

MAGAZINE



Le Soleil, Patrice Laroche

Tout le monde en place pour une folle danse en ligne!

QUÉBEC — « 1,2,3,4. RUADE ». La centaine de personnes venues apprendre de nouvelles danses en ligne exécutent les pas commandés par le professeur.

Au mot « Ruade », les danseurs plient la jambe gauche vers l'arrière.

«...5,6, À DROITE»: ils claquent des mains et virevoltent sur eux-mêmes.

par JEAN-MARC SALVET
LE SOLEIL

La première leçon de la soirée a débuté à 19 h 30. Une demi-heure plus tard, la centaine de femmes et les quelques hommes présents dansent déjà en cadence.

Le professeur glisse alors une cassette dans la chaîne stéréo. La même danse est reprise, mais cette fois sous les mélodies d'un cha-cha. La chorégraphie exécutée par l'ensemble des danseurs est parfaite.

Enfin presque. Une dame vient de faire un faux pas. Elle regarde autour d'elle... Personne n'avait vu la faute mais, parce qu'elle s'est arrêtée net au milieu de la piste, tout le monde la devine. Elle éclate de rire et reprend.

Le cha-cha terminé, on se rassemble en petits groupes pour la première pause de la soirée. Les commentaires vont bon train. « Y'avait du stock dans celle-là », laisse tomber Marcel Bélanger, l'un des valeureux danseurs.

Nous sommes mercredi. L'horloge du sous-sol de l'église Saint-Jérôme-de-l'Auvergne, à Charlesbourg, indique 20 h.

Au même moment, des milliers d'autres danseurs dessinent en solitaire d'autres pas semblables dans des dizaines d'autres sous-sols d'églises de la région, des centres de loisirs, des YWCA, des centres sportifs, des gymnases d'écoles ou des salles spécialement aménagées à cette fin.

Ne souriez pas

Les danses en ligne vous font sourire? Vous les rangez dans la rubrique des activités peu fréquentables?

Vous les pratiquez en cachette, loin du regard indiscret des amis et collègues de travail?

Au contraire, la perspective d'une soirée de danses en ligne vous chatouille les jambes? Vous vous y adonnez frénétiquement plusieurs fois par semaine en y amenant la parenté?

Ne souriez pas! Sachez que vous êtes, estime l'Association professionnelle de danse en ligne (APDEL), quelque 250 000 à suivre les pas, chaque semaine, dans les villes et villages du Québec, de Hull à Gaspé. 250 000 adeptes, rien de moins.

« Plus personne ne danse en couple »

Un danseur en ligne sommeillerait-il en chacun de nous?

« L'engouement est tel qu'on peut croire que les amateurs seront encore plus nombreux au cours des prochaines années », pense Serge Desjardins, président de l'Académie de danse sociale de Québec.

Son école a élargi son mandat aux danses en ligne en 1989. « On n'avait pas vraiment le choix, dit cet champion canadien de danse sociale. La demande était forte. »

« C'est devenu tellement populaire qu'on ne voit plus de couple danser ensemble, se plaint gentiment André Jobin, également professeur de danse. Tout le monde danse tout le temps tout seul. »

Comme la plupart des clubs du genre, le Carrefour de l'Auvergne, une organisation de retraités et pré-retraités de Charlesbourg, organise une foule d'activités, allant du yoga, à la pétanque, en passant par la gymnastique, les cartes et la danse en ligne. Cette dernière est de loin la plus populaire de toutes.

« Sur nos 925 membres, environ 600 participent à au moins une des quatre soirées de danse que nous organisons chaque semaine », indique le président Léo Carrier.

Depuis le mémorable « continental » apparu au début des années 70,

les danses en ligne ont bien changé, laissant cet ancêtre loin derrière. Valse, cha-cha, rumba, mambo, charleston, salsa, fox-trot, meringue; aucune danse n'est désormais à l'épreuve des danseurs en ligne.

Certains professeurs, comme Réal Laberge, ancien journaliste du SOLEIL et grand danseur devant l'éternel, recensent plus de mille danses en ligne différentes! Lui-même en connaît près de 400.

Allons donc!

Au Québec, l'âge moyen des adeptes serait d'environ 60 ans, selon l'APDEL. « Les amateurs se recrutent particulièrement chez les personnes retraitées », explique Lise Jean, la présidente de cette association regroupant quelque 200 professeurs à travers toute la province.

Une estimation qui fait dresser les cheveux sur la tête des plus jeunes. Réservées aux personnes âgées, les danses en ligne? Allons-donc!

« Les danses en ligne deviennent de plus en plus intéressantes pour tout le monde », affirme Annie Bergeron, 33 ans. Le *Achy Breaky Dance* de Stef Carse n'a-t-il pas propulsé des milliers de jeunes sur les pistes?

Comme beaucoup d'autres amateurs, Annie Bergeron et Yves Pouliot, 40 ans, ont commencé par les danses sociales. Ils se sont tournés vers les danses en ligne il y a deux ans. Le coup de foudre fut immédiat.

« On est plus libre de nos mouvements que dans les danses sociales. Personne ne conduit personne. On danse ensemble, mais chacun pour soi », résume Annie.

Mieux encore, « on ne se marche plus sur les pieds », ajoute Yves, lançant un clin d'oeil complice à sa partenaire.

Le couple fréquente le Tempo, une salle considérée par plusieurs comme la Mecque de la danse en ligne dans la région. Danseurs et danseuses y apprécient son ambiance « typiquement » salle de danse, son jeu de lumières, son acoustique, son carrelage parfait, sa vaste piste entourée de tables et chaises.

Mais attention, ce n'est pas au Tempo, ouvert depuis septembre 1992, qu'on entendra le succès de Stef Carse. Ici, on fait plutôt tourner la version originale, celle de Billy Ray Cyrus.

« C'est celle que préfère notre clientèle », souligne Denis Godin, directeur général. Au Tempo, on danse aussi sur *Reggae Dream*, de Billy Joël, et *Living On My Own*, de Freddy Mercury.

Le doyen et la benjamine

Aux cours offerts au sous-sol de l'église Saint-Jérôme-de-l'Auvergne, le doyen est âgé de 76 ans et la benjamine de 27.

d'accrocher ses chaussures de sitôt. Après 11 ans de danses en ligne, il continue de prendre des cours afin

d'en maîtriser de nouvelles. « C'est bon pour la mémoire et ça éloigne l'Alzheimer », dit-il en riant.

Pour la benjamine de la classe, Sylvie Savard, les danses en ligne constituent « une agréable façon de marier une forme d'expression artistique à l'exercice physique, tout en ayant du plaisir ».

Pas plus qu'elles ne sont réservées aux personnes âgées, les danses en ligne ne sont plus la chasse gardée des femmes. Il y a quelques années, on comptait un homme pour 100 femmes, évalue Serge Desjardins. Aujourd'hui, il y en a 20.

La santé par la convivialité

« Il y a trois ans, j'étais fourbue après seulement trois petites danses. Maintenant, je peux danser de 19 h à minuit trois ou quatre fois par semaine sans me fatiguer, dit Colette Béland. Et ça ne m'empêche pas de me lever à 6 h le lendemain pour aller travailler. »

L'engouement pour la danse en ligne n'est pas fortuit. Il s'inscrit parfaitement dans la tendance « tout santé » de cette fin de siècle. Médecins et physiothérapeutes sont nombreux à en recommander la pratique, notamment aux personnes âgées qui viennent les consulter.

Excellent pour l'appareil cardiovasculaire, la danse en ligne améliore la souplesse, l'équilibre et accroît la résistance globale du corps.

Mais aux yeux de Françoise Dubuc, 66 ans, l'important est ailleurs. L'essentiel, dit-elle, ce sont « les rencontres et les amitiés qui naissent pendant ces soirées ».

« Moi, dit Marcel Bélanger, 60 ans, j'ai travaillé toute ma vie. Je n'ai jamais eu le temps de faire du "social". Avec ma femme, nous nous sommes faits trois couples d'amis ici. Maintenant, après les cours, nous allons souvent chez l'un ou chez l'autre prendre une bière ou un café. »

Ayant dit cela, M. Bélanger coupe soudainement court à l'entretien pour aller danser un « Goulou Goulou », une danse qui lui fait monter les fourmis dans les jambes.

« Les différentes chaînes de télévision devraient s'inquiéter, dira-t-il à son retour, un brin ironique. Les gens ne veulent plus rester inactifs. Alors ils vont dans les sous-sols des églises. Pas pour jouer au bingo, mais pour danser et s'amuser. »

Une quarantaine de nouvelles danses par année

□ Des professeurs de danse en ligne de la région de Québec viennent de créer une structure régionale de l'Association professionnelle de danse en ligne.

QUÉBEC — Sur la centaine de professeurs plus ou moins spécialisés que compte la région, une vingtaine font déjà partie de ce nouveau regroupement. Outre d'être un point de rassemblement, ses principaux objectifs sont « l'uniformisation » des danses en ligne et la formation d'enseignants compétents. « Il faut choisir, parmi toutes les danses qui existent, celles qui doivent être enseignées et faire en sorte que les chorégraphies soient les mêmes d'une école à l'autre », explique André Jobin, l'un des

instigateurs de cette section régionale. Actuellement, il naît une quarantaine de nouvelles danses en ligne chaque année. Une chatte y perdrait ses petits. L'autre grande priorité de l'association, le perfectionnement des enseignants, vient de ce que trop de personnes s'improvisent professeurs après avoir suivi quelques cours. André Jobin souhaite que l'appartenance à cette nouvelle structure régionale, qui ne peut toutefois être obligatoire, devienne dans l'esprit des consommateurs un label de qualité.

L'univers électronique

AUDIO-VIDÉO INFORMATIQUE JEUX VIDÉO

L'arrivée du PowerPC marque la fin des spéculations

Apple est le premier à offrir la technologie RISC avec le Power Macintosh

Depuis bientôt deux ans qu'on en parle, le microprocesseur PowerPC, premier modèle de la génération de puces qui fera entrer la micro-informatique dans le XXI^e siècle, vient de faire son apparition sur le marché au coeur de la nouvelle série d'ordinateurs Apple, les Power Macintosh.

par
MICHEL TRUCHON
LE SOLEIL



L'événement est de taille et passera à l'histoire de la micro-informatique tout autant que le premier Apple à coffret de bois construit par Steve Jobs et Steve Wozniak dans leur atelier de fond de cour et qui devait mener à la création d'Apple en 1976, ou, encore, la présentation du petit Macintosh, il y a maintenant exactement 10 ans... presque un siècle au rythme où l'informatique évolue.

L'arrivée du Power Macintosh marque également la fin d'un mythe. Depuis des mois, en effet, nombreux étaient ceux croyant que le PowerPC amènerait la création d'une sorte d'ordinateur hybride, permettant tout autant de faire tourner des applications Mac que DOS ou Windows, sans émulation. Au risque d'en désillusionner plusieurs et de me faire lancer des pierres, force est de constater que le Power Mac n'est pas cette machine miracle. Pas encore.

Un véritable tour de force

Mais quel ordinateur! Un véritable tour de force, commente Jacques Bergeron, responsable de la section Macintosh au Club DOS, qui, depuis quelques jours, se familiarise avec le Power Mac.

Le microprocesseur au coeur des nouveaux Macintosh, est le premier PowerPC résultant de l'alliance Apple, IBM et Motorola, le MPC601. Il s'agit d'une puce de 11 millimètres carrés qui abrite 2,8 millions de transistors, répartis sur quatre couches. Son

seul véritable concurrent, le Pentium d'Intel, abrite lui 3,1 millions de transistors sur un dé de 16x17 mm. Le MPC601 consomme moins d'énergie (9 watts à 66 MHz), ce qui fait qu'il a moins tendance à chauffer que le Pentium (16 watts) qui a besoin d'une aération spéciale, d'un ventilateur et de plaques de refroidissement. On dit aussi que le PowerPC serait de une fois et demie à cinq fois plus rapide que le Pentium, selon les opérations à effectuer.

Plus petit et moins cher

Le fait qu'il soit plus petit fait que le PowerPC coûte moins cher (500 \$ de moins environ qu'un Pentium); il pourra également être installé dans des ordinateurs de type bloc-notes. Le PowerPC utilise la technologie des circuits à jeu d'instructions réduites (RISC) conçue pour exécuter les instructions élémentaires de façon extrêmement rapide, jusque là réservée aux ordinateurs ayant besoin d'une grande puissance de traitement. Intel, avec son Pentium, a choisi de s'en tenir à la technologie traditionnelle de jeu d'instructions complexes (CISC).

Le MPC601 équipant les nouveaux Macintosh de milieu et de haut de gamme est le premier de la famille des microprocesseurs PowerPC, quatre versions ayant été développées en vue d'un marché différent. Le 603, qui devrait faire son apparition d'ici quelques mois, disposera d'une puissance équivalente à celle du 601 mais il consommera moins d'énergie et sera moins cher à produire, ce qui permettra à Apple de l'utiliser dans ses micro-ordinateurs de large diffusion ainsi que dans ses PowerBook.

Le PowerPC 604, attendu vers

Une puce de
11 millimètres
carrés qui abrite
2,8 millions de
transistors

la fin de l'année, est destiné à remplacer le 601, permettant des appareils encore plus performants. Enfin, le PowerPC 620, prévu pour la fin de 1994 ou le début de 1995 sera encore plus puissant avec une architecture à 64 bits et sera destiné aux stations de travail et aux serveurs à haut débit.

Ceux qui hésiteraient à passer au Power Macintosh n'ont guère le choix, explique Jacques Bergeron, car l'arrivée des nouvelles machines marque en même temps l'épuration de la fort complexe famille d'ordinateurs Apple. Des « anciens » modèles à processeur Motorola série 68000, il ne restera en effet que le LC 475 (un 68LC040 à 25 MHz) et le LC 575 (68LC040 à 33 MHz). Suivront ensuite les Power Macintosh à processeur MPC601: le 6100/60 à 60 MHz; le 7100/66 à 66 MHz et le 8100/80 à 80 MHz. Ces trois modèles sont également offerts avec la nouvelle configuration AV de Macintosh.

Tous les autres modèles de Macintosh sont désormais chose du passé. Même les Quadra, dont la totalité des modèles restant en stock auraient été achetés par le gouvernement canadien. Les possesseurs de modèles récents ou plus anciens ne sont pas pour autant pénalisés, puisque des cartes de mise à niveau (coûtant entre 700 \$ et 1000 \$) sont prévues pour bientôt.

Cette épuration de la série Macintosh, selon Jacques Bergeron, est le résultat de la riposte énergique de Apple aux compatibles PC: les deux LC visent à concurrencer les 486 tandis que les Power Macintosh ont pour cible les machines équipées de Pentium. Le prix des Power Mac? Le 6100/60 avec 8 Mo de mémoire vive, un disque dur de 160 Mo, un écran Trinitron de 14 pouces, un clavier standard et la souris tournera dans les 3500 \$; il faut ajouter environ



Le Soleil, Raymond Lavoie

400 \$ pour un lecteur CD. Le 71000/66 devrait coûter aux alentours de 5000 \$ et le 81000/80 entre 7000 \$ et 75 000 \$. Les LC coûtent grosso modo entre 2000 \$ et 3000 \$.

Apple a prévu que la transition vers les modèles à processeur PowerPC serait une opération transparente et en douceur, ses nouveaux Power Macintosh utilisant le même système d'exploitation que la génération précédente, le Système 7. Ils permettent également l'utilisation de tous les logiciels existants. Plusieurs éditeurs de logiciels travaillent présentement à des versions PowerPC de leur produit et c'est quand ils seront sur le marché qu'on pourra véritablement voir tout ce que le Power Mac a dans le ventre, leur vitesse d'exécution devant être de deux à quatre fois plus élevée que celle des applications utilisées actuellement sur des ordinateurs à processeur Motorola 68040 ou Intel 80486.

Quant à la compatibilité avec Windows et DOS, explique Jacques Bergeron, elle devrait être possible d'ici peu grâce à un programme d'émulation, le Soft Windows d'Insignia Solutions, dont une version bêta est fournie sur le CD accompagnant les premiers Power Mac. Une compatibilité qui va toutefois être assez coûteuse puisqu'en plus du prix du logiciel, il semble que Soft Windows exigera 16 Mo de mémoire vive.

Avec les nouveaux Power Macintosh, la micro-informatique va prendre une dimension fascinante, soutient Jacques Bergeron, du Club Dos.

L'énigme du professeur

JISSÉ

Collaboration spéciale

C'est quoi ces folies-là? Depuis mon retour, tout le monde me parle du bikini à Florence. J'ai bien constaté qu'elle l'avait parié dans la dernière chronique... Bon. Afin de vous remettre en forme, je vous en offre une petite facile cette semaine, mais aigüez bien vos patins pour la semaine prochaine, parce que vous risquez de patiner un bon moment. Ces médiances étant faites, je vous tourloute tous bien bas, et vous transmettez aussi ceux de mon boss, qui avait l'air plus dédû à mon retour. Je ne sais pas pourquoi.



Jissé

L'énigme de l'agenda

Je me suis fait voler mon agenda et je suis bien embêté, parce qu'il contenait les dates de transmission de mes énigmes. J'ai donc fait appel à un enquêteur qui a obtenu de bonnes informations, mais qui n'est tout de même pas très futé, parce qu'il n'a pas résolu l'énigme.

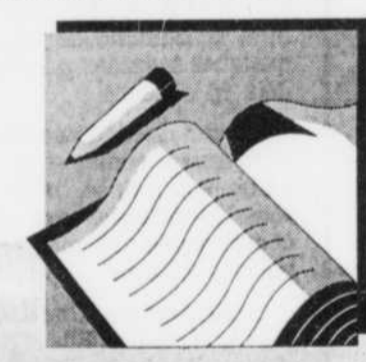
Il avait arrêté trois personnes soupçonnées. L'un est un homme distingué qui ne ment jamais, un autre, un citoyen qui ment une fois sur deux, et un troisième qui est un bagarreur et qui ment toujours.

Pouvez-vous venir à la rescousse de l'enquêteur en reprenant les informations qu'il avait obtenues sachant que chacun a fait deux affirmations?

Paul Dubois:
Je n'ai pas volé.
Charles Lavoie non plus.

Charles Lavoie:
Paul Dubois n'a pas volé.
André Legros est coupable.

André Legros:
Je n'ai pas volé.
C'est Paul Dubois le voleur.



Note aux lecteurs

Si jamais vous ne pouvez trouver par vous-mêmes la solution, lisez la suite de cette chronique en page C-7

TOUS LES DIMANCHES
DANS LES ANNONCES CLASSEES

Chronique vétérinaire

Un rendez-vous à ne pas manquer pour ceux qui aiment la vie animale et désirent enrichir leurs connaissances.

LE SOLEIL

Se sucrer le bec... au Québec!

CABANE À SUCRE CHEZ JEAN-GUY
La cueillette se fait avec chevaux.

SITUÉE AU BOUT DE LA RUE LAURIER À SAINT-CATHERINE-DE-LA-JACQUES-CARTIER
Sur réservation seulement. Faites vite, encore quelques places disponibles.
INFORMATIONS: 875-3704

PRIX
ADULTES 14 \$
ENFANTS 9 \$
SPÉCIAL pour groupes d'écoliers

Sont inclus dans le prix:
- Repas complet
- Dégustation de tirs sur la neige
- Un "sleigh ride"
- Musique, danse et jeux sociaux continus

ÉRABLIÈRE DU LAC-BEAUPORT

- Repas canadien et tirs sur la neige à volonté
- Réceptions de tous genres à l'année
- Méchoui, poulet sur charbon de bois

200, chemin des Lacs Lac-Beauport (à 15 min. de Québec)

Pour réservation: 849-0066

ÉRABLIÈRE BEAUDRY enr.
245, Soumande, Vanier Halles Fleur de Lys

A notre comptoir, nous présentons à l'année, toute la gamme de produits de l'érable.
De plus, des emballages-cadeaux pour occasions spéciales, telles que Pâques, Noël, etc. Tél.: (418) 883-5966

SALLE DE 175 PERSONNES

- Parties de sucre québécoises avec repas, service à volonté et animation
- Mariages • Anniversaires
- Brunch • Épluchette de blé d'Inde
- Pique-nique • Party des fêtes, etc.

1142, av. Saint-Louis Portneuf-Station J.-G. Cloutier, Prop.
(418) 286-6928 (418) 285-0199

Cabane à sucre L'EN-TAILLEUR

Venez vous régaler à la québécoise sur la terre de nos aïeux.
1447, chemin Royal, St-Pierre, Ile d'Orléans G0A 4E0

Pour réservations et renseignements: SIMON TAILLEUR et FILLES
Tél.: (418) 828-1269 Fax: (418) 828-2344

ÉRABLIÈRE MART-L ENR.
(20 minutes de Québec)

- Salle de 150 personnes
- Repas et tirs sur la neige servis à volonté
- Musiciens, service de bar, danse
- Promenade à cheval
- Service de garderie

23, GRAND-CAPSA, PONT-ROUGE, RÉ.S.: 525-8653 - 873-2164

CABANE À SUCRE CHEZ AURÉLIEN LESSARD
1250 \$ taxes incluses

Spéciaux pour enfants et groupes d'âge d'or
Pour info.: Robert ou Serge
(418) 227-2138
2535, 10e Rue Saint-Georges Ouest

- Ambiance rustique et chaleureuse
- Méthode ancestrale
- Artisanes à visiter
- "Sleigh ride" gratuit
- Les meilleurs plats en Beauce (repas, tirs sur la neige, "sleigh ride", tout cela à volonté)

SI VOUS DÉSIREZ ANNONCER DANS CETTE RUBRIQUE, communiquez avec le TÉLÉMARKETING: 647-3378 / 647-3377 / 647-3376 ou sans frais au 1-800-463-4828.

VOTRE DON VA LOIN

Des Somaliens reconstruisent leur pays!

Dans les villages de Bulla Hawa et Komorun Adun, les Somaliens travaillent à la reconstruction de leur pays.

L'école et la clinique médicale ont rouvert leurs portes, les champs ont été ensemencés, de nouveaux puits ont été creusés.

Développement et Paix, grâce à vous, appuie les initiatives des paysans somaliens.

Votre don va loin!

Voici ma contribution

100 \$ 50 \$ 25 \$ Chèque Mandat
 autre \$ Visa Mastercard

Nom _____ Numéro de la carte de crédit _____

Adresse _____ Nom du titulaire _____

Ville _____ Province _____ Date d'échéance _____

Code postal _____ Téléphone _____

Un reçu pour usage fiscal peut être émis pour les dons de 10 \$ ou plus.
Reçu: oui non

DÉVELOPPEMENT ET PAIX
835, avenue Brown, bureau 310, Québec (Québec) G1S 4S1 (418) 683-9901

DES GENS DES ÉVÉNEMENTS

Allaiter fait fuir le cancer

À la suite d'une vaste enquête américaine, des chercheurs ont conclu que l'allaitement protège contre le cancer. En effet, le nombre de cancers du sein diagnostiqués avant la ménopause s'est avéré beaucoup plus faible chez les femmes qui avaient donné le sein.

Une guerre... à oublier

Quelque 8000 soldats américains, qui ont participé à la guerre du Golfe, souffrent toujours de pertes de mémoire, d'éruptions cutanées et de problèmes cardiaques. Des spécialistes croient qu'ils ont pu inhaler un gaz moutarde et une substance toxique, le surin, qui s'attaque au système nerveux.



Le Canada à la Foire de Hanovre

Le ministre canadien de la Technologie Jon Gerrard fait l'essai de verres spéciaux permettant l'accès aux images tridimensionnelles produites par ordinateur à la Foire internationale de l'informatique à Hanovre, en Allemagne. Il s'agit de la plus grande foire du genre au monde. Elle se tient jusqu'au 23 mars et attire 5700 exposants de 54 pays, dont le Canada. (AP)

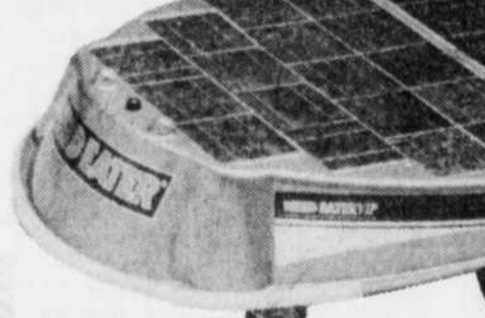


Elles veulent du riz

Quelques centaines de Japonaises ont manifesté, lundi, dans le centre-ville de Tokyo, pour réclamer une plus grande quantité de riz sur le marché. Le Japon doit importer deux millions de tonnes de cette céréale pour compenser la piètre récolte de l'été dernier. (AP)

De plus en plus de femmes diplômées

Selon le dernier rapport de l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE), près de 40 % des diplômés de l'enseignement supérieur au Canada sont des femmes. À ce chapitre, le Canada n'est devancé que par la Norvège. Par ailleurs, ces deux pays occupent les premiers rangs mondiaux pour la part de leur produit intérieur brut qu'ils consacrent à l'enseignement.



Fin la corvée du gazon

Croyez-le ou non, ce robot qui fonctionne grâce à l'énergie solaire peut tondre le gazon sans l'aide de personne. La compagnie qui le fabrique a mis 200 de ces tondeuses à l'essai en différents endroits de l'Amérique du Nord. Si le projet pilote se révèle concluant, cet appareil pourrait ébranler l'important marché des tondeuses qui est évalué à 1,2 milliards \$ annuellement.

Laser tueur de rétine

Des chercheurs militaires de pays membres de l'OTAN auraient mis au point un fusil à rayon laser capable de provoquer la cécité chez l'ennemi. L'arme, qui posséderait une autonomie de 2000 tirs, inquiète déjà la Croix-Rouge internationale.

Des oeufs aux jaunes différents

Saviez-vous que les oeufs produits dans l'Ouest canadien ont des jaunes plus pâles que ceux de nos poules québécoises? Pourquoi? Simple: les poules de l'Ouest sont nourries de moulées à forte teneur en blé alors qu'ici, on leur sert des moulées à base de maïs.

LE SOLEIL MAGAZINE

Pour toute information relative à la production de ce cahier, veuillez communiquer avec l'un ou l'autre des services suivants:

Rédaction 647-3412
Publicité 647-3435
Tirage 647-3333

RUSSIE



La vie de débrouille des « habitants » de la décharge publique Timokhovo

□ Dans une odeur pestilentielle et sous la neige, la plus grande décharge publique d'Europe fait vivre des centaines de sans-abri des environs de Moscou, qui y trouvent nourriture, vêtements et parfois gîte, au milieu des corbeaux.

MOSCOU — Sur les 114 hectares de la décharge de Timokhovo, à une quarantaine de kilomètres à l'est de Moscou, cette communauté bigarrée de miséreux en bottes de feutre a recréé une micro-société, avec ses règles et ses combines.

par PIOTR TOLSTOI de l'agence FRANCE PRESSE

« Ici on trouve tout ce qu'on veut à manger: de la viande que les magasins jettent, du beurre, du pain sec. Si on cherche bien, on peut trouver des vêtements corrects et des chaussures », explique Alexandre Matveev, 56 ans.

Cet ingénieur au chômage passe depuis deux ans ses journées sur la décharge, où 700 camions déversent quotidiennement le contenu de leur benne.

Son fils Sergueï, 12 ans, dirige une bande de gamins qui a définitivement délaissé l'école pour faire de la décharge son royaume.

Sergueï connaît tous les chauffeurs de bennes à ordures et il explique comment il « guette les camions provenant des ambassades occidentales à Moscou ». C'est ainsi qu'il a déniché le magnétophone cassé qu'il brandit fièrement.

« Piizzzaaa », hurle au même moment un enfant qui montre avec joie à ses camarades un morceau de pizza avariée qu'il avale goulûment.

très bien ici », explique ce gavroche à la russe, une chapka militaire défraîchie vissée sur la tête.

Ne pas rater la première benne

Ivan Parovosniuk, lui, n'a pas le coeur à rire. Il a vendu son appartement pour trois li-

Anton, 9 ans, attaque de son côté la noix de coco qu'il vient de découvrir. « Je n'ai jamais goûté ça à l'école. Moi, je suis



La misère se lit sur le visage de ce Moscovite attablé à une soupe populaire. En Russie, la situation économique d'une bonne partie de la population ne cesse de se détériorer.

tres d'alcool pur, et il a fait la fête pendant deux jours. Il a échoué sur la décharge, où il ne se voit « aucun avenir ».

Ils sont ainsi des centaines à passer leurs journées courbés dans le froid de l'hiver moscovite, un crochet à la main, à fouiller minutieusement les débris. Ces laissés-pour-compte de la grande ville arrivent en train très tôt le matin, pour ne pas rater la première benne. Ils terminent leur journée après la tombée de la nuit, lorsque le dernier camion a disparu. Certains dorment à proximité dans des datchas abandonnées et reviennent à l'aube.

Dans leur misère, ils peuvent au moins profiter de la culture spontanée qui se développe sur la décharge, après 20 ans d'exploitation. De splendides tomates poussent ainsi l'été sur le terreau fertile constitué par les montagnes d'ordures, selon le témoignage d'un employé.

Le directeur de la société propriétaire de la décharge, Alexandre Emelianenko, a tout essayé pour se débarrasser de ces intrus, en vain. « Ils cassent toutes les barrières que nous érigeons, ils n'ont peur de rien ».

Aujourd'hui, M. Emelianenko n'est pas loin de baisser les bras: « avant ils étaient quelques dizaines, on les connaissait et la police pouvait les arrêter comme vagabonds. Maintenant, ils sont deux ou trois mille chaque week-end », soupire-t-il.

La langue russe polluée par l'effondrement soviétique

MOSCOU (AP) — La télévision et la radio russes viennent brusquement de revenir en arrière, cette semaine, en utilisant à nouveau la toponymie russe d'avant 1991 en ce qui concerne les noms de lieu qui avaient été rebaptisés en fonction des appellations locales par les républiques ex-soviétiques devenues indépendantes. Le Belarus redevient la bonne vieille Biélorussie (Biéloroussiya — Russie blanche) que les Russes ont toujours connue. Même chose pour la Moldovie qui redevient la Moldavie, le Kirghizstan la Kirghizie et le Tatarstan la Tatarie. Quant à Almaty, capitale du Kazakhstan, elle retrouve son nom composé d'Alma-Ata, pas très kazakh, mais tellement plus familier. Il est vrai que les nouveaux noms sonnaient un peu aux oreilles russes comme le crissement d'un ongle sur un tableau. L'inconvénient, c'est que le retour des noms russifiés a un relent de colonialisme linguistique.

Vladimir Pykhov, de l'Académie de la langue russe, l'institution qui a recommandé ce retour à l'ancienne terminologie, estime que les changements politiques générés par l'effondrement soviétique ont pollué la langue russe. « Aucune langue ne peut dicter à la langue russe ses propres prononciations et orthographe en ce qui concerne les noms propres, à partir du moment où cela dégrade et crée des distorsions de la langue russe et va à l'encontre de ses habitudes linguistiques », a-t-il déclaré à l'agence Itar-Tass. Un responsable de la télévision, Sergueï Pordgorbounski, donne l'exemple suivant: « Le nom d'Alma-Ata est issu du nom kazakh pour leur capitale Almaty. Pourquoi devrions-nous maintenant le dire en kazakh? Il n'y a pas d'empiètement sur la dignité nationale (du Kazakhstan). C'est pour des raisons politiques qu'il y a environ trois ans nous avons commencé à utiliser les noms vernaculaires. C'est une extravagance de plus que nous devons maintenant corriger ». Il n'est pas sûr que ce retour en arrière soit toutefois perçu comme ayant des causes simplement linguistiques dans les coins de l'ex-Union soviétique où l'ancienne télévision soviétique constitue toujours la première source d'information et de divertissement.

À Alma-Ata, Sabetkazy Akacayev, un homme politique kazakh, trouve ce changement de mauvais augure: « C'est un retour à la politique coloniale du temps passé. Ils veulent dire qu'Alma-Ata est toujours la ville qui était sous la botte russe. Il s'agit d'un acte politique, pas linguistique. Ils oublient que nous allons vers le XXIe siècle, pas vers le XIXe ».

COMMENTAIRE

Du sport ou des modèles douteux ?

À en juger par le silence prudent dont ils enveloppent présentement leurs cogitations, les promoteurs des Jeux de 2002 n'ont retenu que la plus mauvaise leçon de leurs récentes bévues: ils ne sont pas devenus transparents, mais plus calculateurs. Loin de transmettre l'information qui s'accumule chez eux, ils figent discrètement l'emballage qui leur permettra d'imposer tantôt la montagne gonflable qu'ils n'ont pas su vendre du premier coup. À la base de leur prochaine offensive publicitaire, il y aura, parions-le, un usage massif du principe qu'adore le maire L'Allier et le président Paquet: « Il faut juger le projet dans son ensemble. 25 millions \$ d'équipements temporaires pour la descente masculine, c'est négligeable par rapport à des retombées de 700 millions \$ ». Malheureusement pour eux et tant mieux pour nous, des analyses plus fiables montrent bien que les Jeux de 2002 ne gagnent peut-être pas à « être vus dans leur ensemble ».

Performance ou santé ?

Réunis en congrès au Mont-Sainte-Anne, la semaine dernière, les orthopédistes ont soulevé, en effet, des questions que nos thuriféraires du défacement olympique s'évertuent à escamoter. « L'esprit de compétition, déclarait alors le président de l'Association d'orthopédie, le docteur Louis Morazain, relève de plus en plus souvent la santé en seconde place ». Pour qu'on décode bien son message, le docteur Morazain évoquait explicitement l'influence de la frénésie olympique sur les jeunes sportifs. « Après l'excitation des Jeux olympiques

de Lillehammer et face à toute la médiatisation qui entoure les Jeux de 2002, certains jeunes seront peut-être tentés de pousser leur machine trop loin ou d'oublier les règles de prudences élémentaires afin de mieux performer. » On ne saurait parler plus net. Tout cela, dira-t-on, relève du choix personnel. À chacun de se modérer, à chacun de décider s'il « pousse sa machine trop loin » ou si la gloire ou l'argent l'intéresse suffisamment pour risquer sa santé.

Des retombées sociales

Ce n'est pourtant pas si simple. Il faut, en effet, autre chose que de la philanthropie pour inciter des milliers de jeunes à des prouesses qui constituent pour une majorité un risque plutôt qu'un stimulant acceptable. Chose certaine, pour nous en tenir aux observations des orthopédistes, tout examen honnête des coûts et bénéfices de l'aventure olympique doit tenir compte de ce que l'« excitation olympique » provoque en blessures et en soins de santé. Quand, à en croire certains relevés, un centre de ski déplore annuellement un millier de blessures dont 10 à 20 % sont passablement graves, on doit au moins s'interroger sur les conséquences sociales et économiques du culte de la performance.

Évaluer les Jeux de 2002 « dans leur ensemble », c'est aussi cela. Que je sache, pas plus les promoteurs que les analystes universitaires qui se sont penchés sur les « retombées » n'ont étendu jusqu'à leur définition de l'« ensemble olympique ». Comme quoi ils sont nombreux ceux qui socialisent les coûts et ne privatisent que les profits.

Le sport mangé par le spectacle

Les risques que comporte pour une collectivité l'énorme influence des performances olympiques sont d'autant plus inquiétants que plusieurs des disciplines désormais inscrites au programme des Jeux n'ont plus rien à voir avec les sports accessibles au commun des mortels. Ceux qui canonisent l'olympisme « dans son ensemble » en feignant d'ignorer ses effets pervers, entretiennent une étrange idée du bien public.

Pour ma part, je vois, en tout cas, toute la différence du monde entre le ski de fond et le ski juste-ment appelé acrobatique, entre le patinage de fantasia et le « roller derby » sur courte piste, entre le modèle stimulant que constitue un athlète comme Pierre Harvey et des acrobaties dont je redoute les imitations. Pour une Mélanie Turgeon que son entourage pousse à la polyvalence et à un développement gradué, combien y en aura-t-il que leur ambition personnelle ou celle de leurs parents lancera dans des risques excessifs ?

Alors qu'ils auraient pu traiter rentablement les fractures, entorses et tendinites qu'une certaine frénésie sportive multiplie, les orthopédistes ont adopté face au problème une position sociale. À quand, de la part des éducateurs physiques, un bilan de l'olympisme ?

signé Laurent

LAPLANTE

collaboration spéciale



«Les enfants d'abord»... proclame Janine Sutto

QUÉBEC — Quoi qu'elle fasse sur la scène comme dans la vie, Janine Sutto y met toute sa passion. Sutto, la comédienne, après 53 ans de carrière, donne toujours le meilleur d'elle-même. C'est une lutteuse et la vie ne l'a pas ménagée. De grands rôles au théâtre, certes, mais aussi de grands défis dans sa vie personnelle dont celui d'élever seule ses jumelles Catherine et Mireille après le décès de son mari Henri Deyglun. L'une, comédienne, Mireille, et l'autre, Catherine, née déficiente mentale, ont approfondi sa vision de l'existence.

DÉCOUVERTE

LES SECRETS DE L'ÉTANG...

À priori, un nom comme « l'Étang des Boucheries » n'évoque rien de bucolique; on imagine un endroit peu invitant et, pour tout dire, lugubre. Eh bien, on se trompe: l'étang en question est un coin enchanteur et un havre de paix pour la faune, situé en plein bocage vendéen. Mieux, c'est une réserve ornithologique où des milliers d'oiseaux migrateurs se donnent rendez-vous chaque année.



Charles Tisseyre

Et c'est un univers attachant...

En ce début de printemps tant attendu, DÉCOUVERTE vous invite à découvrir le cycle de cet étang niché au cœur d'un pays chargé d'histoire, et à partager la vie fascinante de ses habitants.

LA RENCONTRE DU SIÈCLE

Oyez! Oyez! Du 16 au 21 juillet prochain, dans la plus vaste arène de l'univers, j'ai nommé le firmament lui-même, se tiendra un combat féroce opposant des belligérants d'une force colossale, et dont la rencontre - que dis-je? la collision - libérera une énergie énorme, prodigieuse, gigantesque, représentant plusieurs centaines de milliers de fois l'arsenal nucléaire de la terre entière.

À ma gauche! flanqué de ses 16 satellites et défendant son titre de plus grosse planète du système solaire: JUPITER!

À ma droite! décidés à le mettre en pièces: 22 Titans rassemblés sous le nom de comète de SHOEMAKER-LEVY!

En attendant le grand jour, Charles Tisseyre nous décrit ce qui devrait se passer lors de cette rencontre historique, la première à être visible presque en direct de la terre, grâce à la sonde Galilée et au télescope Hubble.

BÉBÉS-ÉPROUVETTES MOINS ÉPROUVANTS?

Le moins qu'on puisse dire, c'est que la fécondation in-vitro « traditionnelle » n'est pas de tout repos. Mais il y a de l'espoir pour les futures mères: une méthode simplifiée allège maintenant grandement cette épreuve.

Apparue à Boston il y a trois ans, elle permet d'obtenir un taux de réussite de 15% par tentative en ne faisant appel à aucun médicament: ceux qui la pratiquent tirent simplement profit du cycle naturel de leurs patientes.

Bien qu'elle soulage énormément les futures mères, cette approche n'est cependant pratiquée que par une dizaine de cliniques dans le monde. Nulle part au Canada. C'est vrai qu'elle a ses contraintes: elle est basée sur l'ovulation qui, grave problème, ne peut être programmée à l'heure fixe.

La disponibilité totale qu'elle exige des médecins aurait-elle à voir avec son peu de popularité?

DIMANCHE 18 h 10

Diffusée en reprise le mardi à 23 h 30

LE SOLEIL
IL BRILLE POUR TOUT LE MONDE!

SRC Télévision

Une cause qui lui tient à cœur

textes de LISE FOURNIER
LE SOLEIL

Aujourd'hui, cette femme de théâtre, mère et grand-mère de deux petits-enfants défend une cause qui lui tient à cœur: la famille. C'est parce qu'elle y croit passionnément que Janine Sutto a accepté d'être porte-parole québécoise de l'Année internationale de la famille. À 70 ans, la « Mlle L'Espérance » de *Symphorien* ou la « Marie-Rose » que le public a chérie dans la série télévisée *Poire et Sel* dit attacher une grande importance au rôle de grand-parent. « C'est quelque chose de valorisant d'être grand-mère, vous savez », lance-t-elle les yeux brillants. On peut être un point de repère et un lieu de stabilité pour nos petits-enfants si on sait les écouter. »

Janine Sutto milite donc en faveur de la famille élargie. « Vous ne pouvez pas savoir combien c'est important pour les enfants d'avoir des oncles, des tantes, cousins, cousines, grands oncles, grandes tantes, grand-mère et grand-père. Et il ne faut pas les voir seulement aux enterrements. » Elle sait d'ailleurs mieux que quiconque ce qu'est l'isolement parce qu'avec sa fille Catherine, handicapée physique et mentale, les choses n'ont pas toujours été faciles. Ne serait-ce que de la faire accepter par l'entourage. « Je comprends donc le désarroi des parents qui du jour au lendemain doivent reprendre un enfant déficient libéré d'une institution. Souvent, ils ne savent pas comment s'y prendre. Certains vont même divorcer. »

« Des outils d'aide pour les familles, il n'y en a pas assez, clame-t-elle. Rien qu'au plan de la fiscalité, des garderies, des écoles pour handicapés, les parents sont laissés pour compte. Il faut tout repenser, dit-elle. La famille aussi. » Janine Sutto, cependant, ne juge pas. Le divorce, c'est une affaire personnelle. Elle-même l'a vécu. « Malheureusement, on ne pense pas toujours au meilleur intérêt des enfants dans ces cas-là. Le couple peut éclater, mais la famille doit demeurer », insiste Mme Sutto. Son message en cette Année internationale de la famille est simple: les enfants d'abord, savoir les écouter et préserver à tout prix un lien de communication avec eux.



Janine Sutto, porte-parole de l'Année internationale de la famille, dans les rues du Vieux-Québec, en compagnie de Susan Doyle et d'Hélène Fradet, membres de la table multisectorielle de la famille pour la grande région de Québec.

L'Année internationale de la famille

La famille, il faut s'en occuper pour qu'elle fonctionne

Notre première petite entreprise

QUÉBEC — « Il faut traiter la famille comme une petite entreprise et y investir du temps pour qu'elle fonctionne, sauf qu'actuellement il n'y a pas de projet de société pour la supporter. »

malgré les incitatifs du gouvernement pour la venue d'un troisième enfant.

Comment l'expliquer? Susan Doyle pointe du doigt le régime fiscal qui, selon elle, est injuste à l'égard des familles de la classe moyenne. Pour avoir assisté récemment à une conférence sur la fiscalité, Mme Doyle pense que les décideurs politiques et les fiscalistes ont perdu contact avec la réalité. « Les familles d'aujourd'hui ont droit à des grenailles de déductions d'impôt et à une avalanche de taxes. » Et à ceux qui accusent une mère de famille de vivre sur le BS, elle répond: « Mais comment pourrait-elle s'en sortir autrement? Les gouvernements n'ont pas de vision pour la famille, pas de politiques pour la supporter. »

D'autre part, la société québécoise est aujourd'hui confrontée à diverses formes de familles: familles monoparentales, familles recomposées, familles-sandwich qui gardent leurs enfants d'âge adulte à la maison tout en s'occupant de parents âgés. De nouveaux contextes qui s'avèrent extrêmement difficiles pour les parents, soutient Mme Doyle. Sur-tout qu'à son avis, la transition de la mère au foyer avec son tablier et du papa pourvoyeur qui a toujours raison n'a pas encore été réalisée. « Ça exige, dit-elle, de repenser la carrière des deux conjoints, de négocier le temps de travail de chacun afin de passer plus de temps avec les enfants et d'engager dans le processus les entreprises et les gouvernements. »

En cette Année internationale de la famille, le comité d'action pour la région de Québec qui est composé d'intervenants de tous les milieux proposera, d'ici le 30 mars, une série d'activités, de conférences et de réflexions autour de la famille. Toutefois, malgré l'importance de l'événement, les budgets sont minces, affirme la présidente Susan Doyle qui, elle-même, agit à titre de bénévole. Mais elle juge quand même qu'il faut profiter de cette année pour faire connaître tout le réseau d'organismes d'aide à la famille et aux enfants en plus de véhiculer des valeurs susceptibles de souder les familles.

J.C. Bourque, M.D.
Médecine familiale

De ton temps de médecine conventionnelle

Lise Lambert, M.D.
Médecine familiale

DEUX NUMÉROS À RETENIR POUR LA FLORIDE

Pour rendez-vous ou urgence, S.V.P. appeler:

Fort Lauderdale (305) 564-1330
Pompano (305) 941-2826

Le Dr Jean-Claude Bourque, diplômé de l'Université de Montréal et son associée la Dr Lise Lambert, diplômée de l'Université de Montréal sont heureux de vous servir en Floride.

Nous acceptons la plupart des assurances-voyages canadiennes dont la Croix Bleue, Desjardins, Mutuelle SSQ, Voyageur et plusieurs autres. Tous nos médecins et notre personnel parlent français, anglais et plusieurs, italien.

VENEZ RENCONTRER LA NOUVELLE ÉQUIPE DE FILLION FORD

GUY ASSELIN
directeur des ventesCLAUDE LECLERC
directeur véhicules d'occasionALAIN DESCHENES
directeur parc pt camions lourdsCLAUDE FORTIN
vendeur professionnelDANIEL GAGNON
vendeur professionnelYVON TURMEL
vendeur professionnelJEAN-PAUL RUEL
vendeur professionnel

POUR CETTE OCCASION, FILLION FORD VOUS OFFRE SES NOUVELLES VOITURES:

MUSTANG GT 94

ASPIRE 94



Bientôt, la nouvelle WINDSTAR



ASSISTANCE ROUTIÈRE 24 HEURES



FORD... MIDABLES!!

822-0610

CONCOURS



DIMANCHE À 9H15

Participe au concours Maniganes tous les dimanches dans LE SOLEIL et tu pourrais devenir l'heureux gagnant d'un jeu MASTER LABYRINTHE ou COCO CRAZY de Pierre Belvédère, du jeu LA COURSE ÉLECTRIQUE d'Hydro-Québec et d'un T-shirt de MANIGANES.

À la fin du concours MANUEL ira chercher, en limousine, un gagnant pour un souper en tête-à-tête.

LA QUESTION DE LA SEMAINE

DONNE NOUS LE NOM DE LA VILLE OU EST NÉ ROCH VOISIN?

Réponse le 27 mars à Maniganes

Découpe sur la pointille et retourne-le avec ta réponse en ajoutant ton nom, ton adresse et ton code postal à:

LE SOLEIL / C.P. 15800

QUÉBEC, QUÉBEC

G1K 8A8

Un concours d'arrondissement

LE SOLEIL

SRC Télévision

COUPON-RÉPONSE

Ce concours s'adresse aux 16 ans et moins.

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

CODE POSTAL _____

ÂGE _____

Ce concours s'adresse aux 16 ans et moins

Conservez cette page
LE SOLEIL a compilé sous forme d'agenda les principales activités qui se dérouleront au cours de la semaine.

Votre Agenda

Faire parvenir vos communications à: LISE GIGUÈRE, LE SOLEIL
C.P. 1547, 390 St-Vallier Est, Québec, G1K 7J6

CINÉMA - THÉÂTRE - CONFÉRENCE - SPECTACLES - etc.

LE SOLEIL



THÉÂTRE
L'HOMME-CASTELET par les Marionnettes du Bout du monde.

MUSIQUE
CONCERT CROISSANT. 11h: Meta Larochelle, harpe.

SOIREE DANSANTES
Tempo Danse sociale. Tous les dimanches 15h30 à minuit.

VERNISSAGE
MAISON LOUISE-CARRIER. 33, rue Wolfe.

CONFÉRENCES
Conférence Notre-Dame-de-Québec. 15h30. Sujet: Le vrai visage des jeunes.

DIVERS
Un autre son de cloche. À l'occasion d'une exposition qui se tiendra au Musée de l'Amérique.

REUNIONS
Café-rencontre Le Tremplin (groupe de partage pour hommes gais).

THÉÂTRE
APPELZ-MOI STÉPHANE. Voir dimanche.

MUSIQUE
SYMPOSIUM DE MUSIQUE AU CAMPUS NOTRE-DAME-DE-FOY.

CONFÉRENCE
Cercle Cervantès-Camoens. 20h30. Conférence en portugais.

SPECTACLES
OMER VELLEUX, mime. 20h. Salle de l'Institut canadien.

pour les moins de 6 ans. Prix spéciaux pour les groupes. Rens.: 692-2063.

LES SIX SIÈGES DE QUÉBEC. Spectacle Son et lumière sur diorama reconstituant les batailles pour la prise de Québec.

Bar/restaurants: Sioui Blues Band, blues-rock. Dim. au jeu. 22h30.

Benito Trogi, accordéon et Roberto Verechia, serveur chantant.

Denis Picard, tous les dim. 20h30. Bar le 10 Vagues.

Chantal Blanchet accompagnée u piano par Claude-Olivier Dubuc.

Jean Bernier, maître d'hôtel chantant et Claude-Olivier Dubuc, accordéoniste.

Honky Tonk avec le Trio Michel Voyer, tous les dim. 15h30 à 19h30.

Gilles Bernard, piano. Dim. au mer. 21h30. Bar l'Empire du Clarendon.

Tempo Danse sociale. Tous les dimanches 15h30 à minuit.

MAISON LOUISE-CARRIER. 33, rue Wolfe. Lévis.

Conférence Notre-Dame-de-Québec. 15h30. Sujet: Le vrai visage des jeunes.

Causerie à l'occasion de l'exposition Le langage de l'objet.

Un autre son de cloche. À l'occasion d'une exposition qui se tiendra au Musée de l'Amérique.

Événements spéciaux: Les VII Merveilles du monde.

Conférence: Cercle Cervantès-Camoens.

Spectacles: Omer Velleux, mime.

LES PLUS GRANDS



Le Bar Chez Son Père accueille Raymond Lévesque pour trois soirs. À cause de sa surdité qui l'empêche maintenant de chanter, le chansonnier accompagnera au piano sa compagne Cécile Arsenault qui, elle, interprétera ses classiques.

de Limoulu. Ces ateliers s'adressent à des personnes déjà initiées à ce médium.

Rencontre avec l'enlumineuse Marie-Claude Bouillon et Hugueute Lauzé.

Dévoilement de la plaque souvenir en hommage aux familles-souches de Lauzon.

Démonstration d'aquagraphie organisée par les Mains d'Art.

Dimanches des artistes. De 13h à 17h. Une quinzième d'artistes de la grande région de Québec.

Événements spéciaux: Les VII Merveilles du monde.

Conférence: Cercle Cervantès-Camoens.

Spectacles: Omer Velleux, mime.

trations et commentaires écrits permettant de suivre le trajet de l'imagination.

Salon Camping, plein air, chasse et pêche. Dim. 10h à 18h.

Pêche à la truite à l'île d'Orléans. Pendant l'hiver: abri chauffé, équipements, appâts.

Plongée sous-glaces organisée par le Club de plongée sous-marine Les Soleils de mer.

Glissades, ski de randonnée et randonnées de motoneige au Club Mont Tourbillon.

Glissades, ski de randonnée et randonnées de motoneige.

Événements spéciaux: Les VII Merveilles du monde.

Conférence: Cercle Cervantès-Camoens.

Spectacles: Omer Velleux, mime.

Salon Camping, plein air, chasse et pêche. Dim. 10h à 18h.

Pêche à la truite à l'île d'Orléans. Pendant l'hiver: abri chauffé, équipements, appâts.

Plongée sous-glaces organisée par le Club de plongée sous-marine Les Soleils de mer.

Glissades, ski de randonnée et randonnées de motoneige au Club Mont Tourbillon.

Glissades, ski de randonnée et randonnées de motoneige.

Événements spéciaux: Les VII Merveilles du monde.

Conférence: Cercle Cervantès-Camoens.

Spectacles: Omer Velleux, mime.



La Société Radio-Canada et l'Orchestre symphonique de Québec invitent le public à célébrer l'arrivée du printemps par un mariage entre la musique classique et la musique populaire.

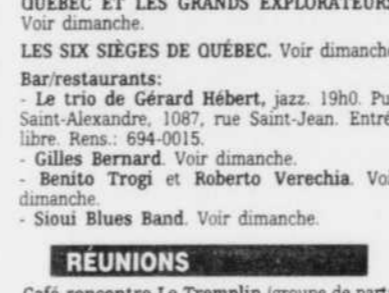


THÉÂTRE
APPELZ-MOI STÉPHANE. Voir dimanche.

MUSIQUE
SYMPOSIUM DE MUSIQUE AU CAMPUS NOTRE-DAME-DE-FOY.

CONFÉRENCE
Cercle Cervantès-Camoens. 20h30. Conférence en portugais.

SPECTACLES
OMER VELLEUX, mime. 20h. Salle de l'Institut canadien.



THÉÂTRE
FRACTION HUMAINE de Pierre Potvin par le théâtre de l'Aubergine.

MUSIQUE
L'ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE QUÉBEC, sous la direction de Boris Srott.

CONFÉRENCE
Cercle Cervantès-Camoens. 20h30. Conférence en portugais.

SPECTACLES
OMER VELLEUX, mime. 20h. Salle de l'Institut canadien.



Sortie de sa fenêtre, la méchante de Marie-Lise Pilote est encore plus méchante! Au Capitol pour une première série de supplémentaires.

DIVERS
Dernière chance cette semaine d'assister aux enregistrements de l'émission Bla-bla-bla.

Événements spéciaux: Les VII Merveilles du monde.

Conférence: Cercle Cervantès-Camoens.

Spectacles: Omer Velleux, mime.

Advertisement for SRC Television featuring 'UNE SOIRÉE à votre image' and 'Surprise sur prise' with photos of Marcel Béliveau, Santa Maria, and René Simard.

Un long voyage sur les chemins de l'espoir

□ Claude Goulet, victime d'un traumatisme crânien en 1989, a dû recommencer sa vie de zéro. Aujourd'hui, il préside un comité qui vient en aide à ceux qui connaissent un tel accident.

SAINTE-FOY — Comme anesthésiste, Claude Goulet voyait les patients défiler sur les tables d'opération. Son épouse, une infirmière, assistait également au cortège des malades. Et pourtant, aucune de ces expériences en milieu hospitalier n'a su préparer ce couple de Sainte-Foy au choc du traumatisme crânio-cérébral.

par SOPHIE COUSINEAU

Ce fut un accident bête, à l'instar de ceux qui défraient quotidiennement la chronique des faits divers. Par un soir de février, en 1989, Claude Goulet se rend à un match des Nordiques. En traversant la rue, une voiture le heurte. Il sombre alors dans un coma qui se prolongera durant 15 jours. « Quand tu subis un traumatisme crânien, tu commences à zéro une nouvelle vie », dit Michèle Goulet.

La « réincarnation » survient après une rééducation longue et ardue: marcher et manger, parler et écrire, rien n'est plus tenu pour acquis. Le traumatisme est aussi grand pour la victime que pour les parents et amis qui parfois délaissent, une fois les blessures pansées, ce père, ce mari ou cet ami qui leur est devenu étranger.

La rupture, le retrait social, la solitude peuvent conduire à une déchéance psychologique et physique de l'accidenté. Pour remédier à ce deuxième malheur, un groupe d'entraide basé au Centre François-Charon organise activités sociales et rencontres d'in-

formation pour sortir les victimes de traumatismes crânio-cérébraux (TCC) de leur isolement et pour dissiper les préjugés.

L'histoire du skieur acrobatique Yves La Roche, victime d'un accident en 1989 lors d'une sortie en parapente dans les Alpes françaises, a été suivie de près par les médias. Mais la population — et même les familles de plusieurs victimes — se méprend encore souvent sur les séquelles d'un TCC.

« Au téléphone, je me suis déjà fait demander si j'étais soûl ou drogué par quelqu'un qui ne me connaissait pas », dit Claude Goulet, président du Groupe d'entraide TCC/Québec qui, aujourd'hui, s'exprime avec clarté. La liste des préjugés est longue: la crise d'agitation devient maladie mentale; la fatigue, paresse; les troubles d'équilibre, ivresse.

Le TCC est un choc au crâne ou à sa base. Dans 61 % des cas, ce traumatisme survient à la suite d'un accident de voiture, selon les données de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Le choc s'accompagne d'une perturbation de l'état de conscience qui va de la confusion légère au coma profond. Les séquelles d'un TCC varient, entre



Claude Goulet, épaulé par sa famille, a réappris les rudiments de la vie au Centre François-Charon, de mai à décembre 1989, et le travail de réadaptation, cinq ans plus tard, se poursuit toujours.

autres, selon la région du cerveau affectée et la durée de la perte de conscience. Chaque traumatisme nécessite un programme de réadaptation particulier.

« J'ai perdu la carte au début de février 1989, et j'ai commencé à me réorienter dans le temps au mois de juin, relate M. Goulet. Avant, c'est un trou noir. »

Deux semaines après être sor-

ti du coma, Claude Goulet calcule mentalement 528 multiplié par 327, mais il est incapable de différencier un 5 ¢ d'un 10 ¢. Des facultés apparaissent et disparaissent au gré des opérations et des caprices du cerveau.

« Je me suis dit, en le voyant, s'il reste "légume" comme cela, qu'il meurt. C'est épouvantable, dit Michèle Goulet. »

« Puis les enfants et moi avons

décidé de le prendre tel qu'il était au sortir de son coma. A chaque signe, comme un serrement des doigts, nous nous réjouissons. Nous vivions d'espoir. »

La réaction d'amis fut autre, raconte-t-elle: « Ils s'installaient à côté de lui, et ils pleuraient. Moi, je leur disais: aujourd'hui, Claude a fait telle chose, et j'étais toute excitée. Mais ils étaient totalement découragés. »

Le Soleil, Gilles Lalonde

« Semble-t-il que ma personnalité a changé. Mon épouse n'a pas retrouvé son mari, mes enfants n'ont pas retrouvé leur père. »
— Claude Goulet

Si les Goulet ont perdu quelques amis depuis cet accident, ils sont demeurés ensemble, ce qui défie les statistiques. « 97 % des couples se brisent, car la victime n'a plus la même personnalité », dit Mme Goulet, en racontant l'histoire d'un policier de Québec qui avait perdu souvenance de son épouse et de ses enfants à la suite de son accident.

Plusieurs des victimes d'un TCC se retrouvent toutefois seules après l'essentiel de leur rééducation. « Les personnes traumatisées sont tellement changées que les gens les laissent à elles-mêmes, dit Mme Goulet. Elles se retrouvent dans leur appartement, à "pitonner" sur la télévision. Il n'y a plus rien pour les stimuler. Plusieurs se dirigent vers la drogue ou la boisson. »

Le Groupe d'entraide TCC/Québec, subventionné par la SAAQ, organise une fois par mois des activités sociales pour les victimes ou des séances d'information pour les familles et amis des accidentés. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquer avec le 529-9141, poste 6488.

Quel défi relever après l'Everest ?

□ Après avoir conquis le plus haut sommet du monde, le Québécois Yves Laforest n'a pas l'intention de remiser son bâton d'alpiniste

QUÉBEC — À quoi un alpiniste ayant déjà conquis l'Everest peut-il encore rêver ? À d'autres montagnes, bien sûr. Mais est-il possible de trouver crampons à son pied lorsqu'on a foulé le toit du monde pendant 45 minutes ?

par JEAN-MARC SALVET
LE SOLEIL

« Les montagnes comportant des difficultés et des dangers comparables à l'Everest sont nombreuses », remarque Yves Laforest, premier Québécois à avoir vaincu le plus haut point de la planète, niché à 8846 mètres d'altitude dans l'Himalaya.

Cet exploit, Yves Laforest, natif de La Pocatière, l'a accompli le 15 mai 1991. Les 45 minutes passées au sommet de la célèbre montagne, ce jour-là, couronnaient cinq années de préparation, trois mois d'expédition et les efforts d'un groupe de huit grimpeurs.

Odysée époustouflante

L'alpiniste relate sa folle odyssee himalayenne et celle de ses compagnons de cordée dans un vertigineux récit, tout juste sorti des presses (1). Un récit qui ne fait mystère ni des tourments ni des angoisses ayant assailli le groupe de grimpeurs.

« Il le fallait », affirme l'alpiniste pour qui l'Everest constituait autant une « quête de soi » qu'une aventure physique. Étrangement, « il faut monter très haut pour aller aussi profondément au-delà de soi », écrit-il.

Son récit, rédigé dans un style alerte, n'a cependant rien d'un traité philosophique. Le lecteur y découvre la lutte de tous les instants engagée par l'équipée afin

de combattre la puissance des éléments et le découragement.

Au milieu du froid cinglant, des perpétuelles menaces d'avalanche, des crevasses et des cadavres d'expéditions précédentes rencontrés çà et là, les grimpeurs devront consacrer toutes leurs énergies à simplement tenter de respirer.

Au camp de base, perché à 5400 mètres, il n'y a que 55 % de l'oxygène que l'on retrouve au niveau de la mer. Au sommet, 3446 mètres plus haut, il n'en reste plus que 30 %. Parfois, des bonbonnes d'oxygène abandonnées par d'autres expéditions leur permettront d'économiser les leurs.

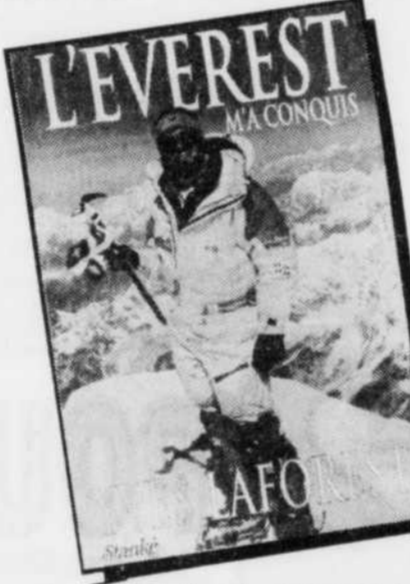
Les huit alpinistes n'atteindront pas tous la célèbre plate-forme d'un mètre sur quatre faite de neige et de glace. Quatre y parviendront, dont le Québécois.

En attendant la prochaine

Épuisé, en état d'asphyxie constante, Yves Laforest devra toutefois en redescendre à toute vitesse. Dévalant la pente jusqu'au camp de base, il ne participera pas au démontage des quatre camps installés au cours des semaines précédentes. Ses équipiers, des Américains de la Nouvelle-Angleterre, le lui reprocheront fortement. De cela non plus, l'auteur ne fait pas mystère.

Les souvenirs laissés par une telle expédition sont impérissables. L'arrivée au sommet, loin des fanfares et des trompettes, demeure le plus beau. À cette consécration silencieuse, Yves Laforest ajoute les journées partagées avec Ang Nima, Ang Passang, Passang Tamang et Tsherring Lhakpa, des sherpas de haute altitude. « Les sherpas forment un peuple extraordinaire », dit-il.

Depuis sa conquête de l'Eve-



rest, Yves Laforest, aujourd'hui âgé de 37 ans, s'est consacré à la rédaction de son ouvrage et à son nouveau métier de conférencier.

Cet ingénieur de formation se promène d'école en école afin de relater son aventure. Ou d'une entreprise à l'autre afin d'aborder des thèmes comme celui de la détermination.

Le livre étant maintenant lancé, les fourmis lui sont revenues dans les jambes. Il se propose de se « laisser inspirer par l'esthétique d'autres montagnes pour en choisir une autre. »



(1) L'Everest m'a conquis. Yves Laforest, Stanké, 1994, 269 pages.

1300 BILLETS À 100\$



De gauche à droite: Jocelyn Tremblay, conseiller; René Lahaye, coprésident; Yvanohé Archambault, coprésident du tirage «Infiniti Kinsmen 1994» et Michel Potvin, président Infiniti Québec.
LES KINSMEN SERONT AUX GALERIES DE LA CAPITALE DU 28 FÉVRIER AU 2 AVRIL POUR VOUS OFFRIR LA CHANCE DE PARTICIPER AU TIRAGE "INFINITI J30T 1994" D'UNE VALEUR DE PLUS DE 50 000 \$.
Le tirage aura lieu le samedi 28 mai 1994 à 21 h, au Château Frontenac, au profit des organismes suivants: Implants cochléaires, Fibrose kystique, Mira, Ass. parents d'enfants handicapés visuels, Asthme Québec et Maison de Jeunes.

Remplissez ce coupon et postez-le à:

Le Club Kinsmen de Québec
235, boul. Hamel Est, Québec (Québec) G1L 4J1
tél.: (418) 524-5030 - fax: (418) 525-2417
(licence: R.L.Q. 21437-94)

NOM _____
ADRESSE _____ TEL _____
CODE POSTAL _____

Faites-moi parvenir _____ billet(s) à 100 \$ chacun.

Cartes Visa, MasterCard et American Express acceptées numéro _____ expiration _____ Une collaboration

Chèque Visa MasterCard American Express

Futurs mariés !

VOICI UNE SEMAINE SPÉCIALEMENT POUR VOUS

Du 19 au 26 mars, venez déposer votre liste de cadeaux et courez la chance de gagner de nombreux prix.



Renaud & Cie, le magasin qui depuis plus de 100 ans, vous offre le plus grand choix de vaisselle, verrerie, coutellerie et cadeaux à Québec.

Renaud & cie
82, rue Saint-Paul
692-0122

Ouvert du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h; samedi, de 9 h 30 à 16 h 30.

Exceptionnellement, dimanche 20 mars, de 11 h à 16 h
vendredi 25 mars, de 9 h à 21 h

RÉSULTATS
Loto-Québec

Extra	Tirage du 94-03-19	Banco	Tirage du 94-03-19
NUMÉROS	LOTS	2 4 5 18 20	
041622	100 000 \$	22 25 26 29 33	
41622	1 000 \$	38 40 41 49 51	
1622	250 \$	59 61 63 65 70	
622	50 \$		
22	10 \$		
2	2 \$		
		Prochain tirage: 94-03-20	

SELECT	Tirage du 94-03-19	GAGNANTS	LOTS
2 7 16 21 36 39		6/6	0 1 000 000,00 \$
Numéro complémentaire: 14		5/6+	0 20 195,50 \$
		5/6	27 1 291,00 \$
		4/6	1 641 39,60 \$
		3/6	24 145 5,00 \$
		Ventes totales: 839 832,00 \$ Gros lot à chaque tirage: 1 000 000 \$	

ATOUT	Tirage du 94-03-19	CATÉGORIES DE LOTS (pour chaque sélection)	LOTS
1 ^{re} SÉLECTION		5 cartes + Atout	1 000 000 \$
2 5 V R A Atout		5 cartes	50 000 \$
4 cartes + Atout		4 cartes + Atout	1 000 \$
4 cartes		4 cartes	200 \$
3 cartes + Atout		3 cartes + Atout	20 \$
3 cartes		3 cartes	10 \$
2 cartes + Atout		2 cartes + Atout	2 \$ + mise gratuite
TVA, le réseau des tirages de Loto-Québec			
Les modalités d'encaissement des billets gagnants paraissent au verso des billets. En cas de disparité entre cette liste et la liste officielle, cette dernière a priorité.			

Suite de la page 2

Solution de L'énigme du professeur JISSE

L'énigme de l'agenda

Il est évident que Legros n'a pas volé, car s'il était le voleur, les deux déclarations de Dubois et les deux déclarations de Lavoie seraient vraies.

Or on sait qu'un seul des trois personnages a fait deux vraies déclarations. Charles Lavoie ne peut être le voleur car les premières déclarations de Dubois, Lavoie et Legros seraient vraies toutes les trois, alors qu'un des trois a fait deux fausses déclarations.

Le voleur est donc Dubois. Sa première déclaration est fautive, sa seconde est vraie; les deux déclarations de Lavoie sont fausses et les deux déclarations de Legros sont vraies.

Sculpteur sur neige aux quatre coins du monde

□ Raymond St-Laurent accumule les honneurs depuis un quart de siècle



Dans le sous-sol de la maison de Raymond St-Laurent, une multitude de souvenirs, de médailles, de trophées, de photographies et d'écussons témoignent de la reconnaissance mondiale qu'il a acquise. Ci-dessus, on le voit avec l'équipe de sculpteurs sur neige de Québec à l'occasion d'un concours international de sculptures sur neige au Colorado.

Plombier de profession, sculpteur par passion, M. Raymond St-Laurent, de la ville de Beauport, secteur Giffard, accumule les honneurs dans le monde entier depuis un quart de siècle. Il sculptait, il y a quelques semaines, un « colosse » dans un immense bloc de neige, sur la place Rouge, à Moscou et, en janvier, il « signait » une oeuvre représentant trois grandes voiles plus ou moins figuratives dans un concours international de sculptures sur neige à Breckenridge, dans le Colorado.

par PIERRE CHAMPAGNE
LE SOLEIL

C'est dans le parterre contigu à sa résidence de la rue de la Lande que M. St-Laurent fabriqua son premier monument de neige, la première année du Carnaval, en 1954. Dans ces années-là, on ne sculptait pas la neige, on la travaillait. On fabriquait le monument de bas en haut avec une gadoue de neige — de la slush comme on dit au Québec —, un peu comme un potier monte sa glaise sur un tour. Ce n'est que beaucoup plus tard que la véritable sculpture sur neige, héritant d'une technique européenne millénaire que moult grands artistes avaient expérimentée dans le marbre ou le granit, devait apparaître au pays du Québec. On sculpte depuis, avec des machettes, un bloc de neige compacté de plus ou moins grandes dimensions.

Cette année-là, M. St-Laurent avait fabriqué un foyer, un être imposant qui garnissait son parterre. Mais il n'était pas le seul à s'être laissé emporter par la fièvre carnavalesque. Dès ce premier Carnaval de Québec, des centaines de citoyens avaient répondu de bon coeur aux organisateurs de cet événement. Cette tradition se perpétua durant une bonne décennie avant de disparaître.

Entre-temps, cinq ans après le début du Carnaval, M. Lionel Faucher, de la rue Sainte-Thérèse, motiva quelques voisins pour décorer sa rue. Ti-Père n'avait pas encore creusé le sous-sol de sa maison pour en faire des voûtes. C'est avec plaisir que M. St-Laurent s'associa aux amis et aux voisins de M. Faucher puisque ses parents demeuraient justement dans la rue Sainte-Thérèse, à l'intersection de la rue Saint-Sauveur.

« On travaillait dans la slush jusqu'au cou, pendant des heures et des jours. J'ai vu des semaines où j'ai fait une vingtaine de monuments dans la rue. On s'amusait comme des fous. Il existait alors un esprit de famille inimaginable dans cette rue. Puis, nous allions nous réchauffer dans le sous-sol chez Ti-Père, encore en terre battue, assis sur des boîtes de bois. Il fallait bien nous égoutter quelque part. Pendant que nos vêtements pissaient l'eau, Ti-Père nous faisait un petit caribou. »

Le sous-sol de M. St-Laurent, sans être le capharnaüm de Ti-Père, s'en inspire considérablement. On y retrouve, entre autres, une armoire contenant une vingtaine de poupées japonaises; une collection complète des effigies de Bonhomme Carnaval; une autre collection de colliers et de médailles du Carnaval, des trophées remportés dans tous les coins du monde, des dizaines de photographies et surtout, partout sur les poutres qui soutiennent le plafond, des centaines d'écussons récupérés dans toutes les villes et tous les pays du monde.

M. St-Laurent a, en effet, beaucoup voyagé en sculptant de la neige. C'est dans une petite ville des Pyrénées françaises, Font-Romeu, qu'il effectua son premier voyage transatlantique. Il venait de remporter une médaille d'or au premier concours international de sculpture sur neige, à Québec, en 1971, avec M. Raymond Gariépy et M. Philippe Paquet, ce dernier aujourd'hui décédé.

M. St-Laurent et son équipe revinrent de Font-Romeu avec la médaille d'or. Quelques années plus tard, en 1975, à Sapporo au Japon, il devait remporter une autre médaille d'or, exploit qu'il réédita l'année suivante, dans le même pays. Entre-temps, il avait mérité deux autres médailles d'or et une médaille d'argent au Carnaval de Québec. En 1982, il décrocha une médaille d'argent en Finlande et, en 84, il retourna au Japon pour y gagner une autre médaille d'argent. L'année suivante, en 1985, il méritait deux médailles à Cortina d'Ampezzo, en Italie. La médaille d'argent du jury et la médaille d'or du public. En 86, il obtenait le bronze au Japon.

Depuis le début de la décennie 90, M. St-Laurent a mérité une médaille d'or à Grindelwald, en Suisse; une médaille d'argent à Breckenridge, au Colorado et, très récemment, la médaille des Affaires culturelles, à Moscou.

Personne ne vend moins cher que TI-FRÈRE!!!

Les meilleurs prix
Les meilleurs produits
La meilleure qualité
Le plus grand choix
Le meilleur service
La plus grande superficie



de la décoration

Encore plus de temps
Pour magasiner !!!
OUVERT AUJOURD'HUI
de 12h00 à 17h00

L'UNIQUE
GARANTIE DE PRIX
DE TI-FRÈRE:

Si vous trouvez un meilleur prix pour le même produit dans n'importe quel autre magasin ailleurs, Ti-Frère s'engage à vous rembourser la différence plus 10% de la différence.

GRANDE VENTE 2 POUR 1

COUVRE-PLANCHERS

- Installations garanties faites par des experts
- Meilleurs conseillers de tout l'Est du Québec
- Dépositaire autorisé des marques: Peerless, Domco, Mannington, Queen, Harding

ACHETEZ 20 VERGES, OBTENEZ-EN 20 GRATUITEMENT⁽¹⁾
ACHETEZ 40 VERGES, OBTENEZ-EN 40 GRATUITEMENT⁽¹⁾
ACHETEZ 60 VERGES, OBTENEZ-EN 60 GRATUITEMENT⁽¹⁾
Les verges données s'appliquent sur les mêmes produits achetés

TAPIS BERBÈRE EN STOCK Anti-tache, choix de couleurs Seulement.....	2 pour 1	999 \$ v.c.
TAPIS SAXONY 100% nylon, anti-tache, anti-statique Seulement.....	2 pour 1	1599 \$ v.c.
TAPIS DOMICILIAIRE DE HARDING Résistante, 100% nylon Seulement.....	2 pour 1	2599 \$ v.c.
PRÉLART HAUTE DURABILITÉ, modèles et styles variés, très bonne qualité, sans cirage Seulement.....	2 pour 1	1599 \$ v.c.
PRÉLART DE QUALITÉ SUPÉRIEUR Achat spécial, garantie 10 ans, Prix régulier.....	2 pour 1	3499 \$ v.c.
Achetez-en 1, obtenez-en 1 gratuitement		
CARPETTES ASSORTIES 100% polypropylène ou imitation chinois À partir de.....	2 pour 1	19900 \$
Meilleurs prix en ville		
PRÉLARTS ÉCONOMIQUES Plus de 10 000 v.c. en stock, sans cirage Domco, Mannington, Armstrong, Gerflor À partir de seulement.....	2 pour 1	299 \$ v.c.
TAPIS COMMERCIAL Plus de 20 000 v.c. en stock, choix de qualité et de couleurs imbattables À partir de seulement.....	2 pour 1	299 \$ v.c.

STORES

- Stores verticaux fabriqués sur place sur mesure par des experts pendant que vous attendez
- Meilleurs conseillers de tout l'Est du Québec
- Dépositaire autorisé des marques: Levolor, Holican, Hunter Douglas, Draco.

ACHETEZ-EN 1, OBTENEZ-EN 1 DE PLUS GRATUITEMENT⁽¹⁾
ACHETEZ-EN 2, OBTENEZ-EN 2 DE PLUS GRATUITEMENT⁽¹⁾
ACHETEZ-EN 3, OBTENEZ-EN 3 DE PLUS GRATUITEMENT⁽¹⁾
ACHETEZ-EN 4, OBTENEZ-EN 4 DE PLUS GRATUITEMENT⁽¹⁾
Les produits donnés doivent être de valeur égale ou inférieure à ceux achetés.

- 2 pour 1 STORES VERTICAUX FABRIQUÉS PENDANT QUE VOUS ATTENDEZ
Choix de modèles et de grandeurs, 3"1/2, 2", rails garantis à vie, bonne épaisseur, choix de couleurs, valence incluse
- 2 pour 1 STORES VERTICAUX EN TISSUS
Lamelles 3"1/2
- 2 pour 1 STORES HORIZONTAUX EN STOCK
Plus de 2 500 modèles en stock, P.V.C. 1", 7 couleurs: blanc, ivoire, gris, lilas, noir, vert, granit.

- 2 pour 1 STORES DE MARQUE LEVOLOR ET HOLICAN⁽²⁾
Verticaux, horizontaux, plissés, en bois, choix illimité de couleurs, garantie exclusive, fabriqué sur mesure.

AUTRE SPÉCIAL

- 2 pour 1 STORES PORTE-PATIO ÉCONOMIQUE
72"x84", choix de couleurs.
Meilleur prix à Québec
Seulement.....
- 1999 \$

LITERIE

- Confections garanties faites par des professionnelles
 - Meilleurs conseillers de tout l'Est du Québec
 - Dépositaire autorisé des marques: Sheffex, Lawrence, Cannon, Griffith
- ACHETEZ 1 ITEM, OBTENEZ-EN 1 DE PLUS GRATUITEMENT⁽¹⁾
- DOUILLETES À LIQUIDER
Premiers arrivés, premiers servis
Choix de styles et de motifs, simple, double, queen, king
À partir de seulement
 - ENSEMBLE DE DRAPS EN PERCALE
Belle qualité, très confortable.
180 fils au pouce, couleurs variés, simple, double, queen, king
À partir de seulement
 - COUSSINS DÉCORATIFS
Très confortables,
beaux choix de couleurs.
- PLUSIEURS ITEMS AUSSI EN VENTE À 2 POUR 1
- LIT-DANS-UN-SAC
Douillette, jupe de lit, cache-oreiller, drap, contour, drap plat, taie d'oreiller, simple, double, queen, king. À partir de seulement.....
 - TAPISSERIE
Choix incroyables.....
- 6999 \$ (simple) 4999 \$ (simple) 9999 \$ (simple) 2 pour le prix de 1⁽¹⁾

(1) Marchandise sélectionnée (2) Sur le prix suggéré par le manufacturier.

SERVICE À DOMICILE GRATUIT 681-6023

TI-FRÈRE

215, boul. Hamel, Vanier

L'UNIQUE
MAXI CENTRE
D'AUBAINES EN
DÉCORATION

Ouvert: Lun, Mar, Merc. de 9h à 18h / Jeu, Ven. de 9h à 21h / Sam de 9h à 17h / Dim. de 12h à 17h.

Les aînés

5 PAGES
SPECIALES



Et s'ils retournaient au travail ?

□ Un mouvement vient de prendre naissance au Québec. Les aînés, de plus en plus nombreux, instruits, en bonne santé et généralement bien fortunés, ont décidé de s'engager, à leur façon, dans la relance sociale, économique et culturelle de notre société.

Un nouveau courant dynamique d'engagement social des aînés souffle sur le Québec. Partout, des retraités et des préretraités s'engagent dans des actions concrètes destinées à relancer le développement social, économique et culturel et rétablir le dialogue avec les générations plus jeunes. « Nous entrons dans un nouveau contexte historique qui exige des raccords plus pertinents entre l'individu et le collectif », soulignent les sociologues Jacques Grand'Maison et Solange Lefebvre.

par JACQUES DRAPEAU
LE SOLEIL

CITATION

La vie est un pays que les vieillards ont vu et habitent. Ceux qui doivent le parcourir peuvent s'adresser à eux pour en demander les routes.
Joseph Joubert, moraliste français.

Les initiatives individuelles et communautaires bénévoles se multiplient. À Sherbrooke, des enseignants à la retraite vont venir à la rescousse des élèves en difficulté du niveau primaire et secondaire par l'entremise de la télévision. Dans des quartiers défavorisés de Montréal, plusieurs profs retraités retournent à l'école, en fin d'après-midi, afin d'assister bénévolement les jeunes dans leurs devoirs et leurs leçons.

Dans un centre d'hébergement pour personnes âgées de la région montréalaise, une garderie a été mise sur pied afin de favoriser le dialogue intergénérationnel. À Québec, des dizaines d'aînés sont engagés dans un programme d'échanges de vœux avec des jeunes de 36 pays du monde. Beaucoup d'hôpitaux et de CLSC accueillent des personnes à la retraite qui ont choisi d'aider des personnes de tous âges.

Des aînés bien nantis et scolarisés initient de jeunes entrepreneurs ou parrainent des hommes et des femmes à la recherche d'un emploi. Beaucoup d'autres exercent un rôle de consultants auprès des conseils municipaux ou d'organismes de jeunes.

« De nombreux aînés ont ainsi trouvé un second souffle de vie, de

La directrice générale, Michèle Savard, est convaincue que beaucoup de ses membres joueront un rôle important dans ce rapprochement des générations.

Au cours d'une entrevue accordée au SOLEIL MAGAZINE, la sociologue Solange Lefebvre a précisé qu'elle avait relevé, chez beaucoup d'aînés interviewés, une profonde inquiétude au sujet de l'avenir des jeunes. « Ils se demandent ce qu'ils vont laisser derrière eux, dit-elle. C'est dans leurs tripes. »

Remède contre le vieillissement

Il y a un bon moment déjà que Raymond Paré prêche les vertus de l'engagement social des aînés. « Il s'agit là, affirme-t-il, de l'une des plus belles réponses au défi du vieillissement et de la retraite. Cela permet d'être solidaire de son milieu et de garder une image positive de soi-même. »

Comme membre de l'Association internationale francophone des aînés, cet enseignant à la retraite de 61 ans a mené une recherche approfondie sur le phénomène des jeunes retraités plus riches et plus instruits qui, calcule-t-il, ont 80 000 heures à gérer sur une période de retraite de 20 ans. « La société, dit-il, ne peut se permettre de mettre de côté cette ressource aussi importante. Il faut encourager ces gens à demeurer actifs. »

Nicole Dumont-Larouche, la présidente du nouveau Conseil des aînés du Québec, partage entièrement cette opinion. « Notre population comptera de plus en plus d'aînés, rappelle-t-elle au cours d'un entretien téléphonique. L'erreur sera de les marginaliser. » Elle soutient, d'autre part, que les jeunes sont beaucoup plus disposés à écouter les aînés qu'on ne le croit. « Ce que beaucoup de jeunes apprécient des plus âgés, note-t-elle, c'est leur tendance à balayer le superflu pour aller à l'essentiel. »

Mais tous les aînés ne sont pas nécessairement intéressés à adhérer à ce modèle de société. « J'ai toujours pensé aux autres, confesse l'une des personnes rencontrées dans le cadre de la recherche. J'en ai bavé un coup. Maintenant, ce que je souhaite, c'est penser à moi d'abord. »

« La belle affaire ! réplique un autre, plus jeune. Comme si la responsabilité sociale pour les autres arrêtait tout d'un coup. Voyez-les aller ceux-là : la bouffe, le fun, les voyages, la Floride, les partys. Quand ils votent, c'est rien que pour eux. On se fait avoir parce qu'on les idéalise en leur plaquant automatiquement des étiquettes de sagesse, de générosité, de bon sens, de réalisme. »

Raymond Paré trouve ce procès plutôt sévère. « Il ne faut pas trop culpabiliser tous ces gens qui ont consacré 30 ans, 40 ans ou même plus au travail, ajoute-t-il au SOLEIL

EXTRAITS D'ENTREVUES

- « Une grande partie de notre génération a vécu un confort, une sécurité comme aucune autre dans l'histoire. Même nos retraites sont assurées. Ce n'est pas le cas des autres générations qui nous suivent. On ne peut pas s'en laver les mains et se contenter de jouir de nos acquis même si on a travaillé fort pour les avoir. Il me semble que nous aussi, on a des responsabilités dans ce qui arrive. »
- « On ne peut pas laisser se détériorer cette société qu'on a bâtie à bout de bras et de cœur. Les préretraités, les retraités pourraient faire profiter les jeunes de leur compétence, de leur sagesse. Il me semble qu'on devrait faire des choses dans ce sens-là. Tout le monde en bénéficierait. Il y en a trop qui décrochent et ne veulent plus rien savoir. »
- « Tout ce qu'on a cru dur comme fer a été remis en cause, démenti, balayé. Pour nous, c'est le vide. Même les choses les plus importantes à nos yeux, on n'a pas réussi à les transmettre... ça, c'est souffrant. »
- « Tout à l'heure, les jeunes vont vite nous débrancher, surtout si leur situation se détériore, si personne de nous ne veut rien partager, rien céder des avantages acquis au temps de la prospérité. »

TÉMOIGNAGE D'UNE VIETNAMIENNE

« Les Québécois sont déracinés de leur propre culture »

« Ce que je comprends le moins chez vous, c'est que les générations soient aussi séparées les unes des autres », a confié une Vietnamiennne dans la vingtaine à des chercheurs qui l'interrogeaient au sujet de la société québécoise actuelle.

Bien intégrée au milieu québécois francophone, cette jeune femme souligne que c'est son grand-père et sa grand-mère qui l'ont initiée à la vie. « Ils avaient le temps, ils ont pris le temps, beaucoup de temps pour faire ça, dit-elle. C'était

une priorité pour eux. Ils ont tissé en moi des liens avec ma culture première, avec mes origines, avec mon héritage spirituel. Cela m'a donné une sécurité, un dynamisme à toute épreuve. » Dans la tradition vietnamiennne, les aînés jouent un rôle très important. « Vous autres (les Québécois), à 55-60 ans, c'est la retraite dans tous les sens du terme. La plupart décrochent de tout. Vous rêvez de vous en aller en Floride au moment où la société a besoin de votre expérience et de votre sagesse. »

Cette jeune Vietnamiennne a l'impression que les Québécois sont déracinés de leur propre culture », pour reprendre son expression. « C'est comme s'ils étaient sortis de leur rivière, inondés, pour se répandre dans toute les directions, sans trajet historique, sans orientations d'avenir. Comment pouvez-vous prendre de véritables décisions collectives un tant soi peu claires et fermes ? »

Témoignage extrait du livre intitulé « La part des aînés »

MAGAZINE. Certains ont droit d'espérer un peu de repos. »

« Chose certaine, écrivent les sociologues Jacques Grand'Maison et Solange Lefebvre, le grave tournant historique que nous vivons appelle une exploration de toutes les forces de rebondissement et de dépassement susceptibles de relancer une espérance entreprenante et de nouvelles solidarités aussi riches et fécondes. »

Marguerite Hogue-Charlebois, âgée de 70 ans, fonde beaucoup d'espoirs sur l'avenir. « Le siècle prochain, affirme-t-elle, sera celui de l'engagement, et sans repos, pour les aînés et aînées que nous sommes. Je me sens déjà solidaire de mes pairs et surtout liée aux autres générations. »

HÉBERGEMENT DE QUALITÉ
AU COEUR DE LA VILLE!

- Sécurité assurée — Confort garanti — Personnel courtois et compétent
- Soins de santé 24 heures (Infirmières licenciées et auxiliaires, préposés(e)s)
- Cuisine d'excellente qualité — Salle à manger unique
- Voisin de l'hôpital Laval — Face au centre commercial

Aussi: LE COURT SÉJOUR

CONVALESCENCE—REPOS—ESSAI—RÉPIT



La Roseraie
de Sainte-Foy

RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES

825, rue Arthur-Rousseau
Sainte-Foy (Québec) G1V4S6

651-4807

À VOIR ABSOLUMENT - STUDIO MODÈLE - C'EST FAIT POUR VOUS!

L'épuisement de la réserve n'est pas pour demain

La question de l'heure pour la Régie des rentes, c'est plutôt de savoir combien le régime coûtera dans l'avenir

L'épuisement de la réserve de la Régie des rentes du Québec n'est pas pour demain, ni pour l'an prochain. Cette réserve était d'ailleurs de 14,2 milliards au début de 1994.

Textes de JEAN-CLAUDE RIVARD
LE SOLEIL

La situation n'est pas dramatique, selon la RRQ qui tient même à rassurer les personnes de plus en plus nombreuses qui s'inquiètent de sa santé financière en se demandant si elles pourront toucher leur rente, le jour de la retraite venu.

« Le régime n'est pas en faillite, quoi qu'en disent les prophètes de malheur », affirme M. Claude Grégoire qui, comme rédacteur en chef du magazine « Rentes actualités », a eu l'occasion d'analyser la septième et dernière étude actuarielle du régime des rentes, préparée à la demande du président-directeur général, M. Claude Legault, et soumise au ministre responsable, M. André Bourbeau.

« Il serait cependant imprudent d'afficher un optimisme passif. Si l'on veut assurer sa pérennité, comme le souhaitent tant les Québécois, il faudra éventuellement prendre les moyens nécessaires », précise M. Grégoire.

Ceci signifie que des hausses de cotisation périodiques s'annoncent inévitables. On l'a vu en janvier. Mais on cherchera peut-être aussi à en réduire le taux en retardant, par exemple, l'âge normal de la retraite, comme on s'approprie à le faire outre-frontières, sinon

en abrégant la durée des retraites dorées dans la cinquantaine. C'était prévu

À vrai dire, selon M. Grégoire, la question de l'heure n'est pas de savoir si la réserve de la RRQ sera bientôt à sec. C'est plutôt de savoir combien le régime coûtera dans l'avenir.

Avant même l'entrée en vigueur du régime, en 1986, on avait prévu que le taux initial de cotisation de 3,6% ne pourrait assurer un financement à long terme et qu'il faudrait, tôt ou tard, songer à une augmentation, rappelle-t-il.

La faiblesse du taux de natalité, l'accroissement de l'espérance de vie et le vieillissement progressif de la population ont nécessité une première hausse en 1987 (3,8%) puis une seconde, tout récemment, en 1994 (5,2%).

Pour éviter l'épuisement de la réserve, le taux doit être haussé de 0,2% pour les trois prochaines années, de façon à atteindre 5,6% en 1996.

Selon la dernière étude actuarielle sur la RRQ, si le taux continuait à augmenter de 0,25% par année jusqu'en 2027, il y aurait alors encore des fonds dans la réserve. Elle atteindrait 70 milliards \$.

La réserve était de 14,6 milliards \$ en décembre 1992. Si l'on

s'en tient au pire scénario, celui du laissez-faire absolu, la réserve sera épuisée en l'an 2006!

Un coup de barre est évidemment nécessaire, selon les auteurs de l'étude actuarielle.

Mais si l'on adopte le scénario d'une augmentation annuelle du

taux de cotisation de 0,25%, partagée à parts égales entre les employés et les employeurs, le taux serait de 13,35% en 2027.

« De cette façon, la réserve décroîtrait en proportion des sorties de fonds jusqu'au début des années 2020 pour augmenter de nouveau par la suite. En valeur

absolue, toutefois, elle ne cesserait de croître, de l'an 2000 jusqu'à la fin de la période de projection, soit 2050, où elle atteindrait 352 milliards \$ », explique M. Grégoire.

Ce n'est qu'une hypothèse entre plusieurs, précise-t-il. Comme un taux de 13,35% en 2027 risque

de devenir rébarbatif pour plusieurs, il faut regarder ailleurs. Il semble en effet possible de pouvoir limiter ce taux à 10% en faisant appel à diverses stratégies. On pourrait, par exemple, s'inspirer de l'expérience américaine où l'on songe à déplacer de 65 à 67 ans l'âge normal de la retraite.

Plus de deux millions de bénéficiaires en 2030

□ D'ici 50 ans, la proportion des 65 ans et plus aura plus que doublé

Plus de deux millions de Québécois bénéficieront de la rente de retraite en 2030, faisant ainsi tripler le nombre des 668 000 bénéficiaires recensés en 1993.

Les projections démographiques de l'analyse actuarielle du régime des rentes du Québec indiquent, en effet, que d'ici 50 ans, la proportion des plus de 65 ans fera plus que doubler et qu'il y aura même deux fois et demie plus d'aînés que de citoyens âgés de 20 à 64 ans.

On estime également que, dans 36 ans, le Québec comptera 2 148 000 bénéficiaires de la rente de retraite. Les débours, qui représentent actuellement environ 3 milliards \$, devraient alors totaliser 46 milliards \$, en dollars courants ou actuels.

Perspectives 2030, 2040 et 2050

On estime, par ailleurs, que la valeur relative des rentes d'invali-

dité et de conjoint survivant devrait diminuer par rapport à celle de la rente de la retraite, indique M. Claude Grégoire, à la RRQ.

Alors qu'on comptait en 1993 presque un million de bénéficiaires de rentes et de prestations de toutes sortes (ex: retraite, invalidité, conjoint survivant, décès, orphelin et enfant d'invalidité), il y en aura quelque 2,6 millions en l'an 2030.

On évalue à un peu plus de 4 milliards \$ le total des prestations de toutes sortes versées par la RRQ, l'an dernier. En 2030, ce sera 58 milliards \$, en 2040, 96 milliards \$ et en 2050, 156 milliards \$, en dollars courants ou actuels.

On estime, par contre, que la réserve devrait représenter 87

milliards \$ en 2030, 165 milliards \$ en 2040 et 352 milliards \$ en 2050.

Population vieillissante

Les analystes de la RRQ estiment que d'ici 50 ans, le ratio des 65 ans et plus passera de 19% à 47%.

Mais ces prévisions ne sont réalisables que si l'indice de fécondité (1,7 enfant par femme en 1992) augmente graduellement jusqu'en 1996 (1,8 enfant) pour rester constant par la suite. On présume aussi que le solde migra-

toire représentant l'écart entre l'émigration et l'immigration restera aussi constant (18 000 personnes pour la période 1993-2050).

On évalue que le taux de mortalité diminuera de façon continue d'ici l'an 2050. Ainsi, d'ici l'an 2040, l'espérance de vie à la naissance devrait passer de 73,6 ans à 78,2 ans pour les hommes et de 80,8 à 84,5 ans, pour les femmes.

Alors que le Québec comptait 7 140 000 citoyens en 1992, sa population atteindra un sommet de 8 451 000 en 2033, prévoit-on.

D'ici 1998, la croissance économique du Québec devrait être modérée, du moins en ce qui concerne sa population active (1,1%). Une diminution est cependant appréhendée pour les années à suivre (0,5% en 2040) à cause du vieillissement de la population. Un phénomène analogue est prévu dans le domaine de l'emploi.

Le taux d'activité des femmes devrait continuer de se rapprocher de celui des hommes pour atteindre 83% d'ici 15 ans.

Plus spécialement, les analystes de la RRQ pensent qu'un développement plus rapide du secteur tertiaire de l'économie pourra amener des changements importants dans le comportement des personnes âgées. Ainsi, le nombre des plus de 55 ans sur le marché du travail pourrait devenir beaucoup plus important qu'il ne l'est actuellement.

On prévoit que le vieillissement progressif de la population fera chuter de 62% à 50% le taux global d'activité.

RÉSIDENTE POUR PERSONNES ÂGÉES
Spécialisée en perte d'autonomie et convalescence
(à la journée ou à la semaine)

Services spécialisés
Infirmière 24h sur 24h

La Belle Époque

3335, Clémenceau
BEAUPORT
663-6563
DENYSE DUCHESNE, inf. lic.

La Clairière des Aînés
chambres et pension pour personnes
retraitées autonomes et semi-autonomes

à partir de **750\$** par mois
par personne

● Repas, entretien, divertissements

9912, Pascal, Neufchâtel Tél.: 843-5442

SOYEZ TENDRE POUR VOS PIEDS

CHAUSSURES et SANDALES DE CONFORT et POUR ORTHÈSES
MODÈLES POUR HOMMES, FEMMES et ENFANTS
TELLES QUE:
● FINN COMFORT ● BERKEMANN ● BIRKENSTOCK

POINTURES: 3 à 15
LARGEURS 4A à 5E

CHAUSSURES POUR
● "HALLUX VALGUS" (oignon)
● Orteil-marteau
● Épine de Lenor

SERVICE À DOMICILE

MARC BILODEAU
ORTHÉSISTE
1360, CHAMPFLEURY, QUÉBEC 660-4959

RÉSIDENTE ST-ANDRÉ

"La Résidence St-André est une ressource d'hébergement dont le caractère distinctif repose sur un service personnalisé, une atmosphère chaleureuse, un milieu sécurisant et un environnement paisible et ensoleillé."

CLIENTÈLE SEMI-AUTONOME

- cloche d'appel dans chaque chambre
- portes codées
- lavabo, câble, tél. dans chaque chambre
- ascenseur

Court terme
Long terme
Convalescence

SERVICES INFIRMIERS (24 heures)

2673, rue Châteaufort
Sainte-Foy (Québec)
G1V 1K5 (418) 658-8898

BOILY VENTE • LOCATION
MICHEL BOILY INC. D'APPAREILS ORTHOPÉDIQUES
SERVICE DE RÉPARATION

Vaste choix: ● fauteuils roulants ● béquilles
● cannes ● marchettes
● lits d'hôpitaux ● lève-patient
● bas médicaux

ÉQUIPEMENT POUR ● MÉDECINE SPORTIVE

1435, chemin Sainte-Foy
Québec G1S 2N7 **683-1746**

Retraités et préretraités, demandez notre brochure

VOYAGEZ EN TOUTE CONFIANCE
en collaboration avec
LA FÉDÉRATION DE L'ÂGE D'OR DU QUÉBEC (FADOQ)

La fabuleuse histoire d'un royaume
JUN: 24-25, 25-26
JUILLET: 1^{er}-2, 2-3, 9-10, 21-22, 23-24, 28-29, 30-31 **153\$***

Le tour du monde de Jos Maquillon
AOÛT: 18-19, 25-26, 27-28
SEPTEMBRE: 1^{er}-2 **143\$***

La route panoramique de l'Ouest canadien
* 13 au 29 août
(aller en autocar-retour en avion)
* 29 août au 14 septembre
(aller en avion-retour en autocar) **2199\$***

Les îles Baléares (Majorque)...
en passant par Paris
Pension complète, animation en français et visites
16 septembre au 3 octobre **2320\$***

Retrouvailles au Manoir Richelieu
(2 jours) 25-26 septembre **189\$***
(3 jours) 23 au 25 septembre
* Tarifs à partir de: en occ. double

GRUPE VOYAGES QUÉBEC
(418) 525-4585
1-800-463-1598 (sans frais)
1-800-667-6070
FÉDÉRATION DE L'ÂGE D'OR DU QUÉBEC
(418) 529-6693
Détenant des permis du Québec

Au coeur de la ville
vous recherchez

- La sécurité et le confort
- Une excellente table
- Des services adaptés à vos besoins
- Une ambiance chaleureuse
- Des activités diversifiées

La Résidence
LE SAINT-PATRICK
CONVALESCENCE - REPOS - ESSAI
RÉSIDENTE POUR RETRAITÉS AUTONOMES
130, Grande-Allée Est
522-6444

À votre retraite

VIVEZ DAVANTAGE ET D'AVANTAGES

- Appartements 1 1/2, 2 1/2, 3 1/2, 4 1/2
- Site enchanteur, parc de verdure
- Autobus à proximité
- Salle à manger ● Bibliothèque ● Chapelle
- Bain tourbillon ● Salon de coiffure
- Caisse populaire ● Dépanneur
- Activités socio-culturelles
- Consultations médicales
- Infirmières licenciées disponibles 24 heures par jour
- Compétence et bienveillance du personnel

NOUVEAU SERVICE: CONVALESCENCE-REPOS

VOUS Y SEREZ BIEN, EN COMPAGNIE DE GENS COMME VOUS.

HOTELLERIE

PARC DES BRAVES
750, Chemin Sainte-Foy, Québec
(418) 681-0041

Ouvert le dimanche de 13h30 à 16h30

Les aînés

Le club des centenaires en pleine... expansion

Au Québec, on compte de plus en plus de centenaires et ces derniers seront de plus en plus nombreux dans l'avenir, si l'on se fie aux prévisions de Statistique Canada et de Statistique Québec.

par JEAN-CLAUDE RIVARD
LE SOLEIL

Un bulletin de Statistique Canada, s'appuyant sur les données du recensement de 1991, titrait d'ailleurs récemment « Centenaire, moi? Pourquoi pas! »

La recette d'une telle longévité semble d'ailleurs assez simple, selon une enquête médicale effectuée en France auprès de un millier de centenaires, sous les auspices de la Fondation Ipsen. Il suffit d'avoir un très bon système immunitaire pour se mettre à l'abri des maladies, un mode de vie équilibré, sans excès ni privation ainsi qu'un caractère « bien trempé » dénotant une certaine force de volonté. C'est tout.

Les centenaires québécois

En 1991, 3680 Canadiens avaient plus de 100 ans et l'on estime à 1200 le nombre des personnes qui ont célébré un tel anniversaire en 1992, les chiffres étant arrondis à la dizaine près.

À ce moment, le Canada comptait 3 170 000 citoyens de plus de 65 ans, dont 283 300 ayant plus de 85 ans. Au Québec, sur 770 900 personnes de plus de 65 ans, on

en dénombrait 62 200 ayant dépassé le cap des 85 ans.

Le nombre des centenaires québécois était de 645 (165 hommes et 480 femmes), l'Ontario passant au premier rang canadien avec son total de 1390 centenaires.

Soit dit en passant, la région de Québec comptait, en 1991, 68 900 aînés de plus de 65 ans, dont 40 de plus de 100 ans. À Montréal, on dénombrait 353 000 aînés de plus de 65 ans, dont 320 centenaires.

Ailleurs dans la province, les chiffres étaient à l'avenant : Chicoutimi-Jonquière, 14 600 aînés de plus de 65 ans, dix centenaires ; Sherbrooke, 16 000 aînés, 20 centenaires ; Trois-Rivières, 16 000 aînés, 20 centenaires ; etc.

D'ailleurs, il ne se passe pas un mois, pas une semaine, sans que les médias ne fassent écho à des fêtes marquant, ici et là, la célébration d'un 100e anniversaire de naissance.

Ainsi, à « La Roseraie » de Sainte-Foy, Mme Josette Poisson a atteint le cap des 100 ans, à la fin de janvier.

Au Foyer de Charlesbourg, Mme Marie-Anna Verreault a fêté son centenaire en novembre. On

l'a même vu apparaître à un téléthon, pleine de lucidité et débordante de vitalité, pour raconter ses souvenirs d'antan devant les caméras. C'est au même endroit que Mme Fédra Cliche célébrera aussi son centenaire au cours des prochains mois. L'automne dernier, cet établissement avait perdu sa doyenne, Mme Ida Dumas, alors qu'elle atteignait l'âge vénérable de 103 ans.

Aux premiers jours de mars, Mme Léa Guénette-Gosselin a célébré son 100e anniversaire au Pavillon Le Prévost de Sainte-Claire, dans Bellechasse. Au même endroit, Mme Maria Fortier se prépare à fêter un tel événement le 7 décembre. Douée d'une mémoire phénoménale qui l'autorise même à visiter les écoles pour raconter les secrets et les souvenirs du passé aux plus jeunes, Mme Aimée Chabot-Boutin se promet bien d'en faire autant l'an prochain : elle aura 99 ans, le 26 avril.

C'est vraisemblablement au Foyer de Frampton, dans la Beauce, que se trouve le doyen et la doyenne des aînés de la région de Québec. M. William Hennessey y a, en effet, célébré son 104e anniversaire au mois de novembre alors que Mme Margaret O'Grady-Walsh y fêtera aussi ses 104 ans le 18 mai. Au Foyer de Frampton, Mme Alice Rousseau-Aubé deviendra centenaire, le 26 septembre.

À Québec même, le Centre d'hébergement Saint-Antoine est heureux de compter trois centenaires. Mme Alice Binet vient d'avoir 102 ans; Mme Alphonsine Fortin atteindra cet âge le 19 décembre et Mme Anais Goulet aura 101 ans le 21 avril. Au Centre d'hébergement Le Faubourg, Mme Juliette Côté a atteint l'âge de 101 ans et Mme Gabrielle Péant célébrera ses 103 ans en mai.



Au mois de mai, Mme Gabrielle Péant célébrera son 103e anniversaire de naissance.

Un salon sur le thème de la bonne alimentation

Quelque 200 exposants participeront, du 12 au 15 mai, au 9e Salon des aînés, qui se tiendra dans les pavillons d'Expo-Québec, sur le thème « L'alimentation une priorité ».

LE SOLEIL

La Fédération des clubs de l'âge d'or de la région de Québec et de Chaudière-Appalaches s'est asso-

ciée à l'événement pour la tenue des jeux régionaux des aînés. Ce sera la demi-finale d'événements locaux tenus au sein de 187 clubs de l'âge d'or, en prévision de la finale provinciale, cet automne.

Grâce au concours de la Corporation des diététistes du Québec et de spécialistes de la santé, l'accent sera mis sur l'importance de bien se nourrir. La présidence du salon

a d'ailleurs été confiée au binôme de réputation Louis Turgeon, 92 ans, auteur d'une « Encyclopédie pratique des aliments et recettes pour triompher de 110 troubles de santé ».

Dans le cadre de l'événement, une dizaine de groupes participeront, le samedi 14 mai, au 3e Festival de chorales d'aînés. Le prix du concours sera remis à la chora-

le gagnante par le chansonnier Jean-Pierre Ferland.

L'Année et la Journée internationale de la famille seront par ailleurs soulignées, le 15 mai, alors que les familles-souche québécoises seront invitées à se présenter en kiosque. Plus de 140 familles comptant de 200 à 2000 membres ont été invitées à prendre part à l'activité.

SITE EXCEPTIONNEL
(face aux plaines)
RETRAITÉS
autonomes, semi-autonomes
RÉSIDENCE GRANDE-ALLÉE

STUDIOS, CHAMBRES AVEC SALLE DE BAINS ET REPAS INCLUS (COURT SÉJOUR, SI DÉSIRÉ)

- Salle à manger
- Magnifique chapelle
- INFIRMIÈRE 24 HEURES

667-6355

Résidence pour personnes retraitées et préretraitées

Personnel compétent 24 heures
Trois repas
Trois collations
Supervision médicale
Supervision des médicaments
Messe tous les dimanches (avec curé)

Entretien ménager
Service de buanderie
Animation sur place
Aide aux bains
Prix abordable
Près de tous les services
Vie de famille

235, boul. Benoît-XV, Québec • G1L 2Y8 • Tél.: 647-2606

Centre de L'Ordinateur L'Ornière (1991) inc.
Depuis 1988 NEUFS ET USAGÉS

POUR LA FAMILLE, L'ÉTUDIANT ET LA PME, NOUS OFFRONS:
Recommandation selon vos besoins
Excellent rapport qualité/prix
Service après-vente personnalisé

FORMATION À DOMICILE
L'INFORMATIQUE ACCESSIBLE À TOUS
ACHAT - VENTE - LOCATION - ÉCHANGE - RÉPARATION

MITSUBISHI ELECTRONICS
SAMSUNG Electronics
Canon

Panasonic
brother
ZENITH
AST
NEC

847-1581
8299, BOUL. DE L'ORMIÈRE, NEUFCHÂTEL

SORTIE DE GROUPE ?

Vous désirez planifier une sortie de groupe ou entre amis pour vous divertir, bavarder et découvrir... Venez nous voir... André sait vous recevoir.

«Les Vins André du Québec Ltée» disposent d'une salle de dégustation pouvant recevoir des groupes de 30 à 50 personnes vous permettant d'y déguster nos meilleurs vins accompagnés de fromages fins, pâté, pain français et café.

Le tout accompagné de musique d'ambiance.

ANDRÉS

Que ce soit pour le jour, le soir ou la fin de semaine, venez relaxer et vous amuser chez André!

- Dégustation vins et fromages (3 choix de menus)
- Visite professionnelle de l'usine
- Possibilité d'acheter les vins sur place
- Le tout à un coût minime

10 carats, 9\$ par pers.
18 carats, 12\$ par pers.
24 carats, 15\$ par pers.
Taxes incluses

POUR RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS
Montréal: (514) 467-1562
Saint-Hyacinthe: contactez Gisèle Proulx (514) 773-7468

Denis Martel
DENTUROLOGISTE

20 ans d'expérience

- Consultation gratuite
- Prothèses complètes et partielles
- Réparation 1 heure
- Fabrication base molle (pour un confort maximal)

Pour vos soins dentaires:
Dr Fabienne Fournier
CHIRURGIENNE DENTISTE

URGENCE

2315, boul. Sainte-Anne QUÉBEC
667-5459
Rév.: 624-2071

PLACE ALEXANDRA
PLACE DE RÊVE

- Logements pour personnes autonomes avec tous les services infirmiers 24 heures sur 24
- 2 repas, entretien ménager, etc.
- Service de convalescence

NOUVEAU SERVICE
Pour les gens en PERTE D'AUTONOMIE service complet, 3 repas, etc. clinique médicale. Renseignez-vous au 666-7636 ou, mieux encore, passez voir.
2475, rue Alexandra, Beauport

PROTHÈSE AUDITIVE
ACCESSIBLE À TOUS SANS FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE

VOUS ÊTES UNE PERSONNE ATTEINTE DE TROUBLES AUDITIFS, OU CROYEZ ÊTRE ATTEINTE, CONSULTEZ UN AUDIOPROTHÉSISTE

VOUS N'AVEZ ABSOLUMENT RIEN À DÉBOURSER, EN VERTU DU NOUVEAU PROGRAMME DE LA RÉGIE DE L'ASSURANCE-MALADIE DU QUÉBEC, VOUS N'AVEZ QU'À PRÉSENTER LA CARTE SOLEIL.

SERVICES OFFERTS

- Mesure in situ ■ Embouts auriculaires
- Examen audioprothétique
- Analyse par l'électro-acoustique
- Évaluation de prothèses auditives
- Service de réparation et d'entretien
- Programmation de prothèse digitalement

CLAUDE PRÉVOST
PATRICE PELLETIER
HÉLAÏNE PRÉVOST
MANON BEAUCHAMP

Claude Prévost
AUDIOPROTHÉSISTE

- QUÉBEC
450, chemin Sainte-Foy
Québec G1S 2J5
(418) 688-1430
1-800-363-5617
Télé.: (418) 688-3635
Service de réparation sur place
- SAINTÉ-FOY
2612, rue Lapointe
Sainte-Foy G1W 1A8
(coin rue Jean-Dequen, face au stationnement du CHUL)
(418) 650-8090
Télé.: (418) 650-5720

HAVRE-SAINTE-PIERRE FORESTVILLE
BAIE-COMEAU THETFORD MINES
LA MALBAIE BAIE-SAINTE-PAUL
SEPT-ÎLES
EXTÉRIEUR: 1-800-363-5617 SANS FRAIS

LES JARDINS DU HAUT-SAINT-LAURENT
(1990) inc.
(418) 872-4936

4770, rue Saint-Félix, Saint-Augustin-de-Desmaures (Québec) G3A 1B1

CENTRE D'ACCUEIL ET APPARTEMENTS
110 chambres privées au centre d'accueil et 50 appartements luxueux
PERSONNES AUTONOMES ET NON AUTONOMES
50 ANS ET PLUS
UNITÉ POUR ALZHEIMER

UN MAXIMUM DE CONFORT, DE SÉCURITÉ, DE SERVICES D'ACTIVITÉS, D'ANIMATION ET AUTRES AVANTAGES

Soins médicaux - Soins infirmiers 24 h par jour - Physiothérapie - Diététiste - Pastorale
- Repas à la salle à manger ou à la chambre - Etc.

L'image de la dépendance en prend un coup

□ La majorité des ruraux de l'Est du Québec vit une retraite harmonieuse, à la maison, avec peu d'argent

SAINT-FABIEN DE RIMOUSKI — La perception que l'on peut avoir des aînés vivant en milieu rural en a pris un coup avec l'étude du Conseil provisoire des aînés et aînées de l'Est du Québec sur les préoccupations des personnes de 55 ans et plus.

par **CARL THÉRIAULT**
collaboration spéciale

La majorité des aînés du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie affirment vivre harmonieusement leur retraite avec comme seule source de revenu les prestations de la vieillesse et le supplément de revenu minimum garanti.

Le secret? Une maison payée, souvent construite de ses propres mains, des loisirs, mais sans séjour dans le Sud, de nombreux contacts familiaux et sociaux et un oeil quasi permanent sur le budget.

Le portrait des aînés du milieu rural qui se dégage de cette étude à laquelle ont répondu près de 600 personnes — un taux de réponse de 90 % — nous renvoie une tout autre image que celle identifiant les aînés comme étant des personnes dépendantes. Au contraire, elles veulent continuer à être partie prenante de la société.

À Saint-Fabien de Rimouski, Mme Gabrielle Bélanger Thériault, âgée de 65 ans, vit cette retraite harmonieuse. Une retraitée des plus actives avec une onzième année comme commissaire d'école à la Commission scolaire Rimouski-Neigette.

« Les gens de cet âge ont vécu avec moins de ce qu'ils ont aujourd'hui. Dans nos paroisses rurales, les aînés restent dans leur maison. Quand on est obligé de payer un loyer comme en ville, il ne reste quasiment plus rien pour



Selon Mme Gabrielle Thériault-Bélanger, avoir vécu à une époque où « l'argent se faisait rare » profite à plusieurs aînés.

« J'ai toujours fait des farces. Qu'est-ce que ça signifie être pauvre? Moi, je serais assise en dessous du perron », lance-t-elle en riant.

Sa concitoyenne, Mme Marie-Rose Rioux, âgée de 84 ans, fait aussi référence à ces habitudes de vie acquises il y a une cinquantaine d'années. « Quand on est plus jeune, c'est plus facile de se priver », rappelle Mme Rioux. « Aujourd'hui, je me débrouille. Je ne fais pas exprès pour dépenser. »

Même phénomène observable chez Mme Gabrielle Bélanger-Thériault, à Saint-Fabien : un appel téléphonique de son genre de Montréal interrompt momentanément l'entrevue...

Rien de surprenant! Trois aînés sur quatre déclarent dans

l'étude du Conseil provisoire des aînés avoir des rencontres avec leur parenté, des amis ou des connaissances plus d'une fois par semaine. Presque 100 % des sondés ont quelqu'un à qui se confier. 30 % des personnes vivent dans des ménages de trois personnes ou plus, 50 % avec leur conjoint. Pour la plupart, ils sont propriétaires de leur résidence et s'y sentent en sécurité.

Mme Bélanger-Thériault n'est pas étonnée des résultats de la recherche effectuée par le Conseil provisoire des aînés et des aînées de l'Est du Québec. « On était habitué à s'autosuffire. Quand on achetait quelque chose, on le payait. Il n'y avait pas de crédit facile... rappelle-t-elle. Aujourd'hui, il y a des gens qui gagnent 50 000 \$ par année et qui n'ont jamais d'argent dans leurs poches. »

Elle milite ardemment pour un changement de mentalité de la société envers les aînés. « Il va y avoir de l'ouvrage à faire pour changer la perception que le public a des aînés comme n'étant que des gens malades. » Dans l'étude, 70 % se disent en bonne, très bonne et excellente santé.

Les aînés sont aussi des citoyens, note Mme Bélanger-Thériault, qui interagissent économiquement avec leur communauté : contribuables, sociétaires de caisses populaires, clients du pharmacien ou de l'épicier et des services publics.

Mme Bélanger-Thériault, détentrice d'une attestation d'études collégiales en gérontologie depuis 1986, constate aussi un phénomène nouveau relié aux ravages de la récession. De grands adultes viennent habiter chez leurs parents pour des raisons économiques. « Il y a aussi plusieurs réalités différentes chez les personnes âgées », note-t-elle sans vouloir mettre tout le monde dans la même situation.

« Avoir un peu d'argent pour vivre et sortir de temps en temps, cela m'encourage », conclut Mme Marie-Rose Rioux, de Rimouski.

838-4019

- Entretien ménager
- Travaux saisonniers
- Assistance à domicile
- Soins infirmiers

Toute une gamme de services à domicile offerts par un personnel compétent

ASSURANCE-VIE
à taux spécial et conditions spéciales pour les personnes de 50 à 70 ans

Nous avons aussi des conditions très avantageuses pour assurer votre résidence ou votre automobile.

N'hésitez pas à nous contacter.

ANDRÉ BLOUIN
ASSURANCES INC.
5100, rue des Tournelles, Québec (Québec) G2J 1E4
Bureau : 627-4536 Ligne sans frais : 1-800-363-0982

La chance de vivre dans un environnement **RÉEL**

Résidences pour préretraités et retraités autonomes

Caractéristiques des résidences :

- Situées près de l'autoroute 40, à quelques minutes de Québec; arrêt d'autobus à proximité.
- Mini-centre commercial: dépanneur, salon de coiffure et d'esthétique, nettoyeur.
- Logements spacieux et modernes (studio à 5 1/2).
- Loisirs : piscine extérieure, tennis, croquet, jeu de palets (shuffleboard).
- Espaces verts et tranquillité des lieux.
- Stationnements intérieurs et extérieurs.
- Ascenseur et système d'interphone.
- Un groupe électrogène

LA SEIGNEURIE HENRI-BOURASSA
5350, boulevard Henri-Bourassa, bureau 195
Charlesbourg (Québec) G1H 6Y8
Tél.: (418) 627-2052

Résidence Sainte-Famille

POUR PERSONNES AUTONOMES

- Location à l'année et pour courte période
- Chambres de 10x20 avec salle de bains privée
- Tous les services inclus

BUREAU : 9h à 17h / Visite : 7 jours

3807, chemin Royal, Sainte-Famille, île d'Orléans G0A 3P0
829-2721 / 829-3113

pro-soins

SERVICES INFIRMIERS
SOINS ET ASSISTANCE À DOMICILE

24/24 heures 7/jours

653-4471
Depuis 1985

SERVI

SOINS & AIDE À DOMICILE

INFORMIER(ÈRE) PRÉPOSÉ(E) AUX BÉNÉFICIAIRES AUXILIAIRE FAMILIALE

877-2037

GARDIENNAGE
ENTRETIEN MÉNAGER
TRAVAUX SAISONNIERS

Voire qualité de vie notre préoccupation

RÉAL LABBÉ • MARGUERITE SINCLAIR

SERVICES CONSEILS EN HÉBERGEMENT PRIVÉ POUR LES AÎNÉS AUTONOMES - SEMI-AUTONOMES

- Vous hésitez à renouveler votre bail...
- Vous songez à un endroit offrant plus de services...
- Vous voulez éviter des erreurs dans vos choix...
- Vous devez procéder rapidement...

N'agissez pas au hasard, consultez les professionnels

GUAY-GENEST, BERNIER INC.

Un choix de 150 résidences (rive nord, rive sud)
7 années d'expertise en consultation

Voilà la solution!

509, Grande Allée Est, bureau 100, Québec
(418) 529-2900

SERVICE GRATUIT
Les honoraires sont assumés par les résidences.

Tel qu'annoncé à la télévision sur les ondes de Radio-Canada

LA TECHNIQUE MAGNÉTOPACE
Fabriqué au Québec par Les Industries BDL inc., le Magnétopace agit directement sur le métabolisme de la cellule en activant l'élimination des toxines et en normalisant son fonctionnement par champs magnétiques pulsatoires. Sécuritaire et efficace, il est le seul appareil médical à technologie canadienne reconnu et approuvé par l'ACNOR (CSA).

LOCATION DISPONIBLE APPLICABLE SUR L'ACHAT

Pour tout renseignement : **JEAN-PAUL LAVOIE**
MAGNÉTOPACE DE MAGNETO-BIOLOGIE INC.
1234, av. Forget, Sillery (Québec) G1S 3Y7
(418) 688-7719
Fax : 688-8529
Sans frais : 1-800-363-7719

«MAGNÉTOPACE A CHANGE MA VIE»

Paul Baillargeon, ex-lutteur professionnel, témoin aujourd'hui et vante les mérites de l'appareil Magnétopace. Bien connu de la population québécoise par ses exploits en lutte professionnelle dans les années 50, Paul Baillargeon subissait au cours de sa carrière de nombreuses blessures qui lui laissent d'importantes séquelles : dépôts calciques aux pieds, aux coudes, à la colonne vertébrale et à l'épaule, arthrose, etc. Après avoir eu recours, sans succès, à différents traitements, il fait l'expérience du Magnétopace. Cette thérapie par champs magnétiques se révèle si efficace qu'il se rétablit complètement.

M/V FAMILLE DUFOUR FORAITS CROISIÈRES

Découvrez le majestueux Saint-Laurent à bord du luxueux M/V FAMILLE DUFOUR tout en vous offrant un séjour inoubliable dans nos somptueux hôtels, et bien plus encore...

Possibilité d'embarquement et de débarquement à Montréal, Québec ou Sainte-Anne-de-Beaupré, l'Isle-aux-Coudres et Tadoussac

1-800-463-5250

HÔTEL CLARENDON Vieux-Québec
HÔTEL VAL DES NEIGES Mont Sainte-Anne
HÔTEL LA PIGNORONDE Baie St-Paul
HÔTEL CAP-AUX-PIERRES Isle-aux-Coudres
HÔTEL TADOUSSAC Tadoussac

Vous cherchez des idées nouvelles pour vos prochains voyages ?

DEMANDEZ NOS FORAITS SPÉCIAUX POUR GROUPES

- Marée montante
- Fleuve et montagne
- Rendez-vous avec l'histoire
- Fêtons les rois
- Noël en automne
- Silence, on tourne
- De l'automne au printemps
- Jour de l'An
- Safari visuel aux baleines
- Découverte du fjord du Saguenay

Pour du plaisir, des rires et des souvenirs inoubliables!

FAMILLE DUFOUR HOTELS & CRUISES
1-800-463-5250
Tél.: (418) 827-5711 Téléc.: (418) 827-8206

LOGIDOR
Appartements pour personnes âgées

795, rue Alain (coin chemin Sainte-Foy) Sainte-Foy
4220, Place Orsainville, Charlesbourg

658-6550

Portes ouvertes au 4220, Place Orsainville, Charlesbourg **DIMANCHE** 20 mars de 14h à 16h

Soins infirmiers 24 heures par jour à Sainte-Foy

LOGIDOR, un endroit sécuritaire où il fait bon vivre

#1 en Amérique du Nord

La façon intelligente de voyager!

Roadtrek

Le campeur qui se conduit comme une voiture

Produit haut de gamme
5 modèles en 17, 19 et 21 pieds
Hauteur intérieure 6'2"
Confort et espace, très économique
Pratique tous les jours
Prix ultra compétitif sur notre modèle 1993

EXPOSITION PERMANENTE Nordest Marine Inc.
105 Abraham-Martin, suite 100-B
Vieux-Port de Québec
694-2095
Chicoutimi 543-4561

VOICI UN NOM QUE L'ON RECOMMANDE DE BOUCHE À OREILLE

PIERRE ARSENAULT d.d.
denturologiste

894, rue Myrand Sainte-Foy (Québec) G1V 2V9
683-2344

2, rue de la Fabrique Pont-Rouge (Québec) G0A 2X0
873-4420

Retraités autonomes

PROMOTION
2 1/2
3 1/2 - 4 1/2

Vous recherchez un endroit où il fait bon vivre...

- Repas facultatifs
- Sécurité
- Loisirs
- Entretien ménager
- Supervision médicale

LOUEZ maintenant pour JUILLET

N'hésitez plus, c'est la Résidence par excellence

VILLA POINTE SAINTE-FOY
361, rue Gingras
Sainte-Foy (418) 659-7583

CONDOS
au coeur de Charlesbourg
GRAND 4 1/2

54 000\$

Livraison immédiate

inclus :
• frais de notaire
• système d'alarme
• interphone
• piscine etc.

Lundi au jeudi : 19h à 21h
Samedi et dimanche : 13h à 17h

LES CONSTRUCTIONS H. RODRIGUE
21 ans à votre service
847-4585

1526, rue Périgord, local 201 (sortie Jean-Talton, via aut. Laurentienne)
628-4551

LES TERRASSES JEAN-TALON

Les aînés

Urgence de se mobiliser pour prendre sa place

□ Armand Caron continue le combat en dénonçant les inégalités sociales

« Vieillir au Québec, c'est perpétuer les inégalités sociales et condamner une importante partie de la population à la marginalité, au repli, au désengagement et à la mort sociale ! »

Textes de JEAN-CLAUDE RIVARD
LE SOLEIL

Ces paroles, qui ont tout de la verve et de la couleur (jurons en moins) des propos habituels du syndicaliste Michel Chartrand, émanent d'un de ses fervents admirateurs, M. Armand Caron, ma-

chiniste à la retraite de la Domtar de Donnacona.

Il est bien connu dans le comté de Portneuf pour son passé de militant syndical aussi bien que pour ses antécédents politiques d'antretrefois auprès des Diefenbaker, des Clark et des Mulroney. À 62 ans, il est toujours aussi actif, oeu-

vrant notamment comme bénévole de la Croix-Rouge. Plus spécialement, il se fait le dénonciateur, sur la place publique, de « la désinstitutionnalisation aveugle et cruelle des personnes handicapées », plus spécialement les déficients intellectuels, en faveur desquels il réclame un minimum décent de vie sociale et communautaire.

Les maîtres et le disciple
Armand Caron ne renie pas

son passé syndical et il clame, à qui veut l'entendre, l'urgence pour les aînés de se mobiliser afin de prendre toute la place qui leur revient dans la société.

Il est d'ailleurs à la bonne école pour le faire. Au département d'anthropologie de l'université Laval, il complète, en effet, des études en sciences sociales entreprises en 1989, lorsque des considérations environnementales l'ont forcé à quitter son métier pour la préretraite, à 58 ans. Ses

études de second cycle portant sur « la vieillesse au Québec » sont dirigées par l'anthropologue-gerontologue de réputation internationale Renaud Santerre, pour qui « la vieillesse n'est pas une maladie, mais un simple processus d'évolution biologique ». Son conseiller de thèse, l'universitaire Claude Bariteau, spécialiste des relations de travail et du syndicalisme, enseigne pour sa part que les travailleurs retraités ont des droits qui doivent être respectés.

Inévitablement, on s'en doute, il y a osmose entre la pensée des maîtres et les convictions du disciple.

Le sillage du Frère Untel

Dans ses exhortations aux retraités du comté de Portneuf qu'il incite à réagir et à exiger un traitement équitable, aussi bien que dans ses revendications auprès des employeurs, principalement la Domtar, pour qu'ils préparent mieux leurs employés au départ en leur évitant une rupture finale et souvent brutale, il trouve son inspiration chez un autre maître à penser. C'est le frère Jean-Paul Desbiens, alias le Frère Untel, dont « Les insolences » ont contribué au déclenchement de la « révolution tranquille » des années soixante.

Quelques lignes lui servent presque de bible : « Il est sûr et souhaitable que les personnes retraitées doivent se prendre en main en vue de faire bénéficier leur entourage immédiat, leur milieu naturel, leur municipalité et

l'ensemble de la société, de leur expérience, de leurs connaissances et de leur capacité de servir. La force et le dynamisme d'une société prennent racine dans les solidarités naturelles que les planifications abstraites ont tendance à ignorer ou à détruire ».

Dans les entreprises comme dans les usines, M. Caron veut donc que l'on cultive et que l'on raffermisse de telles solidarités. À son avis, l'hétérogénéité propre aux clubs de l'âge d'or est peu attirante pour des gens qui, tout au cours de leur vie, se sont identifiés à un métier, à une entreprise, à des copains de travail et à une aventure collective.

« On l'a compris, à la Kruger de Trois-Rivières et à la Daishowa de Québec. J'espère que la Domtar de Donnacona comprendra, elle aussi », déclare-t-il.

Refuser la mort sociale et réclamer ses droits

□ Sur un piédestal en Asie et en Afrique, au rancart chez nous

« Que je plains donc les gens qui prennent leur retraite sans préparation », déclare M. Armand Caron en incitant les travailleurs retraités à se prendre en main et à réclamer le respect de leurs droits.

Le droit au travail est le premier de tous et M. Caron n'accepte pas qu'une main-d'œuvre expérimentée, souvent hautement scolarisée, soit prématurément condamnée à une perte de statut social ou plus exactement à la mort sociale, à une époque où tout dans la vie de l'individu se réfère au monde du travail : identité, appartenance, valorisation, raison d'être, etc.

Le droit au respect est le second, ajoute-t-il en rappelant que dans les sociétés primitives d'Asie et d'Afrique, les aînés sont vénérés pour leur savoir, leur expérience et leur sagesse. Dans des sociétés évoluées comme la nôtre, on s'en débarrasse au contraire le plus tôt possible, par souci d'économies salariales ou sous la pression des générations montantes. Parce que « leur temps est fait », on les parque alors dans la marginalité ou bien dans des centres d'accueil cinq étoiles ou bien dans

des foyers clandestins souvent insalubres et exploités au noir dans un but exclusif de profit.

Les aînés ont également droit à une préparation adéquate avant de quitter leur milieu de travail. Ils ont aussi le droit de pouvoir entretenir les solidarités naturelles qui les ont identifiés à ce milieu tout au cours de leur vie. Ils ont le droit de mettre leurs connaissances et leur expérience au service de leur entourage et de la société, affirmant-il.

Prendre sa place

Au fait, M. Armand Caron est concrètement engagé dans les travaux d'un comité de travail mis sur pied par le Conseil central de la CSN de la région de Québec, pour enquêter et réfléchir sur les conditions financières, personnelles et sociales des travailleurs après la retraite. La présidente de l'organisme, Mme Nicole B. Mardore, est la première à insister sur l'importance de l'opération.

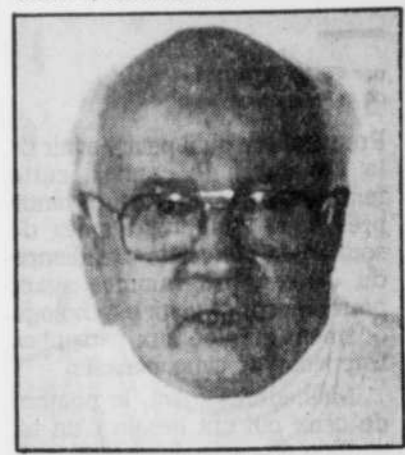
Le Conseil central a en effet demandé à ses syndicats de reprendre contact avec le plus grand nombre possible de retraités, dans chaque milieu, afin de savoir de quelle façon ils vivent, quels sont leurs besoins et comment corriger les lacunes dans le présent comme pour l'avenir.

Pilule dorée : danger !

Dans l'état actuel des travaux, M. Caron a le goût de sonner l'alarme, face à la pilule dorée souvent présentée par les employeurs lors d'un départ pour la retraite.

Tout indique en effet que sur le plan financier, les personnes retraitées sont très souvent surprises de constater qu'elles ont beaucoup moins d'argent que prévu. Socialement, elles se retrouvent souvent plus isolées qu'elles ne s'y attendaient. Personnellement, elles doivent également souvent vivre un choc très dur parce qu'il n'y a rien de préparé pour leur faciliter la transition.

Voici un exemple. L'âge normal de la retraite étant 65 ans, rares sont les employeurs qui délivrent des cartes d'identification à leurs retraités et les préretraités plus jeunes pour qu'ils puissent se



M. Armand Caron : « Je plains les gens qui prennent leur retraite sans y être préparés ».

LA VOISINIÈRE

Résidence pour personnes âgées autonomes ou semi-autonomes

LES SERVICES INCLUS

- Grand studio ou 2 1/2
- Salle à manger (3 repas par jour)
- Entretien ménager hebdomadaire
- Buanderie
- Salle de bains dans chaque unité
- Ascenseur

LA SÉCURITÉ

- Surveillance 24 heures par jour
- Système d'interphone reliant chaque unité à la réception
- Accès contrôlés
- Éclairage d'urgence dans les corridors
- Détecteur de fumée dans chaque unité
- Système d'alarme incendie

POUR RENSEIGNEMENTS :
Beauport 666-2488 Rivière-du-Loup 1-862-2502

CHARLESBOURG
841-2470

**APPARTEMENTS À LOUER POUR PERSONNES PRÉRETRAITÉES ET RETRAITÉES
AUSSI POSSIBILITÉ D'ACHAT DE CONDOMINIUM**

**« POUR L'AMBIANCE,
LA SÉCURITÉ ET LA QUIÉTUDE... »**

Marie-Jeanne et Henri-Paul Lebel

AVEC SERVICES

MANOIR MANRÈSE

Au coeur du quartier Montcalm !
700, avenue Murray, Québec • 683-6438

Du 12 au 15 mai 1994

Au Pavillon de l'agriculture et de la jeunesse d'Expo-Québec

Le **9^e**

Salon

des Aînés de Québec

Thème :
L'alimentation : une priorité

Année internationale de la famille

150 EXPOSANTS CONFIRMÉS

Gens d'affaires

Soyez exposants

Une occasion unique de rencontrer **30 000 AÎNÉS**

Pour informations et locations de stands :
ANDRÉ GUILLEMETTE
Tél. : (418) 681-9373
Télec. : (418) 681-1909

JEUDI ET VENDREDI 12 ET 13 MAI

PRÉSENTATION DES JEUX RÉGIONAUX DES AÎNÉS DE LA FÉDÉRATION DES CLUBS DE L'ÂGE D'OR RÉGION DE QUÉBEC

SAMEDI 14 MAI

3^e FESTIVAL PROVINCIAL DE CHORALES D'AÎNÉS

HOMMAGE À JEAN-PIERRE FERLAND

DIMANCHE 15 MAI

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FAMILLE

INVITATION SPÉCIALE AUX MEMBRES DES ASSOCIATIONS DE FAMILLES AFFILIÉES À LA FÉDÉRATION DES FAMILLES SOUCHES

• SPECTACLES CONTINUELS

• CONFÉRENCIERS DE PRESTIGE

• DÉFILÉS DE MODE

• CARREFOUR LITTÉRAIRE

150 EXPOSANTS CONFIRMÉS

VOTRE CLSC, UN AMI TRÈS PRÈS DE VOUS

EXEMPLES DE SERVICES :

- Soins infirmiers à domicile
- Aide à domicile (hygiène, alimentation)
- Aide aux personnes handicapées
- Relation d'aide
- Réadaptation à domicile
- Évaluation en vue d'un hébergement
- Service télé-surveillance
- Prêt d'équipement : lit d'hôpital, marchette, etc.

<p>CLSC BASSE-VILLE 50, rue Saint-Joseph Est Québec 529-6592</p>	<p>CLSC ORLÉANS 9500, boul. Sainte-Anne Beauport 827-5241</p>	<p>CLSC HAUTE-VILLE 55, chemin Sainte-Foy Québec 641-0784</p>	<p>CLSC JACQUES-CARTIER 1485, de l'Étincelle Vau-Séjour 843-2572</p>
<p>CLSC LA SOURCE 190, 7^e Rue Est Charlesbourg 628-2572</p>	<p>CLSC STE-FOY-SILLERY 3108, chemin Sainte-Foy Sainte-Foy 651-2572</p>	<p>CLSC LAURENTIEN 1720, Père-Lafontaine Duboué 688-9212</p>	

Pour vos besoins d'assistance et de soins de santé

Jacques Moore
directeur

Du personnel qualifié :

- infirmier(ière)
- préposé(e)
- auxiliaire familial(e)
- préposé(e) à l'entretien ménager

Service 24 heures - 7 jours

Vous recherchez une résidence d'hébergement

Nous vous conseillons sur le choix d'une résidence répondant à tous vos besoins personnels et de santé.

Robert Boissinot
spé. gérontologie,
service social

Christine Paquet
infirmière aut.

Marie-Claude Beauchamp
tr. sociale

Nos services sont gratuits pour les aîné(e)s.

652-0939

Service d'aide aux aîné(e)s et aux familles affilié à Gestion Ressources Santé

652-0939

NOS AUTRES SERVICES: Conseil en gestion aux résidences d'hébergement. Services juridiques (mandat, testament, succession). Formation en soins à domicile.

Déjà 8 ans d'interventions auprès de plus d'un millier d'aîné(e)s !

LE SOLEIL
MAGAZINE
Santé

Pharmacie, massage, acupuncture, médecine, chirurgie, chiropraxie, homéopathie, phytothérapie, naturopathie, phy-

Le cancer ne cesse de progresser

Vous avez, aujourd'hui, une possibilité sur trois d'attraper un cancer durant votre vie.

« Dès qu'on prononce le mot cancer », de dire Jackie Wassermann, « on songe immédiatement à la mort. » C'est la réaction qu'a eue Mme Wassermann, en 1977, lorsqu'on lui a annoncé qu'elle avait un cancer du sein. Elle avait alors 39 ans. Dix-sept ans plus tard, elle est en belle forme, « mieux que jamais » clame-t-elle en arborant un large sourire.



La diminution de la couche d'ozone est pointée du doigt quand on parle de cancer de peau.

par FELICITY MUNN de la Presse canadienne

Preuve de ce qu'il peut y avoir de la vie après le cancer, cette femme de Winnipeg est devenue présidente des programmes de soutien de la Société canadienne du cancer, programmes ayant pour objectif de venir psychologiquement en aide aux personnes frappées par cette maladie. Malheureusement, le nombre de ceux qui ont besoin d'un tel soutien ne cesse de croître, malgré toutes les ressources mises en oeuvre pour combattre le cancer.

Il y a 20 ans, les risques de contracter un cancer au cours de sa vie étaient de un sur quatre. Aujourd'hui, la proportion est d'un sur trois. Pour chaque mortalité associée au cancer, par ailleurs, on signale l'apparition de deux nouveaux cas.

Que s'est-il passé? Comme à

l'habitude, lorsqu'il s'agit de cancer, plusieurs explications sont possibles.

Viellissement démographique

Une de ces explications porte sur le vieillissement de la population, soutient le Dr Elizabeth Kaegi, directrice des questions médicales de la Société du cancer.

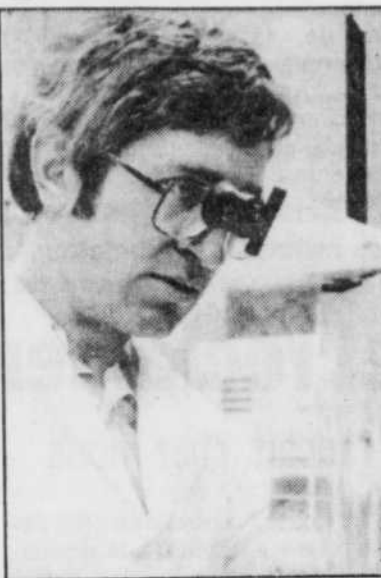
« Notre espérance de vie a considérablement augmenté au cours des deux derniers siècles et le cancer est une maladie qui est très répandue parmi les personnes âgées. » Plus de 80 % des mortalités dues au cancer et des nouveaux cas diagnostiqués sont signalés chez les Canadiens de 55 ans et plus.

« C'est probablement relié à l'environnement que nous nous imposons, notamment le tabagisme et plusieurs autres de nos habitudes de vie », estime le Dr David Beatty, directeur de l'Institut national du cancer du Canada.

En plus, si des percées sont constamment réalisées dans certains aspects particuliers du cancer, il ne faut pas oublier que cette maladie revêt de multiples facettes. Il s'agit en réalité d'un groupe de plus de 100 maladies ayant une caractéristique commune, la croissance incontrôlée des cellules.

« Au début de nos recherches, nous avions cru que certaines découvertes pourraient se révéler efficaces pour tous les types de cancer », rappelle le Dr Sharon Buehler, professeur à l'université Memorial de Saint-Jean, à Terre-Neuve.

« Nous savons aujourd'hui que les cancers sont tous différents et que même un type particulier de cancer peut agir différemment chez des gens différents. Les facteurs déterminant la présence du cancer sont si complexes qu'il sera très difficile de formuler une seule réponse. »



Nous assisterons à une croissance très rapide de la recherche en prévention du cancer dans les 15 à 20 prochaines années

Substances cancérigènes

Plusieurs substances sont soupçonnées fortement d'être cancérigènes, notamment les gras, le sel, l'alcool, les rayons solaires ultraviolets, la pollution chimique de l'environnement, les radiations, certains virus et les risques environnementaux posés par certaines substances comme l'amiant.

Pour certains cancers, notamment celui du sein, l'héritage génétique semble être un facteur déterminant.

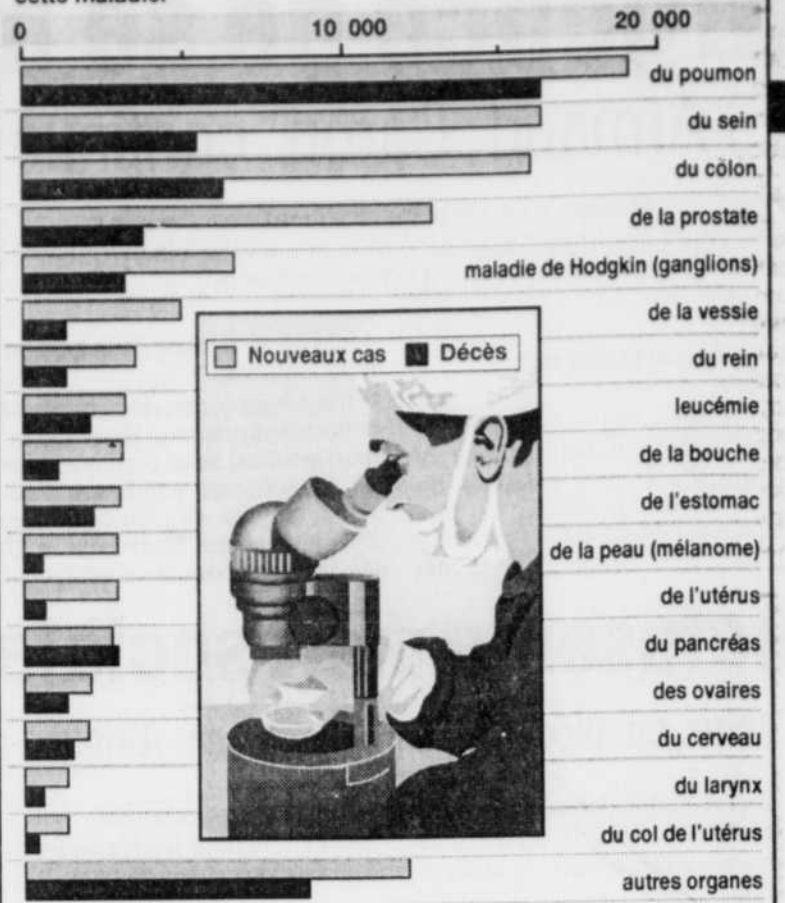
Pour la moitié des nouveaux cas de cancer qui sont diagnostiqués, le taux de survie est d'au moins cinq ans, malgré que ce taux varie considérablement selon le type de cancer.

Pour plusieurs types de cancer, une grande partie des décès survient au cours de la première année suivant le diagnostic. Dans un pourcentage beaucoup plus faible de cas, le décès survient entre cinq et dix ans suivant le diagnostic.

Le cancer demeure la deuxième cause de mortalité en importance, après les maladies cardiovasculaires, représentant

Types de cancer

On estime que cette année on pourrait compter 116 200 nouveaux cas de cancer au Canada alors que 59 700 personnes mourront de cette maladie.



Source: Statistique Canada

(PC)

27 % des décès dus à la maladie, à chaque année, au Canada. Ainsi, quelque 59 700 Canadiens ont succombé au cancer, l'an dernier. Heureusement, tout n'est pas sombre sur la scène du cancer

Ainsi, le taux de mortalité pour les cancers chez l'enfant a chuté de moitié au cours des 20 dernières années, en raison surtout d'une amélioration des traitements de la leucémie et des lymphomes.

Pour diverses raisons, par ailleurs, certains cancers touchant les adultes ont régressé, notamment les cancers de l'utérus, des ovaires et de l'estomac, chez la femme, et le lymphome de Hodgkin et le cancer de l'estomac chez l'homme.

Chez les hommes, le cancer du poumon a cessé de progresser, depuis le milieu des années 60, très certainement à cause de la lutte au tabagisme qui a débuté à cette époque.

Le cancer de la prostate est en train de remplacer le cancer du poumon comme principal cancer

à frapper l'homme, principalement en raison du vieillissement de la population. Quarante-vingt-trois pour cent des nouveaux cas diagnostiqués se présentent chez les hommes de 65 ans et plus.

Le cancer de la prostate est généralement lent à s'étendre, mais présente une croissance accélérée chez certains individus. Environ 65 % des hommes qui contractent un cancer de la prostate survivent au moins cinq ans, contre 10 à 15 % chez ceux qui sont atteints du cancer du poumon.

Chez les femmes, le cancer le plus répandu est celui du sein. Trois patientes sur quatre survivent au moins cinq ans. Une Canadienne sur neuf peut s'attendre à contracter un cancer du sein au cours de son existence et une sur 23 en mourra.

Cette année, le cancer du poumon devrait remplacer le cancer du sein comme principale cause de décès par cancer chez les femmes. Certains organismes expliquent le phénomène en soulignant que les femmes ne luttent pas avec assez d'énergie contre le tabagisme.

La recherche a pourtant fait des progrès immenses

Le Dr Brian Leyland-Jones, directeur du département d'oncologie de l'université McGill, reconnaît que d'immenses progrès ont été réalisés au cours des dernières décennies dans la simple compréhension de l'aspect biologique du cancer.

Entre-temps, les chercheurs mettent surtout l'accent sur la prévention du cancer.

« Je suis persuadé que ce qui a été découvert pour expliquer scientifiquement cette maladie se traduira par des percées cliniques au cours des 15 ou 20 prochaines années », dit-il.

Le Dr Donald Iverson, directeur en recherche du comportement de l'Institut canadien du cancer, cite notamment la « chimioprévention », étude portant sur l'interaction de certains minéraux et vitamines susceptibles de protéger du cancer. Il s'agit d'un champ d'étude prometteur, affirme-t-il.

« Beaucoup d'indices permettent de croire que les personnes qui ont une alimentation riche en fruits et légumes frais, à cause de leur contenu en vitamines, ont un risque moins élevé de contracter plusieurs types de cancer », explique le Dr Iverson.

Les femmes seraient plus vulnérables que les hommes aux problèmes de santé mentale

GENÈVE (Suisse), (AFP) - Les femmes sont plus touchées que les hommes par les problèmes de santé mentale, ce qui s'expliquerait non pas par une incapacité innée de faire face aux difficultés, mais par des facteurs externes comme leur rôle dans la société, affirme un document du Centre pour les Femmes et la Santé de Melbourne (Australie), un organisme qui collabore avec l'OMS. L'étude montre que les femmes sont particulièrement vulnérables à cause de l'inégalité de leur situation sur le plan socio-économique et par le fait que non seulement elles réagissent différemment au stress, mais que leur rôle multiple en tant qu'épouse, mère, salariée, éducatrice, les expose plus encore. C'est la dépression qui est le problème de santé mentale le plus fréquent dans les pays industrialisés. Cette maladie frappe plus les femmes mariées que les célibataires et sa fréquence augmente à mesure que le nombre d'enfants s'accroît.

ONGLE INCARNÉ

ORTHONIXIE TRAITEMENT CONSERVATEUR

L'orthonixie est une méthode qui consiste à maintenir les bords de l'ongle relevés, par une broche délicatement ajustée, durant la repousse de l'ongle.



• traitements • orthèses podiatriques

L. OUELLET 1003, Rodolphe-Forget, Sillery 687-1446
F. MEIWEES 915, boul. René-Lévesque, Sillery 681-3623

La podiatrie est la seule corporation professionnelle dont l'activité principale concerne la santé des pieds de la population.

CLINIQUE MÉDICO-SANTÉ

- MÉDECINE GÉNÉRALE
- PSYCHOLOGIE
- PHYSIOTHÉRAPIE
- DIÉTÉTIQUE
- AMAIGRISSEMENT
- DENTAIRE
- ORTHOTHÉRAPIE

Clinique Médico-Santé (Équipe médicale)
CELLULITE-CELLULITE
CULOTTE DE CHEVAL BOURRELETS DE GRAISSE
657-5996
TÉLÉPHONEZ POUR RENDEZ-VOUS

- MASSO-KINÉSITHÉRAPIE
- OTORHINOLARYNGOLOGIE
- CELLULITE-OBESITÉ

1200, rue de Germain-des-Prés, bureau 101
SAINTE-FOY (face au terminus Voyageur)

L'AUTOGUÉRISON... POURQUOI PAS ?

Si vous êtes de ceux qui croient à l'amélioration de la santé par des moyens naturels, nous vous invitons à une soirée d'information gratuite visant à vous faire connaître la phytothérapie, le rôle du thérapeute, ainsi que la formation disponible dans le domaine.



Pour information : Lucien Morin
Tél. : (418) 833-3774

PUBLI-REPORTAGE

L'ACUPUNCTURE

13e de 20

La maladie qui fait le vide !

À la télévision, dans les journaux, on entend beaucoup parler de l'importance de manger des fibres pour lutter contre la constipation. Pourtant une partie importante de la population souffre de diarrhée chronique et ce problème de santé affecte de plus en plus de jeunes adultes.

Les diarrhées sont caractérisées par une défécation fréquente de selles claires ou semblables à de l'eau et sont accompagnées de douleurs abdominales plus ou moins intenses. En empêchant les intestins d'assimiler la nourriture, elles affaiblissent l'énergie vitale et augmentent les risques de déshydratation et de perte de potassium. Cette maladie fait le vide à tous les niveaux!

La diarrhée chronique est un symptôme qui accompagne de multiples affections de l'intestin grêle, du foie, du pancréas ou de l'estomac ou qui est consécutive à un état d'anxiété et de tension émotionnelle. Si vous souffrez d'une diarrhée qui se prolonge, vous devriez consulter pour en connaître l'origine.

Côlon irritable

On utilise ce terme pour désigner les diarrhées chroniques sans lésion du côlon avec douleurs abdominales capricieuses et alternance de diarrhée et de constipation. Il peut aussi y avoir des spasmes douloureux du côlon et une hypersécrétion muqueuse qui enrobe les selles. L'anxiété, un accident dysentérique mal guéri ou une diète déséquilibrée peuvent en être les causes.

Faut-il se faire à l'idée de vivre avec cette maladie? L'acupuncture a un taux de succès étonnant dans le traitement du côlon irritable en augmentant la vitalité des intestins pour qu'ils puissent accomplir leur fonction, en soulageant les spasmes et en vous relaxant.

Recto-colite hémorragique, colite granulomateuse, maladie de Crohn et colite ulcéreuse

On retrouve sous ces termes des diarrhées profuses avec pus, sang et mucus, fausses envies et besoins impérieux et douloureux d'aller à la selle, qui sont accompagnées de douleurs abdominales plus ou moins violentes.

Il s'agit de maladies beaucoup plus graves où le côlon peut être endommagé au point d'envisager une chirurgie. Une recherche faite sur 50 cas de colite ulcéreuse a prouvé que l'acupuncture avait un taux d'efficacité de 94 % allant de l'amélioration générale à la guérison chez 74 % des patients (1).

Diverticules du côlon

La diverticulose colique est caractérisée par la présence de nombreux diverticules (petites poches) sur le côlon, surtout sur le côlon gauche. Elle peut se compliquer de constipation, de diarrhée, d'hémorragie et s'infecter. La radiographie montre une image déchiquetée du côlon.

Dans tous ces cas, l'acupuncture se révèle un outil précieux pour votre guérison. Elle vous permettra de renforcer votre résistance tout en chassant les symptômes qui vous font souffrir et peut-être, de retrouver le plaisir de vivre...

Pour obtenir plus de renseignements, consultez un acupuncteur inscrit au registre de la Corporation professionnelle des médecins du Québec.

(1) The Journal of Chinese Medicine, septembre 1986, article sur une recherche faite à l'hôpital de Zhengzhou.

ACUPUNCTEURS ET ACUPUNCTRICES

INSCRITS AU REGISTRE DE LA CORPORATION PROFESSIONNELLE DES MÉDECINS DU QUÉBEC (C.P.M.Q.)

- Bas-du-Fleuve
 - FERNAND BÉLANGER 867-4828
 - SYLVIE CLOUTIER 359-3176, 598-9455
 - ROBERT DUFOUR 492-9382, 867-8086
- Beauce
 - CAROL RUEL 253-6100
- Beauport
 - LOUISE CAMIRAND 666-7846
- Cap-Rouge
 - YOLANDE LACOURT 652-3435
- Charlesbourg
 - MICHELLE PELLETIER 622-2858
- CAROL RUEL 626-5180
 - ROBERT ROUSSEL 626-5190
- Île d'Orléans
 - ARLETTE ROULEAU 828-9958
 - THÉRÈSE GUY 687-4969
 - YOUSRI KARAKAND 687-1165
 - LUCIE HOTTE 683-0867
 - LUCIE MAINVILLE 687-2720
 - ANNE DELPECH 683-5588
 - RÉJEANE DUFRESNE 522-6891
- Portneuf
 - HUGUETTE BEAULIEU 337-4468
- Québec
 - LISE CÔTÉ 522-1911
 - ANNE DELPECH 683-5588
 - RÉJEANE DUFRESNE 522-6891
- JOCELYNE GENDREAU 648-8494
 - THÉRÈSE GUY 687-4969
 - YOUSRI KARAKAND 687-1165
 - LUCIE HOTTE 683-0867
 - LUCIE MAINVILLE 687-2720
 - RENÉE PAQUIN 687-3967
 - ANNE PARÉ 648-1979
- HENRI J. SOLINAS 687-2720
 - SANDRA TESTAGUZZA 527-6810
 - NICOLE TREMBLAY 688-1711
 - ERH ZHI WANG 529-9591
- Rive-Sud
 - DIANE LÉPINE 886-2602
 - CAROLINE LESSARD 834-2051
- Saint-Émile
 - ROBERT ROUSSEL 842-2662
- Sainte-Foy
 - NICOLE DEMERS 656-6354
 - CHARLOTTE THÉBERGE 658-3200
- Lorrain Vermette
 - LORRAIN VERMETTE 654-9450
- Village-des-Hurons
 - LOUISE HÉLÈNE BASTIEN 843-1790

Prochain sujet, le 3 avril : « Les allergies »

VOUS POUVEZ ÊTRE BELLE !



François de Courval
dermo-esthéticien

La technique BIOVAL™ peut vous aider à atteindre votre idéal de beauté.

Pour plus d'explications, écoutez les conseils de François de Courval dermo-esthéticien en reprise tous les samedis de 11 h 30 à midi du 26 mars au 21 mai 1994 inclusivement.

À LA TÉLÉVISION, CANAL 2 OU SUR LE CÂBLE, CANAL 13

Bioval™
La dermo-esthétique par excellence.

« FORFAIT RÉPARATION DES MÉFAITS DE L'HIVER RIGOREUX » À 195\$ pour 4 traitements*

sur présentation de ce coupon
VALIDE JUSQU'AU 30 AVRIL 1994 inclusivement

* Disponible sous forme de certificat-cadeau valable pour la Fête des Mères

François de Courval
1510, chemin Sainte-Foy, Québec 681-1510



Gilles LAPOINTE MD collaboration spéciale

CHRONIQUE MÉDICALE

La carence en fer guette les adolescentes

Entre 25 et 39 % des adolescentes vivant au Canada souffriraient d'une carence en fer, rapporte l'Institut national de la nutrition qui s'appuie sur plusieurs études déjà effectuées. Étonnant dans un pays qui bénéficie de l'abondance dans les produits alimentaires.

peut causer des problèmes cognitifs et moteurs, quelquefois irréversibles.

« La carence en fer guette les femmes en âge de procréer, souligne Suzanne Hendricks, la présidente de l'Institut. Elles ne mangent souvent pas assez, leur alimentation est insuffisante en fer et les menstruations occasionnent des pertes accrues de fer. »

Pour prévenir la déficience en fer, l'organisme fait les recommandations suivantes :

- les céréales enrichies et les aliments riches en fer doivent être servis dès l'âge de six mois pour les bébés allaités au sein et avant l'âge de 12 mois s'il est sevré
- les bébés nourris au biberon devraient recevoir du lait maternisé enrichi de fer dès la naissance et ce, jusque vers l'âge de 9 à 12 mois
- les femmes enceintes ou végétaliennes (qui ne consomment aucun produit d'origine animale) devraient consulter leur médecin concernant les suppléments en fer
- on peut tirer le meilleur parti du fer qui se retrouve dans les pâtes, les céréales à grains entiers ou les légumes en les consommant avec de petites portions de viande, de volaille ou de poisson ou encore, avec des aliments contenant de la vitamine C. Par exemple, une sauce à la viande qui accompagne des pâtes alimentaires ou un jus d'orange servi avec les céréales au petit déjeuner aident à absorber le fer.

Dans le dernier numéro d'hiver de son bulletin « Le Point I.N.N. », l'organisme souligne qu'un apport insuffisant en fer peut conduire graduellement à l'anémie. Les symptômes les plus connus sont la diminution d'énergie et d'appétit, les changements fonctionnels au niveau gastro-intestinal et un mauvais maintien de température corporelle. Chez l'enfant, l'anémie



1 seconde pour prendre sa température

Le thermomètre buccal au mercure semble appartenir à l'âge de pierre quand on le compare au nouveau thermomètre de tympan à usage domestique maintenant en vente au Canada. Une seconde suffit au Thermoscan HM-1 pour mesurer la chaleur infrarouge générée par le tympan et les tissus environnants. Jusqu'à tout récemment, l'utilisation de ce genre de thermomètre était limitée aux professionnels de la santé. Son prix de 1200 \$ n'était pas à la portée de toutes les bourses non plus. Mais les progrès de la technologie ont fait en sorte qu'une version au consommateur a pu être fabriquée et offerte à un prix plus accessible, soit 160 \$.

Le fonctionnement de cet instrument est simple. Il suffit d'insérer la sonde dans le canal auditif et de presser un bouton. L'instrument capte alors l'énergie infrarouge qui émane du tympan et des tissus environnants. Les résultats sont affichés instantanément sur un écran à cristaux liquides.

La précision des données obtenues par le thermomètre de tympan ne dépend pas du temps qu'il est en place contrairement aux thermomètres traditionnels qui peuvent prendre jusqu'à cinq minutes. Le tympan est un indicateur très précis de la température interne du corps. Il est proche de l'hypothalamus (le centre de contrôle de la température du corps). Cet appareil de conception américaine est offert dans de nombreuses pharmacies et magasins à travers le pays. Pour en savoir davantage, on peut composer le numéro de téléphone suivant (sans frais) 1-800-327-8367.

Un nouveau bouchon qui fait l'affaire des arthritiques

Le fabricant de produits pharmaceutiques McNeil vient de mettre au point un nouveau flacon plus facile à ouvrir pour alléger le fardeau des personnes aux prises avec un handicap aux mains. L'emballage, qui contient les comprimés de marque Tylenol, a à ce point enthousiasmé la Société d'arthrite du Canada qu'elle n'a pas hésité à le recommander et à y apposer son nom.

Les emballages demeurent l'un des principaux obstacles auxquels sont confrontés les arthritiques parce que les fabricants doivent souvent choisir entre la sécurité et la santé des personnes d'une part et la facilité d'accès au médicament d'autre part.

« Je recommande souvent l'utilisation d'outils comme des pinces, des tournevis ou des couteaux à tapis pour ouvrir les cartons de lait et les canettes de boissons gazeuses, souligne Ilene Cohen, coordonnatrice des services d'ergothérapie à la Société d'arthrite de l'Ontario. En fait, ajoute-t-elle, n'importe quel outil qui contribue à protéger les articulations vulnérables ou endommagées. »

Au Canada, 4,2 millions de personnes sont victimes d'un handi-



cap qui les empêche d'accomplir normalement leurs tâches quotidiennes. La plupart n'arrivent même pas à ouvrir un simple flacon de médicaments. L'arthrose, l'arthrite et le rhumatisme constituent de loin les principales causes de handicap. On estime que 585 000 personnes sont ainsi hypothéquées. En 1992, 13,7 % des ordonnances des médecins canadiens ont été prescrites contre l'arthrose et l'arthrite. La valeur de ces ordonnances dépassait les 28 millions \$.

De nombreux organismes de pression, incluant le Conseil consultatif des aînés du Canada, ont déjà invité les manufacturiers à porter attention aux emballages particulièrement impénétrables.

Une hormone naturelle au secours des insomniaques

WASHINGTON (AP) — Les insomniaques vont disposer bientôt d'une nouvelle arme pour retrouver le sommeil, sans avoir à recourir aux narcotiques. Dans le bulletin de l'Académie nationale des sciences, un chercheur de l'Institut de technologie du Massachusetts (MIT) assure qu'il n'a fallu que quelques minutes pour s'assoupir à des cobayes qui avaient pris de faibles doses de mélatonine, une hormone naturelle sécrétée par la glande pinéale, dans le cerveau. « Les volontaires qui avaient pris de la mélatonine se sont endormis en cinq ou six minutes alors qu'il a fallu une quinzaine de minutes ou davantage pour ceux qui avaient reçu un placebo », souligne le Dr Richard Wurtman. Qui plus est, les cobayes traités à la mélatonine ont eu tendance à dormir plus profondément et deux fois plus longtemps que les dormeurs témoins. Selon le Dr Wurtman, de nouveaux essais devront encore être réalisés avant qu'une autorisation soit officiellement demandée pour l'utilisation de cette hormone, d'ici un an environ.

Peut-on prévenir les migraines ?

● Pourquoi ne pas faire une TACO chez tous les gens qui souffrent de migraines ? J'aimerais, de plus, avoir des conseils sur la prévention des migraines. Est-ce qu'on peut les prévenir ?

Le diagnostic de la migraine est basé d'une part, sur la symptomatologie et, l'histoire familiale d'autre part. Le médecin peut demander des examens plus poussés s'il le juge nécessaire ou encore s'il n'est pas convaincu de son diagnostic. Il peut même demander une TACO s'il veut écarter toute possibilité de lésion due à une tumeur crânienne.

Il n'est pas donc pas nécessaire que tous les migraineux passent une TACO. Il existe des moyens simples pour prévenir les migraines : — s'inscrire à l'Association provinciale des personnes souffrant de migraines; — garder un journal des aliments, des facteurs environnementaux ou émotionnels susceptibles de déclencher une crise migraineuse; — apprendre à s'adapter aux problèmes de la vie par un meilleur contrôle de son humeur, de son stress et de ses tensions quotidiennes; — s'adonner à une technique de relaxation, de « biofeed-back » car elle s'avère très efficace dans le contrôle de certaines crises; — avoir de la discipline, de la régularité dans les repas, le sommeil et l'exercice physique; — apprendre à se connaître et à participer à la vie et non la subir.

Un mythe qui persiste

● Mon taux de cholestérol a tendance à être élevé. Je me pose des questions à savoir si je peux ou non consommer du porc ?

Il y a beaucoup de mythes concernant la viande de porc et c'est un peu malheureux car c'est une viande qui est saine et faible en matières grasses.

Il n'est pas superflu non plus de dire que dans la viande de porc, le gras se trouve surtout à l'extérieur de la chair et très peu à l'intérieur des fibres. Il est donc facile d'enlever l'excès de gras. Le porc qui est produit au Québec est plus maigre qu'auparavant et, de plus, il ne contient plus le parasite qui pouvait donner la trichinose. Il est démontré, actuellement, que 4 onces de rôti de côte de porc maigre contiennent moins de cholestérol que 4 onces de poitrine de poulet rôti. De plus, la viande de porc est riche en fer, zinc, niacine et thiamine.

Gaspiller de l'énergie à s'inquiéter

● J'ai une tumeur bénigne à l'oesophage depuis dix ans. Je suis suivie par un spécialiste régulièrement. J'ai beaucoup de problèmes digestifs, je bois deux litres de Seven-Up par jour et je suis une femme qui mesure 5'8" et pèse 185 livres. Je fais de l'hypertension artérielle et je suis inquiète. Que faire ?

Continuez de vous faire suivre par votre spécialiste. C'est important. Ce qu'il y a de positif chez vous c'est qu'il y a beaucoup de choses à changer; ce qu'il y a de négatif est que j'ai l'impression que vous ne suivez pas les conseils de votre médecin. J'espère que vous ne fumez pas et que vous y allez de façon modérée avec l'alcool.

Pourquoi ne buvez-vous pas du Seven-Up Diet ? Pourquoi ne pas vous faire des jus de légumes au lieu de boire autant de boisson gazeuse ? Pourquoi ne mangez-vous pas des fruits et légumes pour diminuer le poids et diminuer l'hypertension artérielle et mettre les chances de votre côté.

Je crois, ma chère dame, qu'il faudrait commencer à penser santé au lieu de vous concentrer sur la tumeur bénigne et sur les médicaments mentionnés dans votre lettre. Votre médecin vous suit de près, alors pourquoi vous inquiéter ? Vous devriez consacrer votre énergie à changer des choses au lieu de vous épuiser à vous inquiéter. Commencez à marcher, à penser santé et à changer des choses. Bonne chance !



les alternatives santé

Les médecines douces... CAPSULE-SANTÉ SUR LA BALNÉOTHÉRAPIE

La balnéothérapie, du latin balneum qui signifie bain, est un traitement médical et de soins du corps par les bains. Ce concept utilise les vertus des produits marins tels les algues et les boues, en association avec l'eau douce. Parmi les différentes techniques utilisées, on note les enveloppements d'algues et les bains thérapeutiques de boue.

AMAIGRISSEMENT

NOUVEAU - NOUVEAU : Perdez du poids sans nuire à votre santé ni à votre portefeuille, avec l'aide d'herbes naturelles. Satisfaction garantie à 100%. Vous êtes suivi. Taux de réussite à 96,5% confirmé par rapport médical. Informez-vous de notre spécial de lancement. Téléphonnez maintenant au 877-8669.

BALNÉOTHÉRAPIE

AUBERGE LE FLORES : Offrez-vous le rêve à la campagne ! Accueil chaleureux, confort et ambiance exceptionnels. Forfaits Côte-de-la-Pêche, 1295/2 pers. (souper - coucher - déjeuner). SPA détente, 148\$/jour/pers, occ. double, incluant déjeuner, dîner, souper, coucher, massage, algothérapie, sauna, pressothérapie, bain thérapeutique, Inverseur DEVA. Réservation : (819) 538-9340.

CENTRES SANTÉ

CENTRE ÉQUILIBRE SANTÉ LES QUATRE-TEMPS LAC-BEAUPOURT : Sur la rive du lac Beauport; piscine intérieure, sauna, bain d'algues ou d'huiles essentielles, massothérapie, pressothérapie et massage. Chambres avec foyer et/ou bain tourbillon. Service de navette. Informations : (418) 849-4486; réservation : 1-800-363-0379.

CENTRE LUCIE NOLET : Massages thérapeutiques, phytothérapie, irrigation du colon (cure), suivis en relation d'aide, conférences, cours. 13 ans d'expérience, membre O.N.Q. accrédité par des cistes d'assurance. 20 au 28 mars 94 - le jeûne modifié. Tél. : (418) 654-0171.

CENTRES SANTÉ

CENTRES SANTÉ RELAXARIUM : Vivez une expérience inoubliable ! Laissez-vous envahir par un sentiment de bien-être physique et mental extraordinaire. Deux relaxariums pour vous détendre; au Georgesville de St-Georges de Beauce et maintenant à Québec au Château Bonne Entente. Massages, soins aux algues, drainages, pressothérapie, aqua-massage, alcôve avec balnéothérapie, bain flottant, piscines, bains vapeur et tourbillon, etc. Soins à la carte ou forfaits-santé à partir de 59\$/pers. Hébergement à partir de 69\$/nuît. St-Georges: (418) 227-7127 ou 1-800-463-3003 et Québec: (418) 650-4575 ou 1-800-463-4390.

L'ESTUAIRE DE L'HÔTEL LÉVESQUE : À Rivière-du-Loup. Nouveau, ultra-moderne. Massages, hydrothérapie, pressothérapie, soins du corps, du visage, des mains, des pieds, algothérapie, algothérapie. Hôtel 4 étoiles, 100 chambres. Tél.: 1-800-463-1236, (418) 868-1468. Forfaits avec ou sans coucher.

DENTISTERIE

DENTISTERIE HOLISTIQUE : Traitements dentaires sans mercure. Dr Benoit Tanguay, 1091, chemin Saint-Louis, bureau 102, Sillery (Québec). Tél.: 681-3366.

LABORATOIRE D'ORTHÈSE

LABORATOIRE POULIOT : (Permis 2103-613-2). Orthèses plantaires et chaussures sur mesure. Spécialiste en chaussures d'enfants et de personnes âgées. Chaussures de marche, sport et travail, toutes pointures et largeurs. 2990, chemin Ste-Foy. Tél.: 652-0100.

LASÉRO-THERAPIE

ARRÊTER DE FUMER : En une seule session on laser doux. Taux de réussite de 95%. Laser-Nico-Thérapie, également traitement pour le stress, l'obésité, l'insomnie. Tél.: 623-0773.

ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

ÉLECTRO-SANTÉ : Appareil qui procure une sensation de bien-être, de détente. Diminue l'inflammation, la douleur, améliore votre circulation sanguine et favorise la régénération cellulaire. Vente ou location: Lisette Bertrand (418) 688-1866.

ORTHÉSISTE

MARC BILODEAU : Chaussures, sandales de confort et orthopédiques pour toute la famille, pointures 3 à 15, largeur 4A à 5E. Marchand autorisé des sandales Birkenstock. Service à domicile. Nouvelle adresse : 1360, Champfleury, Québec. Inf.: 660-4959.

PSYCHOLOGIE

Dr NICOLE TREMBLAY : Psychologue, acupunctrice, hypnothérapeute. Prof. cert. du Healing Tao Center de New York. Services intégrés de thérapie, de traitements et d'enseignement pour vous aider à retrouver votre équilibre physique, mental et spirituel. (418) 688-1711.

NICOLE-ANNE CLOUTIER, M.Ps.; PSYCHOLOGUE : Membre de la C.P.P.Q. depuis 1975, consultation pour P.A.E. et aide à la carrière, psychothérapie individuelle et de couple, médiation. Bureaux : St-Antoine-de-Tilly et Québec. Reçus d'impôt et assurance. (418) 886-2223.

RELAXATION

CENTRE DE MÉDITATION TRANSCENDANTALE : La technique de MT se pratique 15, 20 minutes deux fois par jour et procure un repos très profond. Inf.: 529-8464.

RELEVAILLES

SUZANNE HÉLÈNE LEMIEUX : Mère, infirmière, sage-femme, massothérapeute. SERVICE PRIVILÉGIÉ de soins à domicile pour la mère et l'enfant pendant les jours qui suivent la naissance; aussi tâches ménagères et repos conséquents. "AUTOUR DU BERCEAU" 640-7491.

SI VOUS DÉSIREZ ANNONCER DANS CETTE RUBRIQUE, communiquez avec le SERVICE DU TÉLÉMARKETING au : 647-3376-77-88 ou sans frais au : 1 (800) 463-4828

LES B.D. DU SOLEIL

Trouve les 8 erreurs



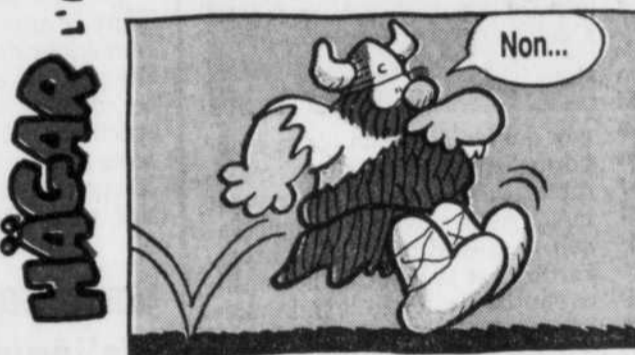
Solution: 1. Épaule droite de l'homme; 2. Oreille de la femme; 3. Sa jambe droite déplacée; 4. Centre de la robe; 5. Noeud de la cravate; 6. Queue de la juquette du garçonnet; 7. Haut de la colonne incomplète; 8. Les branches sur le toit du fond.

BLONDINETTE



PEANUTS ET LE BON VIEUX Charlie Brown

par SCHULZ



LE COIN DU MINOU
Dorothy Cox, de New Orleans, en Louisiane, nous écrit: « Ma chatte « Tartelette au sucre » ne boit pas son eau dans un bol. Je lui laisse plutôt couler un filet d'eau dans l'évier de la salle de bain pour qu'elle puisse la laper à son aise! »

Baptiste "L'Homme qui vit dans une poubelle!"

Scénario et dessin: André Ph. Côté

