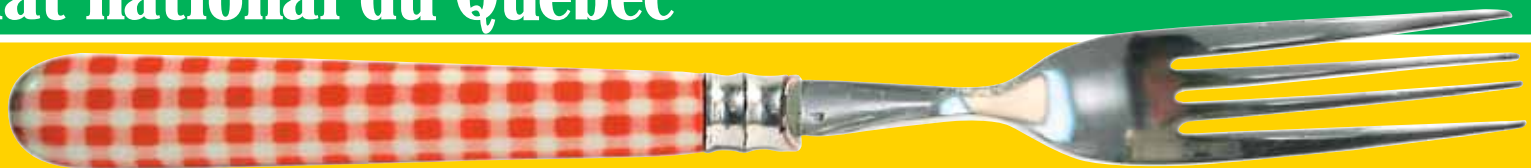


Les Espagnols ont la paella, les Belges, les moules-frites. Et le Québec?



Tous les détails de cette chasse au plat national en page D 4

www.ledevoir.com

LE DEVOIR

VOL. XCVIII N° 250

LES SAMEDI 3 ET DIMANCHE 4 NOVEMBRE 2007

2,20\$ + TAXES = 2,50\$

Comment vaincre l'insomnie?

Huit stratégies simples et efficaces pour bien dormir



JACQUES NADEAU LE DEVOIR

Une heure de plus pour dormir, pour savourer la douceur des bras de Morphée! Le changement d'heure automnal que nous faisons ce week-end est nettement plus facile à absorber que celui du printemps, qui nous prive de 60 minutes de sommeil. Néanmoins, ce petit boni ne changera pas grand-chose au cauchemar que vivent en moyenne 20 % des Québécois semaine après semaine. Au surplus, il accentuera leurs problèmes d'insomnie pendant un jour ou deux. Comment faire pour recouvrer un sommeil réparateur?

PAULINE GRAVEL

Le retour à l'heure normale ne perturbera vraiment qu'une certaine proportion de la population, plus particulièrement les bébés, prévient Roger Godbout, du Laboratoire de recherche sur le sommeil du Centre de recherche Fernand-Seguin. La

plupart d'entre nous rattraperont l'écart en une journée mais trouveront le retour au travail, lundi, plus pénible qu'à l'habitude. Même en l'absence de décalage horaire, les lundis sont pénibles pour la majorité des Québécois et des Canadiens, révèle une récente enquête menée par le Conseil canadien pour un meilleur sommeil. La raison pour laquelle le début de la semaine est si

éreintant tient au fait que, pendant le week-end, on casse la routine, on s'éclate. On fait la grasse matinée. On dort généralement une heure de plus le samedi et le dimanche matin, précise l'expert. En après-midi, on pique un petit roupillon. Le soir, on fait ripaille et, de surcroît, on se couche plus tard qu'à l'habitude. Trois éléments qui contribuent à maintenir le cycle infernal de l'insomnie.

Coucher et lever à heures régulières

Or le grand secret pour surmonter l'insomnie, que celle-ci se manifeste au début, au milieu ou à la fin de

VOIR PAGE A 12: INSOMNIE

■ Autres textes en pages A 6 et A 7

Record des temps modernes: 1,07 \$US

La hausse rapide du dollar met en danger des investissements, dit Raymond Bachand

FRANÇOIS DESJARDINS

Bien qu'il soit encore loin de son sommet historique, enregistré pendant la guerre civile américaine en 1864, le dollar canadien a tout de même conquis les marchés hier en améliorant une fois de plus son record des temps modernes. Déjà aidé par le cours du pétrole et la faiblesse de la devise américaine, le huard a bondi, sur la base des données de création d'emplois, pour se permettre une incursion au-delà de 1,07 \$US.

Statistique Canada a révélé hier que l'économie canadienne a créé 63 000 emplois en octobre, cinq fois plus que ne le prévoient les économistes. Du coup, le taux de chômage a chuté à 5,8 %, son niveau le plus bas en 33 ans. Au Québec, l'apparition de 10 100 emplois a fait en sorte que le taux est demeuré au niveau record de 6,9 %.

Il n'en fallait pas plus pour alimenter davantage la folie des dernières semaines. Après la publication des données, à 7h, les marchés n'ont pris que 90 minutes pour propulser le huard de un cent et demi. Le dollar a terminé la séance à 1,0704 \$US, en hausse de 1,92 c. Il s'est aussi démarqué par rapport à d'autres devises: si le huard achetait



VOIR PAGE A 12: DOLLAR

■ Le marché du travail surprend par sa vigueur, page B 1



MONTRÉAL

Le Quartier des spectacles prend forme

■ Page A 9

REUTERS

INDEX

Actualités.....	A 2	Idées.....	C 5
Annonces.....	B 10	Monde.....	B 8
Avis publics..	B 7	Mots croisés..	D 2
Bourse.....	B 2	Météo.....	B 10
Carrières.....	B 6	Perspectives..	C 1
Décès.....	B 10	Rencontres....	D 2
Économie.....	B 1	Sports.....	B 11
Éditorial.....	C 4	Sudoku.....	B 7

La semaine du Canadien français

Quand la politique se mêle de sport organisé

JEAN DION

L'adage veut qu'une semaine soit une éternité en politique, mais il arrive que le sport organisé ne donne pas sa place, surtout lorsque la... politique s'en mêle. Si, lundi, quelqu'un avait pronostiqué que dans un délai de 72 heures, le capitaine finlandais du Canadien de Montréal s'exprimerait publiquement en français en plein Centre Bell après qu'une «affaire» amorcée sous l'auvent de l'omniprésente commission «sur les accommodements raisonnables» par un ex-souverainiste-ex-fédéraliste souverainiste et commentée au passage par deux chefs de partis d'opposition mobilisés par la définition de l'«identité», oui, si quelqu'un avait fait cela, il se serait sans doute fait dire qu'il ramassait un peu trop d'histoire-qui-se-fait dans un laps restreint.

Et pourtant. Et pourtant, le moins ironique n'est pas qu'après 12 ans de silence, Saku Koivu ait pris la parole en une



REUTERS

VOIR PAGE A 12: SPORT

Après 12 ans de silence, Saku Koivu a pris la parole jeudi dans le dialecte local.



rdprm.gouv.qc.ca
Montréal : 514 864-4949
Québec : 418 646-4949
Sans frais : 1 800 465-4949

POUR NE PAS ACHETER LES DETTES DES AUTRES !



Justice Québec