

Dr Perreault  
**L'arthrite et  
 l'arthrose**

Page 3

Élan  
**Les femmes  
 et les poids**

Page 4



# SANTÉ

La Presse

CAHIER C | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2002

## VIVEMENT L'AUTOMNE!



Illustration NEWS.COM

d'après le New York Times

Personne n'a plus hâte au printemps et à l'été que ceux qui souffrent de dépression saisonnière. Ils veulent de la lumière et de la chaleur pour être dehors le plus possible et engranger ainsi les rayons de soleil qui remettront leur moral d'aplomb. Un petit groupe de gens, en revanche, souffrent du problème inverse. Chez eux, l'arrivée de l'été peut provoquer le même effet dépressif et pour eux, le retour de l'automne constitue une vraie délivrance.

Violet Adair, une artiste de 39 ans d'Oakland, se prépare à l'arrivée de l'été en remplissant des bouteilles d'eau. «Je vais les mettre au congélateur et je vais dormir en serrant une bouteille de deux litres remplie de glace», confie-t-elle. C'est sa manière de lutter contre l'été depuis plus d'une décennie.

Cette année, elle est allée encore plus loin. Elle a choisi un appartement avec plusieurs pièces sans fenêtres et a décidé de peindre les murs bleu et turquoise pour assombrir le tout. Les jours de canicule, elle s'est réfugiée dans son appartement équipé d'un ventilateur, en évitant de sortir le plus possible jusqu'à ce que les nuits allongent.

M<sup>me</sup> Adair souffre du DAS d'été, aussi connu sous le nom de désordre affectif saisonnier inversé. On estime qu'environ 5% des adultes américains souffrent du DAS d'hiver alors que moins de 1% souffrent du même désordre, mais pendant l'été.

Puisqu'il s'agit d'un problème qui sort de l'ordinaire et dont les origines demeurent inconnues, plusieurs personnes souffrent de ce désordre affectif sans le savoir. Ces gens croient tout simplement qu'ils vivent une période dépressive due à des événements particuliers.

Pour commencer à comprendre ces problèmes saisonniers, il faut reconnaître que la vie dans les pays industrialisés tend à nous éloigner de plus en plus du rythme naturel des saisons. «Nous sommes désaisonnalisés», dit Thomas Wehr, psychiatre et chercheur au National Institute of Mental Health et spécialiste du désordre affectif saisonnier. On ouvre les lumières aussitôt que le soleil se couche, on met du chauffage pendant l'hiver, on part l'air climatisé l'été. Bref, on évite les écarts trop importants. On vit de façon linéaire plutôt que cyclique.»

### Surtout chez les femmes

Deux fois plus de femmes que d'hommes souffrent de DAS. On observe ce phénomène chez les femmes durant la vingtaine et la trentaine, mais quelquefois, il peut se développer dès l'enfance. Des chercheurs croient que la génétique n'est peut-être pas étrangère au phénomène: plus des deux tiers des gens atteints du DAS ont un membre de leur famille qui souffre d'un désordre affectif important.

Les symptômes des deux formes de DAS varient, ce qui rend encore plus difficile l'identification du problème. Les gens qui sont atteints de la forme la plus courante sont généralement léthargiques pendant les mois d'hiver, sentent le besoin de consommer des hydrates de carbone, prennent du poids et dorment trop. Ceux qui sont atteints de ce mal l'été sont agités, perdent de l'appétit, dorment peu et, dans les cas extrêmes, ont des pensées suicidaires.

Les causes du désordre peuvent aussi varier. La dépression saisonnière pendant l'hiver semble liée à l'augmentation de la production de mélatonine — une hormone qui aide à régulariser les cycles quotidiens — déclenchée par le manque de lumière.

«Mais l'élément déclencheur de la dépression estivale est plus difficile à cerner», dit le Dr Norman Rosenthal, un psychiatre de Washington et auteur de *Winter Blues*. «On a longtemps pensé que la résistance à la chaleur était en cause, mais certains se demandent si ça pourrait être aussi une question de lumière. Ce n'est pas résolu.»

On rapporte plus de cas de DAS estival dans les régions où il fait plus chaud. Dans une étude publiée dans *Comprehensive Psychiatry*, il y a deux ans, on apprenait que le taux de DAS parmi un groupe d'étudiants de Jinning, une ville à 320 kilomètres au nord-ouest de Pékin, était plus important en été qu'en hiver. De plus, des données épidémiologiques aux États-Unis ont démontré que dans les États du Sud, les gens sont plus déprimés en été qu'en hiver.

Voir AUTOMNE en C2  
 Autres textes en C3



Vous souffrez de **SURDITÉ?**

Nouvelle technologie 100% numérique

Réduction des bruits de fond • Maximisation de la parole  
**Enfin mieux comprendre dans le bruit**

Une prothèse auditive SANS FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE selon les règles de la RMAQ. Le modèle illustré n'est pas couvert

**Laflamme & Associés**

Audioprothésistes

Montréal, 525, rue Sherbrooke Est

Longueuil, Saint-Hilaire, Saint-Jean, Laval, Granby - 1 800 422-6181

**(514) 849-4500**



# Connaissez-vous la flore bactérienne de votre cuisine ?



JACINTHE CÔTÉ  
LA NUTRITION

collaboration spéciale

Paras moyen d'être seul à la maison ! Des micro-organismes, éparpillés un peu partout sur le plancher, les poignées de porte, la salle de bain ou dans la nourriture, nous tiennent toujours compagnie. Faut-il en avoir peur et les chasser ?

Si vous êtes en santé, votre corps peut supporter une dose plus ou moins forte de ces bactéries. À la limite, tant qu'elles n'altèrent pas trop la saveur de vos aliments, ces visiteurs indésirables peuvent même être considérés comme une bonne source de protéines complètes !

Pour les personnes sensibles cependant, les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes atteintes du VIH ou souffrant de maladies rénales, hépatiques, de diabète ou de cancer, la présence de ces bactéries peut engendrer des problèmes de santé graves. Elles doivent alors être considérées comme un ennemi contre lequel il faut lutter fermement.

Les bactéries peuvent se loger un peu partout dans la maison, mais la cuisine semble être une de leurs pièces préférées ! Les conditions qui y règnent sont très favorables à leur survie, leur croissance et leur prolifération, car ce milieu est riche en eau et nourriture. De plus, les endroits dans la cuisine où les bactéries peuvent se nicher sont très nombreux : éponge, linge à essuyer, évier, comptoir, planche à découper...

## Éponges et linges à essuyer : un habitat accueillant

L'emploi d'éponges ou de guenilles est idéale pour ramasser ou essuyer les saletés, mais peut aussi favoriser la contamination des microbes un peu partout dans la cuisine. En effet, la surface des éponges et guenilles mouillées est un vrai paradis pour les bactéries de tous genres. La surface en cellulose fournit aux microbes un milieu où il est facile d'adhérer et un approvisionnement illimité de nutriments — des morceaux microscopiques de restes de nourriture — et d'eau. La promenade de l'éponge ou de la guenille sur les comptoirs, les murs, la porte du réfrigérateur, etc., entraîne donc la contamination de toutes ces surfaces.

Si vous êtes du genre à attendre quelques heures ou quelques jours (!) avant de faire la vaisselle et nettoyer la cuisine, sachez que les bactéries sauront en profiter. Elles

utiliseront ce temps pour produire des filaments collants leur permettant de mieux adhérer aux surfaces souillées de nourriture. Elles seront ainsi plus aptes à résister à la température classique composée d'un jet d'eau, de frottement et de savon tout usage.

## Bois ou plastique pour la planche à découper ?

À force d'encaisser les coups et les marques, les planches à découper peuvent aussi devenir un habitat intéressant pour les microbes. Mais avec tous les choix de produits différents disponibles, il n'est pas étonnant que l'achat d'une planche à découper vous donne des maux de tête.

Il fut un temps où l'usage de planches à découper en plastique était recommandé. On croyait alors que le plastique se nettoyait mieux que le bois, qui possède des micropores où les bactéries peuvent aller se cacher pour éviter le contact fatal avec le savon.

Par après, les études ont contesté cette recommandation à cause de l'absence de fondement scientifique. Celles-ci ont plutôt démontré qu'une fois nettoyées, les planches faites de différents matériaux ont toutes la même résistance à la croissance des bactéries.

Il est recommandé d'utiliser des planches à découper faites en bois dur d'érable, en plastique ou en

verre incassable, dont la surface est lisse, sans craque ni crevasse et facile à nettoyer. L'usage de planches faites à partir de matériau poreux mou n'est pas recommandé. Quand la surface de la planche est excessivement abîmée ou couverte de marques profondes difficiles à nettoyer, celle-ci devrait être remplacée.

L'emploi d'une planche pour les produits alimentaires frais (fruits, légumes, pains, noix) et d'une autre exclusivement pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer est fortement encouragé. Cela aide à prévenir la contamination croisée, le transfert de bactéries dangereuses d'un aliment à un autre, par le contact avec une surface de travail ou un ustensile souillé.

## La prévention par la désinfection

De manière générale, les risques de contaminations croisées des aliments qui entrent en contact avec un comptoir, une planche à découper ou un ustensile de cuisine souillée sont assez minimes si les surfaces sont nettoyées immédiatement après usage avec du savon et de l'eau chaude.

Pour prévenir les problèmes de santé des personnes vulnérables aux infections alimentaires cependant, il est recommandé de désinfecter après ce type de nettoyage. Cette étape supplémentaire tue les

bactéries résiduelles et aide à maintenir les surfaces de travail et des ustensiles stériles. Il n'est pas nécessaire d'utiliser des produits contenant des agents antimicrobiens. Vous pouvez préparer une solution désinfectante en mélangeant 15 ml d'eau chlorée (Javel) à 750 ml d'eau. Cette solution peut être gardée à la portée de la main dans un vaporisateur et utilisée sur les comptoirs et les surfaces à découper.

La désinfection des ustensiles de cuisine, les chaudrons et les planches à découper en verre ou en plastique peut se faire par un traitement thermique. Un lave-vaisselle à haute température est idéale. Autrement, vous pouvez les faire tremper dans de l'eau chaude et de l'eau chlorée.

Cela dit, il est impossible de penser vivre sans bactéries. De toute manière, sans elles nous n'existerions pas ! Il vaut mieux accepter leur présence et cesser de craindre les infections.

Une fois par mois, la chronique Nutrition porte sur vos questions et commentaires. Envoyez-les à : Chronique Nutrition, La Presse 7, rue Saint-Jacques, Montréal, QC H2Y 1K9  
Courriel : HYPERLINK « mailto : questiondenutrition@hotmail.com » questiondenutrition@hotmail.com

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

## AUTOMNE

Suite de la page C1

Et plus on est au sud, plus la proportion des gens déprimés augmente.

« Quand les émotions fluctuent, poursuit le Dr Rosenthal, des systèmes de normalisation entrent généralement en action. Or, quand le DAS apparaît, ces mécanismes sont impuissants devant les défis posés par les changements de saison. »

Le désordre affectif d'hiver a été identifié pour la première fois en 1984 par les docteurs Rosenthal et Wehr. C'est alors que certaines personnes les ont contactés pour leur faire part de leur état dépressif estival.

Dans le cadre de leurs recherches, le Dr Wehr a testé la température corporelle des participants à l'étude. Les personnes atteintes de dépression profonde, dit-il, avaient tendance à présenter des températures corporelles plus élevées la nuit que les personnes en bonne santé. Les antidépresseurs les ont aidées à abaisser leur température.

Le Dr Wehr a tenté de « refroidir » les patients avec des couvertures thermiques inversées. Pour ce faire, il devait s'assurer que les baisses de température ne cau-

saient pas de frissons. Une fois le traitement terminé, les patients sortaient marcher à l'extérieur dans la chaleur de l'été. Leur température corporelle remontait et les symptômes de la dépression revenaient aussi rapidement. Le fait de retourner dans un environnement estival annulait l'effet bénéfique que les participants auraient pu tirer du traitement.

## Une question de survie

Tout comme M<sup>me</sup> Adair, bon nombre de patients souffrant de DAS ont développé des stratégies pour survivre. L'air climatisé semble avoir aidé certains, mais pas tous. Un des patients des chercheurs fait tout pour rester à l'abri dans un environnement climatisé, courant de son appartement au terrain de stationnement, puis à son bureau. Une autre prend fréquemment des douches froides, tandis qu'une Britannique se baigne régulièrement dans la Manche où l'eau froide lui donne un peu de répit.

Mais pour plusieurs, la seule solution efficace demeure les médicaments. Une designer de la Californie, qui est dans la cinquantaine,

prend une combinaison de stabilisateurs d'humeur et un peu d'antidépresseurs toute l'année. Avant le début de l'été, elle augmente la posologie, selon les recommandations de son médecin.

Elle prend aussi soin de demeurer à l'intérieur autant que possible, ce qui s'avère frustrant pour quelqu'un qui adorait être à l'extérieur. Elle a commencé à soupçonner qu'elle était atteinte d'une dépression reliée aux saisons lorsqu'elle était dans sa trentaine. Elle en a été persuadée après avoir été diagnostiquée maniaco-dépressive au début de la quarantaine. Elle croit que c'est plus la lumière que la chaleur qui est en cause dans son cas. Elle se sent paniquée et déprimée quand le printemps achève et que l'été arrive. « En fait, je me sens attaquée par le soleil, dit-elle. On dirait que je suis transpercée, et je commence à sentir de plus en plus le besoin de fuir. J'ai de la difficulté à organiser ma vie quotidienne. Quand arrive le mois d'août, je fonctionne à peine et je ne suis pas à mon maximum avant l'automne. Par contre, octobre est généralement un mois sur lequel je peux compter pour émerger de ma prison estivale. »

# C'est la saison du bleu!

SYLVIE ST-JACQUES

DANS VOTRE ASSIETTE, le bleu peut vous aider à vous maintenir en santé. Ne pensez même pas à tous ces produits auxquels on a ajouté des colorants alimentaires artificiels, mais plutôt aux bleuets du Lac-Saint-Jean ou aux raisins bleus de l'Ontario, que l'on retrouve ces jours-ci dans les étalages des marchés. Profitez de leurs saveurs. Votre vision nocturne, votre mémoire, vos reins et votre vessie vous en seront reconnaissants.

Une équipe de chercheurs du Massachusetts et de la Floride, qui se sont intéressés aux vertus des bleuets, ont démontré que ce fruit pouvait réduire les dommages au cerveau associés au vieillissement. Dans le cadre de diverses expérimentations réalisées sur des souris programmées génétiquement pour développer l'Alzheimer, ils ont aussi observé que le bleuets contribuait à prévenir un déclin de l'activité mentale.

Depuis la nuit des temps, la médecine chinoise reconnaît les vertus des aliments bleus ou noirs qui contribuent au bon fonctionnement des reins ou de la vessie. Il semble que l'association entre couleurs et santé fasse de plus en plus d'adeptes, comme Julie Brière, spécialiste en nutrition. « Les Chinois se sont basés sur leurs seules expériences cliniques et sur leur intuition pour arriver aux mêmes conclusions que celles que plusieurs chercheurs avancent, après plusieurs années d'étude. »

Selon Julie Brière, les bleuets sont un exemple typique nous démontrant la pertinence d'évaluer les aliments sur d'autres bases que la simple comptabilisation de leur composante nutritionnelle. Du point de vue de l'addition des propriétés vitaminiques, les bleuets



Outre sa belle couleur soutenue, le bleuets offre des avantages insoupçonnés pour notre santé.

n'ont rien d'exceptionnel. Or, comme le fait valoir la nutritionniste, tout se joue sur le plan des pigments. « Les recherches ont prouvé que les bleuets, comme la canneberge, ont des propriétés antibactériennes qui protègent contre les infections urinaires, améliorent la vision, préviennent la diarrhée de même que certaines maladies cardiovasculaires.

Puisque c'est un antioxydant naturel, le bleuets comporte des propriétés qui contribuent à la santé des vaisseaux sanguins. Et comme les aliments bleus se font rares sur nos tablettes, il faut en profiter pendant leur saison forte. « La diversification des couleurs est un aspect qui aide beaucoup à atteindre une alimentation saine et variée. En nutrition, on conseille aussi aux gens d'adapter leurs menus aux saisons et de choisir des produits qui poussent près de chez eux. Les aliments qui poussent à proximité respirent le même air et se protègent des mêmes substances polluantes que nous », affirme Julie Brière.

# FAMILLE mode d'emploi

TQS  
La Presse

Dimanche 9h30  
rediffusion - Samedi 10h30

## L'ANGOISSE DE SÉPARATION...

Depuis un mois, nous attendons avec impatience cette soirée entre amis... Mais voilà que fiston, alors que nous franchissons le seuil de la maison, pique une crise de larmes! Notre belle soirée vient d'être gâchée par un sentiment envahissant de culpabilité et d'émotions contradictoires...

Il pleure, il fait une scène, il s'accroche à nous... C'est alors que nous hésitons, tergiversons ou cédon carrément à sa demande de ne pas le quitter. En agissant ainsi, nous nourrissons malencontreusement son insécurité. Et fiston considérera qu'il est justifié d'agir ainsi parce que l'éclat qu'il vient de faire lui garantit notre présence...

Aussi, apprenons à être fermes tout en demeurant ouverts. Après tout, l'enfant doit comprendre que nous, les parents, avons également droit au « bonheur » et que nous revenons toujours vers lui. Évitez de surprendre un jeune enfant en lui disant à la dernière minute que nous le quittons pour la soirée. Les enfants sont rassurés lorsqu'ils savent à l'avance ce qui les attend. Donnons à nos enfants des points de repère adaptés à leur âge : « Nous revenons après le bain ». Ou encore : « Nous serons de retour dans deux dodos ».

Et, finalement, quand les adieux sont déchirants entre maman et fiston le lundi matin à la garderie, papa peut prendre la relève pour aller le reconduire... Les pères réussissent généralement mieux que les mères dans ce genre d'activités!

Notre invitée de cette semaine

Annie Brocoli

Mère de 2 enfants



Collaboration de

ESSAYM

GARARA

Nestlé

N  
O E  
S

Croix-Rouge canadienne  
Division du Québec

En tout lieu. En tout temps.

1 800 592-7649  
www.croixrouge.ca

3075408

**ÉTUDE SUR LES INTERACTIONS SOCIALES**

Des personnes âgées entre 20 et 60 ans n'éprouvant peu ou pas de difficulté à s'exprimer dans la plupart des situations sociales de leur vie (au travail, avec des amis) sont invitées à participer à une étude. En retour, les participants recevront 20 \$ ou une séance de conseils en psychologie.

Communiquez avec :  
**Caroline Roy,**  
Centre de recherche Fernand-Seguin  
Tél. : (514) 251-4015, poste 3425

**Dr Yves Boivin**

Spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale

Membre actif au CHUM

Hôpital Notre-Dame

Offre des traitements complets en **IMPLANTS DENTAIRE**

Pour renseignements et consultation :  
**(514) 735-0324**

LES PETITES ANNONCES  
9 8 7 - V E N D U

210

## Le Chondrin

Chaque fois que vous prenez le Flex-O-Flex Chondrin, vous prenez aussi de la bêche de mer... le saviez-vous?

Notre bêche de mer contient 23,7 % d'un élément essentiel, un des dix constituants Chondrin dans Flex-O-Flex qui est un cadeau des plus naturels issu de la mer.

Voilà un des secrets de Flex-O-Flex Chondrin et nous sommes bien décidés à n'y rien changer avec les bons résultats obtenus.

Chaque comprimé contient 800 mg de nutriments de source naturelle, un gage pour une qualité des articulations.

Chondrin est bien fait, dix ingrédients Chondrin qui procurent une récompense... et dix millions de renouvellements sans effet secondaire.

Un produit

**Bio-Actif**

Montréal : (514) 272-1365

Mauricie : (819) 378-7777

Ligne extérieure : 1 800 272-1365

Estrie : (819) 823-3322

**Santé**  
PRODUITS ET SERVICES

## AMAIGRISSEMENT

**MAIGRIR** Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychologue, diététiste, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie (514) 252-0898

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

# La polyarthrite rhumatoïde n'est pas l'arthrose



**Dr DANIELLE PERREAULT**  
collaboration spéciale

J'aimerais vous parler de ces deux pathologies que plusieurs confondent : l'arthrose et l'arthrite rhumatoïde.

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie particulièrement invalidante dont on ne connaît pas l'origine exacte.

On observe néanmoins que des cellules très irritantes, que nous fabriquons nous-mêmes, s'acharnent sur la mince couche qui recouvre la surface des jointures, la membrane synoviale.

À la longue, le cartilage et l'os formant l'articulation en subissent les conséquences et des déformations importantes des jointures sont à prévoir si on ne contrôle pas la maladie avec les médicaments appropriés.

Il s'agit d'une maladie auto-immune puisque ce sont nos propres cellules de défense qui nous font du tort. Elles peuvent s'attaquer à d'autres parties du corps comme les yeux (kératoconjunctivite), les poumons, le cœur (péricardite) les nerfs et le sang (anémie).

Contrairement à la polyarthrite, l'arthrose est une maladie plutôt mécanique. Le cartilage, qui sert de tampon entre les articulations, se met à s'effiloche et en vient à disparaître sans qu'on sache exactement pourquoi.

La disparition du cartilage fait entrer les os directement en contact les uns avec les autres et c'est source de douleur, de raideur et, dans certains cas, d'une certaine déformation osseuse, surtout au genou ou aux articulations des doigts. L'arthrose ne cause aucun problème aux organes.

## Comment les distinguer ?

Ce qui nous aide à distinguer ces deux maladies, c'est d'abord votre histoire. D'abord la polyarthrite cause de vives douleurs à plusieurs articulations et ces douleurs s'ac-

centuent au repos ou pendant la nuit.

Elle entraîne aussi des gonflements des articulations et des raideurs qui persistent plus d'une heure (détail important) au lever et qui s'améliorent légèrement avec l'activité.

L'arthrose entraîne de la douleur surtout au moment de l'activité. Au repos, on ressent plutôt un soulagement. L'arthrose entraîne peu de raideur.

Deuxième distinction : la polyarthrite rhumatoïde touche plusieurs articulations, surtout celles des mains et des pieds. Elle n'affecte pas le dos. L'arthrose concentre habituellement ses dommages sur une ou deux articulations à la fois. Et elle éprouve une affection particulière pour la colonne vertébrale.

L'arthrose peut quand même affecter les jointures des doigts (surtout les dernières) mais elle épargne les jointures qui forment la jonction entre la main et les doigts. Elle ne touche pas non plus le poignet ni le coude. (Voir dessin)

Troisième distinction : l'examen physique. Dans les cas d'arthrite rhumatoïde, les articulations sont chaudes et enflées alors que dans les cas d'arthrose, l'articulation ne montre pas de signes d'inflammation sauf par épisodes plus ou moins brefs.

## La confirmation ?

Muni de tous ces indices provenant de l'histoire du patient et de l'examen physique, nous pouvons établir le diagnostic d'arthrite rhumatoïde qui pourra être appuyé par un test de sang, le facteur rhumatoïde.

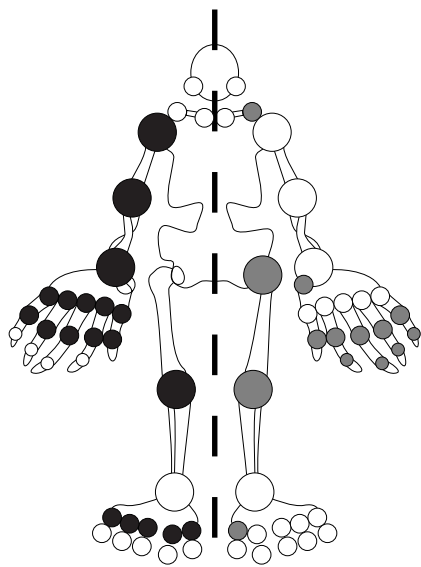
Attention : je dis bien « appuyé » et non « confirmé », car il est possible d'avoir un test négatif et souffrir quand même de ce type d'arthrite.

Ce test devient positif chez 80 % des personnes souffrant d'arthrite rhumatoïde dans l'année qui suit le début de la maladie, on n'obtient que 50 % de résultats positifs aux tests.

Il est aussi possible que le test rhumatoïde soit positif sans que vous ne soyez réellement affecté de ce problème. En effet, sur l'ensemble d'une population, de 3 à 5 %



La polyarthrite rhumatoïde touche souvent les articulations des mains.



À gauche, les principales articulations atteintes par la polyarthrite rhumatoïde et à droite, celles qui peuvent être touchées par l'arthrose.

des gens peuvent avoir un test légèrement positif même s'ils ne sont pas atteints.

Ce pourcentage peut atteindre 20 % chez les personnes âgées. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'on ne conseille pas le test de facteur rhumatoïde, si les indices cliniques ne sont pas suffisants pour conclure à une arthrite rhu-

moïde.

Le patient risquerait trop d'être induit en erreur et de croire qu'il souffre d'une maladie, alors que ce n'est pas le cas. La médecine est un art...

## La suite

Seules 10 % des personnes atteintes d'arthrite rhumatoïde guérissent spontanément. La maladie perdure donc chez la majorité. Elle se manifeste en vagues de rémission et d'attaques chez 90 %. Les autres 10 % connaissent peu ou pas de répit.

Depuis 10 ans, il y a eu un changement important dans la façon de traiter l'arthrite rhumatoïde. On a longtemps réservé « les gros canons » ou les médicaments « plus forts » aux patients qui n'étaient soulagés ni par les anti-inflammatoires ni par les stéroïdes. Aujourd'hui, dès le début de la maladie, on offre des agents de rémission (ADR), un groupe de médicaments qui ralentit, et même, arrête la progression de la maladie.

Trois produits sont fréquemment prescrits. D'abord, qui aurait pu penser qu'un médicament créé pour soigner une crise de malaria serait un jour utilisé pour contrôler l'arthrite rhumatoïde ? Il s'agit de l'Hydroxychloroquine (ou Plaque-nil) un médicament peu toxique et qu'on prescrit surtout pour une arthrite peu sévère.

Il y a aussi la Sulfasalazine et le Methotrexate. Le Léflunomide (ou Arava) est un ajout récent dont l'efficacité s'apparente à celle du Méthotrexate. Pour contrôler une inflammation importante, on peut très bien utiliser une combinaison de ces produits.

Les sels d'or, quoique efficaces et encore utilisés, ont été relégués au second plan au profit de produits mieux tolérés. La cortisone et les anti-inflammatoires soulagent les symptômes, mais ils n'empêchent pas la maladie d'évoluer.

## Une percée

Nouvelle famille de médicaments, des agents biologiques s'attaquent directement à une protéine qui allume et maintient le feu dans l'articulation : la TNF-alpha.

Le Remicade et l'Embril sont des produits remarquables qui ont réussi à changer la vie de plusieurs arthritiques sévères de façon tout à fait spectaculaire. Ils sont passés de la chaise roulante à la marche libre, d'une souffrance journalière à la paix du confort.

Le hic ? Ils coûtent de 15 000 \$ à 20 000 \$ par année. Jusqu'à ce jour, le gouvernement du Québec n'accepte pas de les rembourser alors qu'ils le seraient dans quatre autres provinces canadiennes.

Cette famille de médicaments est réservée aux cas réfractaires aux médicaments mentionnés plus haut. Certains ont la chance d'être riches ou d'avoir des assurances privées mais pour les autres...

L'arthrose n'est pas une histoire de famille sauf pour ce type d'arthrose qui déforme l'articulation du bout des doigts. L'arthrite rhumatoïde affecte 1 % de la population et frappe deux fois plus les femmes que les hommes.

Pour autres renseignements: Société d'arthrite du Canada 1-800-321-1433 site internet [www.arthritits.ca](http://www.arthritits.ca)

Remerciement au Dr Jean-Luc Tremblay, rhumatologue à Trois-Rivières.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante :

C.P. 63082, Île-des-Sœurs, H3E 1V6  
Courriel : [perreaultmd@videotron.ca](mailto:perreaultmd@videotron.ca)

## COMPRIMÉS

### Le café, antidote contre le cancer ?

DES SOURIS de laboratoire que l'on a enduites de caféine ont développé moins de tumeurs à la peau que celles n'ayant pas subi ce traitement, ce qui laisse croire qu'un mélange chimique à base de thé ou de café pourrait protéger contre le cancer de la peau. Le Dr Allan Conney, spécialiste de la recherche sur le cancer et la leucémie de l'Université Rutgers, a affirmé que les lotions pour la peau auxquelles on avait ajouté de la caféine, réduisaient de moitié le nombre de tumeurs sur la peau des souris chauves ayant été exposées à de hauts degrés de radiation de rayons ultraviolets.

— Associated Press

### Ces migraines que l'on endure

MOINS DE la moitié des 28 millions d'Américains souffrant de migraines ont recours à un traitement adéquat, sous forme de médicaments prescrits, a démontré une étude de type neurologique publiée par l'*American Academy of Neurology*. Selon le Dr Richard Lipton de l'Albert Einstein College of Medicine, les médicaments vendus en pharmacie peuvent convenir à certaines personnes atteintes mais plusieurs pourraient obtenir un soulagement supérieur en profitant des avancées médicales en matière de traitement des migraines.

— d'après The Chicago Tribune

### Enceinte et déprimée ? Allumez !

ENVIRON 5 % des femmes deviennent déprimées pendant une grossesse. Or, la lumière pourrait contribuer à chasser les bleus. Des chercheurs de l'Université Yale ont découvert que les thérapies à la lumière intense amélioreraient les symptômes de dépression de 49 % chez les 16 femmes enceintes soumissées à l'étude. Lorsque la thérapie arrêtait, la dépression revenait, a aussi démontré cette recherche.

— d'après The Chicago Tribune



La lumière pourrait contribuer à chasser les bleus pour les femmes enceintes.

### Les longues balades en voiture associées aux caillots de sang

LES PASSAGERS qui effectuent de longs trajets en voiture s'exposent à des thromboses de veines profondes, une condition fatale plus communément associée avec le transport en avion, a indiqué la fondation britannique RAC. Cette organisation a aussi déclaré que des recherches ont prouvé que ces accidents pouvaient affecter n'importe qui assis dans un espace confiné pendant une longue durée, telle une voiture familiale. L'année dernière, une étude réalisée par un cardiologue français suggérait qu'un voyage de quatre heures ou plus comportait un risque d'embolie pulmonaire, de caillots de sang et ce, peu importe le mode de transport.

— d'après Reuters

### Des OGM pour les pays en développement

LE DIRECTEUR général de l'OMS, le Dr Gro Harlem Brundtland, a déclaré lors d'une réunion avec les ministres de la santé des 10 pays d'Afrique australe menacés par la famine que, d'après les données disponibles, les céréales transgéniques fournies comme aide alimentaire n'auraient probablement aucun effet nocif pour la santé. « L'OMS ne connaît pas de cas documenté scientifiquement ayant prouvé que la consommation de tels aliments pouvait avoir un effet négatif sur la santé. »

— Source : OMS



### Week-end en couple



À l'auberge Val Saint-Côme

Ateliers proposés :

- À la recherche du bonheur
- Le couple autour de la trentaine
- Accepter nos différences
- Après dix ans de vie commune...
- La préparation à la retraite

Dr André Surprenant Ph.D. psychologue

Réservation par notre site Web ou par téléphone  
www.objectif-couple.com Tél. : (514) 892-4052

### RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

**LASER**

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES  
www.ronflement.qc.ca

**HMR** Hôpital Maisonneuve-Rosemont  
Centre affilié à l'Université de Montréal

**Département de chirurgie**  
**Service de chirurgie dentaire**

Le docteur Philippe Bertrand  
Dentiste généraliste Fellow du International Congress of Oral Implantologists

**Offre une gamme complète de services et traitements en**

**IMPLANTOLOGIE DENTAIRE**

Pour plus d'information ou pour prendre un rendez-vous, veuillez contacter le

**(514) 253-3233 ou le**  
**(514) 252-3400, poste 2471**

**ACTUEL**

DU LUNDI  
AU SAMEDI  
DANS

**La Presse**

### Là où ça fait mal...

Quand les articulations grincent, c'est que le cartilage souffre. Pourquoi ne pas essayer la crème analgésique Flex-O-Flex à la capsaïcine? DIN émis par Santé Canada

La crème analgésique peut être accompagnée, aussi, des ampoules Flex-O-Flex à absorption rapide... oui absorption rapide, réponse rapide.

Une dose supranutritionnelle de 2 000 mg de sulfate de glucosamine en ampoules, 2 000 mg de principes nourriciers. Un supplément alimentaire d'assimilation rapide. Une véritable mine de glucosamine, le flexilitum le plus rapide de la gamme des réalisations de Flex-O-Flex.

Flex-O-Flex se révèle fort, se révèle rapide, se révèle là où ça fait mal.

Un produit **Bio-Actif**

Montréal : (514) 272-1365  
Mauricie : (819) 378-7777

Ligne extérieure : 1 800 272-1365  
Estrie : (819) 823-3322

Une nouvelle rubrique des petites annonces de La Presse regroupant les produits du terroir et les adresses pour cueillettes de fruits et légumes.

Chaque dimanche dans

**La Presse**

cyberpresse.ca

### La place du marché



# ÉLAN



## Quand les femmes se font des muscles

d'après le New York Times

Toute femme qui s'est aventurée dans un centre de conditionnement physique sait que les équipements de musculation sont le plus souvent réservés aux hommes. Le plancher caoutchouté sur lequel reposent les barres à disques et les haltères est dominé par de costauds messieurs qui grognent et gémissent à qui mieux mieux. La plupart des femmes, pendant ce temps, se cantonnent aux classes d'exercices de groupe, où elles s'adonnent au yoga ou à l'aérobique.

Erreur, disent des experts médicaux, du moins pour les femmes qui veulent transformer leur corps. Les exercices cardiovasculaires, tels la course, peuvent aider le cœur et brûler des calories mais le meilleur moyen pour les femmes de changer leur apparence, c'est de faire des poids et haltères lourds.

«Pour vraiment changer votre corps, vous devez hypertrophier (le contraire d'atrophier) les muscles», affirme le docteur William J. Kraemer, professeur de kinésiologie à l'Université du Connecticut, principal auteur d'une monographie sur les poids et haltères pour l'American College of Sports Medicine et rédacteur en chef d'une revue réputée, *The Journal of Strength and Conditioning Research*.

Il y a aussi des avantages pour la santé, ajoute le docteur Claude Bouchard, directeur du centre de recherches biomédicales Pennington à Louisiana State University. Si un homme ou une femme fait suffisamment d'efforts aux poids et haltères, les muscles visés deviennent plus efficaces et contiennent plus de mitochondries, les usines énergétiques de la cellule. Les muscles utilisent mieux les matières grasses comme carburant et permettent aux utilisateurs de l'insuline d'éliminer le sucre du sang, réduisant ainsi leur susceptibilité au diabète.

Des études démontrent aussi que les poids et haltères peuvent réduire des problèmes associés au vieillissement. Les chercheurs au National Institute of Aging ont découvert que des personnes plus âgées, souffrant d'arthrose du genou, avaient moins de douleur et plus de mobilité quand elles renforçaient leurs muscles des jambes, et notamment ceux qui supportent les genoux. Et, disent-ils, les poids et haltères peuvent prévenir l'atrophie musculaire qui oblige les personnes âgées à s'accrocher au bord d'une chaise pour se lever.

### Les grands mythes

Les femmes, toutefois, ont un blocage face aux poids et haltères. Elles ont des attentes erronées et parfois excessives, disent des physiologistes de l'exercice. Le pire mythe, disent-ils, c'est que les femmes qui soulèvent des poids développent des muscles comme ceux des hommes.

Le docteur Gary A. Dudley, physiologiste à l'Université de Géorgie et auteur de la déclaration de l'American College of Sports Medicine sur l'haltérophilie, affirme qu'il tente de chasser cette illusion en demandant aux femmes de regarder autour d'elles, dans le gymnase, et de se concentrer sur celles qui soulèvent des poids lourds.

«C'est la réponse la plus simple – regardez autour –, dit-il. Une fille dans mon bureau fait des développés au banc comme un yo-yo, et elle n'a pas des bras de 26 pouces comme Arnold (Schwarzenegger) jadis.»

Et pourtant, ce message n'atteint pas le grand public, dit le Dr Kraemer. Même sa fille de 22 ans croyait au mythe. Elle avait demandé à son père de l'aider, ainsi que ses amies, en proposant un programme d'exercices qui les mettrait en forme sans grossir trop leurs muscles. Même les femmes qui ont génétiquement la capacité d'augmenter leur musculature ne pourront jamais égaler la croissance des hommes, dit le Dr Kraemer. Quand des chercheurs ont effectué des biopsies sur les bras de femmes culturistes qui passaient quotidiennement des heures aux poids et haltères, «elles avaient des fibres musculaires plus petites que celles de l'homme moyen», affirme-t-il. «Et ce sont des femmes qui prenaient des drogues» pour augmenter leur masse musculaire.

«Bien des femmes restent simplement assises à soulever un poids de 10 livres», poursuit le Dr Kraemer. «C'est mieux que rien, mais elles suivent un programme de qualité inférieure. Plusieurs d'entre elles se sous-estiment dramatiquement.»

Même le renforcement des os requiert des étirements de muscles, disent des chercheurs. Ils expliquent que les os ont des capteurs qui répondent à la demande musculaire et les poids et haltères peuvent déclencher ces capteurs.

Si le mythe des musclés-comme-les-hommes décourage les femmes de soulever des poids lourds, d'autres mythes peuvent les empêcher de poursuivre leur entraînement, disent les physiologistes. Il s'agit des mythes qui incitent les femmes à avoir des attentes excessives face à l'haltérophilie et les encouragent à abandonner en l'absence de résultats immédiats.

Le développement musculaire est un processus lent, dit le Dr Kraemer. «La plupart des gens veulent voir des résultats dans les premiers mois, mais il faut compter trois mois ou plus, le plus souvent de trois à six mois» avant de voir une grande différence. Et oubliez les effets locaux, comme améliorer le tonus musculaire de l'intérieur de la cuisse.

Plusieurs femmes s'accrochent à une croyance répandue chez les amateurs de conditionnement physique: les muscles brûlent plus de calories que les matières grasses. Ainsi, l'haltérophilie, en augmentant les muscles, accrotrait aussi de façon appréciable le métabolisme du corps? Non, dit le Dr Bouchard, qui dirige une étude américaine sur l'héritage génétique en aérobique.

Selon lui, l'haltérophilie n'a virtuellement aucun effet sur le métabolisme au repos. Cela s'explique ainsi: toute augmentation de muscle est minuscule comparée au montant total de muscle squelettique dans le corps. Et le muscle a un taux métabolique très lent au repos, soit la plupart du temps.

Le muscle du squelette, dit le Dr Bouchard, brûle environ 12 calories par kilogramme de poids corporel en 24 heures, quand une personne est au repos. Un homme typique de 70 kilos (154 livres) a environ 28 kilos de muscle squelettique. Ses muscles au repos brûlent environ 22% des calories utilisées par le corps. Le cerveau utilise le même nombre de calories, ainsi que le foie. Si l'homme soulève des poids et gagne deux kilos, ou 4,4 livres de muscle, son taux métabolique augmenterait de 24 calories par jour.

Selon le Dr Jack Wilmore, physiologiste à l'université Texas A&M, la quantité moyenne de muscle gagnée après 12 semaines de poids et haltères était de deux kilos. Les femmes, bien sûr, enregistreraient une croissance moindre.

### Masse musculaire et poids corporel

L'hypothèse que l'on brûle plus de calories en augmentant la masse musculaire s'accompagne d'une autre croyance, que la masse musculaire peut changer de façon perceptible le poids corporel. L'idée est la suivante: vous devenez plus mince sans perdre de poids, parce que le muscle est plus pesant que la graisse.

Il est vrai que le muscle a plus de densité que le gras. Mais, dit, le Dr Bouchard, trop peu de gens ajoutent assez de muscle – pro-

portionnellement à toute la masse corporelle – pour entraîner une différence appréciable. À moins de faire de l'haltérophilie intensive pour plusieurs mois, l'idée d'amincir en maintenant son poids demeure un mythe.

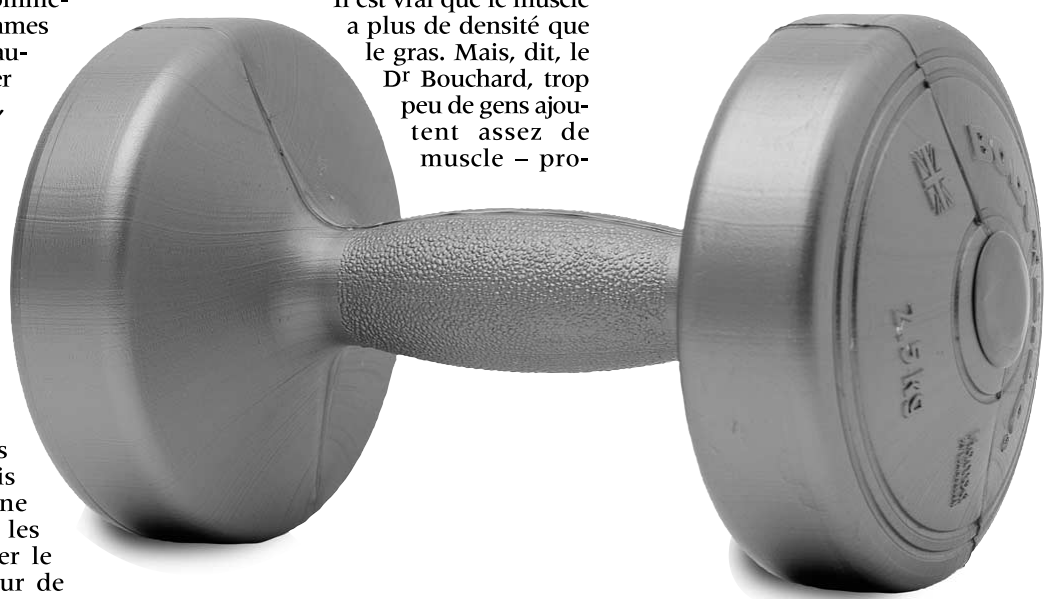
Par contre, les chercheurs avouent qu'ils n'ont pas encore trouvé de réponse à des questions que l'on se pose depuis toujours: pourquoi, par exemple, les muscles sont-ils endoloris une journée ou deux après un exercice de poids et haltères?

Il se peut qu'ils soient légèrement endommagés, que les poids causent de minuscules déchirures. Mais, dit le professeur Stanley Salmons, spécialiste du muscle à l'Université de Liverpool, «les blessures et la douleur répondent différemment à des exercices répétés». Aussi, ajoute-t-il, le retard des courbatures demeure un mystère. «En ce moment, je ne sais pas pourquoi les muscles font mal et personne d'autre ne le sait.»

On ne sait pas trop non plus comment prévenir les courbatures. «Vous entendez les entraîneurs insister sur l'importance des étirements avant les exercices», poursuit le Dr Salmons. «Mais dans des expériences où les gens ont fait des exercices avec ou sans étirements, il ne semblait pas y avoir une grande différence.»

Quant aux techniques des poids et haltères – la fréquence et l'ordre des exercices, la vitesse de soulèvement, les pauses entre sessions – les études ne sont pas concluantes.

Mais, dit le Dr Kraemer, la plupart des gens ne devraient pas se soucier de ces détails. En dépit du marketing, il y a peu de différence entre les différents régimes. L'important, c'est d'utiliser des poids assez lourds pour créer une tension musculaire, de faire les exercices régulièrement et de travailler avec tous les grands groupes musculaires. «Au début, quand vous n'êtes pas en forme, vous pouvez essayer à peu près n'importe quoi, et ça va marcher.»



# Le sens caché du babillage des bébés

PAUL RECER  
Associated Press

WASHINGTON — Pour les adultes, il semble dénué de sens et pourtant, le babillage des nourrissons est un exercice linguistique essentiel pour l'acquisition de leur langage futur, selon une étude américaine publiée dans la revue *Science*.

« Quand un bébé babille, il se donne du mal pour trouver les sons qui vont faire son langage et les assembler », a souligné Laura-Ann Petitto, chercheuse au Collège Dartmouth, et première auteure de l'étude. « Il construit un langage compréhensif. »

L'étude menée par ce professeur de psychologie et de biologie du cerveau a porté sur 10 bébés âgés de cinq à 12 mois. Elle souligne que les sons qui composent leur babillage sont commandés par une partie du cerveau, alors que les sons autres que le babillage et le sourire sont commandés par une autre partie du cerveau. « Cela suggère que la fonction du langage se développe très tôt », a estimé le Pr Petitto.

Pour aboutir à ce résultat, Laura-Ann Petitto et Siobhan Holowka, coauteur de l'étude, ont analysé les mouvements des lèvres des bébés lors du babillage, lorsqu'ils émettaient d'autres sons, ou lorsqu'ils souriaient. Les enfants, dont la moitié était issue de familles anglophones, et l'autre moitié de familles francophones, étaient filmés. Le film était ensuite passé au ralenti pour permettre aux chercheurs de procéder à une analyse précise des mouvements de la bouche.

La scientifique a précisé qu'elle avait étudié des bébés francophones et anglophones pour prouver que ces mouvements ne sont pas liés à la langue maternelle.

# Des protège-matelas antiallergiques sont sans effet pour les asthmes sévères

Agence France-Presse

PARIS — Les protège-matelas antiallergiques n'apporteraient pas de bénéfices cliniques pour les personnes souffrant d'asthme modéré ou sévère, selon une étude néerlandaise publiée dans le mensuel britannique spécialisé *Thorax*.

Les médecins ont procédé à une évaluation clinique de patients recourant à des housses imperméables anti-acariens, des organismes minuscules source d'allergie dans la maison et qui infestent notamment matelas et moquettes.

Sur les 30 asthmatiques non fumeurs allergiques aux acariens inclus dans l'étude, 16 utilisaient une housse de matelas antiallergique depuis un an et 14 un équivalent placebo (une housse ordinaire). Toutes les chambres étaient revêtues d'un sol lisse sans moquette, et les patients ont suivi leur traitement habituel.

Dans le groupe utilisant la housse antiallergique, les concentrations d'acariens étaient significativement plus faibles. En revanche, il n'y a pas eu d'amélioration des niveaux d'histamine (substance libérée au cours des manifestations allergiques) dans les deux groupes, ni de différence notable dans

Selon leurs observations, au moment du babil, la bouche s'ouvre de façon plus importante à droite, alors qu'elle est plus ouverte à gauche lorsque le bébé sourit. Pendant les vocalises, l'ouverture de la bouche est symétrique, les deux côtés travaillant de la même façon. Une différence qui correspond aux zones du cerveau activées aux cours des différents mouvements. Selon Laura-Ann Petitto, « le cerveau gauche contrôlant la partie droite de la bouche, c'est donc le côté gauche du cerveau qui commande le babillage ».

« L'hémisphère gauche est dédié à l'apprentissage du langage », a-t-elle ajouté. Une fonction qui, selon elle, s'acquiert plus tôt que l'on croyait. Le sourire est commandé par le cerveau droit, le siège des émotions. « Notre étude souligne qu'à cinq mois déjà, le centre des émotions des bébés est déjà impliqué. »

À terme, étudier la motricité de la bouche lorsque le bébé s'exprime pourrait permettre aux spécialistes de dépister les troubles du langage sans attendre sa complète acquisition.

Les experts avaient déjà découvert les propriétés caractéristiques des sons émis par les bébés et avaient même fait la différence entre le babillage et les sons non spécifiques. Un babillage authentique comporte une voyelle, une consonne et une seule syllabe qui est répétée sans cesse. « Quand un bébé dit da-da-da-da, ou ba-ba-ba-ba ou ga-ga-ga-ga, vous l'entendez facilement », a expliqué le Pr Petitto. « Ce babillage ne ressemble pas à un son qui n'est pas répété comme « ahhhhhh ». Là, il n'y a pas de babillage. »

l'amélioration de leur qualité de vie.

Les scores respiratoires, établis à l'aide d'un petit appareil (débitmètre de pointe ou *peak flow* en anglais) dans lequel le patient souffle pour mesurer son débit expiratoire maximal, n'ont pas subi de modification significative dans aucun des deux groupes. Les patients dotés d'une housse antiallergique ont eu moins de symptômes de rhinite allergique (nez qui coule) mais cette réduction n'est pas significative.

Les revêtements antiallergiques des matelas et oreillers réduisent l'exposition aux acariens pendant la nuit, mais cette réduction n'induit pas d'amélioration clinique, suggèrent donc ces résultats.

Cette inefficacité pourrait être due au stade chronique de l'asthme et/ou à la limitation des mesures antiallergiques à la chambre, selon les auteurs.

D'autres études devraient explorer si les mesures préventives, pour la nuit et la journée, aux premiers stades de la maladie sont plus efficaces, concluent le docteur Rijkssen-beek-Nouwens (Davos, Suisse) et ses collègues de l'université d'Utrecht (Pays-Bas).

# Avoir des dents pour la vie

Associated Press

PARIS — Les dents, c'est pour la vie. Aussi prenez-en soin. Rien de tel qu'une bonne hygiène bucco-dentaire pour les conserver en bonne santé : vous éliminerez totalement la plaque dentaire, ce dépôt blanchâtre composé de débris alimentaires et de bactéries responsables de caries, du tartre et des maladies de la gencive.

Pour cela, utilisez une bonne brosse à dents qui doit avoir une petite tête munie de poils souples, synthétiques et à bouts arrondis. Les brosses à dents électriques aussi éliminent facilement la plaque dentaire.

Pour renforcer l'émail de vos dents, utilisez un dentifrice au fluor. Pour les maladies de la gencive, demandez conseil à votre chirurgien-dentiste. Pour compléter le brossage, n'hésitez pas à utiliser du fil dentaire ou des bâtonnets de bois. Un bon brossage doit durer trois minutes et doit toujours aller de la gencive à la dent, du « rouge vers le blanc ». En pratique, brossez le bas et le haut séparément, suivant un mouvement rotatif, la brosse à dents inclinée à 45 degrés.

Faites le tour de toutes les dents, sans oublier le dessus.

Toute prise alimentaire provoque une acidité et par conséquent des caries potentielles. Presque tous les aliments contiennent du sucre ou des dérivés d'amidon, ces derniers étant tout aussi cariogènes. Évitez les grignotages et les prises d'aliments trop rapprochés qui empêchent la salive de rétablir un niveau d'acidité normal dans la bouche, jouant ainsi son rôle protecteur majeur.

Buvez de l'eau, utilisez du sel fluoré et évitez autant que possible les boissons sucrées et acides. Mâcher un chewing-gum sans sucre fait saliver et contribue à lutter contre l'acidité. Mais il ne remplace pas le brossage : il ne décolle pas la plaque dentaire.

La carie dentaire et les maladies de la gencive sont des maladies bactériennes dues au mauvais brossage. La carie est irréversible et détruit la dent. Une douleur, même infime, est un signal qui doit conduire à consulter rapidement. Pour guérir la dent, le chirurgien-dentiste doit éliminer totalement la partie atteinte et la remplacer par un amalgame (plombage), un ciment ou un composite.

# Cidrien Gagnon

## Les blessures articulaires chez les athlètes et les sportifs



Gilles BELLEHUMEUR  
Monsieur Amérique du Nord 2001

◆ **Les personnes qui s'adonnent à des exercices de musculation, risquent nécessairement plusieurs blessures articulaires. Le fait même de manipuler des charges relativement lourdes ou de solliciter fortement les articulations, impose à ces tissus un stress considérable. Par conséquent, des mesures particulières doivent être prises pour contrer ce danger. C'est là qu'un bon supplément de GLUCOSAMINE devient essentiel.**

### Les tendons : des tissus à risque

■ Dans le cas des culturistes en particulier, ce sont les tendons qui sont souvent mis à rude épreuve. Alors que les muscles prennent rapidement de la force, la même situation ne se produit pas nécessairement du côté des tendons.

● Ces derniers peuvent alors être étirés. Parfois l'étirement est léger et il en résulte peu de problèmes. Mais à d'autres moments, l'étirement est plus sévère. Il entraîne une douleur et nécessite un temps de guérison. Dans d'autres cas, un tendon peut carrément se déchirer et même se rompre complètement.

● De telles blessures peuvent s'avérer très sérieuses et même nécessiter une intervention chirurgicale. Dans d'autres cas, elles peuvent se réparer d'elles-mêmes. Mais elles nécessitent toujours un long temps de repos qui retarde inévitablement les progrès du culturiste.

### Les ligaments sont aussi souvent en cause

■ Alors que les tendons attachent les muscles aux os, les ligaments sont des tissus qui attachent ensemble les os d'une articulation. Ces tissus peuvent aussi connaître des blessures chez de nombreux athlètes.

● Les entorses sont les principales causes de ces blessures. Elles impliquent des elongations et même des déchirures des ligaments. Les entorses constituent évidemment de graves blessures qui peuvent grandement retarder les progrès des culturistes.

● Elles peuvent surgir lors de certains mouvements brusques ou de la levée de charges très lourdes pouvant impliquer un faux mouvement. Lorsqu'elles se produisent, elles sont particulièrement douloureuses. Elles mettent du temps à se réparer.

### Les blessures et l'usure du cartilage

■ Le cartilage est ce tissu coussiné qui recouvre l'extrémité des os et qui assure la mobilité d'une articulation. Le fait de manipuler des charges lourdes écrase et endommage les cartilages. De plus, d'autres mouvements répétitifs entraînent nécessairement une usure des cartilages.

● Ce n'est pas sans raison que de nombreux athlètes connaissent éventuellement de sérieux problèmes articulaires. Ils ont soumis leurs articulations à des efforts répétés. Souvent aussi, ils ne se sont pas accordés le temps de repos nécessaire pour réparer les cartilages endommagés. Souvent encore ils ont fait appel à diverses médications pour supprimer les douleurs qu'ils ressentaient et ainsi poursuivre leur entraînement. Ces abus font éventuellement des athlètes des individus fortement handicapés sur le plan articulaire.

### La GLUCOSAMINE : pour l'entretien des tissus articulaires

■ Même lorsque les tissus articulaires ne sont pas blessés, les athlètes ont néanmoins besoin de GLUCOSAMINE pour que l'organisme puisse procéder à leur entretien normal. Dans le cas des personnes qui sont particulièrement actives sur le plan physique, cet entretien devient essentiel.

● Ainsi, en prenant régulièrement un supplément de SULFATE de GLUCOSAMINE, les culturistes, les athlètes et les sportifs en général s'assurent de disposer de la principale substance nécessaire à l'entretien de leurs tissus articulaires. Ces individus se mettent alors à l'abri de la détérioration précoce de ces tissus et peuvent espérer produire des performances supérieures.

## La GLUCOSAMINE : une substance réparatrice

■ Lorsque qu'un tissu (tendon, ligament ou cartilage) est blessé ou détérioré, deux conditions sont nécessaires à sa régénération. D'abord, on doit lui accorder le temps nécessaire pour que la réparation puisse se produire. Durant cette période de repos, l'inactivité physique s'impose.

● En second lieu, il faut fournir à l'organisme les substances nécessaires à cette réparation. Normalement, l'organisme produit lui-même ces substances. La GLUCOSAMINE que l'organisme synthétise à partir du glucose et d'un acide aminé, la glutamine, est la principale de ces substances.

● Dans tous les cas, pour accélérer le processus de la réparation tissulaire, il est souhaitable d'apporter cette substance à l'organisme sous forme de supplément. Cette mesure aide grandement l'organisme à réparer ces tissus endommagés. Un apport quotidien de 1,500 milligrammes ou plus de SULFATE de GLUCOSAMINE est recommandé. À partir de quarante ans environ la production naturelle de GLUCOSAMINE par l'organisme diminue progressivement.

● UNE BONNE FAÇON DE COMPENSER CETTE DIMINUTION C'EST DE PRENDRE UN SUPPLÉMENT DE SULFATE DE GLUCOSAMINE. Les athlètes et les sportifs de plus de quarante ans qui prennent de la GLUCOSAMINE régulièrement se placent donc dans la meilleure condition possible pour maintenir la qualité de leurs tissus articulaires de sorte qu'ils pourront profiter pleinement et longtemps de la pratique de leur sport préféré.



Disponible chez : Jean Coutu, Uniprix, Pharmaprix, Wal-Mart, Famili-Prix, Brunet, Clini-Plus, Essaim, Obonsoins, Santé Services, Clinique Santé, Provigo, Maxi, Loblaws, Sobeys, IGA, Super C, Métro Max

# Célébrités...



**Suzanne Longval et André Pageau**  
 « Si on savait ce qu'on commence... »

Les enfants : Nycol, Gilles, France et Paulle  
 Les petits-enfants : Marc, Philippe, Geneviève, Valérie, Savana, Laurence, Charlotte,  
 André, Sarah et Mathieu  
 Les arrière-petits-enfants : Jonathan, Samantha et Kai  
**Félicitations pour ces 60 années de mariage.**



**Denise D'amour  
 et Robert Vachon**  
 Joyeux 50e anniversaire  
 de mariage

De vos enfants et petits-enfants  
 qui vous aiment  
 Diane, Serge et Martine,  
 Nicole, Jacques, Olivier et Annie,  
 René, Marie et Gabriel



**Félicitations à nos parents,  
 Ginette et Georges Cloutier**  
 pour leur 50e anniversaire  
 de mariage!

Vos enfants qui vous aiment :  
 Pierre, Denis et Sylvie



5 septembre 1942  
**Félicitations pour vos 60 ans  
 de mariage.**  
**Roger Dignard et Rita Tremblay**  
 De : Daniel, France et Michel



Le 30 août 1952  
**Félicitations pour vos 50 ans  
 de mariage.**  
**Pauline Brunet et Denys St-Pierre**  
 De Michel, Johanne, Marie-Lise et Martin,  
 Olivier, Fanny et Marie-Ève



**Sylvie Labelle Ph.D.**  
 Félicitations pour l'obtention de ton doctorat en sciences de  
 l'éducation dont le sujet de thèse est  
 « Le leader organisationnel et l'apprentissage de la créativité ».  
**Nous sommes fiers de toi.**  
 Tes parents Claire et Roger et ton frère Luc



80e anniversaire de naissance  
**LUCILLE DUROCHER-HOULE**  
 Monet, Renoir ou Van Gogh auraient été incapables de  
 peindre tant de générosité, de gentillesse et d'humanité, avec  
 la beauté en prime! Ton cœur est plus grand que nature!  
 Puisse la vie continuer à nous choyer,  
 jusqu'à la fin des temps!  
 Denis, Bernard, Daniel, Micheline et Ghislaine



1er septembre 1952  
**Denise Amyot et Eugène Paradis**  
 Félicitations chers parents pour  
 vos 50 années de mariage.  
 Vos enfants, conjoints et petits-enfants  
 qui vous aiment

## Célébrités...

Pour plus de renseignements  
**285-6999 ou 285-7274**

**La Presse**

Appels interurbains sans frais :

**1-866-987-8363**



Des touristes et des admirateurs ont défilé hier devant la Flamme de la liberté, le monument à la mémoire de la princesse Diana, qui a trouvé la mort à cet endroit il y a exactement cinq ans avec son ami Dodi Al Fayed et leur chauffeur Henri Paul.

## Les fans de Lady Di la pleurent toujours

Associated Press

PARIS — Cinq ans après le décès de la princesse Diana, des dizaines d'admirateurs et de touristes, toutes nationalités confondues, se pressaient hier devant la Flamme de la liberté, au-dessus du tunnel de l'Alma où la princesse de Galles avait trouvé la mort.

La flamme dorée, réplique en cuivre de la torche de la statue de la Liberté, a été spontanément transformée en lieu de pèlerinage après l'accident de voiture qui a coûté la vie, le 31 août 1997, à Diana, à son ami Dodi Al-Fayed et au chauffeur Henri Paul.

Hier, de nombreux fans de Diana déposaient des fleurs, des photos de la princesse ou encore des bougies au pied du monument, entouré d'un grand ruban rouge portant l'inscription « À Diana, 31 août 1997 » et protégé par une barrière de métal.

« C'est toujours difficile de croire que cela est vraiment arrivé », a confié James Davis, 27 ans, de Bristol (Angleterre). Et d'ajouter, incrédule : « On a jeté un coup d'œil dans le tunnel et ils n'ont installé aucune barrière de sécurité, c'est vraiment pas bien ! »

Sous le crépitement des flashes des photographes, plusieurs fans de la princesse britannique déposaient des bouquets de fleurs au pied du piédestal de la flamme, tandis que des touristes se prenaient en photo devant ce mémorial improvisé.

En Grande-Bretagne, où, comme les années précédentes, aucune cérémonie n'a officiellement été programmée, la famille royale se re-

cueillait hier en toute intimité dans le château de Balmoral, en Écosse. Une poignée d'admirateurs de Lady Di lui ont pour leur part rendu hommage devant les grilles de son ancien domicile, au palais de Kensington, ou encore en priant à l'abbaye de Westminster.

Venu à Paris pour le week-end, un couple britannique, visiblement ému, se tient à l'écart des touristes. « Cinq ans après, je suis toujours très triste. Elle était vraiment comme nous », explique Lisa Richardson, 36 ans, venue du Dorset, qui regrette la présence des touristes. « Ce n'est pas une attraction touristique, c'est un mémorial. »

« Elle était le peuple. La monarchie semble si loin, tandis que Diana allait vers les gens, parlait aux gens, et même touchait les gens. C'est pour cela que le pays lui a répondu », renchérit son mari, Graham, 40 ans.

Une émotion palpable qui laisse de marbre un groupe de jeunes étudiants français qui font une halte devant la flamme avant de continuer leur visite de la capitale vers d'autres sites touristiques.

Pour Nicolas, 21 ans, et Lucie, 20 ans, deux étudiants de Cholet (Maine-et-Loire) en vacances à Paris, l'image de Diana et le « mémorial » ne représentent pas grand-chose... « Diana, c'est Paris-Match, c'est tout », lance-t-il.

cyberpresse.ca Tout sur la mort tragique de la princesse Diana et des éléments d'enquête inédits à www.cyberpresse.ca/diana

## La Corée du Sud secouée par un typhon

Associated Press

SÉOUL — Le typhon Rusa a provoqué hier des inondations et des glissements de terrain en Corée du Sud, tuant au moins quatre personnes.

Deux d'entre elles ont trouvé la mort dans la ville côtière de Keochang (sud) lorsque des vents puissants ont projeté une lourde pancarte routière sur leur véhicule.

Une femme de 43 ans a aussi été trouvée morte après être tombée dans un cours d'eau en crue dans la ville de Kohung. Dans une localité voisine, une autre personne, âgée de 63 ans, a été trouvée morte à la suite de la chute d'un mur.

Hier, cinq personnes, entraînées par des torrents d'eau provoqués par les inondations, étaient portées disparues dans le sud du pays. Et dans la ville de Gangreung, à 240 kilomètres à l'est de Séoul, les équipes de secours tentaient de libérer des automobilistes pris au piège dans 10 voitures ensevelies sous une coulée de boue. Les autorités ont évacué quelque 3000 vil-

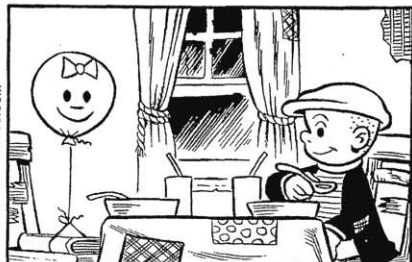
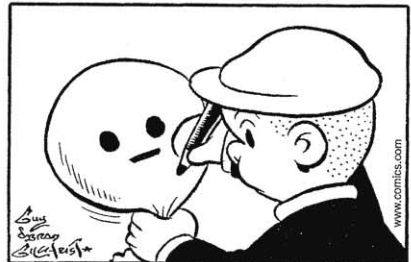
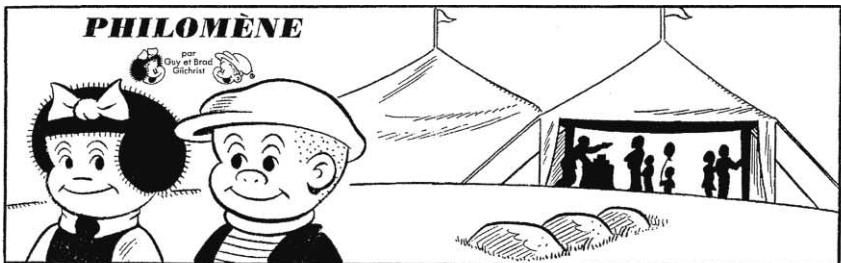
lageois dans la région. Dans certaines zones, plus de 66 cm de pluie sont tombés depuis vendredi.

Accompagné de vents soufflant à près de 140 km/h, le typhon Rusa (daim, en malais) a par ailleurs causé hier soir la mort par noyade de deux soldats américains au Japon. Les deux Marines ont été happés par les vagues alors qu'ils observaient la tempête depuis les côtes de l'île d'Okinawa, au sud du Japon, a déclaré un garde-côte.

Pour l'heure, le typhon n'a fait que frôler les côtes japonaises avant de s'abattre sur la Corée du Sud. Sur l'île de Jeju, les vents violents et les pluies torrentielles ont privé d'électricité plus de 60 000 foyers et arraché des arbres et des lampadaires. Les vols et les ferries ont été annulés, bloquant 5000 touristes dans l'île.

Rusa devait atteindre hier soir l'île japonaise de Kyushu, selon la météorologie nationale, qui a lancé des mises en garde contre des risques de coulées de boue et d'inondations dans le sud du pays.

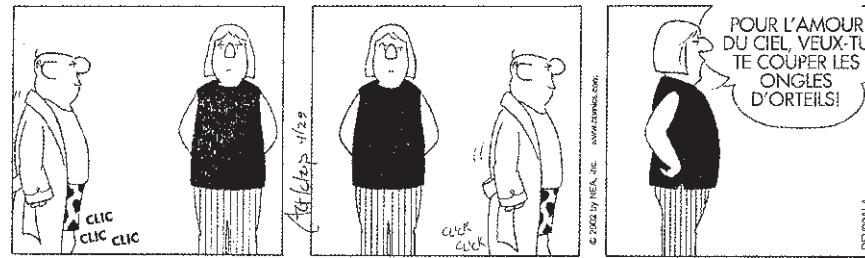
# LA PETITE PRESSE



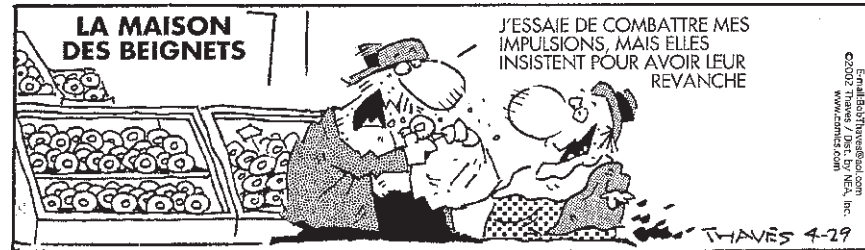
## BEN



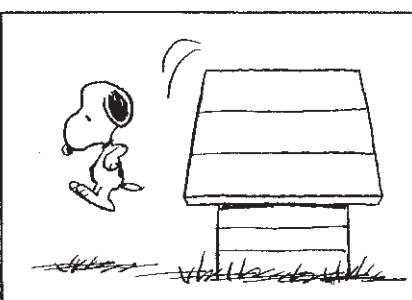
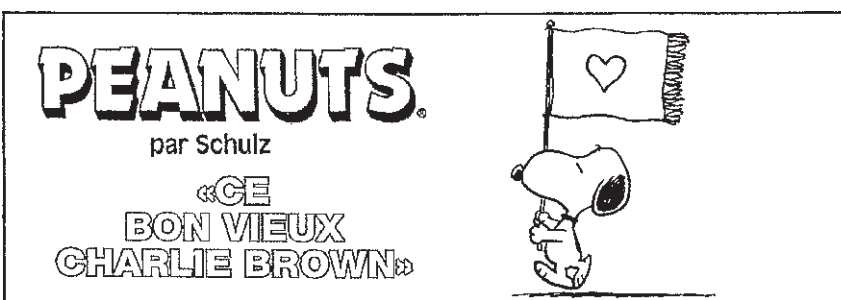
## LA DÉVEINE



## FRANK ET ERNEST



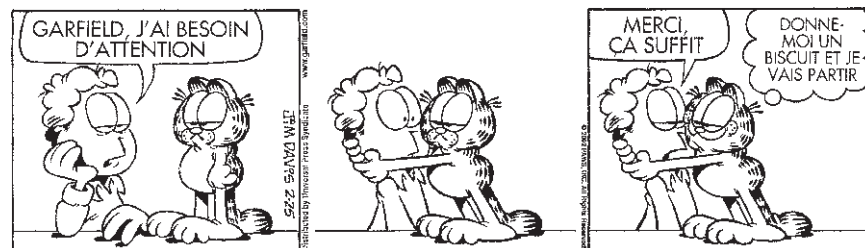
## PEANUTS



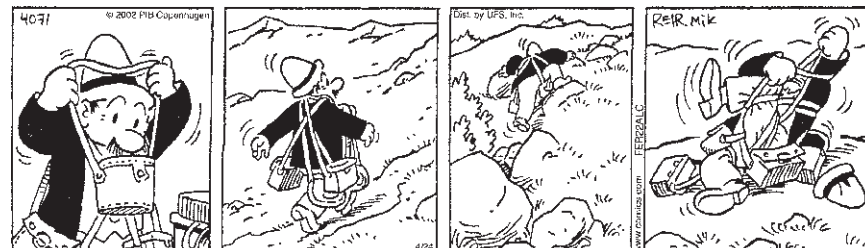
## PHILOMÈNE



## GARFIELD

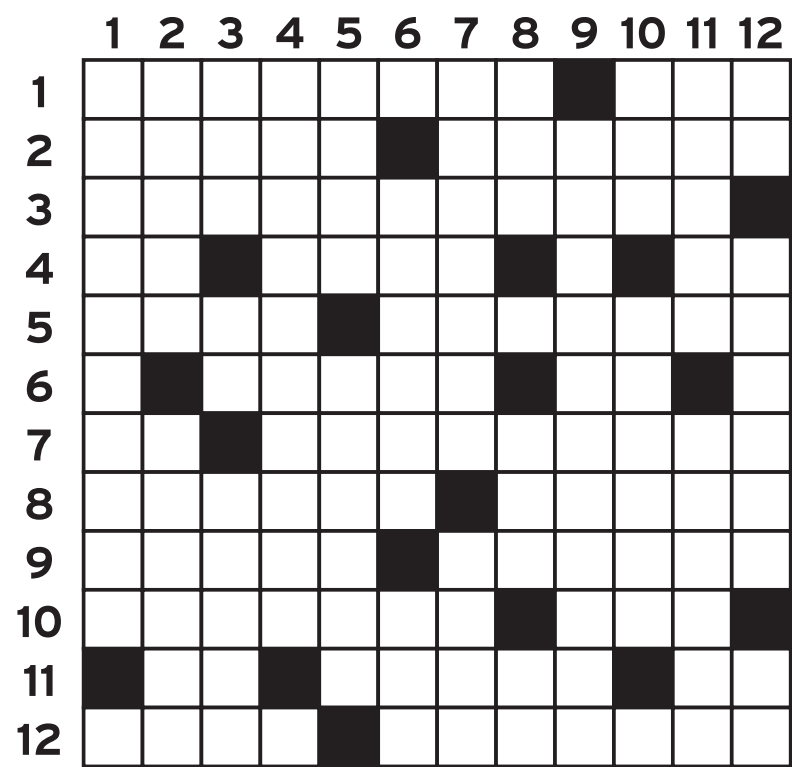


## FERDINAND



## MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



Premier septembre 2002

06553

### HORIZONTELEMENT

- 1 Radoter - Lettre grecque.
- 2 Qui donne une impression de confort douillet - L'écolier y écrit.
- 3 Incitation.
- 4 Sélénium - Obstacle de concours équestre - Mot d'enfant.
- 5 Canaries - Projets irréalisables.
- 6 Grain de pollen - Ancienne réponse.
- 7 Altesse royale - Cyclone tropical.
- 8 Aplani - Quantité d'or fin contenu dans un alliage.
- 9 Ne pas dire - Ligne de séparation.
- 10 Maladie particulière à une région donnée - À peine.
- 11 Ferrure - Végétal aquatique - Dans la gamme.
- 12 Entre le bleu et le vert - Lascif.

### VERTICALEMENT

- 1 Le cheval de Don Quichotte.
- 2 On y célèbre la messe - Qui reflète la joie.
- 3 Peut se dire d'un cheval - Existe - Manger tout le contenu de.

- 4 Milieu environnant.
- 5 Démonstratif - Docteur musulman.
- 6 Appât artificiel - Pronom personnel.
- 7 Exclure - Se dit d'un navire naviguant sur lest.
- 8 Pingre - Pas ailleurs - Article.
- 9 Ils ont une tête de cheval.
- 10 Ancienne capitale - Île grecque.
- 11 Poudre utilisée pour teindre les cheveux - Sans addition ni mélange.
- 12 Métal - Personne qui mène une vie austère - S'emploie à Cuba.

### SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

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

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

## LA CHAIR DISPARUE

- 289 -

### INTÉRIORITÉS CRUES

Ce n'est qu'une question de temps avant que la phagocytation de la vie par l'art soit à son tour réappropriée par la vie, qui deviendra spontanément expression artistique.

Pour ceux qui accouchent sur le Net ou qui veulent y faire l'amour pour la première fois, le spectacle de leur corps est déjà matériau artistique. Ce sont les signes avant-coureurs, inscrits dans l'actualité, d'une véritable fusion de l'art et de la vie.

LOUIS ART/HO, *Petite dissection de l'art occidental, précis d'art organique*, 9- Le corps spectacle : mettre en scène les corps, p. 88.

### VERMONT, 8 H 47

Art/ho reçut Daggerman et Ute dans l'immense salle de séjour, au dernier étage du complexe scientifique.

Légèrement surpris de voir la déléguée spéciale venir le rencontrer en personne, il s'efforça de n'en rien laisser paraître. C'était sans doute une preuve de l'importance qu'on accordait au projet.

— Nous avons entendu parler de vos récents problèmes, attaqua Daggerman.

— Rien de sérieux. Une controverse artistique tout au plus.

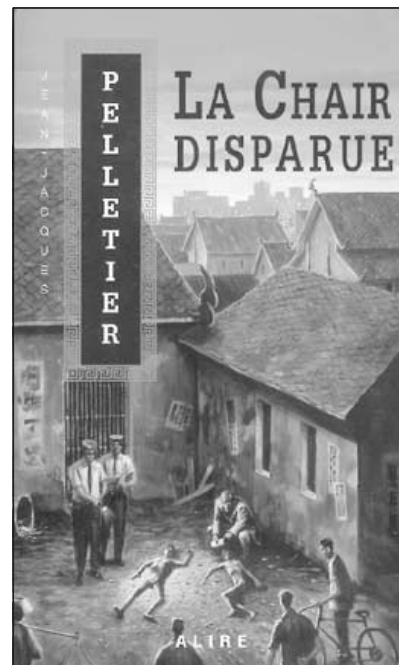
— Impliquant une dizaine de victimes, à ce que j'ai pu comprendre...

— C'est maintenant chose du passé.

— Pour autant qu'on ne vous retrouve pas. Si jamais cela se produisait... Mais ce n'est pas pour cela que nous sommes ici.

— Où en êtes-vous avec les chercheurs ? demanda abruptement Ute. Vous les avez convaincus ?

— Certains ont encore des réticences, répondit Art/ho, heureux de changer de sujet. Mais les évé-



ments de la nuit dernière ont créé une forte impression sur eux.

— Nous n'avons pas de temps à perdre avec leurs états d'âme.

— J'ai été très clair : s'ils n'acceptent pas notre proposition, des accidents continueront de se produire. Aussi longtemps qu'on n'aura pas fait le tour de leur famille et de leurs amis.

— Et alors ? Leur réponse ?

— Je leur ai donné jusqu'à demain matin pour réfléchir.

— Autrement dit, vous n'avez pas encore été capable de les interroger sur l'état d'avancement réel des travaux.

— C'est la première chose que je vais faire aussitôt que je me serai assuré de leur collaboration.

Art/ho n'osait dire qu'il avait négligé de s'occuper des savants parce qu'il avait été accaparé par l'aménagement de sa clinique privée, au Québec, à quelques kilomètres de l'autre côté de la frontière.

— Nous avons besoin d'une réponse tout de suite, trancha Daggerman. Il faut savoir s'ils sont capables de mener les travaux à terme dans les délais prévus. Je veux pouvoir les interroger dans

une heure. Faites les arrangements nécessaires. J'ai besoin d'une salle où je puisse leur injecter un «facilitant».

— Êtes-vous bien sûr que c'est prudent ? À trop les bousculer...

— Dans une heure, intervient Ute. Et pendant que Daggerman s'occupera des savants, vous allez me montrer votre comptabilité.

— Il y a des problèmes ? fit Art/ho, subitement inquiet.

— Des détails à mettre au point. On a modifié le système de transferts entre les filiales et je dois reconstruire l'ensemble des protocoles. Vous avez simplement à m'indiquer où est votre ordinateur.

— D'habitude, vous faites les mises à jour directement à partir du réseau.

— Cette fois, il y a des changements qu'il est plus sécuritaire d'effectuer sur place.

Une fois dans le bureau d'Art/ho, Ute lui demanda le code d'accès de l'ordinateur puis lui signifia son congé.

— Je travaille mieux quand je suis seule, dit-elle pour couper court à ses protestations.

Deux heures et demie plus tard, elle rejoignait Daggerman dans une des suites que Art/ho avait mises à leur disposition.

— Et alors ? demanda Ute.

— Ça n'augure rien de très emballant. D'un point de vue informatique, ils sont assez près d'avoir des résultats commercialisables, mais pour les applications que nous envisageons, c'est une tout autre histoire...

— Est-ce que ce serait plus simple de partir de leurs résultats et de poursuivre le travail ailleurs, avec une autre équipe ?

### À SUIVRE



Les Éditions Alire Inc.  
www.alire.com

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

# LES PETITES ANNONCES

DÈS 8 HEURES!

## COMMENT NOUS JOINDRE

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

Par téléphone:

**(514) 987-8363**

Sans frais:

**1-866 987-8363**

Par télécopieur:

**(514) 848-6287**

Au comptoir:

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

Adresse postale:

Les petites annonces  
7, rue Saint-Jacques  
Montréal, Québec H2Y 1K9  
petitesannonces@lapresse.ca

Heures de tombée:

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

Annonces encadrées

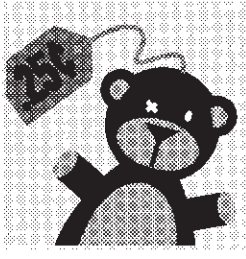
48 h avant la parution

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

- Nom complet, adresse et numéro de téléphone pour la facturation
- Rubrique, texte et dates de parution
- Personne à joindre pour vérification
- Numéro de téléphone pour vous joindre en semaine entre 8 h et 17 h 30, si différent de celui de la facturation

AVIS

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



### VENTE DE GARAGE

3 lignes, 2 jours pour 17,34 \$  
(2,89 \$ par ligne, par jour additionnel)

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

## 100 IMMOBILIER

ACHAT - VENTE • ÉCHANGE

Visites libres	100
Île de Montréal	101
Centre-ville	102
Vieux-Montréal	103
Maisons de prestige	104
Laval, Rive-Nord	105
Rive-Sud	106
Banlieue ouest	107
Banlieue est	108
Laurentides, Lanaudière	109
Estrie, Cantons de l'Est	110
Extérieur de Montréal	111
Bord de l'eau	112
États-Unis, hors frontières	113
Temps partagé, échange	114
Condominiums, copropriétés	115
Maisons de campagne, domaines	116
Chalets	117
Maisons mobiles	118
Propriétés à échanger	119
Propriétés demandées	120
Fermes, terres	121
Terrains résidentiels	122
Prêts hyp. / résidentiel	123
Divers	129

• LOCATION •

Île de Montréal	131
Centre-ville	132
Vieux-Montréal	133
Logements à échanger	134
Laval, Rive-Nord	135
Rive-Sud	136
Banlieue ouest	137
Banlieue est	138
Laurentides, Lanaudière	139
Estrie, Cantons de l'Est	140
Extérieur de Montréal	141
États-Unis, hors frontières	143
Condominiums	144
copropriétés à louer	145
Maisons de campagne	146
Chalets à louer	147
Chambres, pensions	148

Propriétés à louer	149
Résidences pour aînés	150
Garages	152
On demande à louer	153
On demande à louer	154
Sous-location	155
Appartements meublés	156
Encans	237
Vente de garage, de charité	238
Marché aux puces	240
Extérieur	250
Paysagistes, déneigement	256
Transfert, déménagement	257
aide familiale	259
Professionnels	260
Esthétique, coiffure	262
Traitement de textes, rédaction et traduction	264
Préparation de C.V.	265
Services divers	268
Soin thérapeutiques, massothérapie, produits naturels	270

Imprimerie	229
Machinerie, outils	231
Équipements commerciaux	232
Construction	233
Musiciens, artistes	237
Mannequins, modèles	339
Emplois divers	340
Emplois divers à temps partiel	342
Emplois demandés	343
Méthodes de recherche	348
d'emplois	348
Bénévolet	349

Industriel, manufacturier	329
Entretien, sécurité, conciergerie	331
Services domestiques	334
Musiciens, artistes	337
Mannequins, modèles	339
Emplois divers	340
Emplois divers à temps partiel	342
Emplois demandés	343
Méthodes de recherche	348
d'emplois	348
Bénévolet	349

## 600 LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS

Sports, plein air	605
Séjours, excursions	610
• ÉQUIPEMENTS RÉCRÉATIFS •	
Achat - Vente • Échange	
Motorcycles	655
Bateaux, sports nautiques	658
Motoneiges, véhicules tout terrain	661
Véhicules récréatifs	667
Remorques	668

## 700 AFFAIRES

Site Internet	704
Occasions d'affaires	710
Franchises	714
Services spécialisés, financement	715
Tenue de livres, impôt	725

## 800 AVIS

Avis divers	801
Avis légers, communiqués	805
Avis de dissolution, changements de nom	850

## 900 DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

Remerciements	900
Condolescentes	900
Prières	900
Décès	900

# Immobilier

### 100 VISITES LIBRES

LACHINE ouest, 725 Acadia, dim. et lun. 14-16h, jol. cott. déd. rénové, 3 ch., foyer, terr. priv. 514-639-4508, 179 500 \$.

### 105 LAVAL, RIVE-NORD

STE-ROSE, secteur Renaissance, splendide jumeaux, lattés partout, 3 ch., foyer, terr. 5200 pi car., piscine, 147 000 \$. BORD DE L'EAU, cott. 34-1 ch., sur 9400 pi car. Vue magnifique! 187 000 \$ nég. Faites vite! MARTIN DESFOSSÉS Cr. Sutton, 450-662-3038

### 110 ESTRIE, CANTONS DE L'EST

MONT SHEFFORD, panoramique, impeccable, paysager, garage, très ensoleillé, foyers, 4 ch., 2 1/2 s/bains, 514-739-1199

### 115 CONDOMINIUMS, COPROPRIÉTÉS

ST-LAURENT, condo deluxe 4 1/2, 1200 pi car. de 6 étages, pareo et train banlieue 300 mètres. 2 s/bains, A/C, stat. piscine int. Gym. Inso. supérieure. 190 000 \$ à 214-544-5444

### 121 ÎLE DE MONTRÉAL

CARTIERVILLE, spacieux condo 4 1/2, 12504 Odette-Oligny, 148 000 \$. Visite 514-336-1663

### 106 RIVE-SUD

TERREBONNE, split 87 28x48 2+1 ch., garage double, thermopompe, foyer, alarme, cabanon, 125 000 \$, 450-492-5685.

### 111 EXTÉRIEUR DE MONTRÉAL

HUNTINGDOW, duplex + entrepôt, grand terrain. Et triplex, St-Louis, petites réparations à faire, grand terrain. 450-825-2759

### 116 MAISON DE CAMPAGNE, DOMAINES

ARTHABASKA, coin de paradis, 819-364-3429, maison/bain/francs.tripod.ca

### 112 BORD DE L'EAU

MORIN-HEGHTS, 275 pi., sur lac, terrain plat de 6 acres +, services, parc, 115 000 \$ nég. 450-602-0591, 514-951-7755

### 117 CHALET À VENDRE

Domaine de 310 acres Résidence - Bâtiments 499 000 \$ 450-247-2727 # 205

### 118 MAISONS MOBILES

1997 4-saisons, lac Aylmer, Estrie, Havre de paix, 162 000 \$. 819-367-3363, 418-334-4342

### 119 PROPRIÉTÉS DEMANDÉES

AVONS besoin urgent de 16 logs, 2000 \$, plus secteur de Mt. St-Louis, payons comptant. S.E.C. Bon Appareil, Jean Desjardins, 514-998-6162

### 120 PROPRIÉTÉS DEMANDÉES

J'ACHÈTE 6 À 10 LOGS, JE PAIE "CASH" VITE, TEL QUEL, PARTICULIÈREMENT, 514-592-2303

### 121 FERMES, TERRES

À 10 MIN., de la 20, région Drummondville, Domaine 77 arpents, plantation de conifères, grange, étable, remise, maison, garage, 2 lacs creusés, poss. sentier équestre, chasse, pêche, paysage exceptionnel, 250 000 \$, 819-397-4647.

### 122 TERRAINS RÉSIDENTIELS

BLAINVILLE, secteur Fontainebleau, terrains 13 600 pi car. infra 100%, 514-946-1500

## ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

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

1

2

VOIR SOLUTION À LA FIN DES PETITES ANNONCES

### 131 ÎLE DE MONTRÉAL

Bienvenue aux étudiants  
Bonne de location ouvert toute la fin de semaine. Appartements tout neufs, à proximité des universités et du service de transport. À partir de 725 \$, 1200 \$, 1500 \$, 1800 \$, 2100 \$, 2400 \$, 2700 \$, 3000 \$, 3300 \$, 3600 \$, 3900 \$, 4200 \$, 4500 \$, 4800 \$, 5100 \$, 5400 \$, 5700 \$, 6000 \$, 6300 \$, 6600 \$, 6900 \$, 7200 \$, 7500 \$, 7800 \$, 8100 \$, 8400 \$, 8700 \$, 9000 \$, 9300 \$, 9600 \$, 9900 \$, 10200 \$, 10500 \$, 10800 \$, 11100 \$, 11400 \$, 11700 \$, 12000 \$, 12300 \$, 12600 \$, 12900 \$, 13200 \$, 13500 \$, 13800 \$, 14100 \$, 14400 \$, 14700 \$, 15000 \$, 15300 \$, 15600 \$, 15900 \$, 16200 \$, 16500 \$, 16800 \$, 17100 \$, 17400 \$, 17700 \$, 18000 \$, 18300 \$, 18600 \$, 18900 \$, 19200 \$, 19500 \$, 19800 \$, 20100 \$, 20400 \$, 20700 \$, 21000 \$, 21300 \$, 21600 \$, 21900 \$, 22200 \$, 22500 \$, 22800 \$, 23100 \$, 23400 \$, 23700 \$, 24000 \$, 24300 \$, 24600 \$, 24900 \$, 25200 \$, 25500 \$, 25800 \$, 26100 \$, 26400 \$, 26700 \$, 27000 \$, 27300 \$, 27600 \$, 27900 \$, 28200 \$, 28500 \$, 28800 \$, 29100 \$, 29400 \$, 29700 \$, 30000 \$, 30300 \$, 30600 \$, 30900 \$, 31200 \$, 31500 \$, 31800 \$, 32100 \$, 32400 \$, 32700 \$, 33000 \$, 33300 \$, 33600 \$, 33900 \$, 34200 \$, 34500 \$, 34800 \$, 35100 \$, 35400 \$, 35700 \$, 36000 \$, 36300 \$, 36600 \$, 36900 \$, 37200 \$, 37500 \$, 37800 \$, 38100 \$, 38400 \$, 38700 \$, 39000 \$, 39300 \$, 39600 \$, 39900 \$, 40200 \$, 40500 \$, 40800 \$, 41100 \$, 41400 \$, 41700 \$, 42000 \$, 42300 \$, 42600 \$, 42900 \$, 43200 \$, 43500 \$, 43800 \$, 44100 \$, 44400 \$, 44700 \$, 45000 \$, 45300 \$, 45600 \$, 45900 \$, 46200 \$, 46500 \$, 46800 \$, 47100 \$, 47400 \$, 47700 \$, 48000 \$, 48300 \$, 48600 \$, 48900 \$, 49200 \$, 49500 \$, 49800 \$, 50100 \$, 50400 \$, 50700 \$, 51000 \$, 51300 \$, 51600 \$, 51900 \$, 52200 \$, 52500 \$, 52800 \$, 53100 \$, 53400 \$, 53700 \$, 54000 \$, 54300 \$, 54600 \$, 54900 \$, 55200 \$, 55500 \$, 55800 \$, 56100 \$, 56400 \$, 56700 \$, 57000 \$, 57300 \$, 57600 \$, 57900 \$, 58200 \$, 58500 \$, 58800 \$, 59100 \$, 59400 \$, 59700 \$, 60000 \$, 60300 \$, 60600 \$, 60900 \$, 61200 \$, 61500 \$, 61800 \$, 62100 \$, 62400 \$, 62700 \$, 63000 \$, 63300 \$, 63600 \$, 63900 \$, 64200 \$, 64500 \$, 64800 \$, 65100 \$, 65400 \$, 65700 \$, 66000 \$, 66300 \$, 66600 \$, 66900 \$, 67200 \$, 67500 \$, 67800 \$, 68100 \$, 68400 \$, 68700 \$, 69000 \$, 69300 \$, 69600 \$, 69900 \$, 70200 \$, 70500 \$, 70800 \$, 71100 \$, 71400 \$, 71700 \$, 72000 \$, 72300 \$, 72600 \$, 72900 \$, 73200 \$, 73500 \$, 73800 \$, 74100 \$, 74400 \$, 74700 \$, 75000 \$, 75300 \$, 75600 \$, 75900 \$, 76200 \$, 76500 \$, 76800 \$, 77100 \$, 77400 \$, 77700 \$, 78000 \$, 78300 \$, 78600 \$, 78900 \$, 79200 \$, 79500 \$, 79800 \$, 80100 \$, 80400 \$, 80700 \$, 81000 \$, 81300 \$, 81600 \$, 81900 \$, 82200 \$, 82500 \$, 82800 \$, 83100 \$, 83400 \$, 83700 \$, 84000 \$, 84300 \$, 84600 \$, 84900 \$, 85200 \$, 85500 \$, 85800 \$, 86100 \$, 86400 \$, 86700 \$, 87000 \$, 87300 \$, 87600 \$, 87900 \$, 88200 \$, 88500 \$, 88800 \$, 89100 \$, 89400 \$, 89700 \$, 90000 \$, 90300 \$, 90600 \$, 90900 \$, 91200 \$, 91500 \$, 91800 \$, 92100 \$, 92400 \$, 92700 \$, 93000 \$, 93300 \$, 93600 \$, 93900 \$, 94200 \$, 94500 \$, 94800 \$, 95100 \$, 95400 \$, 95700 \$, 96000 \$, 96300 \$, 96600 \$, 96900 \$, 97200 \$, 97500 \$, 97800 \$, 98100 \$, 98400 \$, 98700 \$, 99000 \$, 99300 \$, 99600 \$, 99900 \$, 100200 \$, 100500 \$, 100800 \$, 101100 \$, 101400 \$, 101700 \$, 102000 \$, 102300 \$, 102600 \$, 102900 \$, 103200 \$, 103500 \$, 103800 \$, 104100 \$, 104400 \$, 104700 \$, 105000 \$, 105300 \$, 105600 \$, 105900 \$, 106200 \$, 106500 \$, 106800 \$, 107100 \$, 107400 \$, 107700 \$, 108000 \$, 108300 \$, 108600 \$, 108900 \$, 109200 \$, 109500 \$, 109800 \$, 110100 \$, 110400 \$, 110700 \$, 111000 \$, 111300 \$, 111600 \$, 111900 \$, 112200 \$, 112500 \$, 112800 \$, 113100 \$, 113400 \$, 113700 \$, 114000 \$, 114300 \$, 114600 \$, 114900 \$, 115200 \$, 115500 \$, 115800 \$, 116100 \$, 116400 \$, 116700 \$, 117000 \$, 117300 \$, 117600 \$, 117900 \$, 118200 \$, 118500 \$, 118800 \$, 119100 \$, 119400 \$, 119700 \$, 120000 \$, 120300 \$, 120600 \$, 120900 \$, 121200 \$, 121500 \$, 121800 \$, 122100 \$, 122400 \$, 122700 \$, 123000 \$, 123300 \$, 123600 \$, 123900 \$, 124200 \$, 124500 \$, 124800 \$, 125100 \$, 125400 \$, 125700 \$, 126000 \$, 126300 \$, 126600 \$, 126900 \$, 127200 \$, 127500 \$, 127800 \$, 128100 \$, 128400 \$, 128700 \$, 129000 \$, 129300 \$, 129600 \$, 129900 \$, 130200 \$, 130500 \$, 130800 \$, 131100 \$, 131400 \$, 131700 \$, 132000 \$, 132300 \$, 132600 \$, 132900 \$, 133200 \$, 133500 \$, 133800 \$, 134100 \$, 134400 \$, 134700 \$, 135000 \$, 135300 \$, 135600 \$, 135900 \$, 136200 \$, 136500 \$, 136800 \$, 137100 \$, 137400 \$, 137700 \$, 138000 \$, 138300 \$, 138600 \$, 138900 \$, 139200 \$, 139500 \$, 139800 \$, 140100 \$, 140400 \$, 140700 \$, 141000 \$, 141300 \$, 141600 \$, 141900 \$, 142200 \$, 142500 \$, 142800 \$, 143100 \$, 143400 \$, 143700 \$, 144000 \$, 144300 \$, 144600 \$, 144900 \$, 145200 \$, 145500 \$, 145800 \$, 146100 \$, 146400 \$, 146700 \$, 147000 \$, 147300 \$, 147600 \$, 147900 \$, 148200 \$, 148500 \$, 148800 \$, 149100 \$, 149400 \$, 149700 \$, 150000 \$, 150300 \$, 150600 \$, 150900 \$, 151200 \$, 151500 \$, 151800 \$, 152100 \$, 152400 \$, 152700 \$, 153000 \$, 153300 \$, 153600 \$, 153900 \$, 154200 \$, 154500 \$, 154800 \$, 155100 \$, 155400 \$, 155700 \$, 156000 \$, 156300 \$, 156600 \$, 156900 \$, 157200 \$, 157500 \$, 157800 \$, 158100 \$, 158400 \$, 158700 \$, 159000 \$, 159300 \$, 159600 \$, 159900 \$, 160200 \$, 160500 \$, 160800 \$, 161100 \$, 161400 \$, 161700 \$, 162000 \$, 162300 \$, 162600 \$, 162900 \$, 163200 \$, 163500 \$, 163800 \$, 164100 \$, 164400 \$, 164700 \$, 165000 \$, 165300 \$, 165600 \$, 165900 \$, 166200 \$, 166500 \$, 166800 \$, 167100 \$, 167400 \$, 167700 \$, 168000 \$, 168300 \$, 168600 \$, 168900 \$, 169200 \$, 169500 \$, 169800 \$, 170100 \$, 170400 \$, 170700 \$, 171000 \$, 171300 \$, 171600 \$, 171900 \$, 172200 \$, 172500 \$, 172800 \$, 173100 \$, 173400 \$, 173700 \$, 174000 \$, 174300 \$, 174600 \$, 174900 \$, 175200 \$, 175500 \$, 175800 \$, 176100 \$, 176400 \$, 176700 \$, 177000 \$, 177300 \$, 177600 \$, 177900 \$, 178200 \$, 178500 \$, 178800 \$, 179100 \$, 179400 \$, 179700 \$, 180000 \$, 180300 \$, 180600 \$, 180900 \$, 181200 \$, 181500 \$, 181800 \$, 182100 \$, 182400 \$, 182700 \$, 183000 \$, 183300 \$, 183600 \$, 183900 \$, 184200 \$, 184500 \$, 184800 \$, 185100 \$, 185400 \$, 185700 \$, 186000 \$, 186300 \$, 186600 \$, 186900 \$, 187200 \$, 187500 \$, 187800 \$, 188100 \$, 188400 \$, 188700 \$, 189000 \$, 189300 \$, 189600 \$, 189900 \$, 190200 \$, 190500 \$, 190800 \$, 191100 \$, 191400 \$, 191700 \$, 192000 \$, 192300 \$, 192600 \$, 192900 \$, 193200 \$, 193500 \$, 193800 \$, 194100 \$, 194400 \$, 194700 \$, 195000 \$, 195300 \$, 195600 \$, 195900 \$, 196200 \$, 196500 \$, 196800 \$, 197100 \$, 197400 \$, 197700 \$, 198000 \$, 198300 \$, 198600 \$, 198900 \$, 199200 \$, 199500 \$, 199800 \$, 200100 \$, 200400 \$, 200700 \$, 201000 \$, 201300 \$, 201600 \$, 201900 \$, 202200 \$, 202500 \$, 202800

# La Place du marché

## Foire d'antiquités

Marché champêtre

- Brocanteurs
- Marchandises
- Artisans
- Prêt-à-manger

**Saint-Charles-sur-Richelieu**  
Sortie 113 de l'autoroute 20

**Mouton Village**  
Brunch gourmand

**7 et 8 septembre 2002**  
de 9 h à 18 h

Entrée 5 \$ stationnement gratuit

Rens.: (450) 467-8880

## Les Petits Fruits Léger

Autocueillette du vendredi au dimanche. Sortie 7 de l'autoroute 10 à 1 h de MtL

- Aire de pique-nique
- Cidres et apéritifs de petits fruits
- Boutique du terroir

www.petits-fruits-leger.com (1-877-360-2036)

## AUTOCUEILLETTE DE LÉGUMES À LENNOXVILLE

Fèves, concombres, tomates, etc... Ferme Wera 3900, rue 143 Lennoxville, 8h-19h, 866-564-8641; 819-562-5938

## À VALLEYFIELD FERME HUBERT SAUVÉ

Autocueillette pommes et tomates  
140, Rang du milieu, Valleyfield  
1-450-373-2979

## FERME APRÉO - Élevage d'émeus

Dégustation de viande - Vente de sous-produits - Visite de la ferme R.S.V.P. 260, rang St-Jean Nord-Est, Lavallée 450-588-0526

## LES JARDINS D'EDEN

Autocueillette pommes, poires et produits dérivés  
1215 rang de la Montagne  
St-Paul d'Abbotsford • 450-379-9028

## MAÏS SUCRÉ À STE-MADELEINE

Fruits & Légumes - Tomates pour marinades  
355, rue St-Simon, Ste-Madeleine 450-795-3309

## LA TABLE DU MEUNIER

Brunch, Crêpes et Galettes de Sarrasin  
11-14h par beau temps au Moulin Michel de Gentilly  
Route 132, Ville de Béconcourt 819-298-2882

## MARC MELOCHE FLORE SAUVAGE

Pépinière spécialisée et jardins à visiter.  
2567 rue 341 N, St-Jacques (Lanudière) 450-839-3527  
www.marmacloche.com

## FERME D'AMOURS INC

Un poulet d'Amours... un amour de poulet!

190, rang Fort-Georges  
Sainte-Ange-de-Monnoir  
Yé. (450) 460-4040  
Télex: (450) 460-3217

Un poulet nourri au grain sans gras animal, sans farine de viande, sans antibiotiques, que du grain à partir du début jusqu'à la fin de sa vie.

Gouter c'est l'adopter!

## 201 Petites annonces

www.capresse.ca

## 201 DANIEL CHARBONNEAU

Cueillez vos tomates! Maïs sucré!

Le meilleur maïs au Québec!  
Une grande variété de légumes

**133, RANG DU VIDE**  
**STE-ANGÈLE DE MONNOIR**  
**450-460-7567**

Autor. 10, sortie 37, 227 N. (3,7km), à la lumière 112 E. (3,7km), au cliquant tourné à droite (3km) R201

## VERGER DENIS CHARBONNEAU

Venez cueillir vos pommes!

www.vergersdc.qc.ca  
Déjeuner samedi et dimanche aux crêpes bretonnes

**575, RANG DE LA MONTAGNE**  
**ST-GREGOIRE 450-347-9184**

## C'EST LE TEMPS DES TOMATES...

Venez cueillir les vôtres au Potager GAUVIN à L'Ange Gardien  
391, rg Séraphine L'Ange Gardien 450-293-6215

## MONT ST-GREGOIRE

Traite arc-en-ciel, prix selon la longueur; idéal pour les familles; www.garand.8k.com  
Les Étangs Garand, 834 route 104, (450) 346-8580

## CIDRIERIE VERGER LÉO BOUTIN

Visite, dégustation, chocolaterie, repas champêtre...  
710 rg de la Montagne Mt St-Gregoire  
450-346-3326 www.vergerboutin.com

## Vignoble Domaine des Côtes d'Ardoise

Site enchanteur! Dégustation!  
EXPOSITION DE SCULPTURES  
Visites guidées - aire de pique-nique  
879, rue Bruce, Route 202, Dunham  
450-295-2020

## VISITE AU VERGER

Cueillez tomates, aire de pique-nique mini-ferme, produits maison.

LES VERGERS DE LA COLLINE  
5, rue 137 N, Ste-Cécile-de-Milton  
450-378-3484 (entre Granby et St-Hyacinthe).

## Cueillez vous-même des tomates rouges, roses ou italiennes.

20 € ou moins la livre  
Poireaux 5 \$ la douzaine

Venez faire le plein de fraîcheur avec des:

- carottes • salades • betteraves • concombres
- patates rouges • brocolis • choux-fleurs • melons • etc.

523, rang Séraphine, Ange-Gardien Tél.: (450) 293-7224

## Pépinière CRAMER

Ouvert à l'année

Achetez directement du producteur

Centres de jardin et serres

- 1002, ch. St-Dominique, Les Cèdres Tél.: (450) 452-2121
- 1101, boul. Don Quichotte, Île Perrot Tél.: (514) 453-8363
- 4850, boul. Saint-Jean, Pierrefonds Tél.: (416) 820-9881

## 201 Verger de la Savane Saint-Hubert

### Autocueillette pommes et citrouilles

Aussi : maïs sucré et légumes de saison

L'endroit idéal pour une sortie familiale

Ouvert 7 jours par sem., de 9 h à 17 h 30, du 25 août jusqu'au début nov.

- Mini ferme
- 25 carrés de sable
- Labyrinthe dans un champ de maïs
- Balades dans le verger
- 50 tables à pique-nique
- Kiosque de vente
- Rés. sur sem. pour garderies et maternelles

www.vergerdelasavane.com  
Tél.: (450) 655-4205 Soir : (450) 460-7567

## SAPUTO ST-FRANÇOIS

169 Rang 2 Ouest, St-François-Xavier  
819-845-5427

Profitez de la rentrée pour venir chercher du fromage (idéal pour les collations), les petits adoreront!

Nous avons de grandes variétés ainsi que des bons plats. Les nouveautés sont à venir! Heures d'ouverture : Lundi au mercredi 7h30 à 18h - Jeudi au dimanche 7h30 à 20h

## POULET DE GRAIN

Poulets élevés à la moulée naturelle - livraison à domicile  
322 Haut Corbin, St-Damase 1-888-797-3516

## École primaire privée du nord de Montréal est à la recherche d'un(e) Professeur d'anglais langue seconde

Nous offrons 12 heures semaine. Idéal pour semi-retraité ou personne voulant travailler à temps partiel. Les groupes restreints (20) et s'échelonnent de la 1ère à la 6ième.

Faire parvenir votre CV par télécopieur, au nom de M. Charbonneau au: 514-321-9111 ou 1-450-228-8791

## Recette suggérée par La ferme Au Jardin Noir

523 rang Séraphine, Ange-Gardien, (450) 293-7224

### GÂTEAU CAROTTES ET BETTERAVES

Ingédients :

- 1 tasse Huile sucrée
- 1 tasse oeufs, jaune et blanc séparé
- 1 c. à thé vanille
- 2 c. à thé eau chaude
- 3/4 tasse carottes râpées
- 3/4 tasse betteraves râpées
- 1/2 tasse farine
- 2 c. à thé poudre à pâte
- 1/2 c. à thé sel
- 1/2 c. à thé cannelle
- 1/2 tasse noix hachées

Préparation : Mélanger ensemble l'huile, le sucre, les jaunes d'oeufs, la vanille et l'eau. Ajouter ensuite les carottes et betteraves râpées. En passant au tamis ajouter au mélange la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Ajouter les noix et les blancs d'oeufs battus. Verser dans un plat carré de 8 po graissés. Cuire une heure, à 350 F. Les courants rougeâtres dans le gâteau, vous donnent l'impression d'un gâteau aux fruits.

## 220 ANIMAUX

Centre canin Ste-Julie M.J. Labrador, Bulldog anglais, Scottish, Shih-Tzu, Boxer, Pékinois, cocker, Border collie, etc.

CHATS Golden Retriever, pure, vacc., verm., gar., mâles 275 \$, femelles 325 \$, 450-349-1028, 514-984-8450.

CHATS Labrador noirs, pure race, enr. CKC, spécial 450 \$, 514-425-5217

CHATS Labrador blonds et noirs, vacc., verm., parents sur place, tél. 450-839-6797.

CHATS Shih Tzu, Dalmatin, mini-Collie. Parents sur place. 450-460-2895

JACK Russell terrier, chiots garés pure race, parents sur place. 450-855-8343

CHATS Shih Tzu, Dalmatin, mini-Collie. Parents sur place. 450-460-2895

JACK Russell terrier, chiots garés pure race, parents sur place. 450-855-8343

SCOTTISH FOLD chats à oreilles plées ou droites, enr., vacc., garanties. 450-798-2973.

ST-BERNARD chiots très bonne lignée, vacc., enr., garanti 2 ans. 450-825-0402

## 221 PERDU

UN PASSEPORT libanais (N° 12070077); appartenant à M. Adel Karam. 514-485-0744.

## 222 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 223 MACHINERIE, OUTILS

CNC 4x8 machine pour découper bois ou autres. Idéal pour enseignes ou maillages. 17 900 \$, 514-895-3488

## 224 ÉQUIPEMENTS COMMERCIAUX

RACKS EN LAITON, pour costumes, pantalons et robes. Doté de 514-332-1319

## 225 MARCHANDISES DIVERSES

VENTE EN GROS, lanternes décoratives fait mains, forme d'animaux, 20x30cm, couleurs variées. Pour s'offrir, s'offrir, pour papiers. Prix détal. 25-30\$ Notre prix: 13 90\$ à 16 10\$ 25 pces min. 450 444-1412

## 226 VENTE DE GARAGE, DE CHARITÉ

TOUT à 1\$ CH. Livres rares ou anciens (enrich 2000). Revenus vidéos photos, cartes diverses, objets d'antiquités, électronique, vaisselle, ustensiles, cadres, linges, etc. 289 Robinson St, Granby, sam. dim. de 9h à 17h.

## 227 VENTE DE SUCCESSION

31 août-1er sept., de 10h à 17h, 1427 Villeneuve-David angle Ste-Catherine est. Outils, cuisine, Encan silencieux sur ameblement inf. 514-256-4869.

## 228 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 229 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 230 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 231 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 232 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 233 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 234 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 235 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 236 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 237 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 238 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 239 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 240 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 241 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 242 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 243 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 244 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 245 BUREAU, TÉLÉPHONE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier, Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usage. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'appels. Gestion C.L.C. 514-278-7614

## 200 Marchandises et services

## 270 THÉRAPEUTIQUES MASSOTHÉRAPIE PRODUITS NATURELS

DECU ? PAS AVANT MOI!  
Recu. 514 733-3634.

M. MAGUIQUES, mon massage suédois, relaxation, reçu, air climatisé. 707 (514) 270-0203

MAGICA bienvenue! Le meilleur massage complet. 10-22h. 3510 Laocome 514-739-8848

NOUVEL endroit pour vous relaxer. Massage mignone. Reçu par assurance. 514-363-9445

MAGIQUE bienvenue! Le meilleur massage complet. 10-22h. 3510 Laocome 514-739-8848

NOUVELLE clinique santé. Thérapeutique, médical. Exc. relaxation. Reçu. 514-374-5522

## 270 THÉRAPEUTIQUES MASSOTHÉRAPIE PRODUITS NATURELS

PARADIS SANTÉ, nouveau massage. Bon massage donné par assistants. Reçu. Stat. gratuit. 450-867-2226, 514-768-8882

SPECIAL VACANCES Centre Au Naturel, massage, exfoliation, pierre. 514-331-0005

UNE détente en douceur. Une gamme de soins professionnels vous est offerte. 514-938-4884

VISITEZ EXCELLENCE: très bon massage, 3465 Côte-des-Neiges 9302, 514-932-1299

## 300 Offres d'emploi

## 306 SANTÉ, SERVICES COMMUNAUTAIRES

CLINIQUE dentaire offrant très bonnes conditions de travail recherche un(e) HYGIENISTE bilingue, avec expérience. Temps plein. Contacter Nancy J. Besuchemin 450-672-5760

## 306 SANTÉ, SERVICES COMMUNAUTAIRES

PHARMACIEN(NE), pas de soir ni de fin sem. Tél. du lundi au vendredi: 514-328-2646.

RECEPTIONNISTE remplaçant(e), 20 h /sem. pour remplacement de congé de maternité, à 12 mois. Ouvert de 9h à 5h, a.m. Clinique médicale à Varennes. Fax: 450-652-4345.

## 306 SANTÉ, SERVICES COMMUNAUTAIRES

RECHERCHONS technicien(ne) pour laboratoire dans une clinique d'ophtalmologie. Temps partiel. 514-352-7960.

## 306 SANTÉ, SERVICES COMMUNAUTAIRES

SECRETARIE hygiéniste dentaire, exp., Mil-Est. Message: 514-886-8717.

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

307 ÉDUCATION ENSEIGNEMENT

## 300 Offres d'emploi

## 340 EMPLOIS DIVERS

PERSONNEL DEMANDÉ: Club de danseuses, centre ville. Différents postes à combler. Envoyer e-mail à: employeban@carreamail.com

TRAVAIL d'emballage divers, aucune exp. nécessaire. 750\$/seu. pour 85\$/seu. Se présenter: 112, Leacock, Pie Claire.

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

ARTISTE-PEINTRE, ferait tableau personnalisé sur demande, pour toutes occasions. 514-322-7766

DAME ferait entretien ménage, hebdomadaire, expérience et réf., résidentielle. 514-255-5981.

DAME non fumeuse garderait à votre domicile personne âgée ou handicapée. Info entre le 481-8181-514-0719

JEUNE, dynamique, cherche défis sérieux, exp. en vente hi-tech, MBA, philduro@istar.ca

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

RETRAITEE bilingue, cherche travail court, 20h/seu. compatible, gardienne. Travaux légers. Réf. 514-277-9222

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

PHARMACIEN(NE), pas de soir ni de fin sem. Tél. du lundi au vendredi: 514-328-2646.

RECEPTIONNISTE remplaçant(e), 20 h /sem. pour remplacement de congé de maternité, à 12 mois. Ouvert de 9h à 5h, a.m. Clinique médicale à Varennes. Fax: 450-652-4345.

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

RECHERCHONS technicien(ne) pour laboratoire dans une clinique d'ophtalmologie. Temps partiel. 514-352-7960.

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

SECRETARIE hygiéniste dentaire, exp., Mil-Est. Message: 514-886-8717.

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

343 EMPLOIS DEMANDÉS

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

343 EMPLOIS DEMANDÉS

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

343 EMPLOIS DEMANDÉS

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

343 EMPLOIS DEMANDÉS

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

343 EMPLOIS DEMANDÉS

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

343 EMPLOIS DEMANDÉS

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

343 EMPLOIS DEMANDÉS

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

343 EMPLOIS DEMANDÉS

## 343 EMPLOIS DEMANDÉS

343 EMPLOIS DEMANDÉS



500 Véhicules automobiles

550 AUTOMOBILES VOLVO AUTOTECH OUVRETS 5 JOURS + MARDI ET MERCREDI SOIRS Autos vérifiées et garanties Financement sur place 29 Volvo à liquider Venez faire votre offre 850, S70, V70, S80, S80-T6 de 1993 à 2001 PIÈCES - SERVICE: 965/H AIR CLIMATISÉ SPÉCIALITÉ: VOLVO SAAB - MERCEDES - BMW cell 450-460-3411 Marieville www.autotechvolvo.com

VOLVO 580, T6 99, Dolby, mags 17", roues + pneus hiver \* luteux.ca 514-336-3000 \* VOLVO S-80 T6, 99, 46 000km 30 900 \$ ou location. Ctr. 514-917-2886 VOLVO S70 type TISSE 98, noir int. cuir, tout équipée, toit ouvrant. 19800\$, 514-343-5133. VOLVO T6 S80 2000, 17 po, 61500 km, gar. 147000 km, 36 900\$, 514-696-2632 VOLVO T5 SE 1998, 118 000 km, Noir/noir. Gar. jusqu'en juin 2005 ou 160 000 km. 22 800\$, 819-371-8562 VOLVO 940 Turbo '92, aut., 207 000 km. Équipée, mags, toit. 6950 \$. Ctr. 514-917-7710 VOLVO 850 turbo 1996, édition Plat., aut., Pele rare, Favreau Auto Plus, 450-652-5159. VOLVO 850 turbo 1994, 180 000 km. Tout équipé, 18 000 km. 12 000 \$. 450-462-2376. VOLVO 850 Turbo 96, 108 000 km, originale, 14 995 \$. Kia de Laval inc. 450-682-8000. VOLVO V70 1999 noire, 5 vit., cuir, toit; 125 000 km. Gar. prol. 25 000 \$. 514-984-3494 VOLVO V40 2001, 25 000 km, noire, 26 500 \$. Poss. échange. Christian: 514-236-1681 VOLVO V70 '98 fam., aut., toit, 126 000 km, argent, A-1, gar. 03, 18 900 \$. 514-952-5260. VOLVO V70 '98 fam. 72 000 km, 2000, 26 500 \$. Poss. échange. Christian: 514-236-1681

VOLVO Cross Country V70XC AWD 98, mec. A-1, très propre, 270 000 km, sabre, toutes options, 17 900 \$. 450-465-4191. VOLVO Cross Country V70XC AWD 98, mec. A-1, très propre, 270 000 km, sabre, toutes options, 17 900 \$. 450-465-4191.

VOLVO DE QUALITÉ Trois bien entretenues, gar. 01 S60, 29 000 km, 31 000\$ 98 S70 GLT, 39 000km 25 500\$ 99 S70GLT 52 000km 24 500\$ 99 S70A 68 000km, 23 500\$ 99 S70SE man, 54 000km 28900\$ Swedish 514-484-3200 98 V70 SE, 89 000km, 21 500\$ 98 S70 comme neuf 87 000km Garage Blainville 450-434-1169 Service après vente

VOLVO 97 fam., man., 4WD, 134000 km, noire, cuir-noir, A-1, 20 000\$, 450-347-3989 VOLVO 850 GLE '95, aut., 91 000 km, équipée, toit, mags, 10 450 \$, ctr. 514-917-7710 VOLVO S80 2 91 99, noir, 80 000 km, comme neuf, 28 500\$ 28900\$ Swedish 514-484-3200

VOLVO S 60 2001, silver, seul, 33 000 km. A voir, Cowansville Toyota, 450-263-8888. VOLVO 99, S70, automatique, GLT, 24 900 \$ 450-445-4526

COMPLEXE AUTO RIVE SUD VOLVO S70 '98, man., noir, 140 000 km, 15 950 \$ ou 380 \$/mois, 514-905-1146. VOLVO S70 99, 5 vit., gris, cuir, anti-démarr., 43 000 km, 22900\$. 514-276-9328. VOLVO S70 T5 SE, 98, man, 102 000 km, tout équipé, 8 pneus, 19 000 \$. 514-239-0199

VOLVO DE QUALITÉ Votre concessionnaire Volvo de l'ouest de l'île Financement à partir de 2.9%

VOLVO 97, man., 4WD, 134000 km, noire, cuir-noir, A-1, 20 000\$, 450-347-3989

VOLVO 850 GLE '95, aut., 91 000 km, équipée, toit, mags, 10 450 \$, ctr. 514-917-7710

VOLVO S80 2 91 99, noir, 80 000 km, comme neuf, 28 500\$ 28900\$ Swedish 514-484-3200

VOLVO S 60 2001, silver, seul, 33 000 km. A voir, Cowansville Toyota, 450-263-8888.

VOLVO 99, S70, automatique, GLT, 24 900 \$ 450-445-4526

COMPLEXE AUTO RIVE SUD VOLVO S70 '98, man., noir, 140 000 km, 15 950 \$ ou 380 \$/mois, 514-905-1146.

VOLVO S70 99, 5 vit., gris, cuir, anti-démarr., 43 000 km, 22900\$. 514-276-9328.

VOLVO S70 T5 SE, 98, man, 102 000 km, tout équipé, 8 pneus, 19 000 \$. 514-239-0199

VOLVO DE QUALITÉ Votre concessionnaire Volvo de l'ouest de l'île Financement à partir de 2.9%

VOLVO 97, man., 4WD, 134000 km, noire, cuir-noir, A-1, 20 000\$, 450-347-3989

VOLVO 850 GLE '95, aut., 91 000 km, équipée, toit, mags, 10 450 \$, ctr. 514-917-7710

VOLVO S80 2 91 99, noir, 80 000 km, comme neuf, 28 500\$ 28900\$ Swedish 514-484-3200

VOLVO S 60 2001, silver, seul, 33 000 km. A voir, Cowansville Toyota, 450-263-8888.

VOLVO 99, S70, automatique, GLT, 24 900 \$ 450-445-4526

COMPLEXE AUTO RIVE SUD VOLVO S70 '98, man., noir, 140 000 km, 15 950 \$ ou 380 \$/mois, 514-905-1146.

VOLVO S70 99, 5 vit., gris, cuir, anti-démarr., 43 000 km, 22900\$. 514-276-9328.

VOLVO S70 T5 SE, 98, man, 102 000 km, tout équipé, 8 pneus, 19 000 \$. 514-239-0199

VOLVO DE QUALITÉ Votre concessionnaire Volvo de l'ouest de l'île Financement à partir de 2.9%

VOLVO 97, man., 4WD, 134000 km, noire, cuir-noir, A-1, 20 000\$, 450-347-3989

VOLVO 850 GLE '95, aut., 91 000 km, équipée, toit, mags, 10 450 \$, ctr. 514-917-7710

VOLVO S80 2 91 99, noir, 80 000 km, comme neuf, 28 500\$ 28900\$ Swedish 514-484-3200

VOLVO S 60 2001, silver, seul, 33 000 km. A voir, Cowansville Toyota, 450-263-8888.

VOLVO 99, S70, automatique, GLT, 24 900 \$ 450-445-4526

COMPLEXE AUTO RIVE SUD VOLVO S70 '98, man., noir, 140 000 km, 15 950 \$ ou 380 \$/mois, 514-905-1146.

VOLVO S70 99, 5 vit., gris, cuir, anti-démarr., 43 000 km, 22900\$. 514-276-9328.

VOLVO S70 T5 SE, 98, man, 102 000 km, tout équipé, 8 pneus, 19 000 \$. 514-239-0199

VOLVO DE QUALITÉ Votre concessionnaire Volvo de l'ouest de l'île Financement à partir de 2.9%

VOLVO 97, man., 4WD, 134000 km, noire, cuir-noir, A-1, 20 000\$, 450-347-3989

VOLVO 850 GLE '95, aut., 91 000 km, équipée, toit, mags, 10 450 \$, ctr. 514-917-7710

VOLVO S80 2 91 99, noir, 80 000 km, comme neuf, 28 500\$ 28900\$ Swedish 514-484-3200

VOLVO S 60 2001, silver, seul, 33 000 km. A voir, Cowansville Toyota, 450-263-8888.

VOLVO 99, S70, automatique, GLT, 24 900 \$ 450-445-4526

COMPLEXE AUTO RIVE SUD VOLVO S70 '98, man., noir, 140 000 km, 15 950 \$ ou 380 \$/mois, 514-905-1146.

600 Loisirs et véhicules récréatifs

655 MOTOCYCLETTES BMW 1100 RT 98, 32 000 km., inspectée, A-1, 14 750 \$. 450-586-3270, 514-741-6668 HARLEY Softail standard 1340, 1999, 20 000 km, noir, 50/50, condition A-1, lemme proprio, 18 000 \$ ferme. 514-765-8379 HONDA CBR1100 2002, excellente condition, Ensemble de valises rigides GIVI (3), 16 000\$ rég. 514-964-1406

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS À LOUER. Pour des vacances fam. motorisé Classe A (2000) tout équipé, 33 pi., ext. double, air central, ch. fermés, TV, vidéo, couche 6. 514-953-4946 À LOUER motorisé classe "A", Holiday Rambler de luxe, 32 pi., satellite, 3 TV... 514-951-5720 À LOUER ROULOTTE légère 30' 99 pour sud hiver, mois/ saison 500\$/sem 450-291-5151

658 BATEAUX, SPORTS NAUTIQUES BOMBARDIER Utopia 2001, Mercruiser Jet 210 HP., tout inclus, 28 500\$, 1-460-371-3741 CHARGER 200 hp 87, très rapide 160 m/h, 7500\$ ou échange accepté. 514-571-0134 DOLLY Yeltech pour dériveurs de 14-16 pieds 450\$ (valeur 700\$). Moteur Suzuki DT-2, 2 forces, Louis (450) 461-3959 DORAL 22' 98, console centrale, 175 hp, Johnson, remorque, 29 900 \$. 450-601-1321. DORAL 84, cuddy cabin, 350, 260 HP Mercruiser, peinture 2 ans. Urgent. 514-951-6155 ÉQUIPER, avec exp., disponible pour convoyage vers le sud. 514-341-0266

JEANNEAU, 32 pi., 1982, Yanmar 2 GM, 2GV, spi, Survey 53 500 \$. 514-942-9689 OUILLEARD 27.4 pi., Hugues Columbia, diesel, Entrouler Bi-mini. Couche 6 pers. 24 900 \$. 450-651-6618. SEADOO XP 96, 110 cv, toile, très propre, accessoires, remorque neuve 4600\$ 514-249-1531 SEA RAY 280 1989, 2x4, 3LX, toile, cuir neufs, air their, mompote, toilette, douche, très propre. Liquidation 50 000 \$. André, 514-703-9822. SPEEDSTER 1997, 2 moteurs (Bombardier) 110 800 \$, 450-622-1371

TANZER 22, cond. A1, 79, 3 voiles, moteur 10 HP + extra. 8700\$. 514-697-7767 TANZER 22 4 voiles, moteur horsbord 6 forces, bon état, 6900\$. 514-351-0637. VOILIER Alberg 30, refait à neuf (int. + ext.), beaucoup de boiseries Acajou, moteur diesel Vetus 25HP, 450-455-6636. VOILIER Benford de 25 pieds, fibre de verre Anix, Volvo diesel 13 HP, canadien. Très confortable, cabine en acajou, 17 000\$. Consulter notre site: http://pws.prserv.net/veriteg ou 450-671-5206

667 VÉHICULES RÉCRÉATIFS A & P véhicules récréatifs inc. liquidation de tentes roulottes Coleman 2002, légèrement utilisées, à partir de 6995 \$. Dorval: 514-631-3728, 1-877-631-3728 St-Luc: 450-348-3006 1-888-981-0891

WESTFALIA 84-87-89-4X4, et 91, 450-449-5009, 514-973-6500-514-235-1361

WESTFALIA 87, beaucoup de réparations avec factures, 15500 \$. 450-965-6878

WESTFALIA 93, 142 000 km., aut., ac, jamais sortie hiver, 24 000 \$. 514-487-4740

Décès, prières, remerciements

INDEX DES DÉCÈS

BOHÉMIER (Leclerc), Gertrude Longueuil BOUDREAU DUGUAY, Monique Cowansville BUCUR, Maria (née Puscas) Montréal CHAGNON, Guy Laval CRÊTE, Marcel Montréal DE LASALLE, Thérèse (Laquerre)

St-Hilaire FOURNIER, Nelson Irberville HUPPÉ, André Brossard LAROCQUE, Pierre-Yves Montréal MONETTE, Danièle

ROY, Simone Gatineau SYLVESTRE, Jean-Paul Montréal

ROULOTTE Camplite 97, 21', équipée, ac, propre, 2435 lbs, cuisinière amovible, non-fumeur, 13 400\$. 450-625-3064

ROULOTTE de parc, Travelaire 38 pi., 93, 3 extensions, ac, impeccable, installée D-110 au domaine Parc Estrie à Ormerville (près Magog), 20 500 \$, 819-574-7828, 450-465-1888

TENTE roulotte Coleman Sedona 2000. Support vélo, 8 900 \$. 450-621-8562, 514-998-6204.

TENTE roulotte Bonair 1990, 6 pl., exc. condition, 2000 \$, 450-975-2202, 514-352-9772.

TENTE Roulotte Coleman Bay Side 99, 8 places, extension, ac, cd, eau chaude, toute équipée, 13 000\$ 450 419-8927

VENTE NEUFS ET USAGÉS ET REPRISES DE FINANCE Tente roulottes, roulottes, Filtwhel et motorisés, Import Export 2785 St-Eclair O. Laval, 450-886-2785

WESTFALIA 91, man., jamais utilisé hiver, bourgogne, qualité A-1, 17 000 \$. 514-233-9291

WESTFALIA 84-87-89-4X4, et 91, 450-449-5009, 514-973-6500-514-235-1361

WESTFALIA 87, beaucoup de réparations avec factures, 15500 \$. 450-965-6878

WESTFALIA 93, 142 000 km., aut., ac, jamais sortie hiver, 24 000 \$. 514-487-4740

ÉTES-VOUS OBSERVATEUR?

RÉPONSES

- 1) Tête du fakir moins large sous le turban. 2) Un doigt en plus sur sa main gauche. 3) Son talon gauche plus long. 4) Embouchure de flûte plus courte. 5) Un clou en moins derrière le fakir. 6) Un clou en plus sous le genou gauche. 7) Mur plus long au-dessous de la prière. 8) Toit de la maison de droite différent.

À la façon de Eddie Kantar

ANDRÉ TRUDELLE LE BRIDGE atrudell@lapresse.ca

VOUS MASQUEZ les mains d'Est et d'Ouest. En Sud, vous jouez 3 SA. Ouest entame du 5 de Co. Vous fournissez le 10 du mort avec l'espoir de croquer la Dame d'Est, mais ce dernier fournit le 3. Quel est votre plan de jeu après avoir gagné du Roi ?

Donneur: Sud Vulnérabilité: tous NORD R V 2 10 9 2 5 3 2 A D 4 3 OUEST EST 9 6 5 A 10 8 7 A D 6 5 4 8 7 3 8 6 R 9 7 4 9 7 5 10 6 SUD D 4 3 R V A D V 10 R V 8 2 Les enchères: SUD OUEST NORD EST 1 SA passe 3 SA passe passe passe Entame: 5 de Co Infographie La Presse

Pour réussir le contrat demandé, vous ne devez pas perdre la main. Si vous ne touchez pas au Pi et encaissez quatre K et quatre Tr, la réussite est assurée. Il faut donc placer le Roi de K à droite et compter trois entrées au mort. À la deuxième levée, Sud encaisse le Roi de Tr puis joue le Valet. Ouest fournit et la Dame gagne. Petit K vers le 10 qui tient. Le 8 de Tr va à l'As du mort et un deuxième K est joué vers le Valet.

Grâce à 2 de Tr — la couleur étant partagée 3-2 — le retour au mort est possible pour une troisième passe à K et la réussite du contrat. Ce problème avait été soumis par Eddie Kantar à ses lecteurs.

DÉCÈS

BOHÉMIER (née Leclerc), Gertrude À Longueuil, le 29 août 2002, à l'âge de 85 ans, est décédée Mme Gertrude Leclerc, veuve de M. Gérard Bohémier. Elle laisse dans le deuil ses enfants Christiane (Jacques Piette), Madeleine Guiffault, Huguette (Stanley Stewart), Françoise, Christiane (Pierre Caron), Gérard (Sylvie St-Vincent), Danielle (Sylvain Gaudreau), Michel et Louise, ses petits-enfants François, Simon, Geneviève, Pierre-Alexandre, Olivier, Julie-Anne, Marie-Hélène, Matthew et Laura, ses sœurs Marie-Ange Marceau et Bernadette, ses nièces Nicole Leclerc et Odette Marceau-Meunier. Les funérailles ont eu lieu à l'église St-Robert de Longueuil le samedi 31 août sous la direction de la Coopérative funéraire de la Rivière-Sud de Montréal



BOUDREAU DUGUAY, Monique 1943-2002

À l'hôpital Brome Missisquoi Perkins de Cowansville, le jeudi 29 août 2002, après avoir livré un combat héroïque contre le cancer, Monique Boudreau Duguay est allée rejoindre dans l'au-delà, son père, Edgar Boudreau et son petit-fils, Louis. Infirmière émérite, épouse et mère exceptionnelle elle laisse son conjoint Jean-Guy Duguay et ses filles, Pascale (François Millette) et Isabelle (Jean-François Michel) qui manqueront sa grande générosité, ses nombreuses attentions, sa disponibilité, son sens pratique et logique et sa présence combien aidante. Sa mère Françoise Glazer perd son unique fille, son joyau, le phare, la cadette de la famille, Martin (Elisabeth Leblanc), Charles-Eudore (Pauline Morris), Raoul (Annette Boudreau), Léonce (Noëlla Cloutier) et Serge déploreront le considérable vide laissé par leur sœur, ses petits-fils Sébastien, Raphaël et Zachary rechercheront les gâteries, les nombreuses petites attentions qui témoignaient du grand attachement que leur portait leur mère. De nombreuses amies de Monique sont attristées de son départ notamment celles qui l'ont accompagnée jusqu'au dernier instant soit Liette, Hélène, Suzanne et Blandine. Mille Mercis. Sincères remerciements au personnel de l'hôpital Brome Missisquoi Perkins et en particulier au docteur Koopman, à son médecin Sophie Bourbeau (et son équipe) au personnel du Diapason et finalement à tout le personnel du CLSC. La direction des funérailles a été confiée au Funérarium Denis Meunier inc. Membre de la C.T.Q. 402, rue de la Rivière, Cowansville Tél. (450) 266-6061. Fax (450) 266-6057 funerariumdm@qc.aira.com

Le funérarium sera ouvert pour les visites dimanche le 1er septembre de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et lundi le 2 septembre de 9 à 10 h 30. Une cérémonie religieuse aura lieu lundi le 2 septembre, à 11 h, en l'église Ste-Thérèse de Cowansville, située au 209, rue Ste-Thérèse. L'inhumation se tiendra au cimetière de la paroisse Ste-Thérèse. Prière de ne pas faire parvenir de fleurs mais plutôt des dons à l'organisme "Au Diapason" organisme d'accompagnement pour personne atteinte de cancer à l'adresse suivante: Au Diapason, hôpital Brome Missisquoi Perkins, 950, Principale, Cowansville, Qc J2K 1K3. Présente dans nos vies, Monique tu as été présente dans nos coeurs tu resteras à jamais.

BUCUR, Maria (née Puscas) À Montréal, le 27 août 2002, à l'âge de 81 ans, est décédée Maria Puscas, épouse de feu Nicolas Bucur. Elle laisse dans le deuil sa fille Ana (Carlos Dalmau) et ses petits-enfants David, Marilyn et Daniel. Elle laisse également ses neveux, nièces, autres parents et ami(e)s. La famille recevra les condoléances au Complexe funéraire Urgel Bourgie 745, Crémazie Est, Montréal www.urgelbourgie.com

Les funérailles auront lieu le mardi 3 septembre 2002 à 10 heures, en l'église St-Benoit, 500 Fleury Ouest, Montréal, et de là au cimetière Notre-Dame-des-Neiges. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures des visites: lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h et mardi à partir de 8 h 30.



CHAGNON, Guy 1929-2002

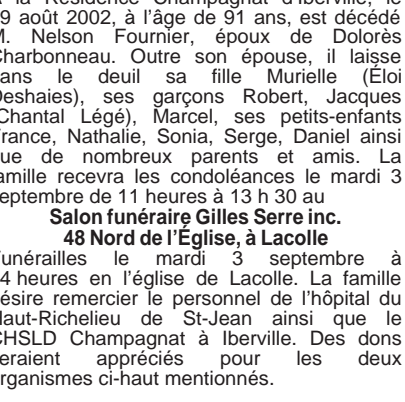
À Laval, le 30 août 2002, à l'âge de 72 ans, est décédé M. Guy Chagnon, époux de Mme Pauline Raymond. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Danielle (Luc Nantel), Carole (Michel Labelle), Alain (Louise Ledoux), ses petits-enfants, son frère André et son épouse Lucie, ses beaux-frères, neveux et nièces, parents et amis(es). La famille accueillera parents et amis(es) au Complexe funéraire Magnus Poirier inc. 222, boul. des Laurentides, Laval Une réunion de prières aura lieu à la chapelle du complexe le mercredi 4 septembre à 11 h 30, et de là au crématorium Magnus Poirier inc. Heures des visites: mardi de 19 h à 22 h et mercredi à compter de 9 h 30.

CRÊTE, Marcel 1920-2002 À Montréal, le 31 août 2002, à l'âge de 82 ans, est décédé M. Marcel Crête, époux de feu Anne-Marie Roy. Ex-employé d'Uniroyal, il laisse dans le deuil ses enfants Lorraine (Michel Ouellette) et Daniel (Sylvie Drouin), ses petits-enfants Mathieu, Geneviève et Joëlle, ses sœurs Rita Lupien et Madeleine Surprenant, ainsi que ses parents et amis. Il sera exposé le lundi 2 septembre de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h au Complexe funéraire Charles E. Rajotte inc. 3635 rue Hochelaga (métro Joliette) Les funérailles auront lieu le mardi 3 septembre à 11 h en l'église Ste-Jeanne-d'Arc et de là au Repos St-François d'Assise.

900 Petites annonces www.capresse.ca

DE LASALLE, Thérèse (née Laquerre) 1930-2002 À la Maison Victor-Gadbois, le 30 août 2002, à l'âge de 72 ans, est décédée Mme Thérèse Laquerre, épouse de feu Lucien De LaSalle. Elle laisse dans le deuil ses enfants Johanne (Michel Amiot), Claude (France Godbout), Jean (Audrey Hogg), Pierre (Lucie Dorion) et Guy, ses petits-enfants Julie, Jean-Philippe, François, Alexandre et Tara, ses frères et sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces, autres parents et ami(e)s. La famille recevra les condoléances au salon funéraire Maurice Demers inc. 231, boul. Laurier, Belœil le dimanche 1er septembre 2002 de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h. Les funérailles auront lieu le lundi 2 septembre à 15 h en l'église Ste-Maria-Goretti de Belœil. Lundi, ouverture du salon à 13 h. Des dons à la Maison Victor-Gadbois seraient appréciés.

FOURNIER, Nelson 1911-2002 À la Résidence Champagnat d'Irberville, le 29 août 2002, à l'âge de 91 ans, est décédé M. Nelson Fournier, époux de Dolores Charbonneau. Outre son épouse, il laisse dans le deuil sa fille Murielle (Eloi Deshaies), ses garçons Robert, Jacques (Chantal Légé), Marcel, ses petits-enfants France, Nathalie, Sonia, Serge, Daniel ainsi que de nombreux parents et amis. La famille recevra les condoléances le mardi 3 septembre de 11 heures à 13 h 30 au Salon funéraire Gilles Serre inc. 48 Nord de l'Église, à Lacolle Funérailles le mardi 3 septembre à 14 heures en l'église de Lacolle. La famille désire remercier le personnel de l'hôpital du Haut-Richelieu de St-Jean ainsi que le CHSLD Champagnat à Irberville. Des dons seraient appréciés pour les deux organismes ci-haut mentionnés.



HUPPÉ, André 1949-2002

De Brossard, le 30 août 2002, à l'âge de 53 ans, est décédé André Huppé, époux de Lucie Barrière. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Christian et Annie, sa mère Mme Rose-Aimée Bilodeau, ainsi que ses frères et sœurs, beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux et nièces et de nombreux amis. Un don à sa mémoire peut être fait à un organisme de votre choix. Exposé à La Maison Darche Réseau Dignité 7679, boul. Taschereau, Brossard Les funérailles auront lieu le mercredi 4 septembre 2002 à 15 h en l'église La Résurrection, 7685 boul. Milan, Brossard, et de là au crématorium Darche. Heures des visites: mardi de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h, mercredi à compter de midi.

LAROCQUE, Pierre-Yves 1940-2002 À Montréal, le 31 août 2002, à l'âge de 61 ans, est décédé Pierre-Yves Larocque. Il laisse dans le deuil son épouse Marguerite Lavoie, ses enfants Chantale (Brigitte), Nadine (Alain Cabba), Carolyne (Martin Fafard), ses petits-enfants Emilie, Alex-Ann, Vincent et Simon, sa sœur Pierrette (Georges Gosselin), ses beaux-frères et belles-sœurs, neveux et nièces ainsi que plusieurs amis. Il sera exposé au Complexe Alfred Dallaire inc. 2159, boul. St-Martin Est, Duvernay, Laval le lundi 2 septembre de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h. Mardi, au Mausolée St-Martin, édifice situé à l'arrière du Complexe, à compter de 13 h 30. Une réunion de prières y sera célébrée à 16 h. Des dons à la Société canadienne du cancer seraient appréciés.

MONETTE, Danièle Est décédée subitement Danièle Monette, fille de feu Gérard Monette et de feu Dorilla Gohier. Elle laisse dans le deuil son fils Alexandre ainsi que famille et amis. Une cérémonie aura officiellement lieu à la chapelle de l'église de St-Laurent, au 805 boul. Ste-Croix, le jeudi 5 septembre à 10 h. Pas de fleurs, mais un don peut être fait à la Maison Jean-Lapointe.

ROY, Simone 1925-2002 À Gatineau, autrefois de Pointe-Claire, le 29 août 2002, à l'âge de 77 ans, est décédée Mme Simone Roy, épouse de feu Marcel Després. Elle laisse dans le deuil ses filles Françoise (Bruno Goupil), Nicole (feu Paul Hautcoeur) et Danièle (Philippe Ribeyron), ses petits-enfants Emmanuel (Stéphanie), Marc, Rémi, René, Anne, Loucas, Hubert et Gloria, son arrière-petit-fils Olivier, ses frères et sœurs, beaux-frères et belles-sœurs, ainsi que de nombreux autres parents et amis. La famille recevra les condoléances au Complexe funéraire Urgel Bourgie 281, ch. Bord du Lac, Pointe-Claire www.urgelbourgie.com

Les funérailles auront lieu le mercredi 4 septembre 2002 à 14 h en l'église St-Joachim, 2 rue Ste-Anne, Pointe-Claire. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Heures des visites: mardi de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h, mercredi à compter de 11 h.

SYLVESTRE, Jean-Paul 1917-2002 À Montréal, le 29 août 2002, à l'âge de 84 ans, est décédé M. Jean-Paul Sylvestre, ép

