vraies» version plein air. Parmi la vingtaine de films présentés: *Unknown Antartica* (des hommes traversent à pied ce continent gelé et silencieux au risque de leur vie); *Portrait of a Serial Jumper* (portrait du base jumper Norvégien Andre Bach) et *Dying for Everest* (certains alpinistes laissent d'autres grimpeurs mourir sans aide et sans secours pour atteindre le sommet: inévitable?). Aussi au programme, des conférences et l'atelier « Mon premier film d'aventure ». Une histoire dont vous êtes le héros? Pourquoi pas!

Info: www.fifam.ca.

3 ON SE MOUILLE

Du kayak de mer en piscine, c'est moins agréable qu'une excursion dans le fjord du Saguenay ou au parc du Bic. On en convient. Mais pour mieux apprécier vos prochaines sorties sur l'eau et perfectionner votre technique, rien de mieux qu'un cours en milieu contrôlé. Aucune raison d'avoir peur de chavirer! Au cégep de Rosemont, des formateurs de Chinook Adventure enseignent la base, l'esquimautage et, pour les plus avancés, les appuis, l'autorécupération et les sorties contrôlées. Pas besoin d'avoir son kayak, mais pensez à un pince-nez!

Le prochain cours a lieu le 25 octobre, de 18h à 21h. Le tarif (taxes en sus): 65\$. Info: 514-456-8379 ou 450-252-7244.

RELAXE...



GROS CÂLIN

«Une conversation enrichissante peut faire baisser le taux de substances réactives au stress et activer la sécrétion de dopamine et de noradrénaline. Le fait d'être avec une personne que l'on aime et avec qui on se sent bien peut aussi stimuler fortement la diffusion d'opioïdes dans notre cerveau et nous procurer une merveilleuse sensation de bien-être. Si la relation est aussi physique, les opioïdes seront encore plus efficaces, car sensibilisés par l'ocytocine. Cette réaction chimique est sans doute celle qui nous comble le plus d'un point de vue émotionnel.»

Source: La science au service des parents. Editions Hurtubise HMH, 2007

Pour soigner la tendinite



RICHARD CHEVALIER
ÉLAN
COLLABORATION SPÉCIALE

L'automne est synonyme pour plusieurs de rentrée dans les gyms et les salles de conditionnement physique. Hélas! il annonce aussi une recrudescence des blessures associées à la pratique d'une activité physique. L'une des plus fréquentes est la tendinite.

Il s'agit d'une inflammation du tendon, la bande fibreuse qui prolonge le muscle et le fixe à l'os. Cette bande est enveloppée dans une gaine lubrifiée afin de faciliter le glissement du tendon sur l'os. Lorsque l'inflammation touche la membrane de cette gaine, on parle alors de téno-synovite. Limitons-nous aujourd'hui à la tendinite.

Celle-ci peut être causée par des mouvements répétitifs. C'est le cas classique de la tendinite du joggeur, qui atteint le tendon d'Achille. Elle peut aussi apparaître à la suite de mouvements brusques et soudains. Par exemple, un départ canon pour récupérer un volant de badminton qui tombe près du filet ou, en musculation, une levée de poids trop rapide. Enfin, une mauvaise technique, par exemple frapper la balle du bras au tennis au lieu d'utiliser l'ensemble de ses muscles, peut, à la longue, faire naître une tendinite au bras ou à l'épaule.

Premier signe: un tendon douloureux

Si vous ressentez une douleur localisée aux extrémités d'un muscle pendant et après un effort physique, il est probable qu'il s'agisse d'un début de tendinite.

Une douleur à la palpation et à la mise en tension du tendon (vous contractez alors volontai-



PHOTO REUTERS

La tendinite ne doit pas être prise à la légère. Une blessure au tendon d'Achille avait forcé le coureur de haies vedette Liu Xiang à abandonner les Jeux olympiques en août dernier. L'athlète a repris récemment l'entraînement.

rement le muscle) le confirmera. Dans ce cas, ne négligez pas cette blessure naissante, car la douleur risque de s'amplifier au point de vous faire perdre toute envie de bouger l'articulation atteinte. À ce stade, il s'agit d'une tendinite sévère qui mettra beaucoup de temps (lire: quelques mois) à guérir. Mais traitée dès le début, la tendinite guérit bien et surtout rapidement.

Le traitement de première ligne vise à réduire l'inflammation du tendon, cause de la douleur. Dès l'apparition de cette dernière, on applique donc de la

glace (de 15 à 20 minutes, deux ou trois par fois par jour) sur la région atteinte. Si la douleur persiste après 24 heures, il faut permettre au tendon blessé de se reposer quelque temps, ce qui ne veut pas dire d'arrêter toute activité physique.

Si la tendinite est apparue en faisant du jogging, remplacez temporairement cet exercice par un autre qui vous gardera en forme sans solliciter le tendon endolori: marche rapide (si elle ne cause pas de douleur au tendon), vélo stationnaire ou appareil elliptique, natation ou

aquajogging. Le tendon est guéri lorsque vous ne ressentez plus de douleur à la palpation, ni à la contraction, ni à l'étirement du muscle.

Une fois la douleur disparue, il faut éviter la récurrence, car les tendinites à répétition fragilisent le tendon. Vous pouvez prévenir cette blessure en prenant quelques précautions. Si la tendinite résulte d'une mauvaise technique, corrigez le geste fautif. S'il s'agit d'une tendinite due à des mouvements répétitifs, variez vos activités en faisant alterner, par exemple, le jogging avec la bicy-

clette, le patin à roulettes ou le ski de fond.

Enfin, faites toujours un échauffement de cinq à 10 minutes avant de lancer le «moteur» musculaire à plein régime et n'oubliez pas d'assouplir vos muscles, car des muscles raides malmènent à coup sûr les tendons qui les soutiennent.

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

Avant d'aller au lit



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION
COLLABORATION SPÉCIALE

Il faut éviter de consommer de la viande, de la volaille ou d'autres aliments riches en protéines avec des féculents. Il faut éviter de boire en mangeant, surtout pas du lait. Garder les fruits pour les consommer après le repas. Ces préceptes vous sont familiers? Ils sont tirés du livre *Je cuisine Montignac* (1997).

Bien des gens sont tentés de suivre les régimes qui prônent des combinaisons alimentaires particulières. Certains veulent

perdre du poids, d'autres souhaitent améliorer leur digestion.

Maurice Day et sa femme s'interrogent sur la pertinence et l'efficacité de ce type de régime. D'ailleurs, ils se demandent s'il est vrai que, en évitant la combinaison poulet-riz, il est possible d'améliorer la qualité du sommeil.

À ce que je sache, aucune étude n'a jusqu'à maintenant démontré les fondements de cette théorie.

Le fait de se coucher trop rapidement après avoir mangé peut toutefois causer un inconfort ou des sensations désagréables au niveau de la cage thoracique. Et cela risque de nuire au sommeil.

Ces sensations peuvent être provoquées par des reflux gastriques. Ce terme est employé pour définir les renvois de jus gastriques très acides le long de l'œsophage et parfois même

jusque dans la bouche. L'acidité ne pose aucun problème à un estomac en santé, mais les parois de l'œsophage, par contre, ne sont pas faites pour supporter ces conditions.

Quand l'estomac est trop plein, en se comprimant, il arrive qu'il libère l'excès dans l'œsophage. L'acidité du contenu gastrique brûle alors cette surface non protégée. Des sensations de brûlures épigastriques ou d'inconfort peuvent alors se faire ressentir sous le sternum et jusqu'à la bouche.

Prévention et soulagement

C'est pourquoi, pendant au moins deux heures après le repas, il est suggéré de garder le haut du corps en position redressée. Cela favorise le mouvement de la nourriture vers l'estomac.

En tout temps, pour ne pas surcharger l'estomac, il est recom-

mandé de manger plus souvent de petites quantités.

Si vous croyez souffrir de reflux gastriques, il serait probablement prudent d'éviter les aliments riches en matières grasses (viandes grasses, fromages, desserts riches), l'alcool, le café, le thé fort et le chocolat en soirée. Ces produits ont tendance à relaxer le sphincter entre l'œsophage et l'estomac et donc à favoriser les reflux.

Certaines personnes éprouvent des problèmes de digestion parce qu'elles ne mastiquent pas suffisamment les aliments avant de les avaler. La mastication favorise la salivation, laquelle, à son tour, stimule la sécrétion d'enzymes digestives dans l'estomac.

Certains médicaments ou le vieillissement peuvent également réduire la sécrétion d'enzymes digestives.

La consommation de papaye et

d'ananas, naturellement riches en enzymes digestives, ou la prise de suppléments d'enzymes digestives après chaque repas peuvent s'avérer des solutions intéressantes.

Le blogue de la diététiste-nutritionniste Hélène Baribeau, cette semaine, sur le site de Passeport Santé (www.passeportsante.net), porte justement sur la question des combinaisons alimentaires.

Je vous invite à le lire en complément d'information.

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

Chaque semaine, elle répond à vos questions et commentaires. Adressez-les à:

Chronique nutrition, La Presse, 7, rue Saint-Jacques Montréal (QC) H2Y 1K9 ou à: questiondenutrition@hotmail.com

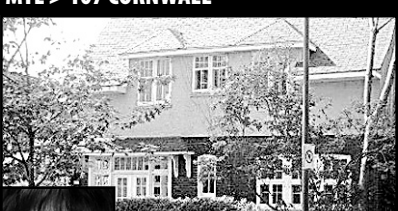
514.987.VENDU (8363) • petitesannonces@lapresse.ca

LES PETITES ANNONCES



à visiter aujourd'hui

MTL > 107 CORNWALL



Charmante maison située dans un secteur de premier choix, 3 + 1 chambres. 645 000 \$. Dim. 19 oct. 14-16 h Annie Boissonneault, 514-712-6642 Royal LePage Dynastie

MTL > A AHUNTSIC - DIM. 14 H - 16 H



8865 MARCEL CADIEUX Super condo - Unité de coin ! 1200 pi car., 2 s/bains et 1 s/d'eau, ascenseur, garage, et +++ - Bienvenue ! GUY MARCOUX 514 381-8278 Re/Max courtier

MTL > AU PLATEAU DIM. 13H À 14H30



4530 Rivard, # 1. Condo 100 mètres du métro Mt-Royal, stationnement, 2 ch., foyer, niveau terrasse, près de tout, 199 000 \$. Re/Max du Cartier SIMON LAROUCHE 514.281.5501

MTL > CENTRE-SUD - DIM. 14 - 16H



691 St-Christophe. Au Faubourg du Vieux, condo 3e, béton 2006, 900 pi², 2 ch., lumineux, design, foyer, terrasse privée 750 pi², vue panoramique 360°. Garage. 339 000 \$. Jean-Patrice Bourgout 514 378-2626 La Capitale du Mt-Royal crtr

MTL > MONT-ROYAL - DIM. 14-16H



1217 Graham app. 4, 1000 pi² +, 2 ch. bien divisé et réno. Imm. de charme. Près train, bus, tous services 279 000 \$ Re/Max du Cartier crtr 514-242-0772 PIERRE KANTEMIROFF

MTL > 1085-1087 DORION, VILLE-MARIE



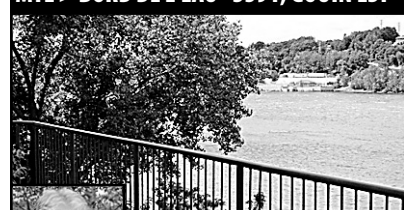
(DUPLEX). Nouveau sur le marché! 2e étage disp. à l'acheteur, 890 pi² par étage (2 ch.). Terr. sur toit, 2 min. métro Papineau. Rev. 7140\$/an. Cour arrière + stat. Rénos. MLS:1490250, 329 000 \$. Jean-Claude Brunet, agent imm. aff. Re/Max Signature. 514-524-5566

MTL > A AHUNTSIC - DIMANCHE 14 À 16H



10230 J.J. Gagnier. Cottage s/dét., 3 càc + garage, pl. lattes. 349 000 \$. Re/Max Ambiance MR crtr MICHEL RAFFA 514-233-3611 www.michelraffa.com

MTL > BORD DE L'EAU - 3591, GOUIN EST



Dimanche 14-16h. Condo, adjacent. Ahuntsic, 2 ch., 15e étage, côté ouest, piscine, réduit 229 000 \$. SI Versailles DB Ctr (514) 962-3282 www.RobertRaymond.ca

MTL > DOIT VENDRE! - V.M.R.



DIMANCHE 14H-16H, 817 GRAHAM. Face parc, condo rénové avec goût et qualité, bas de duplex 2300 pi² sur 2 étages, terrasse, garage, sur 10 000 pi² terrain. 514-944-3568.

MTL > MONT-ROYAL-CENTRE - DIM. 14-16H



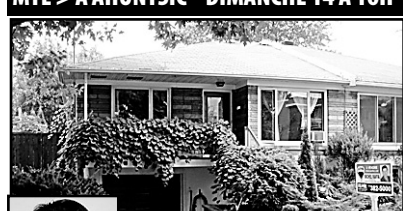
1270 ch. Regent app. 211, 2 ch. complètement rénové, moderne, finition haut de gamme, garage, a/c central. Clés en main, 349 000 \$. Re/Max du Cartier PIERRE KANTEMIROFF 514 242-0772

MTL > 15-17 DOBIE (DUPLEX) 14H-16H



Au coeur de V.M.R., à 2 pas de la gare, impeccable. 3 c. à c., jardin, garage, boiserie. C. Vézina, Sutton Immobilia, crtr. 514-273-4475

MTL > A AHUNTSIC - DIMANCHE 14 À 16H



10353 Meilleur. Impeccable bungalow semi-détaché rénové + garage. 349 000 \$. Re/Max Ambiance MR crtr MICHEL RAFFA 514-774-4566 www.michelraffa.com

MTL > CARTIERVILLE



5360 de Louisbourg, 14h-16h30. Magnifique maison palliers multiples, 5 ch., face Parc Louisbourg, a/c, pl. lattes, cuisine et s/bain refaites à neuf, garage. Petit bijou, à voir! 559 000 \$. André Lapointe, Proprio Direct, 514-730-7958

MTL > FACE AU PARC LAFONTAINE



Beau r.-de-ch. très lumineux, 2 s/bains complètes. Parterre face au Parc, grande terrasse, cour arrière pour jardiner. 379000\$/ég. MLS1443179. Une visite s'impose! Dim. 14 à 16 h. **Semaine sur R.-V. 1362 Sherbrooke E.** Danyele Lefebvre, Gr Sutton Acces 514-992-0079

MTL > MONT-ROYAL-CENTRE - DIM. 14-16H



1280 Laird app. 8, 2 ch. complètement rénové et bien divisé, garage, a/c, électros, rien ne manque! Près train, bus services, 269 000 \$. Re/Max du Cartier PIERRE KANTEMIROFF 514 242-0772

MTL > 1689 ST-PATRICK #307. 14h-16h



Lofts Redpath. Vue unique sur Ville et Canal, 2 c. à c., 2 s/bain, 2 gar., terr., 1660pi². 770 000\$. Louise Gimbert, Les Courtiers du Canal inc., Crtr imm. agréé. 514-937-7924

MTL > Ahuntsic, 9271-77 Olivier Maurault



14-16h. St-Sulpice, 3plex 38x42' haut de gamme+bach., log. proprio: 4 ch. 2 s/bains, 1 s/eau, 1 s/fam., foyer, gar. double. 669 000 \$. Danielle Picard, Remax Ambiance. 514-823-8846

MTL > CARTIERVILLE DIM. 14 H À 16 H



12580 Odette-Oigny. 2179 pi², 4 ch., 2 s/bains, garage, a/c centrale, th-pompe. Près services. 289 000 \$. KINDA ALKHEN. Agent imm. aff., Re/Max Ambiance. 514-382-5000

MTL > H. - MAISONNEUVE - 3762 ADAM



Dim. 14h-16h. Magnifique maison ancestrale toute rénovée, 2 s/bains, foyer, s-sol fini, jardin. 489 000 \$ PIERRE VIENS 514-886-6270 La Capitale du Mont-Royal crtr.

MTL > NOUVEAU FACE AU PARC LAFONTAINE



Superbe condo rénové, belles pièces ouvertes, fenestration abondante. Murs brique, foyer, verrière, cuisine moderne, terrasse sur toit, 395000\$/ég. MLS1489638. Dim.14/16h. **Semaine sur R.-V. 1366, Sherbrooke E.** Danyele Lefebvre, Gr Sutton Acces, 514-992-0079

MTL > 6282 BOUL. GOUIN EST



Dim. 14-16 h. **BEAUTÉ RARE !!! (Face à la rivière).** Ravissant duplex + bachelor, 30 X 45 pi, secteur prestigieux, 100% rénové, pavé-uni, thermopompe, garage. Revenus: 18 780 \$ à part le r.-de-ch. 489 000 \$. Marie-France Tremblay, Sutton crtr. 514-326-5667

MTL > AHUNTSIC / CARTIERVILLE



7750 av. Jean-Bourdon, dim. 14-16 h Jolie maison ensoleillée. Jardin d'eau. Toit cathédrale, aire ouverte, foyer au bois, -389 000 \$. Danielle Béland La Capitale Avantage 514 382-8000

MTL > C.D.N. - DIM. 14 H-16 H



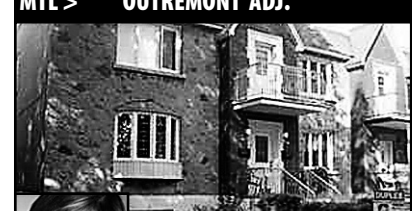
8560 MOUNTAIN SIGHTS Bung. tout détaché, 3 ch., s/sol fini, pl. lattes de bois, garage, jardin. Francine Brouillet 514-333-3000 Re/Max 3000 inc. crtr imm. agréé

MTL > HOCELAGA - 2665 AIRD #102



Dim. 14h-16h. Condo sur 2 étages, 2 ch., stat., métro Viau. 185 000 \$ Houde / Sauvageau Remax du Cartier H.S. 514-281-5501

MTL > OUTREMONT ADJ.



6235-6237 De Vimy. Dim. 14h-16h. Duplex, cuisine 2006, 3 c. à c., garage, services. 639 000 \$ G. Clément et J.-F. Bélanger RYL LePage Dynastie 514-708-2044

MTL > 787 GODIN, VERDUN - DIM. 14-16H



Concept unique! Triplex réno (finition exceptionnelle), très bons rev. À 2 pas du fleuve. Murs briques, 2400 pi² de confort, luxe et originalité. Foyer gaz, pl. bois, 3 balcons. Près de tout. 729 000 \$ nég. 514-766-7733 J.-F. PARENTEAU Groupe Sutton-Clodern inc.

MTL > AHUNTSIC



Condo 3 ch., lumineux, 1034 pi car. À 2 min. du métro. Bain et douche séparés. 229 000\$. **10730 Christophe-Colomb** sam. et dim. 13 h à 17 h Cell.: 514- 831-8668

MTL > C.D.N. - SANCTUAIRE, DIM 14-16H



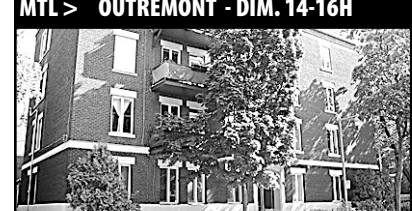
6000 DEACON #3P unité de coin Condo 1863 pi car., poss. 3 c. à c., 2 s/bains, 2 garages. Réduit 599 000\$ E. Labelle/N. Clément 514 271-2131 RE/MAX DU CARTIER COURTIER

MTL > Île-Des-Soeurs



60 Berlioz #401, Dimanche 14h à 16h 4^e étage, style loft, décoration exceptionnelle, cuisine et s/bains rénovées, vue centre-ville. 274 900\$ Re/Max Courtier Franca Bellomo 450-466-4000

MTL > OUTREMONT - DIM. 14-16H



1080 Lajoie #5. Superbe condo au 3e étage, 4 ch., tout rénové, cuisine et s/bains ultra modernes. Plein coeur d'Outremont. MLS 1454823 365 000 \$ JOËLLE GERVAIS - CAROL NADON Re/Max du Cartier crtr. - 514-271-2131

MTL > À AHUNTSIC - DIM. 14-16 H



10381-83 Pl. Fleury. Duplex., r.-de-ch. libre - boiserie, bachelor, garage. 475 000 \$ BORSELLINO / GARIEPY Re/Max du Cartier 514 278-7170

MTL > AHUNTSIC DIM. 14H-16H



1600 Robert-Charbonneau, # 402. Vue sur la ville, semi-meublé(foyer élect. incl. électros presque que neufs). Pl. de bois, garage inclus. Très lumineux. Accès au train, à l'autor. 15 et marché Loblaw. Désirée Hotte, a.i.a., RYL Dynastie 514-735-2281

MTL > CENTRE - 1750 ST-TIMOTHÉE #6



Joli condo 2 chambres, rénové, 2 balcons, à 2 pas du métro Berri, près de tous les services. 196 000 \$. Dimanche 14 - 16h. Sophie St-Onge, Re/Max Signature crtr 514 524-5566

MTL > ÎLE-DES-SOEURS, DIM. 14-16 H



Le condo le moins cher au SAX ! À 2 min. Campus Bell ! Garage, stat. ext. piscine, services/comm., 3 c. à c. + s/sol aménagé, asp. central, gar., terrasse, piscine. 329 000 \$. Joanne Tremblay, 514-977-3629, Re/Max McGill

MTL > OUTREMONT - DIM 14-16H



30 ch. Bates #509. Le Phénix - Édifice Art Déco, spacieux 1 c. à c., 935 pi², extras, balcon. Gar. 275 000 \$ Louise L'Heureux, 514 271-4820 www.louiseheureux.com, RYL crtr

MTL > A AHUNTSIC - DIM. 14-16 H



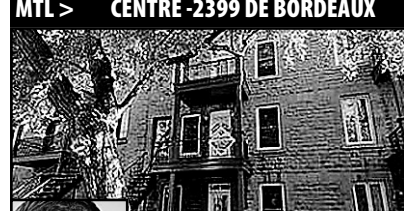
10485-87 Terrasse Fleury. Duplex très bien entretenu, terrasse, garage. 465 000 \$ BORSELLINO / GARIEPY Re/Max du Cartier 514 278-7170

MTL > AHUNTSIC - DIMANCHE 14 À 16H



À 2 min. du Parc de la Visitation et situé face à un parc. Condo, r.-de-ch. 1300 pi² + 4700 pi² de jardin exclusif + 2 stationnements. Le tout rénové. 269 000 \$. À voir au 2043 boul. Gouin Est. Re/Max du Cartier Danielle Landry 514-281-5501

MTL > CENTRE - 2399 DE BORDEAUX



Dim. 14- 16 h. près parc Lafontaine. Condo sur 2 niveaux. 3 ch., 2 s/bains, pl. bois, mur brique. Occasion unique transfert, 335 000 \$ Simon Dugal La Capital crtr 514-721-2121

MTL > Mercier, 8356, Place Fonteneau



Dim. 14-16h, nouveau joli cott. calme. Près services/comm., 3 c. à c. + s/sol aménagé, asp. central, gar., terrasse, piscine. 329 000 \$. David Maruani, Plateau Immobilier 514-787-1234

MTL > OUTREMONT (HAUT)



740 CÔTE STE-CATHERINE - dim. 14h-16h. Superbe copropriété (haut duplex) 1750 pi², 3 ch., garage. Situé sur coin de rue, près écoles et UdeM, métro, boutiques et restos. 549 000 \$ Gr. Sutton 514-894-0101 FRÉDÉRIC CORNU

MTL > A AHUNTSIC - DIM. 14-16 H



2075 Caroline Bénédict # 206. Condo, 5 pièces, près du marché Central, garage. 224 900 \$. BORSELLINO / GARIEPY Re/Max du Cartier 514 278-7170

MTL > AHUNTSIC



DOMAINE ST-SULPICE DUPLEX JUMELÉ, TERRAIN 4014 PI CAR., S/SOL FINI. 379 000 \$. 1436, DE LOUVAIN E., DIM. DE 13 H 30 À 15 H 30. 514-891-1633. CLÉMENTINA SILVA, RE/MAX CRTR

MTL > CENTRE-SUD - DIM. 14 - 16H



1923 Alexandre de Sève #303. Suite départ retraite. Condo 3e étage avec vue dégagée, const. béton, balcon. 500 pi car., 2 lockers, garage inclus 159 000 \$ Jean-Patrice Bourgout 514 378-2626 La Capitale du Mt-Royal crtr

MTL > MERCIER - DIM. 14-16 H



585-587 Av. Meese - Duplex double occupation Clé en main, ensoleillé, garage, beau jardin, MLS 1493316 - 299 000 \$ www.elisedesjardins.com ÉLISE DESJARDINS 514 217-2338 Royal LePage Dynastie courtier

MTL > OUTREMONT - SANCTUAIRE



6000 Deacon #3B - Dim. 14h - 16h Confortable 2 ch., 2 s/bains, garage. Vue sur boisé. Tranquillité et sécurité. 419 000 \$. RYL Dynastie MARIE DUFRESNE 514-814-3266

à visiter aujourd'hui



MTL > PARC LAFONTAINE

2092 Plessis - Dimanche 14 à 16h
Copropropriétés clés en main avec une cour incroyable, aire ouverte + 1 ch., 229 000 \$ et 259 000 \$.
MLS 1490122 - MLS 1490135 - MLS 1490139
Denyse Leduc, La Capitale crtr 514 597-2121

MTL > PLATEAU - 5385 DROLET

7765 MAURICE-DUPLESSIS
Dim. 14h à 16h
Condo 2 ch., 1 garage, 1 stationnement. Très propre. Prix réduit 162 000 \$. Vendeur motivé.
M. Paquin F R I Century 21 crtr 514-253-8032

MTL > R.D.P.

3200 GLENCOE, dimanche 13-17h
Grand semi-détaché, rempli de lumière, foyer, garage, près des écoles, parcs et train de banlieue (centre-ville).
514-344-4372

MTL > SUD-OUEST, 6899 IRWIN. 14H-16H

53, MCKENNA. DIMANCHE 14 H À 16 H.
Condo tout béton, immense terrasse, 1430 pi car. Près métro. Gar. double tandem. Rangement. 515 000 \$ nég.
MICHEL TREMBLAY, RE/MAX PERFORMANCE, 514-766-1002.

MTL > VILLE MONT-ROYAL ADJACENT

1270 CH. RÉGENT # 208
Dernier app. de 1 ch et 2 ch., stat., à proximité du train. 189 000 \$ + 3 ROBERT LAURIN 514 867-2131
Re/Max du Cartier courtier

MTL > P.A.T. - DIM. 14 À 16 H

790 PLACE DU PARC COTTAGE, 3 ch., récent, grande cour, très lumineux, 149 900 \$.
MARIE-JOSÉE HAMEL
Re/Max Alliance crtr 514 248-1165

MTL > PLATEAU - 5455 ST-ANDRÉ #46

4642 BÉLANGER. DIMANCHE DE 14 H À 16 H
Bungalow rénové, condition A-1, garage, cour intime.
ROBERT THÉORET
RE/MAX PERFORMANCE
514-703-7672.

MTL > ROSEMONT

5340 McKenna. NOUVEAU! Belle grande maison dét. 5 ch., grenier aménagé, jardin et 2 garages. À 2 pas de l'U. de M. MLS 8049661 795 000 \$
JOËLLE GERVAIS - CAROL NADON
Re/Max du Cartier crtr. - 514-271-2131

MTL > UNIVERSITÉ DE MTL

4891-95 HENRI-JULIEN - CONDO
R-de-ch., ensoleillé, 2 chambres, rénové, jardin. 348 000 \$
PAULE LANGLAIS 514 271-2131
Re/Max du Cartier courtier

MTL > VILLE MT-ROYAL 570 INVERNESSE

115 Kindersley- Superbe cottage
Jumelé, coeur de V.M.R. 3+1 c. à c., 3+1 s/bains, piscine. 749 000 \$
Cynthia Nadir Kouri 514 731-7575
Re/Max du Cartier courtier

MTL > PETITE ITALIE DIM. 13 H À 14 H 30

6068 de la Roche. 3e, 3 chambres, 1400 pi² net, 284 000 \$
AMÉLIE JOLICOEUR
Remax du Cartier
514-281-5501

MTL > PLATEAU - DIM. 14-16H - 498 500 \$

4091, Émile-Vanier, app. 3. Dim. 14 h à 16 h 30.
Condo lumineux, face parc des Locomotives, 2e, a/c, 2 ch., 1080 pi car, gar. inclus. Très près de tous les services. LIBRE. 266 000 \$. 514-524-4426
www.duproprio.com # 97267

MTL > ROSEMONT - 5038, 17IÈME AVENUE

4415 André Laurendeau # 7 - Dim. 14 - 16h
Condo de coin, 4e, 1205 pi², ensoleillé, 2 ch., garage. Plusieurs extras. Face au parc. Vue sur Mont Royal. 374 900 \$. Re/Max du Cartier inc. 514 278-7170
Khalil Joseph Wehbé et Gisèle Wehbé

MTL > UNIVERSITÉ DE MTL. - DIM. 14-16H

4323 AV. HENRI-JULIEN - CONDO
R-de-ch., ensoleillé, 2 chambres, rénové, jardin. 348 000 \$
PAULE LANGLAIS 514 271-2131
Re/Max du Cartier courtier

MTL > VILLERAY - DIM. 14 H - 16 H

376, REDFERN, NO 7. DIMANCHE DE 10 H À 16 H.
CONDO, ÉLÉGANT ET RENOVÉ, PL. BOIS, LOCALISATION EXCEPTIONNELLE.
VENTE PAR LE PROPRIÉTAIRE, 329 000 \$.
514-661-3405

MTL > PETITE-PATRIE - DIM 14-16H

3626 Drolet. Dimanche 14h-16h
Belle co-proprété, 3e, 2 ch., au coin du carré St-Louis, 184 000 \$.
Olivier Bausant, La Capitale Centre-Ville, 514-844-0100.

MTL > PLATEAU DIM. 14H-16H

4891-95 HENRI-JULIEN - 699 000 \$
Triplex rénové 3X5 1/2 avec s/sol, cachet
HÉLÈNE REMANJON A.J. AGRÉÉ
Re/max du Cartier 514 262-1644

MTL > ROSEMONT - ANGUS

4091, Émile-Vanier, app. 3. Dim. 14 h à 16 h 30.
Condo lumineux, face parc des Locomotives, 2e, a/c, 2 ch., 1080 pi car, gar. inclus. Très près de tous les services. LIBRE. 266 000 \$. 514-524-4426
www.duproprio.com # 97267

MTL > VAUDREUIL 3517 PAUL SAUVÉ

115 Kindersley- Superbe cottage
Jumelé, coeur de V.M.R. 3+1 c. à c., 3+1 s/bains, piscine. 749 000 \$
Cynthia Nadir Kouri 514 731-7575
Re/Max du Cartier courtier

MTL > V.M.R. - DIM - 14 À 16 H

376, REDFERN, NO 7. DIMANCHE DE 10 H À 16 H.
CONDO, ÉLÉGANT ET RENOVÉ, PL. BOIS, LOCALISATION EXCEPTIONNELLE.
VENTE PAR LE PROPRIÉTAIRE, 329 000 \$.
514-661-3405

MTL > PLATEAU

4891-95 HENRI-JULIEN - 699 000 \$
Triplex rénové 3X5 1/2 avec s/sol, cachet
HÉLÈNE REMANJON A.J. AGRÉÉ
Re/max du Cartier 514 262-1644

MTL > PLATEAU - DIM. 14 H À 16 H

4891-95 HENRI-JULIEN - 699 000 \$
Triplex rénové 3X5 1/2 avec s/sol, cachet
HÉLÈNE REMANJON A.J. AGRÉÉ
Re/max du Cartier 514 262-1644

MTL > ROSEMONT - SQUARE ANGUS

4091, Émile-Vanier, app. 3. Dim. 14 h à 16 h 30.
Condo lumineux, face parc des Locomotives, 2e, a/c, 2 ch., 1080 pi car, gar. inclus. Très près de tous les services. LIBRE. 266 000 \$. 514-524-4426
www.duproprio.com # 97267

MTL > VERDUN - 1270, FAYOLLE 14-16H

115 Kindersley- Superbe cottage
Jumelé, coeur de V.M.R. 3+1 c. à c., 3+1 s/bains, piscine. 749 000 \$
Cynthia Nadir Kouri 514 731-7575
Re/Max du Cartier courtier

MTL > V.M.R. - DIM. 14 H À 16 H

376, REDFERN, NO 7. DIMANCHE DE 10 H À 16 H.
CONDO, ÉLÉGANT ET RENOVÉ, PL. BOIS, LOCALISATION EXCEPTIONNELLE.
VENTE PAR LE PROPRIÉTAIRE, 329 000 \$.
514-661-3405

MTL > PLATEAU, 4395 ST-HUBERT

4395 ST-HUBERT - CONDO
R-de-ch., ensoleillé, 2 chambres, rénové, jardin. 348 000 \$
PAULE LANGLAIS 514 271-2131
Re/Max du Cartier courtier

MTL > PLATEAU - DIM. 14 H À 16 H

4891-95 HENRI-JULIEN - 699 000 \$
Triplex rénové 3X5 1/2 avec s/sol, cachet
HÉLÈNE REMANJON A.J. AGRÉÉ
Re/max du Cartier 514 262-1644

MTL > SHOP ANGUS

4091, Émile-Vanier, app. 3. Dim. 14 h à 16 h 30.
Condo lumineux, face parc des Locomotives, 2e, a/c, 2 ch., 1080 pi car, gar. inclus. Très près de tous les services. LIBRE. 266 000 \$. 514-524-4426
www.duproprio.com # 97267

MTL > VIEUX-MONTRÉAL

115 Kindersley- Superbe cottage
Jumelé, coeur de V.M.R. 3+1 c. à c., 3+1 s/bains, piscine. 749 000 \$
Cynthia Nadir Kouri 514 731-7575
Re/Max du Cartier courtier

MTL > WESTMOUNT

376, REDFERN, NO 7. DIMANCHE DE 10 H À 16 H.
CONDO, ÉLÉGANT ET RENOVÉ, PL. BOIS, LOCALISATION EXCEPTIONNELLE.
VENTE PAR LE PROPRIÉTAIRE, 329 000 \$.
514-661-3405

MTL > PLATEAU - 4414 MARQUETTE

4891-95 HENRI-JULIEN - 699 000 \$
Triplex rénové 3X5 1/2 avec s/sol, cachet
HÉLÈNE REMANJON A.J. AGRÉÉ
Re/max du Cartier 514 262-1644

MTL > PLATEAU DIM. 15H À 16H30

4891-95 HENRI-JULIEN - 699 000 \$
Triplex rénové 3X5 1/2 avec s/sol, cachet
HÉLÈNE REMANJON A.J. AGRÉÉ
Re/max du Cartier 514 262-1644

MTL > Square Mt-Royal, 46 Brookfield

4091, Émile-Vanier, app. 3. Dim. 14 h à 16 h 30.
Condo lumineux, face parc des Locomotives, 2e, a/c, 2 ch., 1080 pi car, gar. inclus. Très près de tous les services. LIBRE. 266 000 \$. 514-524-4426
www.duproprio.com # 97267

MTL > VIEUX-MONTRÉAL-LE PROFIL O

115 Kindersley- Superbe cottage
Jumelé, coeur de V.M.R. 3+1 c. à c., 3+1 s/bains, piscine. 749 000 \$
Cynthia Nadir Kouri 514 731-7575
Re/Max du Cartier courtier

RIVE-NORD > CHARLEMAGNE 289 000 \$

1111, rue Blenville. Dim. 14 h à 16 h. Superbe maison, const. 2004, 1380 pi². Magnifique cour, garage, quartier paisible. 199 900 \$. MLS: 1411106.
Daniel Matte, Re/Max 514-895-1153

MTL > PLATEAU - 4614, HOTEL DE VILLE

4614 HUTCHISON. Très beau condo au 2e étage. 2 ch., salon s/manger aire ouverte, rénos de qualité. Super terr. Au pied du Mt-Royal. MLS 1482657. 395 000 \$
JOËLLE GERVAIS - CAROL NADON
Re/Max du Cartier crtr. - 514-271-2131

MTL > PLATEAU DIM. DE 15 H À 16 H 30

4891-95 HENRI-JULIEN - 699 000 \$
Triplex rénové 3X5 1/2 avec s/sol, cachet
HÉLÈNE REMANJON A.J. AGRÉÉ
Re/max du Cartier 514 262-1644

MTL > STE-ANNE DE BELLEVUE NORD

12 MELOCHE, dim. 14h-16h. 595 000 \$. Maison architecturale (2004) avec un air d'antan, 3+1 ch., unique! Aire ouverte, 9396 pi². Aucun voisin arrière, plafond cathédrale, très lumineux, véranda etc.
JOSÉE TOULOUSE Sutton Performer 514-918-5417

MTL > VIEUX-MTL "LE SOLANO"

115 Kindersley- Superbe cottage
Jumelé, coeur de V.M.R. 3+1 c. à c., 3+1 s/bains, piscine. 749 000 \$
Cynthia Nadir Kouri 514 731-7575
Re/Max du Cartier courtier

RIVE-NORD > L'ASSOMPTION

1111, rue Blenville. Dim. 14 h à 16 h. Superbe maison, const. 2004, 1380 pi². Magnifique cour, garage, quartier paisible. 199 900 \$. MLS: 1411106.
Daniel Matte, Re/Max 514-895-1153

MTL > PLATEAU 4850 DROLET

4850 HUTCHISON. Très beau condo au 2e étage. 2 ch., salon s/manger aire ouverte, rénos de qualité. Super terr. Au pied du Mt-Royal. MLS 1482657. 395 000 \$
JOËLLE GERVAIS - CAROL NADON
Re/Max du Cartier crtr. - 514-271-2131

MTL > PLATEAU MT-ROYAL - DIM. 14-16H

4891-95 HENRI-JULIEN - 699 000 \$
Triplex rénové 3X5 1/2 avec s/sol, cachet
HÉLÈNE REMANJON A.J. AGRÉÉ
Re/max du Cartier 514 262-1644

MTL > ST-LAURENT

2238 Charles Darwin. Dimanche de 14 à 16 h
À Bois-Franc, superbe cottage semi-détaché, 4 c. à c., 2 s/bains + 1 salle d'eau, salle familiale, garage double. 529 000 \$. 514-915-3003.
Raymond L'Italien Re/Max 3000

MTL > VIEUX-PORT - DIM. 14-16H

115 Kindersley- Superbe cottage
Jumelé, coeur de V.M.R. 3+1 c. à c., 3+1 s/bains, piscine. 749 000 \$
Cynthia Nadir Kouri 514 731-7575
Re/Max du Cartier courtier

RIVE-NORD > LAVAL (AUTEUIL)

1111, rue Blenville. Dim. 14 h à 16 h. Superbe maison, const. 2004, 1380 pi². Magnifique cour, garage, quartier paisible. 199 900 \$. MLS: 1411106.
Daniel Matte, Re/Max 514-895-1153

MTL > PLATEAU 5265 DES ÉRABLES

4850 HUTCHISON. Très beau condo au 2e étage. 2 ch., salon s/manger aire ouverte, rénos de qualité. Super terr. Au pied du Mt-Royal. MLS 1482657. 395 000 \$
JOËLLE GERVAIS - CAROL NADON
Re/Max du Cartier crtr. - 514-271-2131

MTL > POINTE ST-CHARLES

4891-95 HENRI-JULIEN - 699 000 \$
Triplex rénové 3X5 1/2 avec s/sol, cachet
HÉLÈNE REMANJON A.J. AGRÉÉ
Re/max du Cartier 514 262-1644

MTL > ST-LAURENT

2238 Charles Darwin. Dimanche de 14 à 16 h
À Bois-Franc, superbe cottage semi-détaché, 4 c. à c., 2 s/bains + 1 salle d'eau, salle familiale, garage double. 529 000 \$. 514-915-3003.
Raymond L'Italien Re/Max 3000

MTL > VILLE-MARIE - 1781 ST-ANDRÉ

115 Kindersley- Superbe cottage
Jumelé, coeur de V.M.R. 3+1 c. à c., 3+1 s/bains, piscine. 749 000 \$
Cynthia Nadir Kouri 514 731-7575
Re/Max du Cartier courtier

RIVE-NORD > LAVAL

1111, rue Blenville. Dim. 14 h à 16 h. Superbe maison, const. 2004, 1380 pi². Magnifique cour, garage, quartier paisible. 199 900 \$. MLS: 1411106.
Daniel Matte, Re/Max 514-895-1153

à visiter aujourd'hui

RIVE-NORD > LAVAL-DES-RAPIDES
455 boul. des Prairies - Dim. 14 à 16h
Magnifique cottage très stylé, 4 càc, garage.

RIVE-SUD > BROSSARD - 186 000 \$
505, ST-FRANÇOIS # 208, dim. 14-16h.
Condo style ouvert 2 ch., 2 garages, autobus,

RIVE-SUD > LONGUEUIL - 1055 FRANCIS
Dim. 14h-16h. Plain-pied, secteur
recherché, pl. lattes, 3 ch., 2 s/bains

RIVE-SUD > LONGUEUIL
Très grand condo lumineux! Salon et s/manger
à aire ouverte. Situation idéale à pied de tout.

RIVE-SUD > ST-HILAIRE, DIM. 14 À 16 H
506 Rue du Massif au pied du Mont, qualité supé-
rieure, solarium 4 saisons, piscine creusée, pl. chauff-

RIVE-NORD > LAVAL - SECTEUR ÎLE PATON
2555 Havre des Îles # 415 - Dimanche 14 à 16h
Joli condo aire ouverte, cuisine thermoplastique, 1 càc,

RIVE-SUD > BROSSARD - DIM. 12-13H30
Sur R.V. seulement: 9470 RIVERIN
Condo-penthouse, 3e étage, 5 pces,

RIVE-SUD > LONGUEUIL - 1795 BUIES
Dim. 14h-16h. Cottage jumelé 3 chambres, secteur
Pierre Boucher, rénové, libre imm.

RIVE-SUD > ST-BASILE DIM. 14H À 16H.
19 RUE DES SAULES. Dans secteur paisible avec un
parc à l'arrière. Bungalow très lumineux 3+1 ch., 2

RIVE-SUD > St-Lambert
Grand bungalow, 3+2 c.a.c., 2 s/bains, plusieurs
réno., gar., entrée 4 espaces, situé entre village et

RIVE-SUD > BELOEIL, 1047 FAESSLER
Dim. 19 octobre. 14h-16h. Grand cottage pour qui
aimerait recevoir : espace s/manger convivial, luminosité

RIVE-SUD > CANDIAC, INTERGÉNÉRATION
Vous cherchez une intergénération
spéciale? J'ai la clé! Dim. 14-16h

RIVE-SUD > LONGUEUIL - 239 000 \$
3389 AUBRY, dim. 14h-16h.
Jardin de Médicis. Cott. 1994, 2+2 ch., secteur très

RIVE-SUD > ST-BASILE-LE-GRAND
7 Beaudoin. Dim. 14h-16h. Cottage 3 chambres,
grand terrain, vue magnifique.

RIVE-SUD > ST-LAMBERT (VIEUX)
Dim. 19 octobre - 14 à 16 h, 154, Sanford, superbe
cottage rénové, au coeur du Vieux St-Lambert, grande

RIVE-SUD > BOUCHERVILLE
1001 De Levillier. Dim 14-16h.
Rénovée au goût du jour, cour intime, haie de cèdres,

RIVE-SUD > CARIGNAN
CARIGNAN, domaine privé 20 min. de Mtl. Terrain 1
acre, maison 60x35, 3500 pi car. habitable, 5 ch.,

RIVE-SUD > LONGUEUIL
Magnifique victorienne entourée d'arbres matures.
Prix révisé, la moins chère dans le jardin des Médicis!

RIVE-SUD > ST-BRUNO DIM. 14H-16H
1850 de Boucherville Grande maison de 5 chambres,
garage double, terrain de 11,47 pi et bien plus...!

RIVE-SUD > ST-LOUIS SUR RICHELIEU
Dimanche de 14h-16h. au 507 rue Principale.
Grande propriété 2002, 3 c.a.c., bois franc, caveau

RIVE-SUD > BOUCHERVILLE
56 Charlotte Denys, 14-16h. PRESTIGIEUX cott. haut-
de-gamme. Terrain exceptionnel, à 2 pas du fleuve.

RIVE-SUD > GREENFIELD PARK
341 MURRAY, dim. 14-16h.
Split très éclairé, 3 ch., toit cathédrale, garage,

RIVE-SUD > LONGUEUIL SUR LE PARC
1234, du Sentier # 101. Dim. 19 oct.
14-16h. Condo haut de gamme, 2 ch.,

RIVE-SUD > STE-JULIE DIM. 14H - 16H
69 DU LISERON # 103, DANS LES HAUTS-BOIS
Clé en main, condo 2003 haut de gamme, adossé à

RIVE-SUD > ST-MATHIAS SUR RICHELIEU
Dimanche de 14h-16h. au 507 rue Marchand.
Cottage 2004, 4 chambres, bois franc, thermo-pompe

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

À VENDRE À LOUER IMMOBILIER

- 100 VISITES LIBRES
105 LAVAL RIVE-NORD
105 LAVAL RIVE-NORD
109 LAURENTIDES LANAUDIÈRE
121 FERMES TERRES
131 ÎLE DE MONTRÉAL
131 ÎLE DE MONTRÉAL
131 ÎLE DE MONTRÉAL
131 ÎLE DE MONTRÉAL
106 RIVE-SUD
106 RIVE-SUD
110 ESTRIE
112 BORD DE L'EAU
113 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC
115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS
107 BANLIEUE OUEST
101 ÎLE DE MONTRÉAL
101 ÎLE DE MONTRÉAL
101 ÎLE DE MONTRÉAL

Ayez du panache
Louez nos luxueux condos au
centre-ville. Accès au gymnase,
piscine, spa et plus encore.

- 100 VISITES LIBRES
105 LAVAL RIVE-NORD
105 LAVAL RIVE-NORD
109 LAURENTIDES LANAUDIÈRE
121 FERMES TERRES
131 ÎLE DE MONTRÉAL
131 ÎLE DE MONTRÉAL
131 ÎLE DE MONTRÉAL
131 ÎLE DE MONTRÉAL
106 RIVE-SUD
106 RIVE-SUD
110 ESTRIE
112 BORD DE L'EAU
113 EXTÉRIEUR DU QUÉBEC
115 CONDOMINIUMS COPROPRIÉTÉS
107 BANLIEUE OUEST
101 ÎLE DE MONTRÉAL
101 ÎLE DE MONTRÉAL
101 ÎLE DE MONTRÉAL

À VENDRE À LOUER IMMOBILIER

132 CENTRE-VILLE DUROCHER (rue), 31% non chauffé, poêle-frigo, 1er nov., 6400 \$.

135 LAVAL RIVE-NORD CHOMEDEY, 4%, rénoverés, près de tous les services.

136 RIVE-SUD LONGUEUIL, Collectivité Nouvelle, grand 31%, entrée lav./séc.

137 BANLIEUE OUEST PIERREFONDS, 21%, 31%, 41%, asc., stat., grand terrain paysager.

139 LAURENTIDES MAISONNIÈRE À ST-ADOLPHE, maison non meublée, bord de l'eau.

140 LAURENTIDES MORIN HEIGHTS, grande maison 4 ch., 2 foyers.

141 LAURENTIDES ST-SAUVEUR, village, maison de campagne, rustique.

142 LAURENTIDES FLORIDE LAKEWORTH, sur le terrain de golf 1er départ à 15 min.

143 LAURENTIDES WEST PALM BEACH FLORIDE, condo neuf, location au mois.

144 LAURENTIDES BEAU CONDO, Floride, près Pompano, non fumeur, oct. à jan.

145 LAURENTIDES BOCA RATON, condo 2 ch., 2 s/bains, piscine chauffée.

146 LAURENTIDES FLORIDE LAKEWORTH, sur le terrain de golf 1er départ à 15 min.

147 LAURENTIDES LAUDERHILL, sur le 7e trou de Inverrary West.

148 LAURENTIDES LAUDERHILL, sur le 7e trou de Inverrary West.

149 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

150 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

151 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

152 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

153 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

154 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

155 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

156 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

157 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

158 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

159 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

160 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

161 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

162 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

163 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

164 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

165 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

166 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

167 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

168 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

169 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

170 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

171 LAURENTIDES SUPERBE 416 Pompano entièrement réno. et meublé à Manon Dubé.

200 MARCHANDISES & SERVICES

201 ANTIQUITES BIJOUX BROMONT, secteur tranquille maison 2 ch., tout équipée.

202 ANTIQUITES BIJOUX LAC ACHIGAN, bord de l'eau, chauffé, éclairé.

203 ANTIQUITES BIJOUX LAC-ÉQUERRE, 20 min. Tremblant et mont Blanc.

204 ANTIQUITES BIJOUX MT-SÈTE-ANNE, condo 3 étages, face pentes.

205 ANTIQUITES BIJOUX MT-SUTTON, luxueux condo, tarif spéc.

206 ANTIQUITES BIJOUX MT-TREMBLANT, vue panoramique, studio + mezz.

207 ANTIQUITES BIJOUX ORFORD, lac Fraser, bord de l'eau, site exceptionnel.

208 ANTIQUITES BIJOUX SAINT-D'AVERT, près du Mt Garneau, 3 ch.

209 ANTIQUITES BIJOUX SAUNTE-ADELE, studio meublé chauffé.

210 ANTIQUITES BIJOUX ST-HIPPOLYTE, bord lac, lieu retiré.

211 ANTIQUITES BIJOUX ST-SAUVEUR, condo sur pistes de ski.

212 ANTIQUITES BIJOUX VAL MORIN, près Belle-Neige, saison.

213 ANTIQUITES BIJOUX 148 CHAMBRES PENSIONS AHUNTSIC, non fumeur.

214 ANTIQUITES BIJOUX C.D.N. (plaza) toutes commodités, spécial non-fumeur.

215 ANTIQUITES BIJOUX 152 GARAGES À LOUER ENTREPOSAGE auto/van.

216 ANTIQUITES BIJOUX 155 SOUS LOCATION C.D.N., 1%, 2%, meublés.

217 ANTIQUITES BIJOUX CONTACT-LOGEMENT Beau Choix app.

218 ANTIQUITES BIJOUX LAVAL - LONGUEUIL Condo-hôtel.

219 ANTIQUITES BIJOUX ROSEMONT, 31% meublé, chauffé.

220 ANTIQUITES BIJOUX 122 APPARTS À REVENUS 42 APPR. 1 700 000 \$.

221 ANTIQUITES BIJOUX 170 COMMERCES MONTRÉGIE, RESTAURANT Etابل et profitable.

222 ANTIQUITES BIJOUX 173 ESPACES COMM. INDUSTRIELLES CARTIERVILLE.

223 ANTIQUITES BIJOUX 176 BUREAUX À LOUER AU 3818, BOUL. ST-LAURENT.

224 ANTIQUITES BIJOUX JEANTALON (St-Léonard) 450 à 1350 pi.

225 ANTIQUITES BIJOUX 177 MAGASINS À LOUER 7219 ST-DENIS.

226 ANTIQUITES BIJOUX 176 BUREAUX À LOUER AU 3818, BOUL. ST-LAURENT.

227 ANTIQUITES BIJOUX 177 MAGASINS À LOUER 7219 ST-DENIS.

228 ANTIQUITES BIJOUX 200 MARCHANDISES & SERVICES CADRE exceptionnel.

229 ANTIQUITES BIJOUX 206 MEUBLES ÉLECTROS MEUBLES contemporains.

230 ANTIQUITES BIJOUX 206 MEUBLES ÉLECTROS ESTRIE Charmante maison/farmette.

231 ANTIQUITES BIJOUX 176 BUREAUX À LOUER AU 3818, BOUL. ST-LAURENT.

232 ANTIQUITES BIJOUX 177 MAGASINS À LOUER 7219 ST-DENIS.

233 ANTIQUITES BIJOUX 176 BUREAUX À LOUER AU 3818, BOUL. ST-LAURENT.

234 ANTIQUITES BIJOUX 177 MAGASINS À LOUER 7219 ST-DENIS.

235 ANTIQUITES BIJOUX 176 BUREAUX À LOUER AU 3818, BOUL. ST-LAURENT.

236 ANTIQUITES BIJOUX 177 MAGASINS À LOUER 7219 ST-DENIS.

237 ANTIQUITES BIJOUX 176 BUREAUX À LOUER AU 3818, BOUL. ST-LAURENT.

OFFRES D'EMPLOI 300

301 BUREAUX SECRÉTAIRE JURIDIQUE d'expérience.

302 RESTAURATION HÔTELLERIE BARMAN/MAID.

303 MÉTIERS TECHNIQUE MÉTIERS SOUS-TRAITANCE

EMEC MACHINE TOOLS INC.

Dû à une expansion dans le domaine de l'industrie de l'usinage au Québec.

Exigences: ► Avoir une expérience pertinente dans la réparation des machines à contrôle numérique CNC.

► Avoir une grande facilité à résoudre des problèmes mécaniques et électriques.

► La connaissance des machines Okuma CNC serait un atout.

Lieux et conditions de travail: ► Être prêt à voyager à travers le Québec et l'Est du Canada.

326 CONSTRUCTION ENTREPRENEUR général dans la région de Montréal.

327 COIFFURE ESTHÉTIQUE COIFFEUR(EUSE), auto, rés. personnes âgées.

328 INDUSTRIE DU VÊTEMENT PRESSEUR(EUSE) de pantalons.

329 MANUFACTURE REMBOURSEUR(EUSE) avec exp. dans le meuble rembourré.

331 ENTRETIEN SÉCURITÉ CONCIERGE RIDGWOOD - HAUT DE LA MONTAGNE.

332 MANUFACTURE CUISINIÈRE électrique Baccrest, blanche.

333 ENTRETIEN SÉCURITÉ CONCIERGE ORDINATEUR MAC Power book G4.

334 LIGNES DE RENCONTRES LAVALIFE.

335 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-973-8155.

336 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 514-223-3589.

337 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

338 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

339 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

340 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

341 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

342 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

343 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

344 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

345 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

346 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

347 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

348 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

349 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

350 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

351 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

352 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

353 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

354 MASSOTHÉRAPIE SOINS, PRODUITS NATURELS 450-448-7575.

500 VÉHICULES AUTOMOBILES

501 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS FORD Explorer 99.

502 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS HONDA Accord 96 LX.

503 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS HONDA Civic LX 98.

504 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS INFINITI I30 1999.

505 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS JAGUAR XJ6 Spéciale édition 90.

506 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS KIA Sedona LX 02.

507 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS MAXIMA GLE 2000.

508 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS MAZDA Protegé SE 97.

509 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS MERCEDES 300E 91.

510 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS NISSAN Altima GXE 00.

511 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS NISSAN Pathfinder XE 95.

512 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS PONTIAC Sunbird 86.

513 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS SUZUKI Esteem 99.

514 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS TOYOTA Camry 90.

515 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS TOYOTA Camry XLE 98.

516 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS TOYOTA Corolla 96.

517 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS TOYOTA Corolla 98.

518 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS TOYOTA Tercel 99.

519 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS VOLVO S80 1999.

520 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS VOLVO V70 1999.

521 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS 504 CAMIONS, JEPS FOURGONNETTES ENVOY 2006.

522 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS HONDA CR-V 02.

523 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS HONDA Element 2003.

524 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS HONDA Odyssey EX 05.

525 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS HONDA Pilot EX-L 05.

526 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS HONDA Ridgeline LX 07.

527 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS JEEP Grand Cherokee Laredo 2005.

528 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS JEEP Grand Cherokee Laredo 2005.

529 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS KIA SEDONA EX 08.

530 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS SCOOTER VESPA.

531 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS DODGE RAM 1994.

532 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS ACURA TL 97.

533 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS BMW 531 1990.

534 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS CADILLAC STS 1997.

535 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS CHEVROLET Cavalier 99.

536 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS CHEVROLET Malibu 01.

537 VÉHICULES 6000 \$ ET MOINS CHEV Tracker 00.

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

INDEX DES DÉCÈS

CADOTTE (née Villemure), Yvette Repentigny

GALAZZO, Jeanne (née Pépin) Montréal

LORANGE (Lagacé), Gisèle PACIFICO, Giuseppe Montréal

SEGUIN, Paul TETREULT, Yvon, p.m.é. Laval

neurologie.cyberpresse.ca

Décès

CADOTTE (née Villemure), Yvette 1930 - 2008

À Repentigny, le 17 octobre 2008, à l'âge de 78 ans, est décédée Mme Yvette Cadotte.

Elle sera exposée au salon Alfred Dallaire Memoria, 438, Notre-Dame, Repentigny

À compter de dimanche le 19 octobre de 14 à 17 h et de 19 à 21 h, ainsi que le lundi soir de 19 à 21 h.

À Montréal, le 17 octobre 2008, est décédée madame Jeanne Galazzo Pépin.

Elle laisse dans le deuil ses enfants Robert (Gisèle), Thérèse, Françoise, Ronald (Ginette), Mario (Danielle), Charles (Louise), Johanne, Denis, ses dix petits-enfants.

La famille recevra les condoléances au complexe funéraire Alfred Dallaire Memoria, 3254, Bellechasse, Montréal

À Montréal, le 17 octobre 2008, est décédée madame Jeanne Galazzo Pépin.

Elle laisse dans le deuil ses enfants Robert (Gisèle), Thérèse, Françoise, Ronald (Ginette), Mario (Danielle), Charles (Louise), Johanne, Denis, ses dix petits-enfants.

La famille recevra les condoléances au complexe funéraire Alfred Dallaire Memoria, 3254, Bellechasse, Montréal

À Montréal, le 17 octobre 2008, est décédé à l'âge de 39 ans M. Giuseppe Pacifico.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Julia et Erica, son père Fedele, sa soeur Connie et de nombreux autres parents et amis.

La famille vous accueillera au complexe funéraire

À Montréal, le 18 octobre 2008 est décédé à l'âge de 39 ans M. Giuseppe Pacifico.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Julia et Erica, son père Fedele, sa soeur Connie et de nombreux autres parents et amis.

La famille vous accueillera au complexe funéraire

À Montréal, le 18 octobre 2008 est décédé à l'âge de 39 ans M. Giuseppe Pacifico.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Julia et Erica, son père Fedele, sa soeur Connie et de nombreux autres parents et amis.

La famille vous accueillera au complexe funéraire

À Montréal, le 18 octobre 2008 est décédé à l'âge de 39 ans M. Giuseppe Pacifico.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Julia et Erica, son père Fedele, sa soeur Connie et de nombreux autres parents et amis.

La famille vous accueillera au complexe funéraire

À Montréal, le 18 octobre 2008 est décédé à l'âge de 39 ans M. Giuseppe Pacifico.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Julia et Erica, son père Fedele, sa soeur Connie et de nombreux autres parents et amis.

La famille vous accueillera au complexe funéraire

À Montréal, le 18 octobre 2008 est décédé à l'âge de 39 ans M. Giuseppe Pacifico.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Julia et Erica, son père Fedele, sa soeur Connie et de nombreux autres parents et amis.

La famille vous accueillera au complexe funéraire

À Montréal, le 18 octobre 2008 est décédé à l'âge de 39 ans M. Giuseppe Pacifico.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Julia et Erica, son père Fedele, sa soeur Connie et de nombreux autres parents et amis.

La famille vous accueillera au complexe funéraire

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

LORANGE (Lagacé), Gisèle C'est avec une profonde tristesse que nous annonçons le décès de Gisèle Lorange.

Elle laisse dans le deuil ses enfants André (Raymond), Philippe, Jérôme, Clara et Myriam ainsi que deux arrière-petites-filles.

La famille tient à remercier très sincèrement les amis proches qui ont accompagné Gisèle tout au long de sa maladie.

La famille recevra les condoléances le dimanche 20 octobre au salon

Complexo Sherbrooke 6825, rue Sherbrooke Est Montréal

À 14 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h.

À 14 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h.

À 14 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h.

À 14 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h.

À 14 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h.

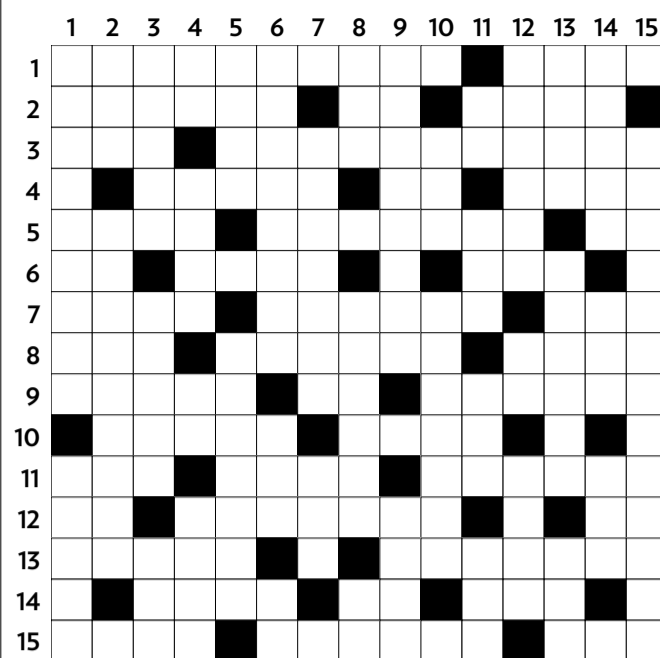
À 14 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h et de 19 à 21 h.

À 14 h et de

AMUSEZ-VOUS!

LA GRILLE THÉMATIQUE

La musique



un enfant prodige au piano
- Meuble de repos.

VERTICALEMENT

- Sert à marquer la pulsation rythmique d'un morceau de musique - Fil tendu sur une table d'harmonie d'un instrument de musique.
- Déesse marine - Instrument de musique à vent.
- Facile à suivre - Canal au bord de la mer - Mélodie.
- Du verbe être - Détériorer - Obtenu - Violon au son grave.
- Style vocal propre au jazz - Exaspérée.
- Médecins - Le soleil s'y lève - Au centre du jambon.
- On y couche un blessé - Extrémité d'une flûte.
- Existence humaine - Soprano grecque remarquable par sa virtuosité vocale - Organisation nazie.

HORIZONTALEMENT

- Compositeur et trompettiste de jazz américain - Instrument de musique à vent.
- Violoniste et compositeur roumain - Troisième personne - Se promène sans but.
- Qualité sonore d'une voix liée à son timbre - Avec accroissement de la vitesse du tempo.
- Ensemble des instruments de l'orchestre - Électrovolte - Il y en a plus d'un à Las Vegas.
- Qui choquent les bienséances - Esquivées - Notre-Dame.
- Exclamation enfantine - Celui d'un violon a sa forme - Après bis.
- Sauté par le cheval - Nouveau membre d'un groupe - Système de freinage.
- Partie de la langue - Sir Paul McCartney y a donné un concert en septembre dernier - Chef religieux musulman.
- Espionner - Un article au pays du flamenco - Compositeur français, il composa de la musique sacrée.
- Elle équivaut à 3,600 secondes - Ce qui établit un rapport logique.
- Instrument de musique à vent - On y joue peut-être de la balalaïka - Reporte au pouvoir.
- Pronom indéfini - Rend témoignage de quelque chose - Sert à désigner.
- Permettait au roi de voyager - Suite de mots ou de phrases qui revient à la fin de chaque couplet.
- Tout élément d'un ensemble - Septième degré de la gamme de do - Indique l'approbation.
- Circule au Portugal - Compositeur italien, il fut

Solution au prochain numéro
Michel Hannequart www.hannequart.com

SOLUTION du dernier numéro



GÉNIES EN HERBE

1994

- En 1994, quel nom fut donné au scandale immobilier impliquant Bill et Hillary Clinton, accusés d'avoir utilisé des informations privilégiées pour acheter des terrains en Arkansas?
- Quelle équipe remporte la coupe Stanley en 1994, après une disette de 54 ans?
- En juillet 1994, avec quelle planète la comète Shoemaker-Levy 9 entre-t-elle en collision, permettant d'observer l'intérieur de son atmosphère?
- Quel film de 1994 permet à Tom Hanks de remporter son deuxième Oscar consécutif comme meilleur acteur?
- À quelle date eurent lieu les élections québécoises qui portèrent le Parti québécois au pouvoir, en 1994?

LES CINQ SENS

- Quel sens est affecté chez une personne qui souffre d'anosmie?
- À quelle auteure québécoise doit-on la trilogie *Le goût du bonheur*?
- Quel proverbe signifie qu'il faut faire attention à ce que nous disons, de peur que ce soit entendu et que cela nous cause des ennuis?
- Cette chanson popularisée par The Divinyls, en 1991, fut un immense succès même si elle parlait explicitement de masturbation.
- À quel personnage historique célèbre doit-on la phrase « Veni vidi vici » signifiant « Je suis venu, j'ai vu, j'ai vaincu »?

BELGIQUE

- Patrice L'Écuyer n'est pas celui qui a proposé la devise de la Belgique, même s'il anime une émission au titre identique.
- Quelle ville belge, hôte des Jeux olympiques de 1920, est surnommée la capitale du diamant?
- À quelle chanteuse rouquine belge, de son vrai nom Fabienne Demal, doit-on les chansons « Sensualité », « Je t'attends » et « Rien que d'y penser »?
- Qui est l'actuel roi de Belgique ayant la tâche délicate de gérer la crise qui menace le pays d'éclatement?
- Lucky Luke, personnage le plus célèbre de ce dessinateur belge, a troqué sa cigarette pour un brin de foin en 1983.

MOTS COMMENÇANT PAR « Q »

- Celle du cercle est un problème auquel il est impossible de trouver une solution.
- Le système de production laitière au Canada est basé sur cette quantité limitée qu'un agriculteur peut envoyer sur le marché.
- Fonction qui a une durée de cinq ans, comme celle du Président français.
- Ce qui précède la réponse.
- Gâteau dans lequel le beurre, la farine, le sucre et les œufs ont un poids égal.

ASSOCIATIONS

- Associez la bière québécoise avec la microbrasserie qui la produit.
- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1 Pêché mortel | A- Lion d'Or |
| 2 D'Artagnan | B- Hopfenstark |
| 3 Bock de Joliette | C- Dieu du Ciel! |
| 4 Postcolonial IPA | D- L'Alchimiste |
| 5 Bishop Best Bitter | E- Les 3 Mousquetaires |

ÉLECTRICITÉ

- En 2010, quelle marque automobile devrait mettre en marché sa première voiture « complè-

- tement » électrique, la Volt, dont l'autonomie avoisine les 65 kilomètres?
- À quel artiste français doit-on l'immense toile de 624 mètres carrés intitulée *La Fée Électricité*, peinte en 1936 et 1937, représentant de nombreux savants qui ont participé à l'essor de l'électricité?
 - Dans le film *Le gendarme se marie*, l'électricité passe littéralement entre Claude Gensac, interprétant Josépha, et quel acteur incarnant Ludovic Cruchot?
 - Près de 40% de l'électricité mondiale était produite à partir de quel combustible fossile, en 2000?
 - À quel religieux français, fondateur du Mouvement Emmaüs et décédé en 2007, doit-on la citation suivante : « Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière »?

GAUCHE

- Comment appelle-t-on le côté gauche d'un navire, lorsqu'on regarde vers la proue?
- Quelle expression désigne les gens qui se réclament des idées de gauches, mais qui vivent loin des classes populaires, dans un univers mondain, voire opulent?
- À quel compositeur français doit-on le *Concerto pour la main gauche*, de même qu'un célèbre *Boléro*?
- Que signifie l'expression vieillie « être né du côté gauche »?
- Dans la série *The Simpsons*, quel personnage gaucher tient une boutique où il vend des articles destinés à faciliter la vie de ses semblables?

IDENTIFICATION PAR INDICES

- Cette structure, construite au coût de 102 millions de dollars, fut inaugurée par la reine Élisabeth II, le 20 octobre 1973.
- Le 28 juin 2007, ce bâtiment a été intégré au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- Situé précisément à Bennelong Point, il a comme voisin célèbre le Harbor Bridge.
- Cet édifice, conçu par Jørn Utzon, est caractérisé par ses deux séries de trois grands « coquillages » et est l'emblème de la ville de Sydney, en Australie.

No 1325

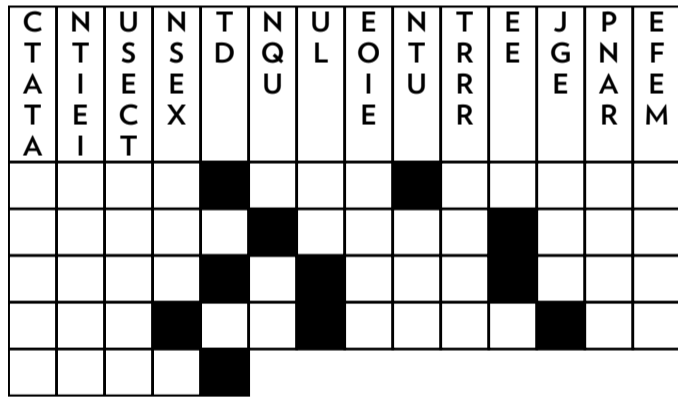
En collaboration avec
Génies en herbe Pantologie inc.
lapresse@mpghp.ca

SOLUTION

ASSOCIATIONS	1 C 2 E 3 D 4 B 5 A
ÉLECTRICITÉ	1 Chevrolet 2 Raoul 3 Louis de Funès 4 Charbon 5 Abbe Pierre (Henri Grouès)
GAUCHE	1 Bâbord 2 Gauche 3 Maurice Ravel 4 Être hors mariage 5 Néé Flanders
BELGIQUE	1 Lunon fait la force 2 Anvers 3 Axelle Red 4 Albert II 5 Morris
MOTS PAR Q	1 Quadrature 2 Quota 3 Quinquennat 4 Qués-tion 5 Quatre-quarts

CITATION SECRÈTE

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

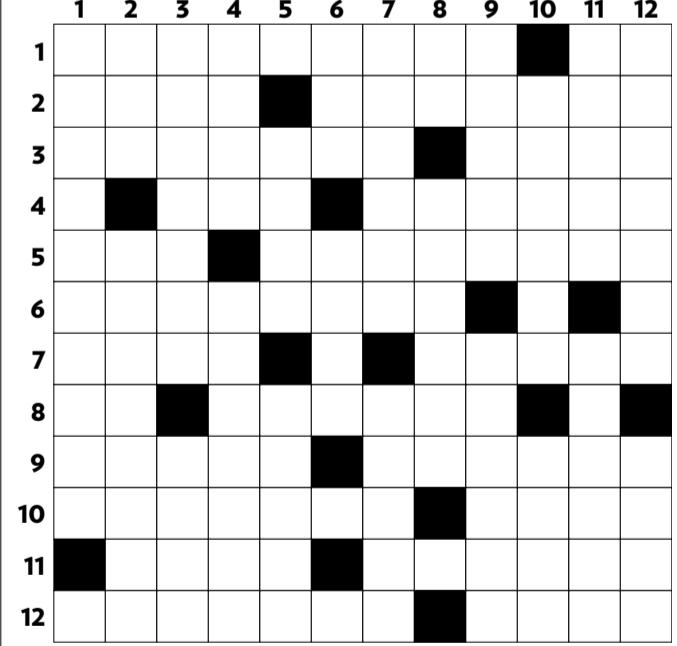


Thème : Citation de Bill Watterson

SOLUTION du dernier numéro
Heureusement Dieu lit dans le silence des coeurs.

MOTS CROISÉS

Du lundi au dimanche
WWW.HANNEQUART.COM



HORIZONTALEMENT

- Maladie contagieuse qui atteint un grand nombre d'animaux - Opus.
- Charge explosive - Capitale de l'Ouganda.
- Sauvage - Intervenir.
- Écorce du chêne - Pâturage d'été, en montagne.
- Destination touristique - Bordés de petites échancrures.
- Pièce instrumentale.
- Peuple du Rwanda - Polie.
- Note - Petite friandise.
- Banquet - Alliance.
- Qui s'est accru d'éléments nouveaux - Sauté.
- Ville allemande - Cargo.
- Vaisseaux - Époques.

VERTICALEMENT

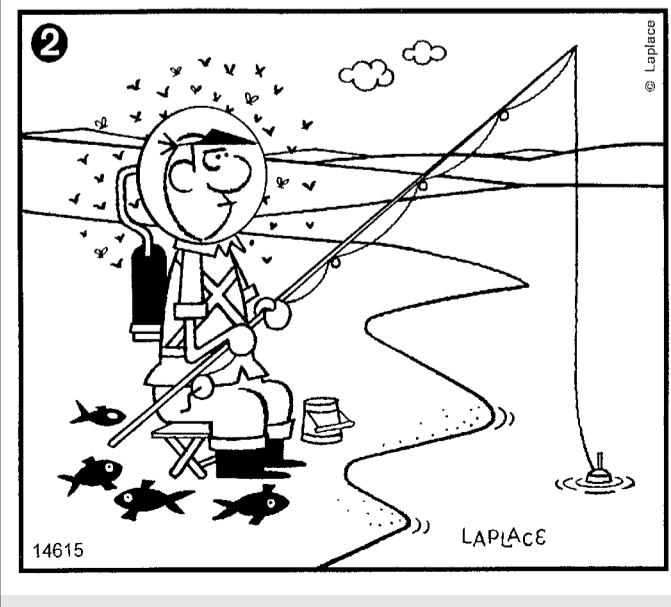
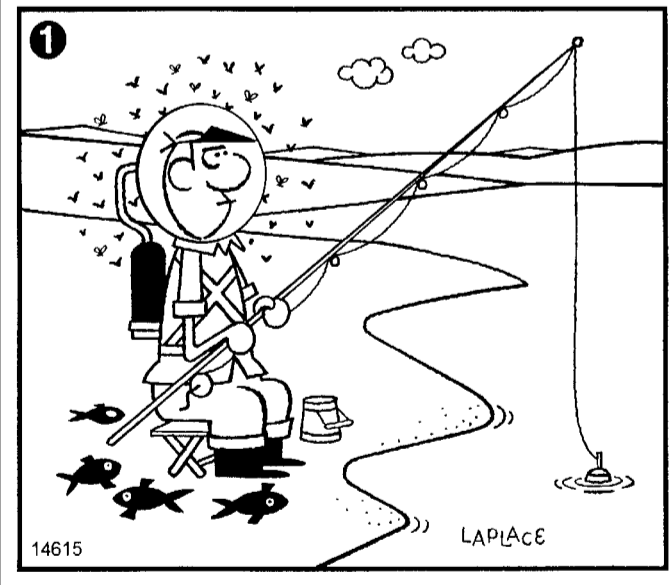
- Partie d'un instrument à vent.
- Nom de plusieurs papes - Supporter.
- Durée très courte - Avance.
- Lettre grecque - Antillaise.
- Les roupies y circulent - Statuette d'Hollywood.
- Fromage québécois - Irlande.
- Aptitude - Se prennent nu.
- Préfixe - Tige rampante.
- Stupéfait - Invente.
- Vifs - Prince musulman.
- Fiancée de Popeye - Linceul.
- Goût pour l'inaction - Éculés.

SOLUTION du dernier numéro



ÊTES-VOUS OBSERVATEUR

Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



NOIUTOS

MOT MYSTÈRE

BIJOUTERIE | Un mot de 10 lettres



- | | | | |
|----------|-----------|----------|---------|
| ACIER | EMAIL | NIELLER | RIVER |
| AGATE | EMERAUDE | NIELLURE | ROND |
| AMBRE | EMERI | OPALE | ROSE |
| BORT | EPINGLE | OVALE | RUBIS |
| CADRAN | ETAU | PAILLON | SAIE |
| CALIBRE | GRENAT | PALLE | SANCY |
| CHATON | IVOIRE | PESETTE | SCIER |
| CROIX | LAITON | POINT | STRAS |
| DEPOLIR | LAPIDAIRE | POIRE | TABLE |
| DRAGON | LOUPE | PUR | TOC |
| DUR | MARQUE | REGENT | TRAPEZE |
| ECLAT | MATIR | RESINGLE | |
| ECRIN | MELE | RHODIAGE | |
| EGRISAGE | NACRER | RHODIUM | |

SOLUTION du dernier numéro | **ROBERTSON**