

ACTUEL SANTÉ

ÉLAN
NEUF BONNES RAISONS
POUR AFFÛTER VOS PATINS
PAGES 4 ET 5



NUTRITION JACINTHE CÔTÉ RÉPOND AUX LECTEURS PAGE 6



OUSTE, LA MALBOUFFE !

Les Britanniques ont longtemps fermé les yeux sur la bouffe médiocre servie dans leurs écoles. La croisade télévisée de la superstar culinaire Jamie Oliver dans les cantines a toutefois forcé le gouvernement à prendre le taureau par les cornes. Résultat : exit la malbouffe des établissements scolaires ! À New York et à Paris aussi on a pris des mesures draconiennes pour améliorer les mets offerts aux élèves. Avec assez de succès, comme on le constate dans ce nouveau volet de notre série sur la mauvaise qualité de la nourriture dans les écoles.

À LIRE EN PAGES 2 ET 3

PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

NOUVEAU

SUDOKU 101

MÉTHODE INFAILLIBLE
POUR MIEUX RÉUSSIR VOS SUDOKU

**101 grilles à solutionner
dont 51 diaboliques**

Offert en librairie et sur www.cyberpresse.ca/librairie

Les Éditions
LA PRESSE

SÉRIE

L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE

3.



Le chef Jamie Oliver a recueilli 271 000 signatures en faveur de l'amélioration des services alimentaires dans les écoles. Cela lui a valu une rencontre avec le premier ministre Tony Blair, qui s'est engagé à augmenter l'argent versé aux écoles publiques pour la nourriture destinée aux écoliers.

La malbouffe bannie des écoles britanniques

Les Britanniques ont longtemps fermé les yeux sur la médiocrité des repas servis dans leurs écoles. La croisade télévisée de la superstar culinaire Jamie Oliver dans les cantines a toutefois forcé le gouvernement à prendre le taureau par les cornes. Résultat : exit la malbouffe des établissements scolaires ! À New York et à Paris aussi, on a pris des mesures draconiennes pour améliorer les menus offerts aux élèves. Avec assez de succès, comme on le constate dans ce dernier volet de notre série sur la qualité de la nourriture dans les écoles.

MALI ILSE PAQUIN
COLLABORATION SPÉCIALE
LONDRES

Du poisson reconstitué frit en forme de pingouin. Des oursours panés fourrés aux légumes hachés. Lorraine Cooper grimace en décrivant les produits gras et bizarroïdes qui étaient servis à l'école primaire Maryland, située à Newham, un quartier ouvrier de l'est de Londres.

L'établissement ne recevait du district que des aliments « orange », c'est-à-dire panés, reconstitués et précuits. Il va sans dire que les frites étaient reines à la cafétéria.

Depuis deux ans, soit depuis que le conseil de l'arrondissement a entrepris un virage santé, M^{me} Cooper, la sous-directrice de l'école, voit plus souvent du curry au poisson et du couscous végétarien figurer au menu. La plupart des repas demeurent néanmoins précuits et les légumes ne sont appétissants ni à l'oeil ni au goût. Ce midi-là, les élèves avaient le choix entre du poisson pané gras et un curry au poulet fade. Des cubes de betteraves, des pelures de carottes et du maïs en grains complétaient le menu.

« On a fait du chemin, mais on part de loin. Je fais des pieds et des mains pour sensibiliser nos élèves à une bonne nutrition, explique M^{me} Cooper. Par exemple, j'ai invité 25 élèves qui ne touchaient jamais aux légumes à un cours de cuisine et de dégustation. Certains n'avaient jamais goûté à des raisins secs ni à des poivrons rouges ! »

L'« effet Jamie Oliver »

Les cantines des écoles d'Angleterre ont une terrible réputation depuis la diffusion d'une série télévisée de Jamie Oliver, en mars dernier. Les images montrant les élèves engloutir pizza, frites ou poisson frit et lever le nez sur des petits pois — le légume du jour — ont créé tant de remous que Tony Blair a rencontré le jeune chef pour calmer le jeu.



Des enfants de Kidbrooke School, dans le sud-est de Londres, où le menu a été conçu par le chef Jamie Oliver.

L'« effet Jamie Oliver » s'est fait sentir. La ministre de l'Éducation, Ruth Kelly, vient d'annoncer une série de mesures pour chasser la malbouffe des écoles dès septembre prochain. Selon son programme, au moins 1 \$ devra être dépensé par repas. La moyenne nationale oscille actuellement autour de 75 cents. Elle a promis 450 millions de dollars en trois ans pour aider les autorités locales à réussir cette volte-face.

Pour Kevin McKay, président de l'association des traiteurs d'écoles, c'est un pas dans la bonne direction, mais il y a loin de la coupe aux lèvres.

« Il faudrait plutôt 1,30 \$ par repas pour offrir des produits frais et locaux aux enfants. Même le comi-

té d'experts du gouvernement est d'accord là-dessus. De plus, les écoles et les conseils d'arrondissement ont la vilaine habitude de piger dans les poches des services de traiteurs pour combler d'autres manques urgents. Environ 2 milliards de dollars ont ainsi été détournés en 10 ans. C'est tout le sous-financement des écoles qu'il faut remettre en question. »

Une bataille de tous les jours

Sally Sutherland est responsable des menus des écoles de Newham, l'arrondissement de l'école Maryland. Elle dispose déjà de 95 cents par repas. Or, offrir une alimentation équilibrée aux élèves à ce prix est un véritable casse-tête. L'argent promis par Ruth Kelly n'accompli-

ra pas de miracles pour elle. « Je crois que nous aurions besoin de 40 cents de plus par repas pour éradiquer la malbouffe de nos cafétérias. Nous pouvons tout de même faire de petits gestes, comme réduire le sel et n'utiliser que du lait écrémé. Avec un peu de débrouillardise, nous avons réussi à adapter des recettes de Jamie Oliver. Il reste encore beaucoup à faire. »

Le quartier ouvrier de Camden, dans le nord de Londres, a le même profil que Newham. Toutefois, les enfants y mangent des repas maison et même des légumes biologiques depuis septembre. Une femme est derrière cette petite révolution : Valerie Robertson, directrice de l'école primaire St. Eugene de Mazenod. Écoeurée par la nour-

riture que servait son école, elle a harcelé le conseil de son district jusqu'à ce qu'il agisse.

Il a accepté d'augmenter son budget à 1,20 \$ par repas, soit 20 % de plus que le budget prévu par le gouvernement. « Nous nous préparons pour l'avenir, car la culture britannique change en ce moment face à la nourriture. Ce que nous faisons ici est un peu un projet pilote pour le reste de Londres », explique Dawn Lillis, directrice du service de traiteur.

Un projet agréable pour les papilles : le jour où *La Presse* a visité la petite école de 200 élèves, une délicieuse quiche au fromage et des pâtes à la bolognaise attendaient les enfants. La présentation de la salade mesclun mettait l'eau à la bouche.

SÉRIE L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE

3.

Les « restaurants » du chef Jorge

RICHARD HÉTU
COLLABORATION SPÉCIALE
NEW YORK

Comme tous les grands restaurateurs de New York, le chef Jorge Collazo se soucie de l'image de ses établissements. D'où la présence d'experts en marketing dans son bureau de Long Island City, un quartier de Queens. Mais les « clients » du chef Jorge, comme tout le monde l'appelle, ne sont pas comme les autres. Ce sont les quelque 1,1 million d'enfants et d'adolescents qui fréquentent le réseau d'écoles publiques de New York. Pour les convaincre de bien manger, la ville du maire Michael Bloomberg a choisi de miser sur des recettes nouvelles. Ainsi, il y a un peu plus d'un an, Jorge Collazo est devenu le premier chef cuisinier de l'histoire des écoles publiques de

New York. Depuis, il tente de laisser sa marque dans chacune des cafétérias du système, formant les cuisiniers, composant les menus, achetant les produits, éliminant graduellement les gras trans.

Son patron, David Berkowitz, justifie ainsi son embauche :

Au cours de la dernière année, le nombre d'élèves qui fréquentent les cafétérias des écoles secondaires a augmenté de 15 %, selon David Berkowitz, qui dirige le programme alimentaire du réseau scolaire de New York.

« Nous servons 860 000 repas par jour. Nous devrions certainement avoir un chef à bord. »

En fait, le chef Jorge est épaulé dans sa tâche par cinq autres chefs — un pour chaque arrondissement de New York. Leur première initiative d'envergure aura été d'installer des buffets

de salades dans les cafétérias des écoles secondaires, où les élèves ne sont pas tenus de manger à l'heure du midi. Contrairement aux élèves du primaire, ils peuvent en effet sortir de l'enceinte de leur établissement et se prendre une pointe de pizza grasseuse au resto du

coin ou un hamburger chez Burger King.

« Les gens étaient sceptiques, se souvient le chef Jorge. Ils disaient : Oh ! Des buffets de salades, les jeunes ne mangent pas de salade... Ce n'est pas vrai. Ils aiment les laitues, ils aiment les légumes. Le succès de nos buf-

fets de salades en est la preuve. Tout dépend de la variété des produits, des couleurs, de la présentation. »

« La présentation est très importante, ajoute le chef. Nous voulions vraiment reproduire ce qui se passe dans l'industrie privée. » Au cours de la dernière année, le nombre d'élèves qui fréquentent les cafétérias des écoles secondaires a augmenté de 15 %, selon David Berkowitz, qui dirige le programme alimentaire du réseau scolaire de New York. « Nous ne nous attendions pas à une augmentation aussi forte après un an », confie-t-il.

Issu du secteur privé, Berkowitz utilise souvent le mot « restaurant » pour parler de l'expérience qu'il veut créer dans les cafétérias des écoles new-yorkaises. Il dira, par exemple : « Nous avons mis sur pied une équipe de marketing pour rendre nos écoles plus at-

trayantes, comme un restaurant. Nous soignons nos décors, nous organisons des concours, des activités de promotion, comme les restaurants. »

« Il ne suffit pas de dire : *Ceci ou cela est nutritif, ceci ou cela est bon pour ta santé, manges-en...* Notre but est d'offrir une nourriture qui a bon goût, qui est appétissante, qui est bien présentée. »

Le chef Jorge, l'homme qui doit réaliser cette vision, est né à Cuba et a grandi au New Jersey. Après ses études, il a travaillé notamment comme chef dans des hôtels new-yorkais et enseigné dans une école culinaire du Vermont. Depuis son embauche par le système scolaire new-yorkais, il a préparé quelque 70 nouvelles recettes, en plus de composer de nouvelles sauces avec les fournisseurs du réseau scolaire. Le défi est de faire appliquer les nouvelles directives et les nouveaux critères dans l'ensemble des 1500 écoles publiques de New York.



PHOTO DIANE BONDAREFF. COLLABORATION SPÉCIALE

Il y a un peu plus d'un an, Jorge Collazo (avec la toque) est devenu le premier chef cuisinier de l'histoire des écoles publiques de New York. Depuis, il tente de laisser sa marque dans chacune des cafétérias du système, formant les cuisiniers, composant les menus, achetant les produits, éliminant graduellement les gras trans.

Y a quoi à la cantoché ?

KATIA CHAPOUTIER
COLLABORATION SPÉCIALE
PARIS

Plaire aux enfants, plaire aux parents, plaire aux diététiciens, le tout en dépensant moins de 1,50 euro (2,15 \$) de matières premières. Voilà la quadrature du cercle que les cantines scolaires françaises doivent résoudre quotidiennement pour un résultat qui laisse parfois à désirer.

En France, sur 12 millions d'enfants scolarisés, sept millions mangent quotidiennement à l'école. Et c'est bien sûr à Paris que le problème est le plus aigu. En effet, 80 % des enfants restent à la cantine le midi. Alors que l'obésité devient un véritable problème de santé publique, les différentes mairies songent à toutes sortes de décrets.

La bataille commence avant même le réfectoire. En effet, tous les distributeurs de boissons et de sucreries viennent d'être interdits dans les établissements scolaires. Si ceux-ci faisaient l'affaire des parents trop pressés, ils étaient devenus la bête noire des diététiciens.

Comment faire alors, le midi, pour séduire les enfants avec un budget de 1,50 euro par élève pour un repas qui sera facturé entre 15 centimes et 4,20 euros aux parents selon leurs revenus ?

Pour couvrir leurs frais, les cantines proposent de plus en plus de plats aux qualités nutritionnelles



PHOTO AGENCE FRANCE-PRESSE®

Un élève du groupe scolaire Gringoire déguste un tourteau fromager d'un menu spécial camembert dans la cantine de l'établissement.

discutables comme les poissons panés, les viandes ou poissons reconstitués présentés sous forme de croquettes ou les spécialités fromagères. En proposant des crêpes au

jambon, des pizzas, des quiches, des friands au fromage ou à la viande, on séduit les papilles des enfants, mais on offre des plats particulièrement riches en lipides et pauvres en

protéines. Résultat : sérieux risques de surpoids avec en prime des carences en fer et en calcium.

Aussi les autorités conseillent-elles, pour chaque repas, un produit

laitier (pour les apports en calcium nécessaires à la croissance), mais aussi de la viande rouge régulièrement (pour l'apport en fer), des légumes autres que les féculents au moins un repas sur deux et enfin une vraie diminution de l'apport en gras (fritures, charcuteries et autres plats en sauce).

Huit parents sur 10 sont prêts à payer plus si on leur assure une hygiène et une qualité nutritionnelle irréprochables. Après tous les scandales alimentaires que la France a connus, ils veulent savoir ce qu'il y a dans l'assiette de leurs enfants et d'où cela vient.

À ce titre, le gouvernement se montre particulièrement vigilant. Même s'il reste toujours un sujet délicat : celui des organismes génétiquement modifiés. Depuis plusieurs années, des groupes de parents d'élèves font pression auprès des municipalités pour que l'on serve des repas sans OGM. Aussi, nombre de communes ont voté l'exclusion de tous les produits étiquetés OGM et certaines n'hésitent pas à demander un engagement écrit des fournisseurs.

Du coup, certaines entreprises suppriment ou remplacent les aliments suspects. Ainsi, l'amidon de mais peut être remplacé par l'amidon de blé ou la féculé de pomme de terre. Mais si cette bataille est sur le point d'être réglée, une autre pourrait bien commencer. En effet, bien des parents aimeraient s'assurer que leurs enfants soient nourris bio. Affaire à suivre.

ÉLAN

LES EXERCICES DU MOIS

SOUFFLE ET VIGUEUR POUR LE SKI DE FOND

RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Le ski de fond est un excellent exercice aérobique qu'on peut pratiquer pratiquement partout au Québec, y compris en plein coeur de Montréal. Mais il exige un minimum de préparation physique si on veut en profiter dès les premières sorties. Voici donc cinq exercices de mise en forme. La base de ce programme repose sur un exercice qui vous donnera le souffle nécessaire pour parcourir des kilomètres sur la piste blanche (exercice n° 1). Lorsqu'on gravit une côte, il faut aussi une bonne vigueur musculaire dans les cuisses et les mollets (exercice n°s 2 et 3) ainsi qu'une bonne endurance musculaire dans les bras, le haut du corps et les épaules si on souhaite des poussées des bâtons qui soient vigoureuses (exercice n°s 4 et 5). Faites ces exercices trois à quatre fois par semaine pendant un mois et vous serez d'attaque pour vos premières poussées de bâtons!

MISE EN FORME

Neuf bonnes raisons pour affûter vos patins!

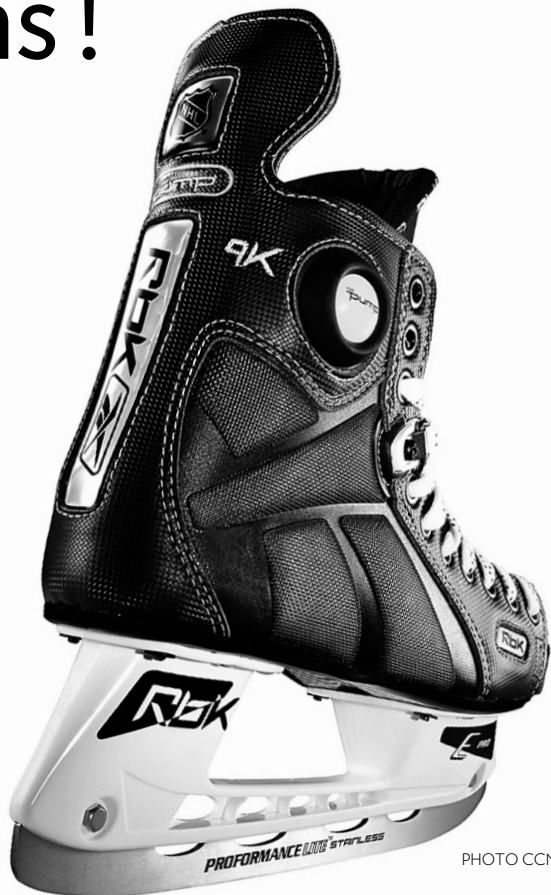


PHOTO CCN



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Support de glisse moins glamour que ses cousins la planche à neige, le ski de fond et le ski alpin, le patinage demeure l'un des plus anciens loisirs d'hiver pratiqués au Québec et aussi l'un des plus populaires. Alors si vous cherchez une activité physique pour l'hiver, voici huit bonnes raisons de considérer le patinage :

- 1. ÇA NE COÛTE PAS CHER.**
Chose rarissime aujourd'hui le patinage libre est gratuit (ou presque) sur la plupart des patinoires du Québec. Par exemple, une famille entière peut patiner tout l'après-midi sur le lac aux Castors du mont Royal sans qu'il en coûte un sou. De plus, l'équipement du patineur se limite à une paire de patins, que plusieurs possèdent déjà. Si ce n'est pas le cas, pour moins de 100\$, vous obtenez une bonne paire de patins. Mieux encore : acheter d'occasion peut coûter moins de 40\$.
- 2. ÇA PREND PEU DE VOTRE TEMPS.**
Vos week-end sont trop chargés pour consacrer une journée entière, voire une demi-journée à la pratique d'un sport d'hiver? Si c'est le cas, le patinage est pour vous, car il y a sûrement une patinoire (intérieure ou extérieure) près de votre domicile. Il vous suffit alors d'y aller 30 à 45 minutes et de revenir à la maison. Toute cela vous aura pris moins d'une heure et demie.

1. POUR SE DONNER DU SOUFFLE
Choisissez un exercice aérobique, c'est-à-dire un exercice d'intensité modérée qui sollicite pendant plusieurs minutes les grandes masses musculaires des cuisses, des jambes et des fesses. Voici quelques exemples d'exercice aérobique : marche sportive, jogging sur route ou sur place, step (monter et descendre une ou deux marches d'une hauteur standard), corde à danser, entraînement sur un exercice cardiovasculaire (autant que possible sur une machine elliptique ou simulant le ski de fond). L'important, c'est de choisir un exercice aérobique qui colle à vos goûts et à vos capacités et de commencer progressivement. Prescription d'exercice : a) une séance de cardio d'au moins 20 minutes, trois ou quatre fois par semaine pendant tout le mois de décembre; b) fréquence cardiaque à l'effort déterminée selon la formule suivante : 220-____ (votre âge) X 60-70 % (si vous n'êtes pas en forme) ou X par 70-80 % (si vous êtes moyennement en forme); ou X par 80-90 % si vous êtes en forme et souhaitez l'être encore plus.

PHOTOS ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE ©

2. POUR ACCROÎTRE L'ENDURANCE DES CUISSSES
Une précision d'abord. Cet exercice et les suivants (n°s 3, 4 et 5) visent l'amélioration de l'endurance des groupes musculaires les plus sollicités en ski de fond. Le nombre de répétitions (30) permet effectivement d'améliorer l'endurance — et non pas la force — des muscles. Au début, faites ce que vous pouvez. Il ne faut pas que l'exercice vous épuise mais qu'il vous donne l'impression d'avoir un fait un bon effort. Votre capacité à faire de plus en plus de répétitions augmentera lentement mais sûrement. Voici l'exercice pour les cuisses. Debout, la jambe gauche devant, des haltères (ou sac de sable) placées sur chaque épaule. Pliez les genoux jusqu'à ce que la cuisse droite soit perpendiculaire au sol (90 degrés) et reprenez la position de départ. Répétez plusieurs fois, puis inversez la position des jambes. Faites une pause et recommencez. Pendant tout l'exercice, le dos doit rester droit. Objectif : 30 répétitions par position, deux séries.

- 3. C'EST UNE ACTIVITÉ DE PLEIN AIR BÉNÉFIQUE POUR LA FORME.**
Le patinage répond parfaitement à la définition d'un exercice aérobique : un effort modéré qui sollicite les grandes masses musculaires (cuisses, fesses, bas du dos et jambes). Après 30 minutes de patinage, sans trop de pauses, vous avez donc entraîné votre système cardiovasculaire. Certains, très à l'aise sur les lames, patinent avec des charges sur le dos (parfois c'est le bébé) afin d'augmenter l'intensité du travail aérobique. Enfin, le patinage améliore l'équilibre et la coordination.
- 4. C'EST UNE ACTIVITÉ POUR LA FAMILLE ET... LES AMOUREUX.**
Pour les parents ayant de jeunes enfants, le patinage est une activité familiale idéale : l'équipement, peu coûteux, est simple et léger, les patinoires sont nombreuses et vous pouvez encadrer facilement vos tout-petits tout en patinant avec eux. Un bon truc pour initier votre enfant (3 ans et plus) au patinage tout en ménageant votre dos: apportez une chaise sur laquelle l'enfant pourra s'appuyer lorsqu'il tentera ses premiers coups de patins. Le patinage permet aussi aux amoureux de ne pas se lâcher la main même sur la glace!
- 5. C'EST UNE ACTIVITÉ NON COMPÉTITIVE.**
On se retrouve, en effet, sur la patinoire pour prendre l'air, se dégourdir les jambes, relaxer en famille ou encore voir du monde.
- 6. C'EST UNE ACTIVITÉ ACCESSIBLE PARTOUT AU QUÉBEC.**
Avec plus de 2800 patinoires extérieures, dont 1460 dans la région montréalaise et plus de 440 dans la région de Québec, et ses quelques 450 patinoires intérieures (arénas et autres), le Québec est le royaume du



PHOTOS ANDRÉ TREMBLAY, LA PRESSE ©



- 7. UNE TECHNIQUE À LA PORTÉE DE TOUS.**
La plupart d'entre nous avons déjà patiné, du moins dans notre enfance. Ne dit-on pas que les Québécois sont nés avec des patins aux pieds? Mais si vous ne savez pas patiner ou que vous voulez rafraîchir votre technique, vous pouvez suivre des cours de patinage en contactant Accès Montréal (514-872-1111) ou le site web de la ville (<http://ville.montreal.qc.ca>).
- 8. DOUX POUR LES ARTICULATIONS ET LE COEUR.**
Pas de martèlement, rien que du glissement quand on patine, ce qui en fait un exercice sans heurt pour les genoux et les chevilles. Et comme son intensité équivaut, en général, à celle d'une marche légèrement rapide, le patinage ne comporte pas de risque de surcharge pour le muscle cardiaque.
- 9. UN SPORT UNIQUE QUI DÉBOUCHE SUR D'AUTRES SPORTS.**
Le patinage est un sport en soi et en même temps une base technique pour d'autres sports comme le hockey, la ringuette (un hockey féminin avec bâtons et anneau de caoutchouc), le patinage de vitesse (patins à longues lames) ou artistique et, bien sûr, le patins à roulettes. Bref, si vous avez exclu la pratique d'autres sports cet hiver, le patinage vous ira comme un gant et pour pas cher.

SPORTS,
TRUCS ET SORTIES

Bouge!
Donc!

CHRISTIAN GEISER

1 > ENFIN L'HIVER

Ne nous laissons pas terrasser par cette vile météo qui nous fait le coup de la douche écossaise (neige-pluie -18°C). Soyons forts et fiers. Réservons samedi et dimanche prochains pour clamer haut et fort notre amour de la blanche saison. Chaussés des bottes et des tuques de circonstance, nous nous rendrons dans le Vieux-Port (secteur du marché Bonsecours) pour y participer à la grande messe « Enfin l'hiver ». Alors, nous aurons le choix entre de multiples activités, conférences et ateliers (gratuits, ce qui ne gâche rien). Choisirons-nous le paraski ? Le concours de bonshommes de neige ? La course en raquettes ? Irons-nous voir une conférence sur l'Alaska ou sur l'Everest ? Le choix est si vaste qu'il serait peut-être sage d'écouter la suggestion des organisateurs et de planter sa tente pour un peu de camping d'hiver, histoire de ne rien manquer. Samedi et dimanche 10 et 11 décembre, Vieux-Port de Montréal www.bougex.com/enfinlhiver.asp



PHOTO, LA PRESSE ©

2 > NUIT BLANCHE
SUR LES PLANCHES

Vous aimez skier et vous avez un grand cœur ? Les 24 heures du Mont-Tremblant sont pour vous. Il est possible d'y participer de plusieurs façons. Sans skis en encourageant les participants et en profitant de l'ambiance; en skiant à son rythme sans devoir le faire pendant 24 heures (volet grand public); ou la totale, dans le volet participatif (niveau intermédiaire, à partir de 11 ans, équipes de six à 12 personnes) ou le volet performance (experts, à partir de 15 ans, de quatre à six équipiers). Les profits seront versés à la Fondation Charles-Bruneau. Les 9, 10 et 11 décembre. ww1.tremblant.ca/24heures/fr

3 > ALLEZ, FROTTE !

Avec plus de 1200 clubs au pays et 1 million de joueurs de tous les âges, le curling est un sport populaire et une activité familiale par excellence. Pour le débutant, les habiletés nécessaires sont minimales et chacun peut y mettre l'intensité qu'il veut. Le plaisir est instantané. Même si on ne met pas la pierre sur la cible, on peut toujours rire des glissades désordonnées de nos partenaires.

Pour connaître les règlements et les jeux de base, consultez l'animation Flash réalisée par Curling Canada. www.curling.ca/learn_and_play/how_to_play/index.asp

Pour trouver le club de curling le plus proche: www.curling-quebec.qc.ca

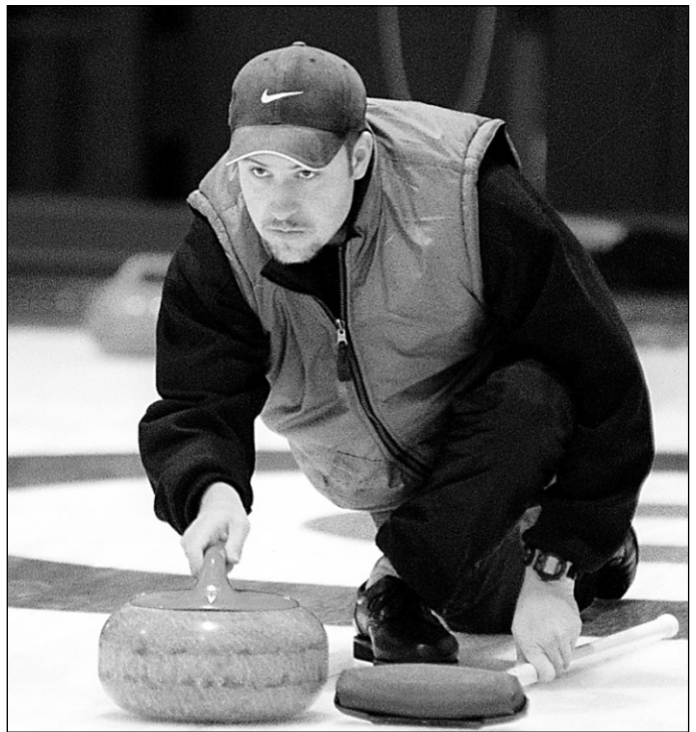


PHOTO ROBERT SKINNER, LA PRESSE ©

3. POUR L'ENDURANCE DES MOLLETS

En position debout, tête et corps droits, un petit haltère dans chaque main (a), élevez-vous sur la pointe des pieds tout en maintenant le corps droit (b). Revenez à la position de départ. **Objectif :** 30 répétitions, deux séries (reposez-vous 30 secondes entre chaque série). On peut aussi le faire une jambe à la fois mais c'est deux fois plus long.



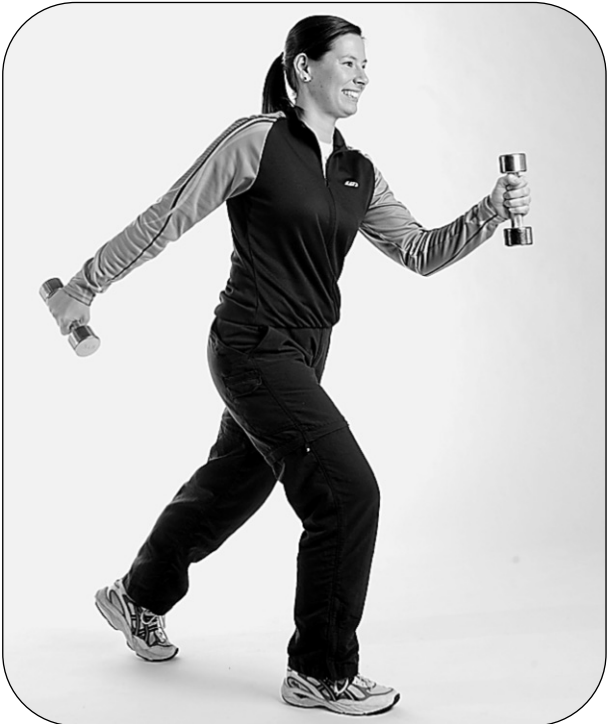
4. POUR L'ENDURANCE DES BRAS ET DU HAUT DU CORPS

Dos à une chaise, genoux fléchis, appuyez-vous sur celle-ci avec les mains. Baissez et remontez le tronc en vous servant des bras. **Objectif :** 30 répétitions, deux séries.



5. POUR L'ENDURANCE
DES ÉPAULES ET
L'ENDURANCE STATIQUE
DES CUISSES

Debout, un pied devant l'autre, genou avant légèrement fléchi et la jambe arrière allongée (comme dans une fin de poussée), un petit haltère dans chaque main, balancez vigoureusement les bras de l'avant vers l'arrière comme si vous avanciez sur vos skis en poussant sur vos bâtons. **Objectif :** 30 répétitions, changez de jambe et faites une deuxième série.



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, H2Y 1K9.

COURRIER

Q J'ai 52 ans et je joue trois fois par semaine au racquetball à raison de deux heures chaque fois. L'été, je continue mes fréquences de trois fois par semaine, mais au tennis... Il y a une dizaine d'année, j'ai eu une épine de Lenoir au pied droit. Le médecin m'a envoyé voir un orthésiste qui m'a fait porter des semelles adaptées à mon pied. L'épine de Lenoir a complètement disparu. Par la suite, j'ai commencé à ressentir des crampes aux pieds et je suis allé voir un podiatre qui m'a indiqué que mon arche de pied s'affaissait. Il m'a prescrit des demi-orthèses... Mon retour récent au racquetball m'a causé une amorce d'épine de Lenoir au pied gauche et je suis incapable de jouer depuis ce temps. Un médecin m'a prescrit des anti-inflammatoires pour deux semaines avec un arrêt complet de mes activités sportives. Ça n'a rien donné et j'ai parlé à un autre médecin qui me déconseille l'opération... J'ai pris rendez-

vous avec un orthotérapeute et il m'a demandé de faire des exercices pour détendre mes muscles... Je dois dire que depuis deux semaines ces exercices n'ont pas amélioré ma situation.

— André Plamondon

R Le port de semelles adaptées vise à soulager à la fois l'aponévrose plantaire qui court sous le pied depuis les orteils jusqu'au calcanéum (l'os du talon) et cet os lui-même afin que la production d'excroissance osseuse cesse ou ralentisse. Ce traitement a été efficace dans votre cas il y a 10 ans. Je suis donc porté à vous suggérer de consulter votre orthésiste d'alors. Pour expliquer l'apparition d'une fasciite plantaire (car c'est ce qui cause habituellement l'épine de Lenoir

chez les sportifs) dans votre pied gauche, il est possible qu'elle soit due à un phénomène de compensation visant à protéger votre pied droit. Il faut dire aussi que vous pratiquez à haute intensité des sports (racquetball et tennis) qui sollicitent les tendons et l'aponévrose du dessous des pieds. Si les étirements ne vous soulagent pas, essayez de masser directement l'aponévrose. À l'aide de l'index et du majeur, massez sans trop de pression au début (la douleur ressentie sera votre guide) le dessous du pied gauche en faisant un mouvement de va-et-vient transversal, c'est-à-dire de l'intérieur du pied vers l'extérieur. Dans un deuxième temps, il faut continuer à étirer vos muscles afin de diminuer la pression sur l'aponévrose plantaire (voir Élan du 9 janvier 2005 dans les archives de Cyberpresse).

ACTUEL

Faut-il rechercher la vitamine E ?



JACINTHE CÔTÉ

LA NUTRITION

COLLABORATION SPÉCIALE

Dans une chronique publiée en avril 2003, nous insistions sur l'importance d'augmenter sa consommation de vitamine E, au pouvoir antioxydant, pour réduire les risques de cancer.

À la suite de cette chronique, Denis Lapointe, un lecteur, s'interroge sur les conclusions d'une étude, menée auprès de Montréalaises ménopausées, qui arrive à des conclusions contraires. D'après cette recherche, les femmes consommant le plus de vitamine E couraient près de 2,5 fois plus de risques de cancer du sein que celles qui en consommaient le moins.

M. Lapointe se demande donc comment cela est possible.

Suppléments d'antioxydants : mise en contexte

Il faut dire que la popularité des vitamines aux propriétés antioxydantes (vitamines E, C et bêta-carotène) est montée en flèche dans les années 90 quand des études expérimentales ont démontré qu'elles pouvaient aider à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains types de cancers. Plusieurs professionnels de la santé ont alors cru bon de recommander la prise de suppléments à leurs patients à risque.

Depuis, les études cliniques ont démontré que ces nutriments antioxydants sont inefficaces et peuvent même être dangereux lorsqu'ils sont consommés sous forme de suppléments.

Les résultats rapportés récemment par des chercheurs du Centre hospitalier universitaire de Québec, suggèrent que les suppléments renfermant de fortes doses de vitamine E peuvent accélérer les cancers latents. Une étude scientifique publiée en septembre dans les *Annals of Pharmacotherapy*, décourage carrément la prise quotidienne de suppléments de vitamine E pour la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers.

Pour optimiser nos réserves de nutriments aux propriétés antioxydantes, il est donc préférable de consommer une plus grande quantité d'aliments nutritifs (légumes, fruits, noix, légumineuses, grains céréaliers entiers), plutôt que de

ALIMENTS RICHES EN VITAMINES E :

- > Germe et son des céréales : germe et son de blé, germe d'avoine, son de maïs.
- > Noix : amandes, noisettes, arachides.
- > Graines : graines de tournesol, graines de lin.
- > Huiles végétales et produits faits à partir de ces huiles : huile de germe de blé, de tournesol, de carthame, de maïs, de canola, d'arachide et d'olive.
- > Légumes verts : asperges, épinards.
- > Autres : pâte de tomate, avocat.

gober des comprimés !

Choisir ses grignotines

La dernière fois qu'elle a mangé des bâtonnets de sésame, Sylvie Bareil a eu l'impression d'avoir consommé quelque chose d'aussi gras que des croustilles. Elle s'interroge sur la teneur en nutriments de ces bâtonnets qu'elle achète en vrac et dont elle ignore la composition.

La base de données nutritionnelles de Santé Canada nous informe que les bâtonnets au sésame renferment un peu plus de matières grasses (36,7 %) que les croustilles nature (34,6 %).

Sinon, le contenu des autres types de matières grasses (gras monoinsaturés et saturés) des bâtonnets et des croustilles est sensiblement le même.

Si on analysait encore plus en détail ces matières grasses, on trouverait peut-être des gras trans dans les marques de croustilles ou de bâtonnets que vous consommez. Ce type de gras nuit à la santé cardiovasculaire et est donc à éviter.

Ainsi, vous ne réussirez pas à réduire votre consommation de matières grasses et de calories en remplaçant les croustilles par les bâtonnets au sésame. Par contre, la consommation en alternance et avec modération, de ces deux produits apporte une diversité alimentaire qui contribuera à mieux combler vos besoins en divers nutriments (voir encadré ci-dessous).

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

NUTRIMENTS CONTENUS DANS LES CROUSTILLES ET LES BÂTONNETS DE SÉSAME

> Croyez-le ou non, les croustilles contiennent des fibres alimentaires, de la vitamine C, des minéraux (cuivre, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sélénium), de la vitamine B6 et de la vitamine K.

> Les bâtonnets de sésame renferment des fibres alimentaires, des minéraux (calcium, cuivre, magnésium, manganèse) et de la niacine.

DOULEUR MONSTRE?

SOULAGEMENT FORMAT GEANT!

webbernaturals.com/kingsize

JEAN COUTU En vente chez **Jean Coutu** et d'autres excellentes pharmacies et épiceries.

webber naturals™

KING KONG

AU CINÉMAS LE 14 DÉCEMBRE 2005

Universal Studios le film King Kong © Universal Studios. Kong la 8e merveille du monde™ Universal Studios. License de Universal Studios Licensing LLLP. Tous droits réservés.

Luce Dufault chante
pour venir en aide aux personnes atteintes d'allergies alimentaires et d'anaphylaxie

C'est devant 700 personnes ravies que Luce Dufault a chanté pour soutenir l'Association québécoise des allergies alimentaires. Pour cette magnifique soirée animée par Pierre Légaré, Luce Dufault était entourée d'un quatuor à cordes, Richard Séguin, Gilles Valiquette, Valérie et Dominique Lussier.

Ce premier spectacle bénéfice de l'AQAA s'est avéré un très grand succès. La somme amassée, plus de 70 000\$, permettra à l'association de continuer à promouvoir la sécurité et la qualité de vie de toutes les personnes du Québec qui sont atteintes d'allergies alimentaires.

Pour toutes informations sur les nombreux services offerts par l'AQAA, n'hésitez pas à consulter les sites Internet : www.aqaa.qc.ca et www.certification-allergies.com

L'AQAA tient à remercier ses principaux commanditaires :

3365547A

COMPRIMÉS

Mazda fait marcher ses employés

Mazda demande à ses employés de ne plus prendre leur voiture. Le constructeur automobile nippon vient de leur recommander de se rendre à pied à leur travail, par souci pour leur santé et pour l'environnement, selon le porte-parole de la compagnie. Le quatrième constructeur automobile nippon a instauré cette semaine une allocation « écomarche » de 1500 yens par mois, soit environ 15 \$, pour ceux qui choisissent la marche à pied pour se rendre à leur travail. Elle concerne les 20 000 employés des usines Mazda au Japon, a

précisé vendredi un porte-parole de la compagnie, Ken Haruki. Associated Press

Incapable d'avaler la pilule

Une étude effectuée sur près de 120 enfants traités pour une infection au VIH au Canada a permis d'établir que plus du tiers d'entre eux détestaient à ce point le goût de certains médicaments qu'ils refusaient de les prendre. Selon le Dr Michael Rieder, du Children's Hospital of Western Ontario, auteur de l'étude, le Ritonavir est le médicament le plus détesté par les enfants. La moitié d'entre eux ont considéré le médicament si aigre qu'ils ont été incapables

de l'avaler. Selon le médecin, les conséquences peuvent être graves pour certains de ces enfants. Il y a eu des cas où les enfants ne prenaient pas les doses appropriées. Or, ajoute-t-il, il faut prendre 90 % des doses prescrites pour que le médicament produise son effet.

Maudite boisson

Une étude finlandaise révèle que le *binge drinking*, comportement consistant à boire pour se saouler, multiplie au moins par trois le risque de démence, a-t-on appris auprès de ses auteurs. « Consommer une importante quantité d'alcool au moins une fois par mois multiplie par trois les risques de développer une forme de démence, même si vous êtes sobre entre-temps », a

indiqué le neurologue Juha Rinne, coauteur de l'étude menée par l'Université de Turku et l'Institut national de la santé publique. Pour ceux qui vont jusqu'à perdre connaissance, au moins deux fois par an, le risque est multiplié par 10. « Ce n'est pas nécessairement la quantité d'alcool qui joue sur le risque de démence mais la façon de boire », a dit le Dr Rinne.

Apparition de la grippe aviaire en Ukraine

AGENCE FRANCE-PRESSE

KIEV – Des cas de grippe aviaire de la souche H5 ont été découverts pour la première fois en Ukraine, dans deux régions du sud du pays, où les zones affectées ont été placées en état d'urgence, ont annoncé hier les autorités ukrainiennes. Des vérifications sont en cours pour vérifier si le virus détecté dans des élevages de poulets et d'oies dans les régions de Sovetski et Nijnegorski, dans la péninsule de Crimée, est potentiellement mortel pour l'homme. « Aujourd'hui nous avons reçu

des résultats d'examens de laboratoire qui ont confirmé la présence de la variante H5 de la grippe aviaire sur le territoire ukrainien », a déclaré à la presse à Kiev le ministre de la Politique agraire Olexandre Baranivski. Le ministre a précisé que le virus avait été découvert chez des poulets et des oies domestiques dans deux régions du nord-est de la péninsule de Crimée. Le ministre de la Politique agraire a indiqué que plus de 1600 volailles, poulets, oies, canards et dindes, étaient morts au cours des trois derniers jours dans la région.

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

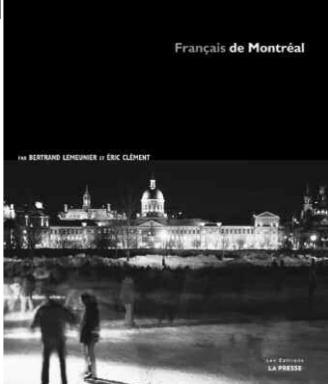
3292831



Français de Montréal

Plus de 300 photos de Montréal et de ce qui l'anime

Vingt témoignages de Français établis dans la métropole



Les Éditions **LA PRESSE**
Offert en librairie et sur www.cyberpresse.ca/librairie

3354754A3361960



PRODUITS ET SERVICES

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

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

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

CÉLÉBRITÉS...



MARIE-PAULE GIRARD ET FERNAND NADON
60 ans de mariage le 1er décembre

Félicitations vous êtes super !
Les familles Girard et Nadon



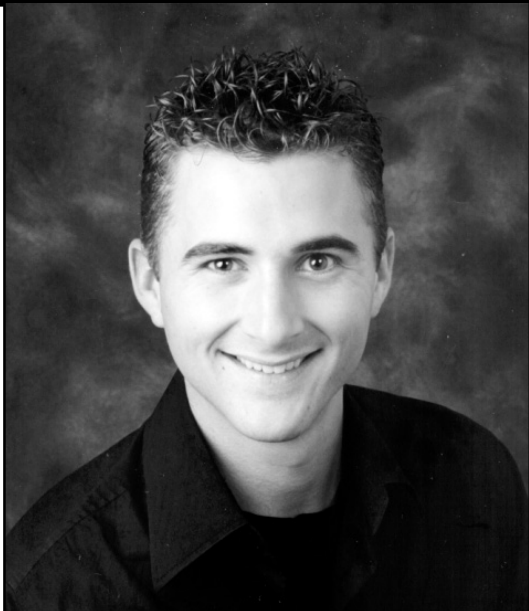
ROGER BÉDARD ET CARMEN CHAMPIGNY
Il faut 120 ans de vie commune pour parvenir à un 60e anniversaire de mariage.
Bravo !
Les enfants, conjoint(e)s et petits-enfants.



JACQUES BLAIN
75 ANS LE 6 DÉCEMBRE 2005
À l'occasion de tes 75 ans, tes enfants et leur conjoint ainsi que tes petits-enfants te souhaitent un très joyeux anniversaire !



FÉLICITATIONS À THÉRÈSE LACOSTE ET MARCEL JUNEAU
pour leur 60^e anniversaire de mariage le 1^{er} décembre 2005
Votre famille



FÉLICITATIONS JONATHAN DUBEAU
Nous désirons t'offrir nos plus sincères félicitations pour la réussite de ton examen de C.A. Ta ténacité et ton acharnement dans l'atteinte de ce but sont sans doute les ingrédients de ton succès. Nous désirons nous joindre à toi et remercier Danielle Choquette, Valérie Bastien, Pierre Bastien et Patrick Maillot pour leur support lors de tes examens. De ton père et ta mère qui t'aiment. Louise Marie et Claude



MONSIEUR ET MADAME PAUL-ÉMILE PINARD ET JEANNINE ROYAL
Mariés et heureux après 60 ans de mariage
Félicitations !
Votre fils Normand et vos filles Carole et Lorraine

VOUS AVEZ UN ÉVÉNEMENT À CÉLÉBRER?
Soulignez-le !
LA PRESSE

tous les dimanches dans **La Presse**
Composez le (514) 285-7274
appels interurbains (sans frais) 1 866 987-8363

celleb_05/205

Les conférences

Radio-Canada

en collaboration avec PASSEPORTSANTÉ.NET

Hôtel Hilton Bonaventure Montréal
Lundi 5 décembre 2005
www.lesconferences-lapresse-radio-canada.ca

ALIMENTATION :
se régaler, se guérir ou s'empoisonner ?

Programme de la journée

7 h 30 – INSCRIPTION	12 h 30 – DÉJEUNER-CAUSERIE
8 h 30 – MOT DE BIENVENUE	Conférence de David Servan-Schreiber .
9 h 15 – ATELIER 1	14 h 30 – ATELIER 3
Surcharge d'information : comment s'y retrouver ?	Aliments manipulés pour le meilleur et pour le pire
10 h 45 – ATELIER 2	16 h 00 – ATELIER 4
L'alimentation des jeunes : peut-on apprendre à bien (ou mal) manger ?	Retrouver le plaisir de bien manger
	17 h 30 – MOT DE LA FIN

12 h 30 DÉJEUNER-CAUSERIE



Conférence de **David Servan-Schreiber**, auteur du livre *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*.

Tarif réduit disponible (étudiants, aînés, ONG, OSBL)

3361442A

3365533



100 Immobilier

154 ON DEMANDE À PARTAGER

ÉTUDIANTE, non fumeur, métro Vendôme, entrée priv-ée, 450\$/mois 514-323-0947

HOCHELAGA, 3/2, 265 \$, chauffé, éclairé, poêle, frigo, lav./sec. 514-527-3739

156 APPARTEMENTS MEUBLÉS

AHUNTSIC, ROSEMONT grand, 3/1-800 \$, 4/1-950 \$ Meublé A à Z, tout compris propre, calme, 514-346-7700.

A LOUER CENTRE-VILLE

Luxueux 31/2-41/2 meublé court-long terme, 514-937-4249

BERRI-UQAM

court neuf, 2 pch, tout inclus, 5 électros, im-pec., 1450 \$, 514-242-7267

CENTRE, 3463

St-Famille, 1/1, 2/1, 3/1, 4/1, Place des Arts, Mecc 2, tout compris, court long terme, 514-842-8041 www.trylon.ca

CENTRE-VILLE ET PLATEAU

Studios, 2/1, 3/1, 4/1, Tout inclus 1025 \$ à 11875 \$ Sem./mois 514-281-1111

CHARRIER/St-Hubert

3e, 1000p, meublé, design, stat, ref., 1700\$, 514-486-9770.

LAVAL et LONGUEUIL

condo-hôtel 3/1-4/1 équipés Au mois, 514-952-0087 *

POUR un mois, idéal pour

touriste, petit appart, tout incl. Près métro Vendôme. 1600\$ Dispo. 4 déc. 514-923-0947.

160 PROPRIÉTÉS À REVENU

2X6plex détachés, à L.D.R., boul. Laval, près tour métro, bon potentiel, rev. 72 000\$ p/mois 170 000 \$, Agent s'abste-ri, 514-949-8449.

CARTIERVERE

33 loges ré-nov., 1 379 000 \$, rev. brut 180 000 \$, 514-892-5846

HOCHELAGA

Maison neuve, 5 log., 11 appartements, métro Joliette, rev. net 31 000 \$, 350 000 \$, 514-641-4338

LE ST-JEAN, TERREBONNE

CONST. neuves, 7plex, style condo de luxe, garage, Exc. investissement. Comptant min. 125 000 \$, 450-471-8855

LAVAL

Pont-Viau, 4 plex, réno, loge libre à l'acheteur. 450-928-0588

203 AUDIOVISUEL

ACHETÉRAIS appareils photo + acc. Leica, Hasselblad, Nikon et autres 514-898-5351

205 INSTRUMENTS DE MUSIQUE

ACHÈTE PIANOS Bouthillier Musique (514) 722-8741

PIANO à queue

5 pi., Nordheimer, noir, 514-761-3594

PIANO mécanique

marque Lindsay, laqué noir, refait à neuf, 3500\$, 514-527-6665

VIOLOCELLE

haut de gamme (Kennedy). Demander Claude 450-229-6965

207 ÉQUIPEMENTS ARTICLES MAISON

CUISINE À VENDRE en érabie teintée, comme neuve: ammoires de cuisine, comptoir 3' lit, vaisselier 19X650, table té, avec étagère, four GE, lave-vaiss. Kit-chen-Aid, 450-671-9988

210 VÊTEMENTS, FOURRURE

MANTEAU vision femme long, évasé 10 à 12 ans neuf 3800\$ 514-235-2022

211 COLLECTIONS

JE recherche des fascicules populaire: ke-13, Rapace; Tom Leair, etc. Le Journal Le Bavar (1945) 418-647-4539

212 ANTIQUITES, ŒUVRES D'ART BIJOUX

ACHÈTERAIS: Fortin, Rizzor, Côté, Gagnon...418-648-9292

214 LIVRES

MAGNIFIQUE table de refectoire, 9 pi 6 po, œuvre de Salvatore Dali, 514-898-4492

216 LIVRES

ACHAT À DOMICILE notre librairie achète vos livres en tous genres. 514-265-5994

220 ANIMAUX

CHIOTS St-Bernard pure race, chiots 11 janvier, 375 \$. Venez voir 819-397-4403

223 CONSTRUCTION RÉNOVATION DÉCORATION

PERSONNEL COMPÉTENT pour tous travaux de réparation et rénovation de maison. Contactez le 514-346-1958

225 COURS/FORMATION

L'ACADÉMIE du voyage of-fre des cours de conseiller. Di-plôme reconnu. Prochain session 23 janv 514 356-2211

227 TRANSPORT, DÉMÉNAGEMENT

AARION DÉMÉNAGEMENT Service courts professionnels 514-326-7179 - 450-679-7869

229 SOINS, PRODUITS NATURELS, MASSOTHÉRAPIE

LOTUS, venez profiter d'un bon massage (détente) in-bliable Stat. (514) 948-2121.

233 SOINS, PRODUITS NATURELS, MASSOTHÉRAPIE

4 MAINS gratuit + spa. Détente. Métro J-Talon, 7105. St-Henri #203, 514-729-3003

235 SOINS, PRODUITS NATURELS, MASSOTHÉRAPIE

À 5815 Monk 514-671-2690 4912 Verdun 514-769-6336 Spa, massage, tat. chinois

237 SOINS, PRODUITS NATURELS, MASSOTHÉRAPIE

ABANDONNEZ-VOUS au: http://aux4mains.com 514-522-7311

239 SOINS, PRODUITS NATURELS, MASSOTHÉRAPIE

ABSOLUMENT agréable ! * Massage, rasage * Des 8h AM, 514 729-3030

241 SOINS, PRODUITS NATURELS, MASSOTHÉRAPIE

LA BONNE SANTÉ Agréable, ambiance chaleureuse, reçus 514-598-0707

243 SOINS, PRODUITS NATURELS, MASSOTHÉRAPIE

ALFA : MASSAGE stat., reçu, 3400A au, du Parc. visa/m/inter 514-288-5525

245 SOINS, PRODUITS NATURELS, MASSOTHÉRAPIE

APOGÉE www.apogeespa.com luxe, stat reçu 514 385-3805

247 SOINS, PRODUITS NATURELS, MASSOTHÉRAPIE

REPOSER SOPHIA, venez recevoir corps et esprit 9520 L'Acadie, stat. 514-384-3639

249 SOINS, PRODUITS NATURELS, MASSOTHÉRAPIE

CHINOIS, japonais, lit chauffant huile chaude stat. interac 450 448-3188



240 Marché aux puces

242 MOBILIER

s/manger antique Gibbard, 9 morc., 2 rallonges, 1800\$, 514-993-4986.

244 ORGUE

Conn 57x30, 643 jeux, 2 claviers, 1 pédalier, 350\$, 450-661-9780

246 PNEUS HIVER

4 Pirelli 195/65R15, jantes, enjoliveurs Passat, 450\$, 4 Toyo 205-70R15, 200\$, 514-868-1322

248 POÈLE

/frigo, laveuse / séc. Le tout très propre, 550 \$, 450 651 - 1066

250 DVD MAISON

com progressif 305 : DVD portable, écran 8,4 po., com progressif, kit court 175\$, 514-382-5413

252 FRIGO GE

cuisinière GE; mi-cro-ondes / hotte, Blancs, très propres. 500 \$, 514-714-9249

254 GÉNÉRATRICE

Honda, 5000 watt, presque neuve, 2000 \$, 514-991-6194

256 IBM T22

pentium 111, 900 mhz, 256 meg, 20 gb, 14" lcd, 390 \$, 514-383-8664

258 "LAPTOP"

DELL, Pentium 4, 1,8 GHz, 21" MEGS, 40GB CD-RW/DVD, 590\$, 514-383-8664

260 L A P T O P S

Piii avec CD DVD ou CD-RW, 270 \$ et + télé neuve 50\$, 514-703-9528

262 MACHINE à CAFÉ

commerciale SAECO Aroma Compact SE100, 3500\$, 514-812-4783

264 MANTEAU

loutre naturelle court, taille 42 à 44, 150\$, chapeau loutre et cuir 25\$, 514-254-2186

266 MANTEAU

hiver femme, noir, petit, Canada Goose Expédition 2005, Porté 1 fois, 400\$ (514) 594-2264

268 MANTEAU VISION

femme, 12 ans, noir, long, peaux fa-melles, valeur 8000\$, pour 3000\$, + chapeau vision, Cause décès, 450-669-5923

270 MASSON

coin Fullum 3500 pi. car. 20 de haut, sans colonnes. 514-526-2419

272 ST-LÉONARD

rev. Pascal Gagnon, 2000 et 3500 pi., pte 12 pi, atelier. 514-817-5725

274 ENTREPÔTS À LOUER

BERRI de Castelnau, atelier/entrepôt 15X18, 280\$/mois chauffé, 514-336-5172

276 BUREAUX À LOUER

5181 AMIENS près Pie-XI, 3200 pi., r-de-ch, chauffé, éclairé, a/c, 514-526-2419.

278 AU 3818 boul.

St-Laurent 2500 pi., 1er étage, libre. 514-702-5500

280 ASSISTANT(E) DENTAIRE

demandé(e) pour travailler en-tre 28h-30h/sem. sur 3 ou 4jrs, au sein d'une équipe dy-namique et professionnelle. Belle clientèle familiale. Bon-nes conditions. Apportez CV: 84 Industriel #180, Repenti-gny, ou faxer au 514-353-6702.

282 INFIRMIER(E) AUTORISÉ(E)

pour résidences de personnes âgées autonomes. Poste de nuit, lundi au vendredi, 1 sem. sur 2. orientation sem. 8 jan-vier, du lundi au vendredi. Tél.: 450-669-2677 Fax: 450-669-9527

284 JEAN-COUTU

Technicien(ne) de laboratoire. Temps plein et temps partiel. Min. 1 an d'expérience en pharmacie. Se présenter au 3245, rue Masson demandez Mme Fauvel ou faxez CV 514-374-9339, 514-849-6425.

286 GARDERIES

CPE recherche un(e) éduca-teur(trice) formé(e) avec expérience pour un groupe mul-ti-âge de 18-35 mois. Connaissance du programme "Jouer, c'est magique" un atout. Formation reconnue par le MFAFC. CPE située à Côte St-Paul, métro Jolicoeur. Faire parvenir CV par courriel: administration.pl@cc.aira.com ou fax: 514-768-8365

288 ÉDUCATRICE(EUR)

spécialisé(e) avec DEC ou 3 ans exp. + attestation, bilin-gue, prof. Fax 514 387-2456 garderielavoliere@bellnet.ca

290 BUREAUX

C.A. CHERCHE stagiaire. CP 65811, Gare Centrale, 895 la Gauchetière O. Mtl H3B 5J8

292 SECRÉTAIRE JURIDIQUE

d'exp., bilingue, pour notaire à Verdun. 514-767-5331.

Bienvenue aux retraités

CAMELOTS, ADOLESCENTS OU ADULTES AVEC OU SANS VOITURE demandés, à temps partiel, pour la livraison de à domicile

● Rémunération à commission
Dans les secteurs suivants

- MONTRÉAL-EST
- ANJOU
- POINTE-AUX-TREMBLES

Responsabilités

- Livraison de La Presse devant être effectuée avant 6 h 30 le matin, du lundi au vendredi, et avant 8 h, le week-end.
- Perception des abonnés.

Pour joindre l'entrepreneur de votre région,

M. Claude Larocque
composez le **(450) 624-0085**
Courriel : clarocque@lapresse.ca

AVIS

L'article 11 de la Charte des droits et libertés de la personne déclare que : « Nul ne peut diffuser, publier ou exposer en public un avis, un symbole ou un signe comportant discrimination ni donner une autorisation à cet effet. » Les postes offerts et annoncés dans les rubriques visant les offres d'emplois s'adressent aux hommes et aux femmes.



300 Offres d'emploi

327 COIFFURE, ESTHÉTIQUE

ESTHÉTIENNE(IE) élec-trolyste d'exp., épilation au laser un atout, 514-335-1130

329 SALON

de coiffure recherche technicien(ne) en pose don-gles et manucure. Tél.: 514-688-7873

329 INDUSTRIE, MANUFACTURE

AVONS besoin d'une person-ne pour quart de soir, avec ex-périence en soudure, électrici-té et réfrigération un atout. Envoyez votre CV: La Presse Réf. 3111, C.P. 6041, succ. Centre-Ville, Mtl, Qc H3C 3E3

340 EMPLOIS DIVERS

INTERVIEWEUR(EUSE)S bilingue recherché(e)s, pour SONDAGE téléphonique. 4jrs/sem. ou + 514-529-0404 #3 (soir).

340 Services personnels

406 LIGNES DE RENCONTRES

DE L'ACTION GARANTIE À l'échange de sexe. Appelez MAIN GRATUITEMENT* afin de contac-ter instantanément de formi-dables personnes pour de torrides conversations indivi-duelles. **514.840.2999.** Intro-duisez le code 150. Plus de 3500 appels par jour, donc il y a beaucoup de chchx. exc. L'échange de nuit. Venez jouer. Personnes de 18 ans et +. *Des frais interurbains peu-vent s'appliquer.

406 BILLETTS SPORT SPECTACLE

WWW.BILLETTS.CA Canadiens, Broue, Bon Jovi, Simple Plan, 514-935-9999

440 ESCORTES, RENCONTRES

DOUCES COMPLICES Centre-ville 514-914-1146

440 PLANETTE GIRL

reçoit, 24h 514-209-9864, 514-207-9864

440 SEXY bombe blonde

24h/7, reçoit/déplace, 514-618-4208

440 FEMME TRÈS JOLIE

Te reçoit (609) 514 933-1866

440 VÉHICULES AUTOMOBILES

511 CAMIONS, 4X4, FOURGONNETTES

511 ACURA MDX

2001, 125 000 km, avec 45000 km, 23 500\$, 514-882-2519

511 BMW X3

2004, 2.5 litres, aut, toit, 23 500 km, garantie 6 ans 120 000 km, 4.9% **Park Avenue BMW** 450-445-4555 514-875-4415

511 CHEVROLET

Blazer LS 4x4 97, 6 cyl. aut, 4 ptes tout équipé 5995\$, crtr. 514-990-1348

511 CHEVROLET

TrailBlazer 2004, 6 cyl. aut., 45 000 km, A-1, 17 995 \$, Auto Expert, 450-477-1444; 514-608-3244

511 CHRYSLER

Town Country Van 97 "AWD", LXI, 7 pass., tout équipée, cuir, 1 proprio, impeccable, 514-344-0090

511 DODGE

Caravan SE 2002, 8995 \$ ouvert 7 jours **Fortier Auto (514) 353-4444**

511 DODGE

Caravan SXT 2005, 8600 km, transfert de bail 33 mois, 514-791-6176

511 DODGE

Ram, 04, moteur 5.7, HEMI, crew cab, tout équi-pé, 50 000 km, 23 995 \$ nég. **Millie Isles Auto** 450-473-4624

511 FORD

Excursion 00 turbo die-sel 4X4, 85 000km, 22 000\$ Garage Legris 450-664-4140

511 FORD

F-150 Super - Cab XLT, 4x4, 2004, 24 995 \$, ou faxer 514-841-1692

511 FORD

Freestar SE 2004, 11 995 \$ouvert 7 jours **Fortier Auto (514) 353-4444**

511 FORD

Windstar Sport 03, tout équipé, aubaine, 8995 \$, Bi-ju, CL.linc. 450-430-3556 crtr

511 GMC

ENVOY XUV 2004 ar-gent, 2720 km, A-1, 50 000 \$ pour 19 995 \$, Auto Expert, 450-477-1444; 514-608-3244

511 GRAND

Chevrolet Laredo 02, siéges cuir, seulement 34 500km, exc. condition, 21 500\$, 514-862-8830

511 HONDA

Odyssey LX 01 114 000km, gar 160 000km Honda 100% MDR 450-922-9922

511 HONDA

Odyssey LX 2003, rouge, 72 000 km, A-1, 19 500 \$, 514-891-9777

511 HYUNDAI

Santa Fe 03, 5 vit., 45 000 km, gar 080 000, 22 000\$ SD Auto 514-952-9908

511 JEEP

Grand Cherokee OR-VIS 96, siéges cuir, 150 000 km dossier entretien disp. 7000 \$, 514-739-7938

511 JEEP

Grand Cherokee Ltd 01, 75 000 km, cuir, impeccable, 17 900 \$, 514-862-2236

511 JEEP

Grand Cherokee Laredo 04 31 000km, argent, tout équipé 23 900 \$ 514-968-9888 crtr

548 ACURA

Integra 92, alarme, syst. ant. Claron, 125 000\$, 3000\$ nég. 514-493-3788

548 AUBAINE

camion chev. van sport 93, 3% de tonnes 238 000 km, 1450\$, 514-994-9051

548 BUICK

Park Avenue 1991 blanc, très propre, bon état, 2000 \$ nég. 450-227-6519

548 BUICK

Regal 94, blanc, 3,8L, 138 147km, 12 pneus, freins neufs, 2000 \$, 514-768-3762

548 CAVALIER

02, 4 ptes man, 61 500km 4 cyl. CD beige, gar. 4995\$ 514-917-7611 crtr

548 CAVALIER

RS 94, aut., 134 000 km, 3995 \$ nég. 2400\$. Laval 514-217-1112

548 CHEVROLET

Lumina, 95, van, 91 000 km, 3995 \$ nég. **Millie Isles Auto** 450-473-4624

548 CHRYSLER

Cirrus, 98, pro-pre, robe bien, 4995 \$ nég. **Millie Isles Auto** 450-473-4624

548 DODGE

Breeze 97, 4 ptes, aut., démar., a/c, 121 000 km, pas rouille, superbo, 1 proprio, 3400 \$, 514-344-1664.

548 DODGE

Caravan 98, 140 000 km, a/c, prop. mec, A1 Suc-cession, 42955 \$154-527-5608

548 GMC

JIMMY 1990, 4x4 2 ptes, aut., 4.3 L, tout équipé 2700\$, crtr 514-886-0463

548 HONDA

Civic LX 98, 4 ptes, man., 155 000 km + 4195 hivers, 4850 \$, 450-444-8197

548 HYUNDAI

Accent Sport 95 2 ptes man. a/c 164 000km 2800 \$ crtr 514-898-0463

548 HYUNDAI

Élantra 98, 140 000 km, 4 ptes, 4295 \$. Extra auto 514-238-8422

548 JEEP

Cherokee Sport 4x4 1996, 6 cyl., aut., 4995\$, crtr. 514-990-1348

548 JEEP

Grand Cherokee Larre-do 1995, tout équipé, int. cuir. 3000 \$ ferme. 514-336-1687

548 MAZDA

323 '94, 3 ptes, blan-che, 5 vit., a/c, 150 000 km, impec. 3400 \$, 514-366-7016.

548 MAZDA

323 95, 127 000 km, blanche, anti-dém. démar. à 2100 \$, aut. ferme. 3400 \$. 514-737-3667

548 MAZDA

Cronos 94, bon état, aut., a/c, 197 000 km, 4 pneus hiver, 2700\$, 450-435-1108

548 MERCEDES

190 AMG 1987, 2.3 L, 8V, moteur parfait, tous les extras, cond. A-1. 3000 \$. 514-952-2936

548 MERCURY

Mystic 98, 4 cyl., 141 000 km, parfait, condition, 3700\$, crtr 514-886-0463

BICENTENAIRE D'AUSTERLITZ

Les « grognards » revivent

KAREL JANICEK
ASSOCIATED PRESSE

SLAVKOV U BRNA – Des milliers de « grognards » d'aujourd'hui, vêtus d'uniformes du XIX^e siècle, à cheval et à pied, se sont affrontés symboliquement hier sur un champ enneigé de la République tchèque, au cours d'une reconstitution de la célèbre bataille d'Austerlitz qui vit la victoire de l'empereur français Napoléon sur la Russie et l'Autriche, en 1805.

Pour ce bicentenaire, près de 4000 membres de clubs d'histoire militaire, venus de 22 pays se sont lancés dans les combats sur le site originel, près de la ville tchèque de Slavkov u Brna (environ 240 km au sud-est de Prague), sur fond de pilonnage de canons et de tirs d'artillerie. Mais cette fois, tout était truqué et il n'y a eu aucun mort.

Plusieurs dizaines de milliers de spectateurs sont venus autour du champ de bataille pour assister au spectacle dans cet endroit connu au XIX^e siècle sous le nom d'Austerlitz. Le territoire tchèque était alors aux mains de l'empire autrichien.

Il avait fallu aux forces françaises plus de 10 heures pour dominer les alliés austro-russes le 2 décembre 1805. Mais hier, les soldats ne devaient combattre que pendant 90 minutes, car ils ne reconstituaient que les étapes majeures d'une des batailles les plus sanglantes des guerres napoléoniennes.

Bravant le froid et le bruit des fausses munitions, 5000 spectateurs massés dans des tribunes et 25 000 autres alignés au bord du champ de bataille près du village de Tvarozna ont applaudi le spectacle parfois obscurci par la fumée des canons.

Le rôle de Napoléon avait été confié à un acteur américain, Mark Schneider, venu de Williamsburg (Virginie). « Je suis intéressé par les guerres napoléoniennes depuis que je suis petit garçon », a confié à l'Associated Press cet homme de 36 ans.

Mark Schneider travaille pour un musée d'histoire « vivante » du XVIII^e siècle, la Fondation coloniale de Williamsburg, où il incarne des personnages historiques. Il a affirmé que ce n'était pas un problème pour lui de diriger les Français, malgré les divergences de ces derniers temps entre les États-Unis et la



PHOTO PETR DAVID JOSEK, AP

Incarné par le comédien américain Mark Schneider, Napoléon a mené hier ses troupes au combat dans une reconstitution de la bataille d'Austerlitz sur un champ enneigé de la République tchèque.

France, particulièrement en ce qui concerne la guerre en Irak.

Il s'agit de célébrer « l'une des plus grandes et plus importantes batailles de l'histoire », a-t-il expliqué. « Je dis souvent à tout le monde : parce que ma mère est française et mon père est américain (...) j'ai deux pays, la France et les États-Unis. Je les aime tous les deux ».

Il y a 200 ans, lors de la bataille qui eut lieu sous la neige, Napoléon avait fait preuve de toute l'étendue de son génie

militaire, menant ses troupes à une impressionnante victoire sur les forces austro-russes qui étaient pourtant supérieures en nombre, et consolidant ainsi sa position dominante en Europe continentale.

À la tête de 73 000 hommes de l'Armée impériale, Napoléon avait mis en déroute plus de 85 000 Autrichiens et Russes de l'empereur François d'Autriche et du tsar Alexandre I^{er}. Cette « bataille des trois empereurs » est considérée par les histo-

riens comme la plus représentative du génie tactique et militaire du petit Corse.

« C'est sans aucun doute l'un des plus grands exploits militaires de Napoléon », a expliqué l'historien Martin Raja, du musée de Slavkov, spécialisé de la période napoléonienne. Cette bataille épique avait fait plus de 20 000 morts ou blessés du côté austro-russe, alors que 30 000 hommes avaient été capturés. Côté français, 2000 hommes ont été tués et 7000 blessés.

TÊTES D'AFFICHE

L'homme d'un million

La valeur d'un don ne tient pas qu'au montant d'argent. Les efforts mis pour donner le maximum, comptent aussi. **Pierre-Marc Tremblay** est un de ces nombreux exemples de ténacité pour donner le maximum. Le président et chef de la direction des restaurants **Pacini** s'est en effet engagé à donner un million de dollars à la **Fondation de l'hôpital Sainte-Justine**. Pour atteindre son ambitieux objectif, il a organisé une multitude d'activités de financement, mettant à contribution tout le personnel de **Pacini**. La campagne majeure de **100 millions** de **Sainte-Justine** sera officiellement clôturée cette semaine.

1,4 million pour des petits-déj'

Le sixième **Radiodon RockDé-tente**, la plus importante collecte de fonds pour le **Club des petits déjeuners** est allé chercher **1 465 326 \$** auprès des auditeurs de tout le Québec.

1 050 000 \$ contre le cancer

Mission accomplie pour les **Chevaliers de Colomb** qui avaient promis de recueillir un **million de dollars** auprès des Québécois pour soutenir la **Fondation québécoise du cancer**. **Jean Richard**, « député d'État » et **Marcel Gignac**, responsable de la campagne des Chevaliers de Colomb, ont donc remis un chèque de **1 050 000 \$** au président-fondateur de la fondation, le Dr **Pierre Audet-Lapointe**.

Pour naître en santé

Placé sous la présidence d'honneur du milliardaire philanthrope **André Chagnon** (Fondation Lucie et André Chagnon) et

comptant le ministre **Philippe Couillard** comme patron d'honneur, le **Show Super Écran** au profit de la **Fondation OLO** (au slogan évocateur : *pour naître en santé*), a rapporté cette année **112 000 \$**, ce qui permettra d'offrir des suppléments alimentaires à 448 futures mamans de milieux défavorisés.

200 000 poitrines de poulet

Le groupe **Investors** ayant décidé de donner aux familles défavorisées **100 000 \$** de denrées alimentaires à l'occasion du temps des Fêtes, le transformateur de viandes de porc et volailles **Olymel** a voulu s'associer à ce « beau geste » et se montrer aussi généreux, tant et si bien qu'**Investors** et **Olymel** comptent donner plus de 200 000 poitrines de poulet aux familles québécoises qui ont recours au réseau québécois d'entraide alimentaire à la veille de Noël.

Armée du Salut

Signe de l'approche de Noël, l'**Armée du Salut** vient d'installer ses traditionnelles « marmites » à l'entrée de grands magasins et de centres commerciaux, tandis que le **Resto Plateau** (4450, rue Saint-Hubert, bureau 238, tél. 514-527-5997, poste 2306), nous demande des cadeaux de 5 \$ à 10 \$ pour son dîner de Noël (21 décembre) offert aux personnes démunies laissées pour compte durant la période des Fêtes.

UPS aide les jeunes

UPS Canada vient de remettre **36 000 \$** au centre **Le Roc** de la **Mission Bon Accueil**. Ce don ne fait qu'ajouter au dévouement des employés de UPS qui sont bénévoles au Roc où les jeunes sans abri peuvent se procurer un repas chaud et des vêtements.

Reddy Memorial donne 500 000 \$

La **Fondation de l'hôpital Reddy Memorial** vient de fermer ses livres en faisant un don de **500 000 \$** à l'**École orale de Montréal pour les sourds** qui, en signe de reconnaissance, a nommé son nouveau bâtiment **The Reddy Memorial Building of the Montreal Oral School for the Deaf**. L'école pour sourds peut aussi compter sur l'appui d'entreprises comme **Bell** et **CIBC** comme les fondations **R. Howard Webster** et **Garnier Kids.com**. On fera aussi appel à la générosité de la population dans le cadre d'une campagne de souscription visant à recueillir 4,3 millions. Renseignements : www.oraldeafed.org/schools/montreal-francais/index.html

Bal du Musée : 760 000 \$

Réussite impressionnante du bal annuel du **Musée des beaux-arts** de Montréal organisé par l'**Association des bénévoles du Musée** et qui a rapporté **760 000 \$**. L'événement était sous la coprésidence d'honneur de **Norman M. Steinberg** et **L. Yves Fortier** alors que le parolier **Luc Plamondon** était l'invité d'honneur.

Sacré-Coeur : 280 000 \$

Le gala de la **Fondation de l'hôpital du Sacré-Coeur** a rapporté **280 000 \$** et non 28 000 \$, aurait-on dû lire dans la chronique publié le 7 novembre, alors que nous annoncions des dons de **17 387 540 \$** lors du lancement officiel de la campagne coprésidée par **Paule Doré** (CGI) et **Lino Saputo jr** (Saputo).

IRCM : 275 000 \$

Sous la présidence d'honneur de **Lino Saputo jr** et sa femme

Amelia Saputo, le dîner annuel de l'**Institut de recherches cliniques de Montréal** a généré des revenus de **275 000 \$** grâce à un don exceptionnel de **23 000 \$** des présidents d'honneur en signe d'appui à la recherche biomédicale. Par ailleurs, un talentueux chercheur de l'**IRCM**, le Dr **Frédéric Charron**, directeur de l'unité de recherche en biologie moléculaire du développement neuronal, vient de mériter la prestigieuse Bourse de nouveau chercheur **Peter Loughheed-IRSC**.

Fondation canadienne du foie

Sous la présidence d'honneur d'**André Imbeault** (groupe CGI), le concert-bénéfice de la **Fondation canadienne du foie**, mettant en vedette la chanteuse **Marie-Denise Pelletier**, a permis de recueillir l'importante somme de **107 000 \$**. Renseignements : www.liver.ca.

Neurochirurgie

Création de la Chaire **Claude-Bertrand** en neurochirurgie de l'Université de Montréal, grâce aux contributions de l'organisme Bourse **Claude Bertrand** (800 000 \$), de la Fondation du **CHUM** (500 000 \$) et de divers donateurs (200 000 \$) qui seront invités à saluer ainsi les travaux du Dr **Claude Bertrand** qui, en 1948, a fondé le Service de neurochirurgie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

Recherches sur le vieillissement

Le cocktail dînatoire de la **Fondation Institut universitaire de gériatrie de Montréal**, coprésidé par **Charles Chenard** (Société canadienne d'hypothèques et de logement) et **Rod Phillips** (groupe Shepell), a rapporté **142 000 \$** pour la recherche sur les maladies du vieillissement comme l'**Alzheimer**.

AstraZeneca : 500 000 \$ en cardiologie

Michael Cloutier, PDG de la pharmaceutique **AstraZeneca** vient de remettre un don de **500 000 \$** à l'**Institut de cardiologie** de Montréal pour la réalisation de trois projets touchant à la prévention, les soins et le site web de l'ICM.

40 000 \$ à l'Institut de cardiologie

Succès remarquable cette année du dîner-dansant des **Coeurs Universels**, car on a presque doublé les revenus et remis **40 000 \$** à la Fondation de l'**Institut de cardiologie de Montréal**.

Hôpital Pierre-Boucher

La dégustation d'huîtres organisée par la **Fondation de l'hôpital Pierre-Boucher** et **Jacques Goyette**, tenue sous la présidence d'honneur de **Claude Gladu** (alors président de l'arrondissement du Vieux Longueuil, et aujourd'hui maire de Longueuil), a rapporté **37 500 \$**. Signalons également que la société de développement et d'investissement immobiliers **Thibault Messier Savard** s'est engagée à donner **25 000 \$** dans le cadre de la campagne quinquennale de cette même fondation hospitalière.

Hôpital Charles LeMoine

Un souper-bénéfice tenu sous la présidence de **Charles Caza** a permis d'amasser **67 000 \$** pour l'hôpital **Charles LeMoine**, alors que le groupe financier **Banque TD** s'est engagé à verser **25 000 \$** sur cinq ans pour financer des bourses d'excellence (1000 \$) en soins infirmiers à l'intention du personnel de ce même hôpital.

Perroquets Retour...



PIERRE GINGRAS
À TIRE-D'AILE

On connaît le réseau Enfants Retour et les affiches Parents-Secours. Voici maintenant Perroquets Retour...

En réalité, le nouveau service offert depuis quelques mois par l'Association québécoise des amateurs de perroquets (AQAP) n'a pas de nom précis. Son objectif est simplement d'aider les propriétaires qui ont perdu leur volatile de compagnie à le retrouver. Et jusqu'à maintenant, une quinzaine d'oiseaux ont pu être retrouvés, alors qu'une quinzaine d'avis de recherche sont toujours en vigueur. Et pourtant, ce service gratuit est encore très peu connu.

«C'est notre façon d'apporter un soutien à tous les amateurs de perroquets, qu'ils soient membres ou non de notre association. En facilitant ces retrouvailles, nous venons aussi en aide aux oiseaux en réduisant leur période de stress, un stress qui peut d'ailleurs leur être fatal», dit Huguette Lalonde, directrice générale de l'AQAP, qui compte près de 700 membres. Elle ajoute que plusieurs cliniciens vétérinaires spécialisés appelaient régulièrement à l'association pour signaler la disparition d'un perroquet.

Le nouveau service permet une grande diffusion, ce qui augmente d'autant les chances de récupérer un oiseau perdu. Le système est

très simple. Il suffit d'inscrire le psittacidé sur le site Internet de l'association (www.aqap-qc.com) en mentionnant la date et le lieu de sa disparition, l'espèce, une description sommaire de l'oiseau, ses particularités et les coordonnées du propriétaire. D'autre part, ceux qui ont localisé ou qui hébergent un fugueur sont invités à utiliser le même site pour signaler leur découverte. À l'heure actuelle, 10 perroquets trouvés y sont inscrits et n'ont pas encore été réclamés.

C'est le cas d'une calopsitte élégante (*cockatiel*), trouvée dans le Centre-Sud de Montréal le 21 septembre; d'un perroquet gris d'Afrique (*jaco*), localisé à La Plaine en août, et d'un inséparable à Saint-Amable, à la fin septembre. Par ailleurs, des propriétaires n'hésitent pas à offrir une récompense à ceux qui les aideront à retrouver leur chéri emplumé. Une dame du quartier Duvernay à Laval n'a pas hésité à offrir 1000\$ pour récupérer son Roméo, un perroquet gris «anglophone» qui s'est enfui de sa cage à Mascouche, en mai dernier, et dont elle est toujours sans nouvelles.

Si la majorité des fugueurs ne vont pas très loin durant leur escapade, certains parcourent parfois d'assez grandes distances. Je me souviens qu'à la suite d'un avis de recherche publié dans cette page, un perroquet gris qui s'était évadé de son domicile à Saint-Hubert avait été retrouvé à Dorval. M^{me} Lalonde précise que, grâce au site de l'association, une jolie perruche alexandrine a été récupérée à Laval, après s'être enfuie de son domicile de Montréal. Mais il ne s'agit pas toujours d'oiseaux fugueurs.

La directrice déplore qu'au lieu de recourir à l'adoption, certains



PHOTO ARMAND TROTTIER, LA PRESSE ©

Grâce au nouveau service de l'Association québécoise des propriétaires de perroquets, une belle perruche alexandrine a pu retrouver son propriétaire.

propriétaires peu scrupuleux libèrent tout bonnement leur oiseau dans la nature parce qu'ils ne peuvent plus l'endurer ou s'en occuper. «Un jour, un bon Samaritain nous a signalé la présence d'un cacatoès rosalbín dans sa cour, raconte-t-elle. Nous avons finalement localisé le proprio, qui a avoué avoir libéré l'animal pour s'en débarrasser. Heureusement, il a été adopté par celui qui l'a trouvé.»

Le service offert par l'AQAP est réservé uniquement aux psittacidés, ce qui comprend une foule d'espèces d'oiseaux, des populaires perruches aux calopsittes élégantes, jusqu'aux minuscules touis en passant par les conures, les perroquets youyous, les amazones et bien d'autres. Signalons que plusieurs de ces oiseaux peuvent survivre plusieurs jours par temps froid à la condition de pouvoir se nourrir. D'ailleurs, au moins deux conures veuves (souvent appelée *quaker* en animalerie) et une perruche ont survécu un hiver complet dans la région de Montréal. Je me souviens notamment de cette photo publiée à la une de *La Presse*, le 4 février 1987, d'une conure veuve qui passait l'hiver à Laval. Cette journée-là, le mercure indiquait moins 20°C.

Le service de l'AQAP est gratuit, mais ceux qui l'utilisent sont invités

à verser un don de 10 \$ à l'organisme. En échange de cette somme, ils recevront un DVD intitulé *Folies de l'AQAP*, une vidéo très bien faite montrant avec humour les prouesses

d'une trentaine de perroquets. D'ailleurs, tous ceux qui font un don à l'association reçoivent ce DVD. Pour info: (514) 990-7639; boîte vocale.



PHOTO BERNARD BRAULT, LA PRESSE ©

Un loriquet à tête bleue figure parmi les oiseaux retrouvés et inscrits sur le site Internet de l'AQAP.



PHOTO JASON FRANSON, CP

On est toujours à la recherche d'un grand écolite perdu en septembre dernier, boulevard Langelier, à Montréal.

LE CARNET D'OBSERVATION

Cygne d'hiver

Je vous envoie des photos d'un cygne tuberculé prises le 27 novembre, au lac des Plages, dans la circonscription de Papineau. L'oiseau s'est approché à environ deux mètres de nous et ne semblait pas farouche du tout. Croyant qu'il était blessé, nous avons avisé un agent de conservation. Sceptique, il nous a dit qu'il s'agissait probablement d'une «grosse oie». L'agent s'était engagé à capturer l'oiseau à la prise des glaces. Est-il normal de voir cette espèce chez nous et surtout à cette période de l'année?

— Claude Gauthier, Saint-Bruno

Jadis échappé d'élevage, cet oiseau vit à l'état sauvage un peu partout dans l'est du continent et on en compterait plusieurs milliers. Il s'agit d'un grand palmipède très résistant au climat. Quelques centaines d'individus passent même l'hiver sur le lac Ontario, où il ne fait pas particulièrement chaud en février. Plus près de nous, un spécimen a déjà hiverné sur le Richelieu, dans un endroit sans glace où il s'est nourri de plantes aquatiques et d'invertébrés.



PHOTO FOURNIE PAR CLAUDE GAUTHIER

Le cygne du lac des Plages.

Ornitho-cadeau...

Vous cherchez un cadeau original à offrir à un grand amateur d'oiseaux? Pourquoi pas l'horloge chantante de la Société Audubon? L'organisme, voué à la protection des oiseaux et de la nature, a mis en marché au début de l'année une nouvelle horloge pour souligner son 100^e anniversaire.

À la fin des années 90, la société avait lancé un premier modèle qui avait connu un succès considérable: trois millions d'exemplaires vendus en deux ans, dont plusieurs milliers avaient été offerts par le réseau des pharmacies Jean Coutu. L'une de ces horloges est d'ailleurs accrochée sur le mur de mon bureau et fonctionne toujours parfaitement. Le cardinal vient justement de me rappeler qu'il est 15h.

Chaque heure est en effet illustrée par un oiseau qui chante durant quelques secondes au moment opportun. Mais ce sont presque toutes de nouvelles espèces qui marquent le temps de la version du centenaire, tous des oiseaux qui nichent au Québec. On y retrouvera notamment la grive des bois, le carouge à épaulettes, le chardonneret jaune, l'hirondelle noire, le tangara écarlate, le merlebleu de l'Est.

Le hic, c'est que l'objet est offert seulement sur le marché américain ou sur Internet. (On en trouvera aussi quelques exemplaires à la boutique Lire la nature, chemin Chambly, à Longueuil.) Mais il est facile de commander par Internet et les délais de livraison sont rapides.

Attention! Méfiez-vous des imitations car elles sont nombreuses. Le sceau Audubon est essentiel, car il garantit que le chant des oiseaux provient des excellents enregistrements du Laboratoire d'ornithologie de l'Université Cornell, les mêmes que l'on entend dans les oiseaux Audubon en peluche. Il vaut aussi la peine de magasiner sur Internet car les prix peuvent varier considérablement. L'horloge

ordinaire se vend autour de 20 \$US, alors que celle dotée d'un cadre en chêne, vaut entre 30 et 40 \$US. Un site canadien offrait la sienne à 53\$, frais de livraison en sus. Les mots clés pour accéder à un site approprié: Audubon singing clock. Ajouter aussi le mot «oak», pour connaître le prix de l'horloge avec cadre en chêne.

Porté disparu..

Le colibri d'Anna dont je vous parlais dimanche dernier n'a toujours pas été revu. L'oiseau de la côte du Pacifique, qui était en visite à Montmagny depuis une dizaine de jours, a disparu dans la nuit de mercredi à jeudi, le 24 novembre. Une nuit de tempête accompagnée de vent. Soulignons aussi que plusieurs observateurs avaient vu une pie-grièche grise dans les parages, ce qui était plutôt de mauvais augure pour le fragile visiteur d'à peine quatre ou cinq grammes.



PHOTO PRISE PAR GUY GERMAIN

Le colibri d'Anna de Montmagny.

Le spécialiste Nikon au Québec!

Nikon

Sportstar IV 8x25

- Résiste aux intempéries
- Zone de mise au point minimale à 2,5 m
- Compactes et légères

89⁹⁹\$

Incluant : étui, courroie et capuchons

Nikon

Monarch II 10x42 DCF WP

- Idéales pour les sports et le plein air
- Grossissement de 10x
- Étanches et gainées de caoutchouc

369⁹⁹\$

Incluant : étui, courroie et capuchons

L.L.Lozeau

6229, rue St-Hubert
Montréal, QC

514.274.6577

lozeau.com

Valide jusqu'au 11 décembre 2005