

Week end

Jacques Boulerice célèbre l'amour au quotidien

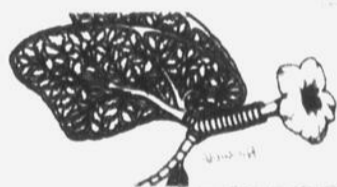
Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

L'amour. L'amour au quotidien. Celui qui traverse le temps et habite toute une série de petits moments aussi simples que magiques. «L'ordinaire des jours que l'amour enchante». C'est un peu ce que s'est employé à exprimer Jacques Boulerice

dans «Éphéméride», le tout nouveau livre qu'il vient de publier aux éditions La Veuve Noire.

Voilà bientôt quatre ans que l'écrivain originaire de Saint-Jean-sur-Richelieu n'avait pas signé de nouvel ouvrage. Son dernier, «Reliquaire», portant sur les cimetières de la Montérégie en textes et en photos, avait vu le jour en 2002. → Page C-3

DISQUES



Du bonbon pour les oreilles → Page C-6

VIDÉO



Ni très drôle ni très romantique → Page C-4

CINÉMA



Une vision surréaliste → Page C-7

LECTURE



L'art d'écrire les passions → Page C-8

SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-7
La Boustifaille	C-10
Horoscope	C-14
Automobile	C-11
L'Église	C-14
Jeux	C-16

Dugré & Bonneau

930, RUE AUBRY, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
346-5526

À VOTRE SERVICE
DEPUIS 40 ANS

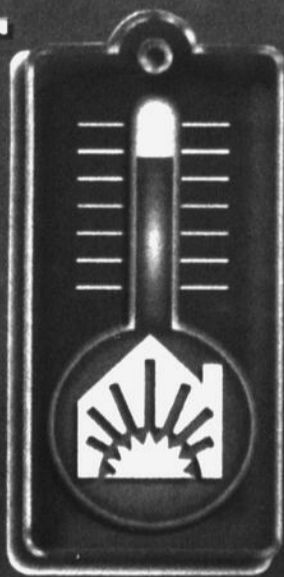


INFORMEZ-VOUS SUR NOS THERMOPOMPES ET CLIMATISEURS



Les temps changent...
les températures
aussi!

Optez pour le confort et la sécurité en toutes saisons avec les thermopompes de qualité supérieure York.



Louise Léveillé reçoit la Médaille de l'Assemblée nationale

Louise Léveillé vient tout juste d'ajouter un autre honneur à la longue liste des prix et distinctions qu'elle a remportés au fil des ans. L'artiste peintre de Saint-Jean-sur-Richelieu a reçu, le 20 février dernier des mains du député du comté de Saint-Jean, la Médaille de l'Assemblée nationale du Québec.

Cette médaille, la deuxième seulement à être remise par le député Paquin à des citoyens de son comté, est attribuée à Mme Léveillé pour l'ensemble de son oeuvre.

La Médaille de l'Assemblée nationale est à l'usage exclusif des parlementaires de l'Assemblée nationale, peut-on lire au sujet de cet honneur. Elle est remise à des personnes de leur choix méritant une reconnaissance particulière. Elle est également offerte à des députés, autres élus ou personnalités comme cadeau officiel lors de missions parlementaires de l'Assemblée nationale à l'extérieur du Québec ou à l'occasion d'accueils à l'Assemblée nationale.

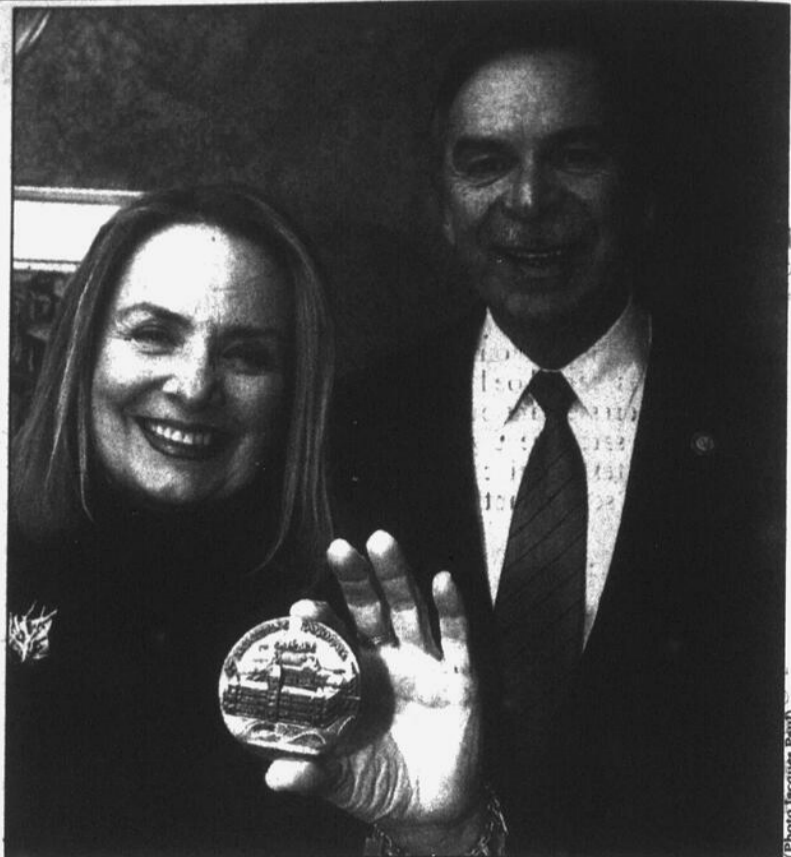
Fabriquée en laiton, fini antique laqué, elle est une reproduction de la médaille gravée par l'artiste Serge Santucci et frappée à l'hôtel des Monnaies, en mars 1976. Elle représente, côté face, l'Hôtel du Parlement, et côté revers, Jean-Antoine Panet, premier orateur de la Chambre d'Assemblée du Bas-Canada.

«Cette médaille veut également souligner toute l'admiration qu'ont pour vous les autorités et les citoyens de notre région, d'indiquer M. Paquin à l'endroit de Mme Léveillé. À cause de l'importance et de la qualité de votre oeuvre, vous êtes une ambassadrice de premier plan partout dans le monde».

Louise Léveillé s'est en effet distinguée à maintes reprises au cours de sa carrière et ce tant au Québec qu'à l'étranger où elle a tenu de multiples expositions, notamment aux États-Unis (New York), en Guadeloupe, en Belgique, en République Tchèque, au Portugal, en Espagne, en France, en Tunisie et au Canada.

En 1999, elle travaille en étroite collaboration avec le directeur général des Éditions Québecor à Montréal à la réalisation de plusieurs couvertures de livres. En 2000, invitée de prestige au Gala international des Arts visuels du Cercle des artistes peintres et sculpteurs du Québec, Mme Léveillé, lauréate du premier grand prix 1999, de la médaille d'or et du grand prix du public en 1998, fut invitée à remettre les prix et reconnaissances aux artistes méritants de l'année. On la compte désormais parmi les membres du jury pour le grand concours international.

En 2001, pour marquer l'événement historique de la fusion des cinq municipalités formant la nouvelle ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, elle crée «Fusion en saisons», une oeuvre d'environ trois pieds par huit pieds maintenant installée dans le hall d'entrée de l'hôtel de ville. Cette oeuvre fait désormais partie du patrimoine de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu. Cette même année, Bernard Landry, alors



Le député Jean-Pierre Paquin a lui-même remis la Médaille de l'Assemblée nationale à l'artiste Louise Léveillé le 20 février dernier.



Louise Léveillé devant «Fusion en saisons», une oeuvre qu'elle a créée en 2001 pour souligner la fusion des cinq municipalités formant la nouvelle ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

premier ministre du Québec, ajoute à sa collection personnelle une toile à l'acrylique de Louise Léveillé intitulée «Envol vers la liberté».

En 2002, elle est honorée du titre de Membre honoraire de l'Association des diplômés en Arts de l'Université du Québec à Montréal (Mme Léveillé est elle-même diplômée de cette institution), témoignage de l'excellence de son engagement professionnel.

En 2004, dans le cadre d'une grande exposition-concours internationale en France sur le thème «Au coeur de l'Afrique noire», le comité officiel d'attribution des médailles et mentions du Moulin Neuf de la ville de Cravans au sud-ouest de la France, décerne à Louise Léveillé la médaille d'argent pour son oeuvre intitulée «Africa jazz».

En 2005, l'Office du tourisme et des congrès du Haut-Richelieu offre une oeuvre de l'artiste johannaise à Jean Charest, premier ministre du Québec. Cette même année, elle est honorée d'un Grand Prix lors d'une exposition d'envergure au Musée Palais Kleireddine de Tunis

en Tunisie, dont l'inauguration fut présidée par le responsable de la Francophonie, Jacques Saada.

En plus d'être une ambassadrice en tant qu'artiste, Mme Léveillé fait preuve d'un bel esprit communautaire puisque depuis de nombreuses années, elle donne généreusement plusieurs de ses oeuvres au CLSC des Seigneuries, au profit de l'hôpital du Haut-Richelieu ainsi qu'à divers organismes venant en aide aux enfants maltraités, aux femmes battues et aux démunis.

Les oeuvres de Louise Léveillé sont riches d'émotion et de créativité. Nourri par l'imagerie du contexte religieux de son enfance et d'expérience accumulées lors de nombreux voyages, son univers célèbre la joie de vivre et invite à découvrir un monde symbolique aménagé de lieux fabuleux.

Ses tableaux dévoilent des heures de bouillonnement intérieur et traduisent les valeurs humaines. Ils sont réalisés avec dextérité, sensibilité, et un sens exceptionnel de la synthèse mariant le monde matériel au monde spirituel. ●

Un autre honneur pour Le Vent du Nord

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Après avoir remporté un prix Juno en 2004, le groupe «Le Vent du Nord» vient de recevoir un autre honneur d'envergure. Le groupe québécois de musique traditionnelle a en effet été proclamé «Meilleur artiste traditionnel» lors du 18^e congrès annuel du North American Folk Music and Dance Alliance qui s'est tenu à Austin au Texas il y a quelques jours.

Il s'agit d'un prix important pour la formation composée de Benoit Bourque, Olivier Demers, Simon Beaudry ainsi que de Nicolas Boulérice, musicien originaire de Saint-Jean-sur-Richelieu. «C'est vraiment la grande association de musique traditionnelle en Amérique du Nord», souligne ce dernier à propos de la North American Folk Music and Dance Alliance, un

organisme qui compte quelque 2400 membres, principalement des intervenants de l'industrie musicale nord-américaine. D'autant plus qu'il semble que ce soit la première fois que l'Alliance décerne de tels trophées, ajoute-t-il.

D'autres prix

Ces deux prix ne sont pas les seuls honneurs qui ont été récemment décernés au Vent du Nord. En décembre 2005, le groupe a remporté le Prix de Musique Folk canadienne dans la catégorie «Meilleur album traditionnel» pour son disque «Les amants du Saint-Laurent». Quelques mois auparavant, en octobre, il a aussi reçu le prix «Best of Bound for Glory Award» pour un concert diffusé en direct à l'émission «Bound for Glory» sur la radio WVBR FM dans l'état de New York. Ce prix est décerné chaque année à l'artiste dont le concert a été le plus apprécié.

Les choses vont donc rondement pour Le Vent du Nord qui continue de se produire non seulement ici au Québec et au Canada mais aussi un peu partout à travers le monde. À titre d'exemple, les quatre musiciens se rendront en Irlande au cours du mois de mars, puis en France et aux États-Unis en mai. D'autres pays comme la Suisse et le Danemark sont également sur leur itinéraire des prochains mois. «On va se promener pas mal» commente à ce sujet Nicolas Boulérice.

Parallèlement à ces activités, Nicolas et son collègue Olivier Demers sont à compléter l'enregistrement d'un album en duo, un peu comme ils l'avaient fait il y a quelques années.

Ce deuxième album sera lui aussi consacré à la musique traditionnelle mais comportera à la fois des pièces chantées et des pièces in-



Le groupe «Le Vent du Nord» compte quatre musiciens dont Nicolas Boulérice (à gauche) qui est originaire de Saint-Jean-sur-Richelieu.

strumentales, souligne le musicien. De plus, chacune d'elles sera interprétée avec la collaboration d'un invité spécial, tantôt chanteur, pianiste, guitariste, violoniste, etc.. Il

ne s'agira donc pas d'un disque de duos, mais bien d'un disque de trios, souligne Nicolas Boulérice. La sortie de cet album est prévue pour l'automne 2006. ●

Jacques Boulerice célèbre l'amour au quotidien

— Suite de la page C-1

Cette fois, avec «Éphéméride», Jacques Boulerice se rapproche davantage de l'esprit d'«Apparence», un recueil qu'il a publié en 1985 et qui lui a valu le Prix France-Québec. Sur un ton où se mêlent sourires, clins d'oeil, douce folie et tendresse, sans oublier une pointe de sarcasme, il y propose 92 petits textes qui, chacun à leur manière, sont autant d'histoires d'amour.

Quatre-vingt-douze récits très simples et très dépouillés qui, à travers différents lieux, différentes situations, célèbrent l'amour et sa persistance, même une fois l'intensité initiale passée.

La lumière après l'éblouissement

«C'est un peu ce qui reste de l'amour après le coup de foudre, nous explique-t-il. Quand quelqu'un a un coup de foudre, ça crée un genre d'éblouissement. Eh bien «Éphéméride» raconte la lumière qui persiste au quotidien après cet éblouissement. Comme si j'écrivais sur les pages d'un calendrier les petits moments magiques de chaque jour».

Comme le fait valoir l'auteur, les textes sont en général intimistes mais peuvent en même temps appartenir à tout le monde, parce qu'ils évoquent des souvenirs que tous peuvent avoir ou des rêves que tous peuvent entretenir. «Par exemple, indique-t-il, dans le livre, je parle de mon ami Jean-

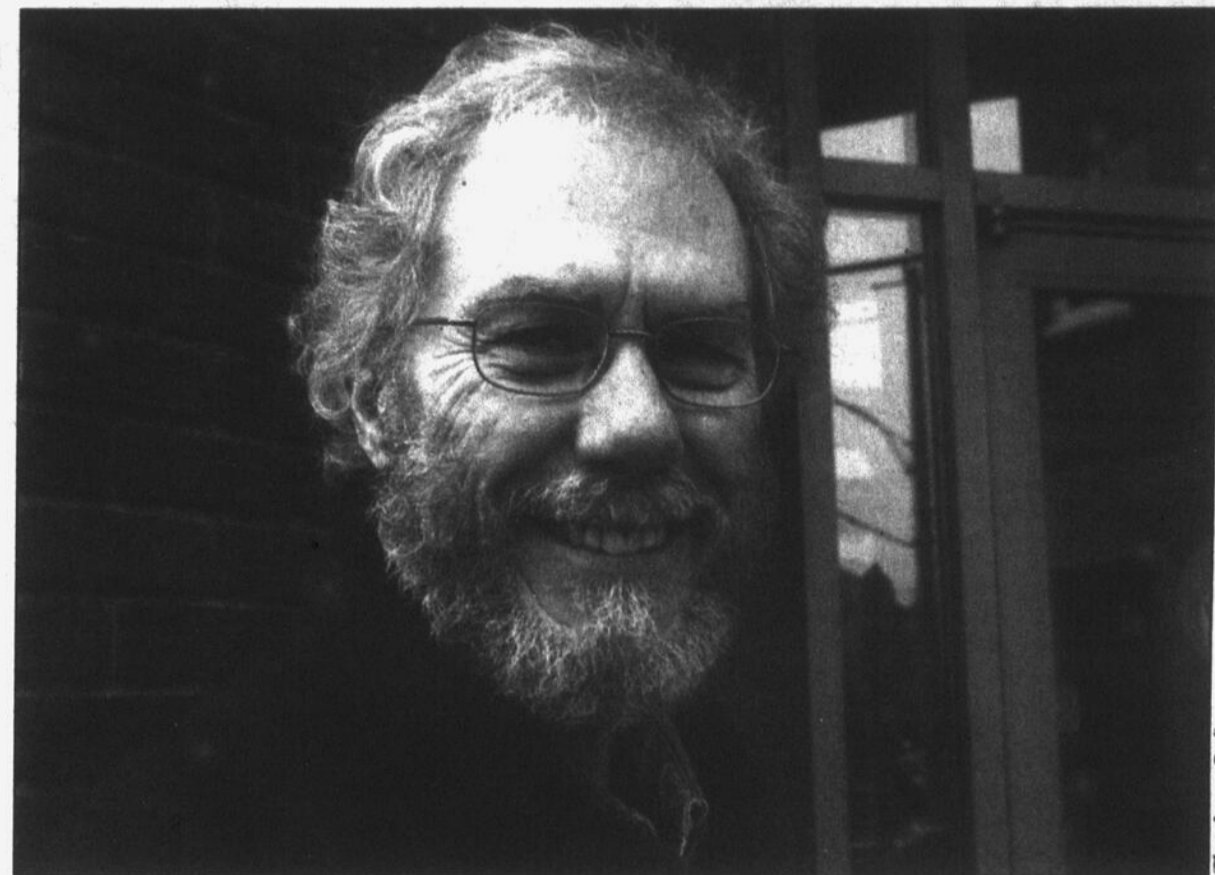
Marie Poupart qui est décédé l'an dernier. Or, qui, rendu à un certain âge, n'a pas déjà perdu un ami? Le sentiment que j'évoque est donc commun à tout le monde».

Les récits de «Éphéméride» transportent le lecteur dans une foule d'endroits pour la plupart très courants, très ordinaires: sur l'autoroute, au CLSC, dans le métro, à l'hôpital, dans un parc, dans un magasin à grande surface... et tracent de petits tableaux dont le contexte peut être familier tout en gardant toujours une dimension dans laquelle s'exprime l'amour.

«Autre exemple, ajoute-t-il: sur l'autoroute 35 entre Chambly et Saint-Jean-sur-Richelieu, il y a au bord du chemin une petite croix blanche sur laquelle on peut lire *Hélène, on ne t'oublie pas*. À partir de ce fait bien réel, j'ai imaginé une histoire fictive; non pas une histoire de mort, mais bien une histoire d'amour. Pour sauver Hélène de l'oubli, pour la tirer de la mort».

Cette dimension amoureuse est aussi évoquée par le biais de sa mère, Alice. «Ma mère, est atteinte de la maladie d'Alzheimer, explique l'auteur. En raison de cette maladie qui efface progressivement ses souvenirs, qui lui enlève peu à peu tous ses repères, elle se retrouve souvent dans un état dépressif, un état de grande tristesse.

«Quand je la vois comme ça, je



Voilà bientôt quatre ans que Jacques Boulerice n'avait pas signé de nouvel ouvrage.

lui pose toujours la même question: «Maman, c'est quoi ton plus beau souvenir?» Invariablement, elle répond «C'est quand j'ai vu ton père pour la première fois, à la gare centrale. J'ai tout de suite su que c'était le mien». Et elle ajoute que c'est lui qui a racheté l'enfance de cauchemar qu'elle a vécue.

«À partir du moment où elle a dit ça, elle n'a plus de peine, sou-

ligne-t-il. Cette histoire-là est au coeur des histoires de «Éphéméride». Ce qui semble appartenir à l'oubli est ramené au présent grâce à l'amour».

Un couple et un fil conducteur

Si le nouveau recueil de Jacques Boulerice se rapproche de «Apparence» par sa façon souriante et parfois décapante d'observer les gens et les situations, il comporte aussi certaines différences qui s'expriment notamment au chapitre du lien entre les différents récits. «Dans «Apparence», chaque histoire était un petit univers en soi et n'avait pas de lien direct avec l'autre, indique-t-il. Dans «Éphéméride», il y a un fil conducteur qui unit les histoires entre elles et qui, au fur et à mesure que l'on progresse, nous amène du matin au soir, du commencement à la fin de l'année, de la naissance à la mort. Au début, c'est l'éblouissement de la passion, au milieu la célé-

bration de la routine amoureuse, tandis qu'à la fin on se demande si l'amour va l'emporter sur la mort».

Ce lien se trouve appuyé par la présence de deux personnages qui reviennent tout au long du livre: la Fée Dodue et Félibre, son compagnon, qui représente aussi l'écrivain et l'écriture, cette écriture qui prend la relève de la passion. «Pour faire en sorte que même si on arrache la page du calendrier, la beauté de chaque jour ne se perde pas, ajoute l'auteur. Pour faire en sorte que ce qui nous échappe soit gravé quelque part».

«Éphéméride» est le 12^e ouvrage que signe Jacques Boulerice. Fait à noter, il s'agit du tout premier à être publié en format poche. Il sera en librairie à compter du 8 mars prochain. Un lancement officiel est prévu pour la fin du mois de mars ou le début du mois d'avril. ●

Jean-Marc Parent rafle trois Olivier

Jean-Marc Parent est sorti grand gagnant du gala Les Olivier dont la huitième édition s'est tenue le 26 février dernier. L'humoriste de Saint-Jean-sur-Richelieu a en effet remporté non pas un mais trois prix Olivier lors de ce gala organisé par l'Association des professionnels de l'industrie de l'humour (APIH).

Ainsi, Parent a reçu l'Olivier du Spectacle d'humour de l'année pour «Urgence de vivre» son tout nouveau spectacle, celui d'Auteurs de l'année, conjointement avec Étienne Langevin, Nicolas Lemay, Pierre Sévigny et François Valade, également pour «Urgence de vivre», et celui du numéro d'humour de l'année pour «Les ani-

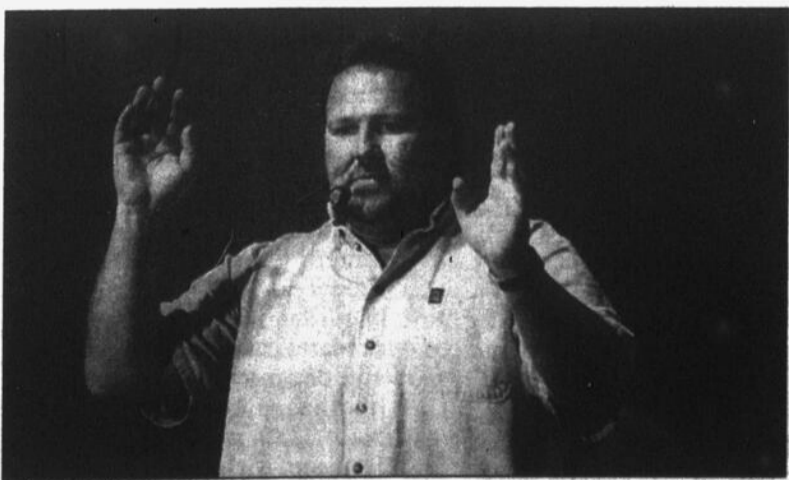
maux exotiques», tiré du même spectacle.

Avec ce triplé, Jean-Marc Parent a éclipsé plusieurs autres humoristes bien connus qui étaient en nomination dans les mêmes catégories. Parmi eux, mentionnons les François Morency, François Massicotte, Julie Caron et Stéphane Rousseau.

De son côté, Claudine Mercier qui était en nomination pour l'Olivier de l'année de même que pour le Spectacle d'humour le plus populaire (selon le nombre de billets vendus), s'est vue préférer Martin Matte dans la première catégorie, et Louis-José Houde dans la seconde.

«Urgence de vivre» marquait un

retour après quatre ans d'absence de la scène pour Jean-Marc Parent. Présenté en première au Festival Juste pour rire l'été dernier, il a aussi pris l'affiche en janvier 2006 au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean à Saint-Jean-sur-Richelieu. L'humoriste johannais reviendra d'ailleurs en supplémentaires les 1^{er} et 2^e avril, de même qu'au mois d'octobre prochain, cette fois au nouveau Théâtre des Deux Rives. ●



Le retour sur scène de Jean-Marc Parent avec «Urgence de vivre» lui a valu trois prix Olivier, dont celui du Spectacle d'humour de l'année.

LE CALENDRIER
L'ÉPHÉMÉRIDE
**GIRL
POWER**
2007
PRÉSENTÉ AU
LE BEETHOVEN
35, rue St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu
439-333-3333, www.complexbeethoven.com

INSCRIPTION DES CANDIDATES

PARTICIPE, METAMORPHOSE TOI ET
DEVENS UNE DES 12 FILLES À POSER POUR LE
CALENDRIER GIRL POWER 2007 ET GAGNE
10.000\$ EN ARGENT

INSCRIS TOI QUANT IL Y A ENCORE
POUR T'INFORMER OU T'INSCRIRE
1-877-848-8200, WWW.CALLYOURGIRLPOWER.COM

WWW.CALENDRIERGIRLPOWER.COM

Le **Bleumarine**
restaurant du nautique

Enfin de retour!

Festival de la perchaude

Faites votre choix

1/4 lb	1/2 lb	1 lb
9⁹⁵\$	13⁹⁵\$	19⁹⁵\$

Réervations : poste 222
(450) 347-2341
55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu

DVD/VIDÉO

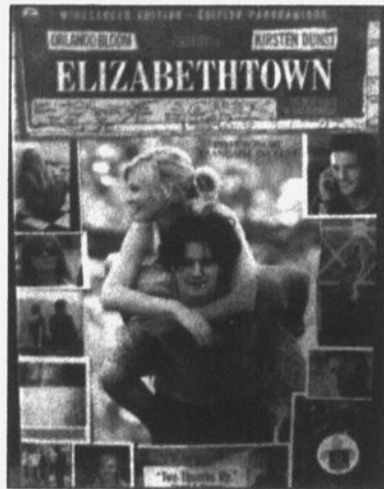
Elizabethtown: ni très drôle, ni très romantique



Pascal CLOUTIER

Le nom de Cameron Crowe me disait quelque chose. J'ai consulté sa feuille de route pour me rendre compte qu'il est un de ses rares réalisateurs à n'avoir connu que le succès. Vanilla Sky, sa dernière réalisation avait charmé par sa trame très particulière entre la réalité et un monde parallèle. Almost Famous risquait une incursion dans le monde des fanatiques du rock alors que Singles faisait la même chose avec le monde des célibataires. Deux films particulièrement réussis, Jerry McGuire avec nombre de nominations aux Oscars de 1997 et Say Anything, un classique de 1989 avec John Cusack, font de la liste de réalisations de Crowe un palmarès exceptionnel.

Voilà que le réalisateur Californien nous présente Elizabethtown. Mettant en vedette deux jeunes stars et deux plus expérimentées, la production trouve dans ses acteurs des assises solides et incontestablement favorables. Orlando Bloom (Le Seigneur des Anneaux, le Pirate des Caraïbes) est Drew Baylor, un designer malchanceux qui perdra travail et paternel le même jour. Kirsten Dunst (Spiderman, The Virgin Suicides) quant à elle assure l'interprétation d'une hôtesse de l'air bien intentionnée du nom de Claire



Elizabethtown

Colburn. Il y a aussi Susan Sarandon et une brève apparition d'Alec Baldwin qui se retrouvent tous deux au générique de la production. La mal connue Jessica Biel y tient aussi un rôle de soutien et se fait remarquer.

L'histoire se veut une comédie-romantique mais ce n'est pas aussi romantique que ce pourrait l'être et ce n'est pas si drôle que ça. Un entre-deux qui laisse justement sceptique. Le dernier quart du film est le meilleur. Il aurait même été préférable qu'on en fasse un film complet, un road-movie touchant, romantique et drôle... Alors!

C'est un peu long. L'essence du film ressemble beaucoup à celle de Jerry McGuire, un peu trop, même. Orlando Bloom n'a pas le talent de Tom Cruise et Kristen Dunst, même si son personnage est des plus sym-

pathiques, pas aussi attachante que Renée Zellweger dans son rôle.

La musique est toujours bien choisie dans les films de Crowe et cette fois, on a fait confiance à Nancy Wilson, la blonde guitariste du groupe Heart. À la trame sonore de l'ancienne vedette de rock, des pièces d'artistes plus populaires de nos jours, les Tom Petty, Ryan Adams et U2 visitent l'environnement sonore du film chacun à leur tour.

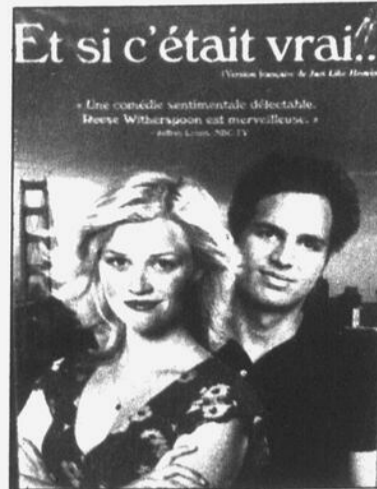
Le DVD offre des reportages, des scènes prolongées, une galerie de photographies et des bandes annonces.

Un film loin d'être nécessaire mais qui, pour ceux qui apprécient ce genre, saura remplir une soirée de bien belle façon quand même.

Et si c'était vrai

Vous m'auriez parlé de ce film en ne mentionnant que la trame de celui-ci que je n'aurais pas été intéressé. Vous m'auriez mentionné le titre que ça changeait tout. Intrigant parce que son titre original «Just Like Heaven» rappelle à un fan fou du groupe britannique The Cure, un de leur plus gros succès. Et si en plus vous m'aviez parlé de ce film en le nommant par son titre français, je vous aurais demandé si c'était là l'adaptation du roman de Marc Lévy ou une simple coïncidence.

Marc Lévy est effectivement l'auteur de cette histoire. La chanson de The Cure meuble en deux versions le début et la fin du film. Je suis



Et si c'était vrai

maintenant disposé à voir ce film, la location suffisant amplement.

Petite comédie romantique, la nouvelle tournure de cette histoire est dérangeante. Comment un auteur aussi connu s'est-il prostitué à ce point avec son oeuvre. Marc Lévy était-il à ce point désespéré de voir ses oeuvres reprises au cinéma? Fallait-il que les Américains mettent leurs gros doigts pas très subtils sur son bouquin avant les Français? C'est tellement rendu comique qu'on en oublie toute la subtilité du texte original, de la dramatique et du romantisme de celui-ci.

Grosse farce qui flirte avec le vaudeville, les quiproquos ont pris toute la place qu'occupait l'expression de sentiments ambivalents, de doutes et de réelle sensibilité. Les noms ont changé, les situations ne sont plus les mêmes et on a ajouté une pléiade de nouveaux personnages

plus ou moins importants mais qui changent complètement la dynamique de l'oeuvre. Mark Waters, le réalisateur, aura probablement adapté de la plus terrible façon un roman apprécié et un auteur respecté jusque-là. Le pire dans tout ça c'est que Levy a co-produit la patente... quel gâchis!

Reese Witherspoon est tout ce qu'il y a de sympathique. Son travail est appréciable et certains de ses rôles plus consistants nous auront permis de la voir performer de bien belle façon. Ici, l'interprétation du rôle d'Elizabeth, un fantôme, est bien trop facile, trop superficielle et comme pour le spectre de la jeune médecin, sans aucune consistance.

L'intérêt masculin est incarné par Mark Ruffalo, un acteur expérimenté mais dont les succès se sont fait attendre. Des succès qui n'ont rien de très enviable. Ses talents limités lui donnent la chance de remplir honnêtement des rôles de soutien, sans plus. Ici, c'est ce qui semble être le cas. Mais l'ensemble ne passe pas le test. Faudra espérer que l'auteur prolifique qu'est Marc Lévy, se permette de viser plus haut pour qu'on touche à ses textes si appréciés sans quoi on en viendra qu'à croire qu'il ne tient pas à ses oeuvres, qu'il n'y croit pas, ou pire, qu'il n'écrit que pour en tirer des revenus faciles et importants.

Le DVD offre les commentaires de Waters, un «making of», une présentation inutile des principaux artisans de la production et des scènes ratées ou coupées. ●

Isabelle Trudel-Benoit expose ses toiles chez Art[o]

Isabelle Trudel-Benoit sera l'invitée de la prochaine exposition à prendre l'affiche à la coopérative Art[o]. À compter du 2 mars, elle y présentera ses toiles sous le titre «Mémoire de passage».

L'exposition «Mémoire de passage» rassemble une série d'oeuvres nourries de souvenirs de voyages et d'errances. Chacune des toiles présente un nouveau lieu extrait de souvenirs et d'impressions filtrés dans la mémoire de l'artiste.

Ces vues du monde sont revisitées et réappropriées, apparaissant comme une nouvelle organisation et une structuration personnelle intime, explique-t-elle. La dénomination des lieux n'est donc pas possible. Le jeu des formes et des lignes dans l'espace se dynamise avec la complicité de la couleur. La confrontation directe avec la matière accentue la charge émotionnelle des oeuvres et invite le regard à la contemplation. Le spectateur est convié à s'immerger dans ces lieux et vivre son propre voyage intérieur.

«Ma démarche artistique s'inscrit dans l'élaboration de nouveaux espaces picturaux, indique Mme Trudel-Benoit. Je suis sensible aux lieux, à la perception que j'en ai et davantage à l'impression qu'ils im-



Isabelle Trudel-Benoit.

prègnent en moi. Paysage rural ou urbain, je m'inspire et j'interprète le réel pour en faire une transcription picturale où les couleurs, les formes et la matière me permettent de saisir le monde sensible.

«Je peins à l'acrylique, à laquelle j'ajoute pigments, pastels, bâtons d'huile et feutres, ajoute-t-elle. La sensibilité des nuances sur la toile est directement liée à mon sujet et s'apparente de manière intense aux infinis détails qui composent notre environnement et qui touchent nos sens. La spontanéité dans le proces-

sus de création et dans la gestuelle est primordiale à ma démarche. Pas d'études préparatoires, le nouveau lieu surgit de l'acte de peindre. Je maintiens un lien étroit entre mes émotions, mes concepts et ma technique. Les espaces et les formes se définissent, traduisant mes états affectifs et créant des liens entre les constituants picturaux. La couleur, elle, joue un rôle capital dans la composition et la structure de la surface. L'oeuvre repose finalement sur une force d'harmonie qui établit un dynamisme et un équilibre entre les structures, les couleurs et les textures.

«Alliant mes sensations et l'état d'être de mon espace intérieur, je construis un nouveau lieu entre moi et mon environnement physique. À la fois abstraite et figurative, l'oeuvre rend non pas le visible, mais l'essence du réel. C'est ainsi que je parviens à établir un équilibre dans mon univers intime».

Le vernissage de «Mémoire de passage» aura lieu le jeudi 2 mars à 17 heures, après quoi l'exposition se poursuivra jusqu'au 26 mars. Située au 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu, la coopérative Art[o] est ouverte du lundi au dimanche de 13 à 16 heures. ●

ARTS EXPRESS

Soirée métal
au Bar du Quai

La musique métal sera en vedette le samedi 4 mars prochain au Bar du Quai alors que trois groupes y seront en spectacle. Il s'agira des formations «Shaolin» de Montréal, «Salem» de Granby et «The Black Room» de Saint-Jean-sur-Richelieu. Les billets pour cette soirée sont disponibles en prévente au coût de 7\$ à la boutique Le Rocker pas Méchant (11, Place du Marché, au téléphone 346-2887). On pourra également s'en procurer au coût de 10\$ à la porte (136, Place du Quai à Saint-Jean) le soir de la représentation. Le spectacle est prévu de débuter à 21 heures.

Conférence sur
les courtisanes

C'est à partir de la vie de Cécile Mogador, une des plus célèbres courtisanes de l'histoire, que la bibliothèque municipale invite le public à plonger au coeur de la Belle Époque, lors de la conférence qui sera offerte le jeudi 9 mars prochain à 19h45 à la bibliothèque Adélar-Berger. Passionnée d'histoire, la conférencière,

Lise Chaillez, présentera aussi les hommes célèbres que cette grande courtisane côtoyait: le prince Napoléon, Alexandre Dumas, Alfred de Musset, Victor Hugo et bien d'autres.

On les nommait courtisanes, mais aussi dégrafées, cocottes, lionnes, biches, horizontales... C'est à Paris, au 19^e siècle qu'elles se sont particulièrement distinguées durant cette époque où soufflait un vent de plaisirs et de luxe. Femmes animées d'une volonté farouche de réussir, les courtisanes ont marqué l'histoire non seulement par leurs excentricités, mais aussi par leur avant-gardisme. Elles initiaient souvent les modes du temps. Par leur influence et leur intelligence, certaines d'entre-elles ont été les conseillères d'hommes parmi les plus importants de l'époque.

Cette causerie est offerte gratuitement à toutes les personnes abonnées à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Le nombre de places étant limité, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance à la bibliothèque Adélar-Berger, sur place, (180, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu) ou en téléphonant au (450) 357-2120 durant les heures d'ouverture. ●

LECTURE

Obscènes tendresses

L'art d'écrire, ou de décrire, toutes les passions

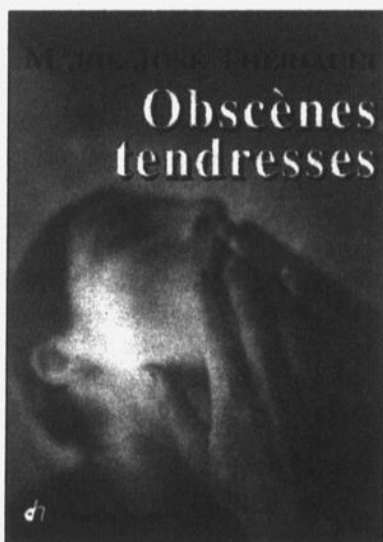


Jean-François CRÉPEAU

Au fil des ans, Marie José Thériault s'est taillé une place enviable à Bouquinville. Cela ne lui a pas suffi d'être poète, romancière, conteuse et traductrice émérite, elle a travaillé dans le milieu de l'édition avant de fonder sa propre maison, Le dernier havre. Elle entend consacrer celle-ci aux «œuvres littéraires et musicales familiales», c'est-à-dire outre ses propres ouvrages, celles de Michelle Blanchet-Thériault, sa mère, d'Yves Thériault, son père, et de Jacques Blanchet, son oncle. Corpus énorme, faut-il le rappeler, dans lequel figure des textes inédits dont *Obscènes tendresses*, le dernier opuscule de Marie José Thériault.

Journal ou correspondance intimes, cela ne fait pas ici une grande différence, *Obscènes tendresses* est la mise en mots d'une passion amoureuse extrême, de toutes les émotions qu'elle provoque et de toutes ses formes d'expression. On dirait que la narratrice a branché sa plume directement sur chacun des points sensibles de ses sens et qu'elle les laisse ainsi traduire toutes les impressions qu'ils perçoivent et qu'elle ressent.

La voix de cette femme suit, au gré des jours qu'elle a choisis de fa-



çon erratique ainsi qu'au rythme des saisons, le pas à pas d'un amour qui glisse tout doucement vers un autre temps, une cinquième saison semblable au désespoir. Elle adresse tout son propos à l'être aimé qui vit au loin dans un pays d'Europe, probablement la Toscane en Italie, pour lui épeler le lieu où elle demeure et les activités qui occupent son quotidien. Surtout, elle lui raconte les souvenirs de leur amour qui l'habitent totalement.

Très vite, la narratrice nous apprend l'impossible. Impossible retour de l'amoureux, engagé ailleurs. Impossible oubli de la passion dévorante qu'elle s'active à faire vivre et à traduire dans un langage d'une rare poésie dans semblable récit. Je pense ici à l'usa-

ge d'énumérations ou de répétitions que l'auteure fait, ici et là, pour créer et soutenir l'atmosphère ou l'ambiance. Il y a également le rythme qui s'impose, semblable à une spirale au creux de laquelle le propos se love.

Marie José Thériault, on le sait depuis longtemps, est une véritable artisanne du mot et des images qu'elle en tire. Or, dans *Obscènes tendresses*, elle pousse son art au-delà de la fiction par une espèce d'alchimie où le vrai et l'imaginaire se fondent en une nouvelle dimension à laquelle le lecteur croit et adhère au fur et à mesure que la trame se dénoue. De plus en plus, faut-il insister.

D'autres avant moi ont parlé de l'érotisme d'*Obscènes tendresses*. C'est là un des thèmes que l'écrivaine explore depuis longtemps, notamment dans *Portraits d'Elsa et autres histoires*, un livre réédité au Dernier havre en 2004. L'érotisme selon Marie José Thériault m'a toujours semblé différent des autres par la douceur et la tendresse qui s'en dégagent, et cela même si parfois, comme dans *Obscènes tendresses*, cet érotisme emprunte les accents de la violence. La sexualité de la narratrice et de son amant n'a rien de pornographique, bien que parfois elle aimerait qu'il en soit ainsi pour qu'elle puisse en nourrir, encore et encore, ses fantasmes. C'est en cela que le titre de ce livre prend tout son sens et que ces «obscènes tendresses» se manifestent pleinement.

L'ÉCRIVAIN



Agaguk

(Éditions le dernier havre, 2006)
par Yves Thériault.

48 ans après sa première édition chez Grasset en France, il aura fallu que paraisse la version intégrale du célèbre roman pour que je l'apprecie dans toutes ses grosseurs. On dit intégrale parce que le chapitre «censuré», longtemps introuvable, reprend sa place dans le corps du récit, sans qu'on com-

prenne bien l'interdit qui lui fut imposé. Mon plaisir de renouer avec ce premier segment du cycle esquimau de l'oeuvre de Thériault, je le dois aussi à la préface d'André Brochu; comme le critique l'a fait pour l'oeuvre d'Anne Hébert, qu'il associe d'ailleurs à celle de Thériault, il jette ici un éclairage nouveau sur la trame narrative du roman et nous permet ainsi de comprendre différemment, sinon mieux le héros, Agaguk. Je suis convaincu, plus que jamais, qu'il faut découvrir ce récit aussi gigantesque que son auteur.



L'angoisse du héron

(Éditions Le lézard amoureux, 2005)
par Gaétan Soucy.

Voilà un court récit, presque une fable, qui me réconcilie avec cet auteur dont le talent et l'art sont par d'autres reconnus. Une histoire en trois temps. Le premier est l'assise des autres, la métaphore sur laquelle l'écrivain dresse son pro-

pos. Le premier toujours se situe dans une maison d'enfermement où deux fous opposent l'expression de leurs démences, l'une pratique l'autre esthétique. Dans le deuxième temps, le narrateur se souvient de Coco, son grand ami, lui-même familier de l'échec dont la majuscule le mène au suicide. Deuxième temps fort émouvant, mais pas autant que le dernier où les amis de Coco sont réunis, longtemps après sa mort, pour partager d'un héritage dont ils ne veulent pas. La métaphore initiale du héron prend là tout son sens tout comme le récit de Soucy. Une histoire aussi grande que brève! ●

Or, ce qui soutient ces *Obscènes tendresses*, c'est la prose même de Marie José Thériault. J'insiste: le récit est à ce point poli qu'il donne presque de la transparence à son propos. Chez d'autres auteurs, un tel travail d'écriture me porterait à dire que le texte est «trop écrit». Ce n'est pas ici le cas, car rien d'artificiel ne s'en dégage.

Jamais doutons-nous de la passion de la narratrice et des avenues tous azimuts que ses ardeurs la poussent à explorer. Je vois en ce récit une oeuvre achevée comme on le dit quand l'expression artistique atteint la maturité, une certaine plénitude. L'écrivaine en est là, aux lecteurs d'en tirer profit. ●

L'auteur Carl Desrochers en visite à la Librairie Moderne

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

La Librairie Moderne recevra l'auteur Carl Desrochers le lundi 6 mars prochain à l'occasion d'une séance de signature qui se tiendra de 11h30 à 13h30. Cette visite s'inscrit dans le sillage de la parution de son tout nouveau roman intitulé «Imparfait», un ouvrage parrainé par l'Association de paralysie cérébrale du Québec.

Publié par les Éditions La Plume d'Oie, ce roman de 257 pages vise à la fois à venir en aide à l'organisme qui le parraine en remettant à l'Association un minimum de 1\$ par exemplaire vendu, et à tenter de démystifier la paralysie cérébrale.

Car si le livre en question raconte l'histoire d'une personne atteinte de paralysie cérébrale, il ne s'agit pas d'un récit à l'eau de rose ni d'un ouvrage condescendant, nous dit son auteur. «Ça ne verse pas dans la pitié, indique-t-il; s'il y a un élément qui prédomine, c'est plutôt la détermination».

Carl Desrochers a eu l'idée d'écrire un roman sur le sujet en voyant une personne atteinte de paralysie faire son jogging, un matin à Sainte-Foy. Un exercice qui n'était pas sans lui demander beaucoup d'efforts, souli-

gne-t-il.

L'auteur qui compte deux autres livres à son actif, un ouvrage traitant de prévention du suicide intitulé «La vie avant tout», et «Le thaumaturge», un roman philosophique, a alors approché l'Association de paralysie cérébrale ici à Saint-Jean avec son projet. Son président, Joseph Khoury, s'est montré très réceptif et a même

accepté de signer une des deux préfaces que compte le livre (l'autre préface a été écrite par Martin Larocque, comédien et conférencier bien connu).

«C'est un roman qui pousse assez loin et qui défonce beaucoup de tabous, précise M. Desrochers. Par exemple, son personnage principal y est présenté non seulement sous ses

bons côtés, mais aussi dans ses faiblesses, dans ses bassesses même».

Comme il le relate, il y est bien sûr question du handicap dont ce personnage est atteint, mais aussi de ses relations avec les autres et notamment avec les membres de sa famille; des relations qui ne sont pas toujours harmonieuses. Le tout emprunte un ton parfois dramatique, mais sou-

vent aussi touchant, fait-il valoir.

Toutes les personnes intéressées à rencontrer Carl Desrochers à l'occasion de son passage à la Librairie Moderne (1001, boulevard du Séminaire à Saint-Jean-sur-Richelieu) sont les bienvenues. Celles qui le désirent peuvent aussi consulter son site Internet au www.carldesrochers.com ●

LA
CENA

1 an ça se fête ...!

Notre Trio de Pâtes
pour seulement... 7\$*

Portate il vostro vino

*A partir d'un breuvage. Valable les mardis, jeudis, samedis et dimanches au midi. Hors taxes et service. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Non valide les jours de fête.

Réservation: 450.349.3687 - Restaurant La Cena - 941, boul. du Séminaire, Saint-Jean-sur-Richelieu (Face à l'hôpital)

CINÉMA

«Traqué»: une vision surréaliste...



Daniel G. HÉBERT

À travers sa violence poussée à l'extrême, de façon parfois ironique, «Traqué» («Running Scared» dans son titre original) n'est pas son rap-peler les films de Tarantino (notamment «Pulp Fiction»). À la différence qu'il nous offre le regard d'un enfant sur un monde urbain devenu fou.

Le jeune Oleg (superbement interprété par Cameron Bright), passera d'un danger à l'autre, d'un piège à l'autre dans la nuit de sa ville, fuyant les truands qui veulent sa peau. L'aspect démesuré de ces dan-

gers installera une ambiance d'irréalité, presque surréaliste, et ajoutera au suspense et à l'énergie du film.

Les brusques mouvements de caméra, les accélérés contribueront également à son originalité. On n'échappe pas toutefois aux clichés du genre. Il vient un moment où les jurons des truands et la violence exagérée tournent au sensationnalisme, révélant les faiblesses du scénario: les coïncidences sont vraiment trop grosses, les situations paraissent arrangées. À ce titre, la finale est profondément ridicule...

À la suite d'une opération qui a mal tourné (un véritable massacre...), le fils d'un baron de la pègre charge son coéqui-

pier Joey (Paul Walker, «Eight Below», «Joy Ride») de se débarrasser d'une arme qui a servi à tuer un policier corrompu. Joey la planque dans son sous-sol, inconscient d'avoir été vu par son fils et son ami Oleg (Cameron Bright, «Birth»).

Oleg s'empare secrètement de l'arme, rentre chez lui et finit par faire feu sur son père (qui battait sa mère...) avant de prendre la fuite. Joey ne tarde pas à apprendre que c'est le fameux revolver qui a disparu. Il se lance dans la nuit à la recherche du jeune garçon avant que ses confrères ou les policiers ne retrouvent l'arme.

Dans sa fuite, le garçon d'origine russe passera d'un danger à l'autre, de petits truands s'en-

tre-tuant pour un magot à de sordides pédophiles en passant par un prétentieux proxénète. L'arme quant à elle prendra sa propre trajectoire, échappant continuellement à Joey au moment où il allait mettre la main dessus.

Ce dernier parviendra-t-il à retrouver le garçon et l'arme en passant entre les mailles du filet qui se resserre sur lui? Oleg survivra-t-il à son étrange odyssée?

Bref, un film où l'action ne manque pas, un suspense efficace, d'intéressants jeux de caméra, quelques éléments originaux. Mais une violence exagérée, des situations forcées et un scénario qui manque souvent de subtilité... ●



«Traqué» offre un suspense efficace malgré d'importantes failles.



Un autre match excitant qui s'est terminé en prolongation.

Les Noirs l'emportent sur les Verts

Daniel G. HÉBERT

C'est à l'issue d'une superbe prolongation que les Noirs ont eu le dessus sur les Verts au compte de 8-7 lors du plus récent match de la CLIC, cette certaine ligue d'impro créative.

Les meilleurs moments selon nos spectateurs experts: la mixte «Notre paroisse» (interprétée avec brio par les deux capitaines), l'impro solo «J'ai déchiré mes pantalons» (un véritable bijou offert par Dave Bélisle, capitaine des Noirs), la mixte «En léopard» (Carl Desrochers et Jean-François Provençal). À souligner également: l'impro de catégorie «débat» (un vigoureux échange sur la pertinence d'avoir un zoo à St-Jean-

sur-Richelieu...) ainsi que la dernière impro de la partie de catégorie «Avec aparté» qui devait mettre en scène tous les joueurs.

Les étoiles du match: Dave Bélisle (Noirs), Jean-François Provençal et Alexandre Lavoie (ex-aequo en seconde place) ainsi que Carl Desrochers et Myriam Grégoire (ex aequo en troisième position).

Le prochain match de la CLIC opposera les Bleus aux Rouges. Il se tiendra vendredi, dès 21 heures, chez Arto. Il est à noter que le match du 17 mars opposera les joueurs de la CLIC aux vedettes de la télé, notamment François-Étienne Paré, Édith Cochrane, et Emmanuel Bilodeau. ●

du 3 mars au 9 mars
Info-Film:
358-3030
290 rue Richelieu
à St-Jean-sur-Richelieu

CINÉMA

LE CAPITOL

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

<p>16 RUES (13+Violence) Ven au dim.: 13h00 - 15h50 - 18h50 - 21h40 Lun au jeu.: 18h50 - 21h40</p> <p>ULTRAVIOLETTE (G Déconseillé aux jeunes enfants) Ven au dim.: 12h45 - 14h45 - 16h45 - 19h10 - 21h50 Lun au jeu.: 19h10 - 21h50</p> <p>POLLUX: LE MANÈGE ENCHANTÉ (G) Ven au dim.: 12h55 - 14h55 - 16h55</p> <p>TRAQUÉ (16+Violence) Ven au jeu.: 18h45 - 21h35</p> <p>HUIT EN DESSOUS (G) Ven au dim.: 13h10 - 16h00 - 19h00 - 21h30 Lun au jeu.: 19h00 - 21h30</p> <p>FILM D'AMOUR (13+Langage vulgaire) Ven au jeu.: 15h55 - 21h25</p> <p>DESTINATION ULTIME 3 (13+Horreur) Ven au dim.: 13h05 - 18h55 Lun au jeu.: 18h55</p> <p>LA PANTHÈRE ROSE (G) Ven au dim.: 12h50 - 14h50 - 16h50 - 19h05 - 21h45 Lun au jeu.: 19h05 - 21h45</p>	    
---	---

CHERCHER L'ÉPREUVE



CEtte FOIS LA MORT VA LES ACHÉVER



POUR VOUS ET ADOPTER les films d'annoncer et pour ceux qui les DÉTESTENT.



WALT DISNEY PICTURES PRESENTS



INSPIRÉ D'UNE HISTOIRE VRAIE

Salle comble pour «En Portée Jazz»

C'est devant une salle archi-comble que Pierre-Armand Tremblay et ses collègues du groupe «En Portée Jazz» ont animé le premier café-concert de la saison, le 19 février à la bibliothèque du secteur Saint-Luc. Une prestation très courue et fort appréciée de la part des nombreux spectateurs. Si les différents «standards» de jazz présentés par les quatre musiciens ont beaucoup plu aux auditeurs, c'est sans doute l'arrangement de l'*Ave Maria* de Schubert, interprété au piano et au violoncelle par Pierre-Armand Tremblay et André Lahaie, qui a été un des moments les plus remarquables, nous dit une des responsables de l'événement. Le prochain café-concert à la bibliothèque de Saint-Luc aura lieu le 19 mars, comme toujours à compter de 11 heures. Il mettra alors en vedette une chanteuse d'origine camerounaise, Muna Mingole. ●



(Photo Kim Bellavance)

**Érablière
Sucrerie Chez St-Père**
Ouverture le 3 mars
Venez vous régaler

Ambiance chaleureuse
Repas traditionnel à volonté
Pâtisseries délicieuses
Pâtisseries sur le feu enchanté
Tiré sur neige

SPÉCIAL D'OUVERTURE
Samedi et dimanche
4 et 5 mars
13\$ pers.

Spécial âge d'or
Ouvert du mercredi au dimanche
• Spécial pour Groupe

450, boul. du Séminaire, Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 346-3727

C'est bon en sirop!

Érablière St-Valentin

Maintenant ouvert
7 jours/semaine

La saison se terminera
le 23 avril 2006

Horaires saison 2006
Les repas seront servis du dimanche
au jeudi de 11 h à 20 h et vendredi
et samedi de 11 h à 21 h

Spécial sur semaine
pour les groupes du 3^e âge
11\$ pers.

www.erablierst-valentin.com

3^e Ligne par la route 221, 74^e Avenue par la route 223 (450) 291-3414

• Réservation de groupe 40 personnes et plus meilleur prix
• 3 grandes salles capacité de 1000 personnes

**L'Érablière
Au Toit Rouge**

Ouverture le 4 mars

Dans la plus pure tradition québécoise

NOTRE MENU

Les entrées:
Cretons, soupe aux pois, salade de chou et hors-d'œuvre de toutes sortes.

Le repas traditionnel:
Omelette, jambon, fèves au lard, oreilles de crisse, bacon et patates rôties.

Nos délices sucrés:
Tarte au sucre maison, grands-pères, crêpes, muffins, sirop d'érable, tiré sur la neige.

Les breuvages:
Thé, café, lait et jus de fruits.

Nos repas sont servis à volonté!

Du lundi au samedi 12\$
samedi soir et dimanche 15\$
Prix spéciaux pour 20 personnes et plus

133, rang Sous-Bois Mont-Saint-Grégoire
(450) 460-4304

Erablière
La Goudrelle
à votre table

Pour un délicieux repas servi à votre table
du midi au soir du 25 février au 30 avril **450-460-2131**

Sortie 37 autoroute 10 au Mont-Saint-Grégoire www.goudrelle.com

L'Érablière Beau-Site, on vous-y attend...

Nouveau
Apportez votre boisson

Saison 06 du 4 mars au 23 avril
Menu traditionnel à votre table **450-460-4141**
www.beau-site.ca

«The Stills» en spectacle à Saint-Jean le 4 mars

Le groupe canadien «The Stills» viendra présenter son nouveau spectacle à Saint-Jean-sur-Richelieu, plus précisément au Café Le Flore, le samedi 4 mars prochain.

Enregistrant sur une des étiquettes de disques les plus populaires du «indy rock», Vice Records, la formation a pu profiter de beaucoup de visibilité ce qui lui a permis d'être sans cesse en tournée durant presque deux ans et d'écouler plusieurs dizaines de milliers de copies de leur premier album, «Logic Will Break Your Heart».

The Stills lancera en mai son deuxième album sur la même étiquette. Cet album qui est très attendu par son public a été enregistré à Montréal et mixé à Brooklyn. Fait intéressant, le groupe se retrouve sur la compilation musicale du film «Wicker Park», film tourné ici même à Saint-Jean-sur-Richelieu il y a quelques années. Sur ce disque The Stills propose pour la première fois une chanson en français, «Retour à Vega». La pièce fut extrêmement bien reçue par la critique et a fortement contribué à l'émergence du groupe.

Les billets pour le spectacle de samedi sont disponibles en prévente au Studio Nicko, au magasin Music World ainsi qu'au studio Art Magadan. On peut aussi contacter directement les Productions Anonyme au (450) 347-0429 ou par courriel au info@productionsanonyme.com pour avoir plus d'informations. Le coût des billets en prévente est de 10\$. On pourra également s'en procurer à la porte (199, rue Richelieu) au coût de 13\$, taxes et frais inclus, le soir de la représentation. Le tout est prévu de débiter à 21 heures. ●



Le groupe canadien «The Stills»

Une tradition «sucrément» québécoise!

Le temps des sucres au Québec marque la fin de l'hiver. «Aller aux sucres», c'est profiter d'un rituel saisonnier exceptionnel qui souligne l'arrivée du printemps et le retour des petits oiseaux. Changement de saison, changement de rythme, changement de bon goût!

Encore de nos jours, bienheureux les chanceux qui mettent les pieds dans une érablière traditionnelle où l'eau d'érable est cueillie chaque jour à la main. Véritable folklore québécois, riche d'un vocabulaire, de coutumes, de légendes populaires et de recettes toutes plus savou-



Occasion de fêter, de déguster des mets typiques, de chanter et de danser, le temps des sucres nous permet également de découvrir les beautés de nos immenses forêts d'érables.

reuses les unes que les autres, la tradition printanière de l'érable nous revient chaque année.

Occasion de fêter, de déguster des mets typiques, de chanter et de danser, le temps des sucres nous permet également de découvrir les beautés de nos immenses forêts d'érables et les trois espèces qui produisent la fameuse sève sucrée : l'érable à sucre (Acer saccharum), l'érable rouge (Acer rubrum) et l'érable noir (Acer nigrum).

Avant d'être transformée, l'eau s'écoule de l'arbre par des chalumeaux qui laissent tomber le précieux liquide dans des seaux. Les érablières commerciales ou qui ont un penchant vers la modernité, sont sillonnées de tubulures qui relient les chalumeaux à une pompe et acheminent la sève jusqu'à un évaporateur.

Rien n'est ajouté à l'eau d'érable. Seule l'eau est évaporée. Selon le temps d'évaporation, les produits de l'érable se présentent sous différentes formes : le réduit, un liquide sucré que l'on obtient après quelques heures d'évaporation seulement et qui se boit tel quel; le sirop, qui nécessite l'évaporation de 40 litres pour obtenir un seul litre; la tire; et le sucre mou et dur.

Erablière au Chalumeau

Repas servi à table à volonté

Goutez la différence, évitez l'attente

- Repas traditionnel
- Randonnée en carriole

- Musique et danse

Salle de réception disponible à l'année

Réservez tôt! Pâques 16 avril

Visitez notre site : [ahttp://chalumeau.qc.ca](http://chalumeau.qc.ca)

Salon des sucres 2006
du 3 mars au 23 avril

Forfait familial
2 adultes, 2 enfants
0 à 12 ans
Tous les jours

26^{50\$}

taxes incluses
Sauf le samedi soir

Forfait familial
2 adultes, 2 enfants
0 à 12 ans
Samedi soir

34^{\$}

taxes incluses

Chez nous, n'attendez pas seulement pour goûter la différence d'un vrai repas traditionnel!

Erablière au Chalumeau
864, Route 104, Mont-Saint-Grégoire
Intersection 104 et 227

Forfait de groupe disponible en tout temps!
Tél. : (450) 347-5096 • Téléc. : (450) 347-9998

Au Parc du Sucre

du samedi au dimanche en tout temps
L'érablière du Golf vous propose

Forfait sensation d'érable

LES MEILLEURS REPAS DE CABANE À SUCRE TRADITIONNELLE
SERVI À VOLONTÉ AINSI QU'UNE GAMME D'ACTIVITÉS
POUR TOUTE LA FAMILLE.

Profitez de notre spécial dimanche familiale
chaque enfant âgé de 12 ans et moins accompagné
d'un adulte reçoit un repas à 1/2 prix
lundi et mardi (pour réservation de groupe seulement)
spéciaux pour les groupes

1145, CHEMIN DU PETIT-BERNIER, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
www.erablieredugolf.com 450.346.3442

LA BOUSTIFAILLE

vive les MICRO-ONDES



Michèle TRAHAN

Les micro-ondes sont ces ondes de très petite longueur qui s'activent lorsqu'un four à micro-ondes est mis en marche; ils pénètrent les aliments

pour les cuire ou les dégeler ou les réchauffer... Comme tout se fait rapidement, le four à micro-ondes est un allié précieux en cuisine.

On hésite encore à essayer des recettes au four à micro-ondes; même s'il est considéré par plusieurs comme indispensable, on s'en tient principalement au réchauffement et au dégel des aliments... et pourtant un repas complet peut être cuit dans cet appareil magique! À vous de mieux utiliser votre four à micro-ondes...

- 500 ml de pois verts (2 tasses)
- 500 ml de maïs en grains (2 tasses)
- 500 ml de brocoli en bouquets, cuits (2 tasses)
- 500 ml de carottes tranchées cuites (2 tasses)
- 4 œufs
- 250 ml de crème sure (1 tasse)
- sel et poivre

Déposer les pois verts, un œuf, le quart de la crème sure dans le bol du mélangeur ou du robot culinaire et réduire en purée; assaisonner au goût. Déposer dans un plat à soufflé en verre. Répéter l'opération avec le maïs,



le brocoli et les carottes en assaisonnant chaque purée avant de la déposer dans le plat à soufflé.

Couvrir et cuire au four à micro-ondes à intensité

moyenne environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre en ressorte propre. 4 à 6 portions

Compote aux 5 fruits

- 375 ml d'eau (1 1/2 tasse)
- 375 ml de sucre (1 1/2 tasse)
- 50 ml de jus de lime (1/4 tasse)
- 15 ml de gingembre en cristaux (1 c. à table)
- pincée de sel
- 1 petit ananas pelé et coupé en dés
- 1 cantaloup pelé et coupé en dés
- 1/2 melon Casaba pelé et coupé en dés
- 4 nectarines finement tranchées
- 500 g de raisins rouges ou verts sans pépin, coupés en deux (1 lb)

Combiner les 5 premiers ingrédients et cuire à couvert au four à micro-ondes, à haute intensité pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait la consistance d'un sirop léger et que sa quantité ait réduit à 500 ml (2 tasses). Réfrigérer une heure.

Déposer tous les fruits dans un grand bol et arroser de sirop; couvrir et réfrigérer au moins 3 heures, en remuant à l'occasion. Servir dans des coupes à dessert ou comme accompagnement à un morceau de gâteau, à une crème glacée, à un sorbet, etc.

Lentilles au persil

- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail émincé
- 15 ml de gingembre frais râpé (1 c. à table)
- 15 ml d'huile (1 c. à table)
- 250 ml de lentilles vertes (1 tasse)
- 1 boîte de tomates hachées (19 oz/540 ml)
- 375 ml de bouillon de poulet (1 1/2 tasse)
- 5 ml de cumin (1 c. à thé)
- 5 ml de coriandre (1 c. à thé)

- 75 ml de persil frais haché (1/3 tasse)
- sel et poivre

Dans un contenant de 2 litres (8 tasses), chauffer à haute intensité, l'oignon, l'ail, le gingembre et l'huile, environ 3 minutes ou jusqu'à l'oignon soit ramolli; remuer une fois en cours de cuisson.

Ajouter les lentilles, les tomates et le jus de la boîte, le bouillon de poulet, le cumin et la coriandre, couvrir et cuire à haute intensité environ 30 minutes ou jusqu'à tendreté des lentilles; remuer une fois en cours de cuisson.

Laisser reposer 5 minutes et incorporer le persil puis assaisonner au goût. Durant les 3 dernières minutes de cuisson, on peut ajouter un restant d'agneau ou de jambon cuit.

4 à 6 portions

Sauce à la viande

- 1 carotte coupée en dés
- 30 ml d'eau (2 c. à table)
- 375 g de bœuf haché (3/4 lb)
- 250 ml de champignons tranchés (1 tasse)
- 1 oignon haché
- 1 petite courgette tranchée
- 1 gousse d'ail émincé
- 1 boîte de tomates hachées (14 oz/398 ml)
- 1 boîte de purée de tomates (6 oz/170 g)
- 2 ml de graines de fenouil (1/2 c. à thé)
- 2 ml de thym (1/2 c. à thé)
- 2 ml d'origan (1/2 c. à thé)
- pincée de poivre
- pâtes cuites

Chauffer la carotte et l'eau à haute intensité, à couvert pendant 4 minutes; égoutter. Ajouter la viande, les champignons, l'oignon, la courgette et l'ail et continuer la cuisson encore 5 minutes, en remuant une fois en cours de cuisson.

Ajouter les tomates et le liquide de la boîte, la purée de tomates et les assaisonnements; bien remuer et continuer la cuisson de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les légumes soient tendres. Remuer quelques fois en cours de cuisson. Servir sur des pâtes cuites bien chaudes. 4 portions

Astuce Maison

LES RACCOURCIS AU FOUR À MICRO-ONDES

Il est très facile de prendre un raccourci en cuisine si on possède un four à micro-ondes... Par exemple, c'est l'idéal pour ramollir du beurre ou du fromage à la crème; il suffit de le chauffer à intensité moyenne, de 30 à 40 secondes. Ou encore étendez de la noix de coco sur une assiette en verre et faites-la chauffer à intensité élevée environ 3 minutes en remuant à l'occasion. Ou faites fondre du chocolat facilement : 30 g (1 oz) à intensité moyenne prend environ 2 minutes; remuez à l'occasion. Si vous désirez faire des frisons avec le chocolat, utilisez le four à micro-ondes pour ramollir légèrement votre morceau de chocolat : 60 g (2 oz) à intensité moyenne pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que le morceau soit ramolli mais non fondu; répétez l'opération si nécessaire. Si la cassonade est durcie, passez-la au four à micro-ondes dans un contenant à couvert avec une tranche de pain pendant 30 secondes à haute intensité. Pour obtenir plus de jus d'une orange, d'un citron ou d'une lime, chauffez le fruit au four à micro-ondes à haute intensité pendant 30 secondes avant de le presser. Préparez vos croûtons au four à micro-ondes en les étendant dans une assiette et en les faisant cuire à intensité élevée, environ 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants; remuez quelques fois en cours de cuisson. On peut même faire sécher les fines herbes comme le persil, le basilic, l'estragon, l'origan : déposez l'herbe fraîche entre 2 papiers essuie-tout et faites chauffer à intensité élevée pendant 2 minutes, en tournant une fois en cours de cuisson.

Recettes

L'AUTO

Un millier de véhicules au Salon de Toronto



Jean-François GUAY

Comparativement au Salon de Montréal, la surface d'ex-

position du Salon de Toronto (ou du Salon de l'Auto du Canada!) est deux fois plus grande afin d'accueillir plus de 300 000 visiteurs, ce qui représente environ 90 000 personnes de plus qu'à Montréal!

De même, l'événement toron-

tois regroupe plus de mille véhicules alors qu'environ 650 véhicules sont présents chez nous.

Même si la plupart des premières mondiales et nord-américaines ont eu lieu à Los Angeles, Détroit et Chicago, le Salon de

Toronto a eu droit cette année à plusieurs primeurs canadiennes que les Montréalais n'ont pu voir en janvier dernier. Voyons de plus près ces nouveautés.

Par ailleurs, le prochain salon automobile sera celui de Genève

qui ouvrira ses portes le 2 mars prochain.

Par ailleurs, Il ne faudrait pas oublier le Salon de Québec qui se tiendra à partir du 7 mars au Centre de foires de Québec, situé au 250, boulevard Wilfrid-Hamel. ●



Le véhicule multi-segment Edge devrait permettre à Ford de reprendre des parts de marché. Sous le capot, on retrouvera un V6 de 3,5 litres développant 250 chevaux. Ce véhicule sera un sérieux aspirant au titre du camion nord-américain de l'année 2007.



Face à la récente Honda Civic et la respectable Mazda 3, la prochaine génération de la Nissan Sentra aura beaucoup de pain sur la planche. Entièrement redessinée, la sixième génération de la Sentra sera légèrement plus grosse que le modèle actuel. Le moteur de série sera un quatre cylindres de 2,0 litres et 140 chevaux dont 90% du couple sera disponible à 2400 tr/min.

VOUS ET VOS ENFANTS

Encourager l'entraide au sein de la famille



Chantal DAVID
chantaldavid01@hotmail.com

Quelles sont vos valeurs face au fonctionnement interne de votre cellule familiale? Que vous fassiez partie d'une famille nucléaire, monoparentale ou recomposée, vous et votre conjoint(e) avez des valeurs, un idéal face à la vision que vous vous faites d'une famille où il fait bon vivre au quotidien.

Rendre chaque journée vivable et même agréable est un objectif commun à la majorité des parents. Toujours dans le but d'encourager l'autonomie chez l'enfant, vous devez poser des actions qui vont dans le sens de ces valeurs que vous chérissez comme entre autres l'entraide.

Combien de parents veulent stimuler une entraide entre leurs enfants (fratrie) et entre eux et leur progéniture? C'est un idéal qu'ils voudraient atteindre au sein de leur famille. Ils identifient d'autres valeurs telles que le respect, l'ouverture, l'écoute et le non-jugement mais en restent là, comme si ce souhait, cette croyance ne méritait pas qu'on prenne tous les moyens pour la mettre en place.

Dans un premier temps, il est important d'identifier pour soi et le couple parental, quelles sont ces valeurs auxquelles on tient par-dessus tout. Puis, il est primordial de ressentir la fierté et l'importance que revêt cette valeur. Pourquoi y tenez-vous? Et

comment allez-vous la transmettre à vos enfants? Dans ce quotidien qui ressemble plus souvent à un tourbillon qu'à autre chose, il faut redonner une place à nos valeurs en prenant le temps de les nommer et d'échanger avec les enfants là-dessus quand ils sont en âge de comprendre.

Cependant, une fois que vous avez nommé une valeur, par exemple, comme celle de l'entraide, il faut nommer quelles sont les actions au quotidien qui vous feront dire que c'est bien ce que vivez. Prenons l'exemple de l'entraide; si vos enfants et vous-mêmes êtes capables de vous échanger des services naturellement sans qu'il soit question d'argent de poche, de reproches, de tensions, de culpabilité, c'est un signe que la valeur de l'entraide familiale ce vit assez bien dans votre famille.

Vous êtes des modèles, donc l'entraide dans le couple est importante et face à d'autres personnes. Si les enfants se sentent fiers et utiles d'aider et de participer aux tâches et autres activités familiales, c'est

que le concept de l'entraide s'intègre de plus en plus entre les membres de votre «équipe».

Ce sont là des points de repère qui vous disent que vous êtes sur la bonne voie. Il peut y avoir d'autres indices qui vous indiquent que vous avez réussi à faire voir et comprendre votre valeur aux autres membres de la famille. Assurez-vous de ne pas mélanger, entraide et tout faire à la place de l'autre. Face à votre enfant, il faut avant tout l'encourager à faire lui-même ses activités mais vous pouvez l'aider à finaliser par exemple quelque chose.

Des idées

Les parents et les enfants ont déjà de multiples façons de stimuler l'entraide au sein de leur famille. Par exemple, les conseils de famille sont très énergisants. On peut commencer à mettre en place ces rencontres de famille dès que les enfants ont 4 ou 5 ans jusqu'à la fin de l'adolescence.

Prenons l'exemple d'une famille qui fait une rencontre par semaine. Celle-ci sert à ce que les besoins de chacun soient exprimés et que la distribution des tâches se fasse à l'aide de différents moyens. L'idée est de mettre en action un système où tous et chacun se sentent intégrés et faisant partie d'une équipe.

Tous les membres doivent sentir

que leur apport est précieux, que leur aide est essentielle au bon fonctionnement de la vie familiale.

C'est un moment où on peut en profiter pour clarifier des points de vue et régler de petits problèmes qui ont émergé dans le déroulement de la semaine précédente. Parents et enfants ont leur mot à dire mais les parents demeurent les leaders et sont responsables de trancher pour arriver à une entente finale.

Dans d'autres familles, on utilise la pige hebdomadaire pour savoir qui fera quoi pendant la semaine. Les tâches ont été écrites et acceptées par tous au préalable. D'autres encore font un calendrier avec une description des tâches et le nom d'un responsable à côté. Pour éviter d'être constamment sur le dos des enfants, les parents trouvent des façons originales et concrètes qui mettent un terme aux tiraillements internes. Il faut éviter bien entendu, de tomber dans les extrêmes et de, soit tout faire soi-même sans rien demander aux enfants ou de les traiter en serviteurs qui doivent constamment quelque chose à leurs parents. Il est préférable de toujours se demander quel impact aura notre façon de faire sur les enfants.

Favorisez-vous l'autonomie, l'entraide, le respect, la valorisation et l'enthousiasme au sein de votre

famille? Encouragez-vous vos enfants à exprimer leurs pensées et les laissez-vous contribuer à la recherche de solutions? Leurs sentiments de fierté et de compétence, d'importance dans leur propre famille ne peuvent que contribuer au développement de leur estime de soi et de leur confiance en eux-mêmes.

Cela a pour effet de stimuler les enfants vers l'autonomie et ils développent une vision plus réaliste d'eux-mêmes et du monde qui les entoure. Vous remarquerez que dans la notion d'entraide, il n'est pas question de payer l'enfant ou de lui acheter des cadeaux pour qu'il fasse sa part. Les récompenses qui motivent l'enfant peuvent s'orienter davantage vers des temps de qualité passés avec eux (film, livres, sorties, sports, etc.).

Dans la prochaine chronique, nous aborderons des façons saines de vivre avec nos enfants le rapport à l'argent. Quelle place devrait prendre l'allocation qu'on donne à un enfant et surtout éviter les pièges du chantage autour de celle-ci!

Bonne quinzaine!

Chantal David, travailleuse sociale

Vous pouvez m'écrire à l'adresse électronique suivante:
chantaldavid01@hotmail.com ●

■ NOS AÎNÉS

Le nombre de suicides chez les aînés devrait augmenter de 248% d'ici 2043



NICOLE I.M. THIBODEAU

Personne ne parle du suicide chez les personnes âgées. Le vieillard étant en fin de vie, son suicide n'est perçu que comme la précipitation d'un événement inéluctable. Proportionnellement parlant, le suicide chez les plus de 75 ans ne représente que 1,1% des décès enregistrés, faible chiffre face au nombre important des décès non volontaires.

Le nombre de tentatives de suicide est 4,4 fois plus élevé pour un vieillard que pour un adolescent. Le décès d'un enfant ou d'un adolescent bouleverse, tandis que celui d'un vieillard paraît être un phénomène normal que nous devrions accepter comme une «délivrance».

Il s'agit dans ce cas d'un désengagement total de la société vis-à-vis de la personne âgée. Cette dernière peut vivre douloureusement ce désengagement, et peut aller jusqu'au suicide pour se délivrer.

Des données alarmantes

Au Québec, le taux de décès par suicide des personnes âgées de 65 ans et plus a augmenté de 85,4% entre 1977 et 1999. Cette croissance s'est produite malgré l'amélioration des conditions de vie et de santé des personnes âgées. Les ex-

perts estiment que le nombre de suicides augmentera de 248% d'ici 2043!

Ces chiffres proviennent d'une étude menée par des chercheurs du Centre de recherche sur le vieillissement de l'Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke et de l'Université de Montréal. Michel Préville, chercheur au Centre de recherche et professeur à l'Université, a dirigé le projet: «Au cours des dernières années, peu d'efforts ont été consacrés à la prévention du suicide chez les personnes âgées en comparaison des efforts consacrés à la prévention du suicide chez les jeunes.»

Or, entre 1996 et 1999, le taux moyen de suicide chez les 65 ans et plus était 30% plus élevé que chez les 10-19 ans. «La société, les professionnels de la santé, la famille et les personnes âgées elles-mêmes considèrent les idées suicidaires comme un phénomène normal dans le processus de vieillissement, constate le professeur. Quand une personne âgée parle de la mort, rarement y voit-on autre chose que des mots sans conséquence. Par contre, lorsque les jeunes parlent de mort, aussitôt apparaît l'image du suicide.»

Par ailleurs, l'étude révèle que 75% des personnes âgées décédées par suicide avaient exprimé des idées de mort ou montré un comportement suicidaire au cours des six mois qui ont précédé leur suicide. Ce résultat suggère que les membres de la famille et les amis

pourraient jouer un rôle important dans la prévention du suicide en encourageant leurs proches à discuter de leurs pensées suicidaires avec un professionnel de la santé. L'étude, qui portait sur les facteurs associés au suicide des personnes âgées, dégage d'autres constats.

Dépistage déficient

Les personnes âgées décédées par suicide ne présentaient pas plus de problèmes chroniques de santé que les sujets du groupe témoin. Six mois avant leur décès, les aînés décédés par suicide avaient un meilleur niveau d'autonomie fonctionnelle que les personnes âgées décédées par suite d'autres causes.

Cependant, les personnes âgées décédées par suicide présentent un plus grand risque de troubles psychiatriques. En général, les personnes âgées consultent leur médecin de famille pour leurs problèmes de santé mentale plutôt que tout autre professionnel de la santé. Par conséquent, les chercheurs suggèrent que des efforts soient faits pour aider les omnipraticiens à mieux dépister les troubles psychiatriques chez les personnes âgées, notamment la dépression.

Selon Michel Préville: «Bien que les médecins puissent jouer un rôle très important dans la réduction immédiate du risque de suicide, ils représentent uniquement le point de départ d'une intervention qui doit viser à réduire, à plus long terme, la vulnérabilité des personnes âgées suicidaires. Il serait erroné de

croire que le traitement pharmacologique d'un problème psychiatrique, qui accompagne souvent la crise suicidaire telle la dépression, soit suffisant. Nos résultats montrent que seulement 29,5% des cas de suicide avaient visité un psychologue ou un travailleur social durant les six mois précédant leur décès.»

Un groupe cible prioritaire

L'ensemble des résultats, qui ressortent de cette étude, amène le chercheur à demander au ministre de la Santé et des Services sociaux de réviser sa stratégie québécoise d'action face au suicide en tenant compte de ces nouvelles données. Il profite de la Semaine nationale de prévention du suicide pour recommander trois actions: la désignation des personnes âgées comme un des groupes cibles prioritaires, le développement d'une action préventive s'adressant à l'entourage des personnes âgées suicidaires et l'amélioration de l'accessibilité à des services de santé mentale pour les personnes âgées présentant un risque de suicide. Michel Préville a présenté les résultats de cette étude dans le cadre d'une conférence scientifique organisée par le Centre de recherche sur le vieillissement, au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke.

Pour le Haut-Richelieu

Pour l'année 2004, pour le territoire desservi par le Centre de prévention du suicide du Haut-Riche-

lieu, sur 23 décès par suicide, 3 étaient des personnes âgées de 50 ans et plus dont une femme de plus de 80 ans.

Selon Michel Bourbeau, directeur général au Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu, en vieillissant, nous sommes plus à risque de vivre des pertes (conjoint, emploi, perte du rôle parental, perte de capacité physique, etc.). De plus, il faut réaliser la grande disponibilité des moyens pour se suicider et au Québec, nos aînés ont accès à certains moyens comme des médicaments qu'ils pourraient utiliser pour s'enlever la vie ou dans certains cas, de ne pas les prendre pour leur survie. Les programmes de prévention du suicide chez les aînés seront donc appelés à se développer (ex. programme de sentinelles). Il faudra trouver des manières d'identifier les personnes âgées à risque et de leur offrir l'aide appropriée.

Si vous avez besoin d'aide ou connaissez quelqu'un qui a besoin de support, n'hésitez pas à téléphoner au Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu où un personnel accueillant et qualifié peut vous venir en aide.

Vos commentaires...

A.Q.D.R. du Haut-Richelieu
870, Curé Saint-Georges
Saint-Jean-sur-Richelieu,
(450) 357-9545

Courriel : chroniqueaines@hotmail.com ●

■ VOS MANETTES...

Un poids lourd est arrivé!



PIERRE OLIVIER HAMEL

Le jeu «Fight Night: Round 3» nous invite dans l'univers de la boxe d'une belle façon. On prend rapidement goût à son intensité et sa justesse.

Tout d'abord, ce jeu de boxe est disponible sur Xbox 360, PS2, PSP et sur Xbox, avec laquelle j'ai effectué mon test. On peut y jouer à un ou deux joueurs. De plus, il est possible de jouer en ligne sur Xbox Live.

Plusieurs modes sont offerts dans cet épisode de Fight Night. On peut y aller d'un combat hors concours, en choisissant des boxeurs parmi les plus populaires, comme Arturo Gatti, Evander Holyfield ou encore Oscar de la Hoya. Aussi on peut choisir une légende, telle Ali ou Fra-

zier ou bien on peut créer son propre boxeur.

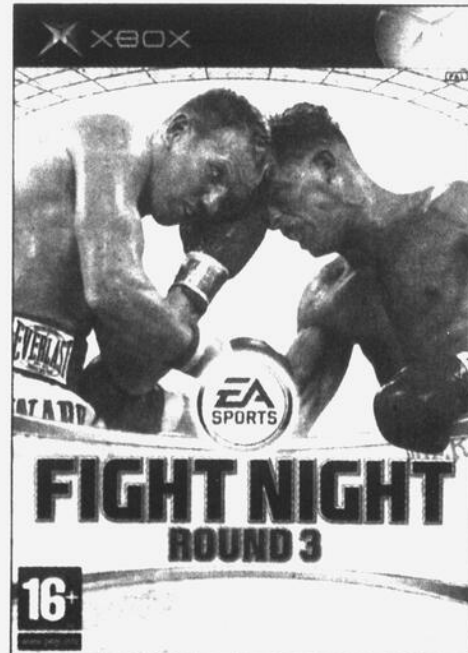
De plus, on propose le mode «training» avec lequel il est possible d'apprendre à faire des combos, d'augmenter la force et la vitesse de ses coups ou encore d'augmenter sa force brute en levant des poids. Dans un autre mode, on a l'occasion de faire revivre des combats classiques, par exemple celui de Muhammed Ali contre Joe Frazier au Madison Square Garden, qui a eu lieu le 8 mars 1971. On avait alors appelé ce duel *The Fight of the Century*. Voilà pour ma petite capsule historique.

Le mode le plus intéressant et le plus complet est le mode «carrière». Dans ce dernier, on a la possibilité de créer un boxeur et de faire évoluer ses habiletés et son rang pour aspirer aux plus grands honneurs ou on peut opter pour un boxeur connu et faire évoluer sa carrière de la même façon.

Évidemment, on commence au bas de l'échelle. Puis on doit signer

notre premier contrat, ce qui nous engage dans un premier combat. Cependant, qui dit combat, dit préparation. Donc, il faut s'entraîner afin d'être prêt. On le fait au moyen des mêmes ressources que dans le mode «training». Au début, on se bat dans des petits endroits, comme des gymnases ou des hangars. Plus on avance dans notre carrière, plus on développe nos habiletés, notre force, notre vitesse etc. Aussi, ce qui est bien, c'est qu'au fur et à mesure qu'on progresse dans le jeu, on peut débloquer de nouvelles choses, comme des nouveaux combats classiques ou de nouveaux accessoires pour équiper notre boxeur, ce qui donne une bonne durée de vie au jeu.

Electronic Arts nous a habitués à des jeux réussis et très beaux. C'est encore le cas avec «Fight Night



Le jeu «Fight Night: Round 3»

Round: 3». Le jeu est vraiment réaliste et excellent sur le plan des graphiques et des effets sonores. Les boxeurs sont très bien reproduits,

les différentes manoeuvres et techniques de combats sont fidèles à la réalité. Également, les effets spéciaux épâtent.

On peut constater que les blessures des pugilistes sont très réelles et bien faites. De plus, les ralentis montrent parfaitement l'intensité et la force d'un coup, le tout jumelé avec des effets sonores réalistes et prenants. Le jeu est vraiment immersif. On embarque facilement dans l'atmosphère du combat, notamment grâce à la foule, qui est très active et qui n'hésite pas à montrer ses émotions. Pour pousser l'immersion encore plus loin, le jeu nous permet de réparer nous-mêmes les blessures de notre boxeur entre les rounds.

En résumé, «Fight Night: Round 3» est un excellent divertissement. Les amateurs de boxe seront servis et les moins passionnés apprendront à l'apprécier. Il est, réaliste, intense et bien fait. En fait, il n'y a pas grand-chose à lui reprocher. Bref, c'est un 9 sur 10 bien mérité. ●

DANS VOTRE ASSIETTE

Bien manger pour bien allaiter!



Sylvie LAROCHE

Depuis 2002, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec a adopté une position officielle par rapport à l'allaitement maternel. Ainsi, les diététistes recommandent l'allaitement exclusif pour les six premiers mois de vie du bébé et la poursuite de l'allaitement jusqu'à au moins un an avec l'ajout d'aliments.

L'allaitement peut ensuite continuer aussi longtemps que la mère et l'enfant le désirent. Vous êtes actuellement enceinte? Ou futur papa? Ou en questionnement par rapport à l'allaitement? Voici des questions souvent posées aux diététistes!

Des réponses

Les diététistes sont-elles contre le biberon et les préparations pour les nourrissons?

Non. Les diététistes se sont plutôt donné le mandat de bien informer les couples sur l'allaitement afin de leur laisser prendre une décision éclairée. Elles peuvent fournir de l'information sur les façons de faire pour gérer l'allaitement (expression du lait, la prise du sein, les signes de faim du bébé, etc.) et aider la mère (et le bébé) à bien s'alimenter. Ceci implique par contre d'expliquer les conséquences d'un non-allaitement (ex.: l'augmentation des risques d'allergies chez le bébé, l'augmentation des risques de cancer du sein chez la mère). Finalement, si un couple désire nourrir son bébé avec des préparations, la diététiste pourra tout autant renseigner les parents sur les façons de faire, les différentes formules, etc.

Les mères allaitantes doivent-elles éviter certains aliments?

Il n'y a aucun aliment à éviter de prime abord à moins qu'on soupçonne un lien «pleurs-aliment» (allergie ou intolérance). À ce moment, on fera des tests alimentaires avec l'aide d'un professionnel de la santé. Ainsi, lors de l'allaitement, la femme doit au contraire avoir une alimentation variée et généreuse pour ne pas nuire à la production de lait. Seul l'alcool doit être limité car il se retrouve dans le lait maternel. Sans l'éviter totalement, il peut être pris en petite quantité, après une tétée.

Est-il vrai que l'allaitement aide à perdre du poids après un accouchement?

On associe effectivement l'allaitement à une petite perte de poids et de gras corporel. Par contre, il faut savoir que la perte de poids n'est pas toujours évidente et marquée dans la mesure où elle dépend aussi de nombreux facteurs.

Par exemple, une femme qui allaite mais qui, par manque de temps et d'organisation, mange des aliments beaucoup plus gras qu'habituellement ne notera probablement pas de perte de poids. En ce sens, l'allaitement n'est pas un régime miracle!

Alimentation

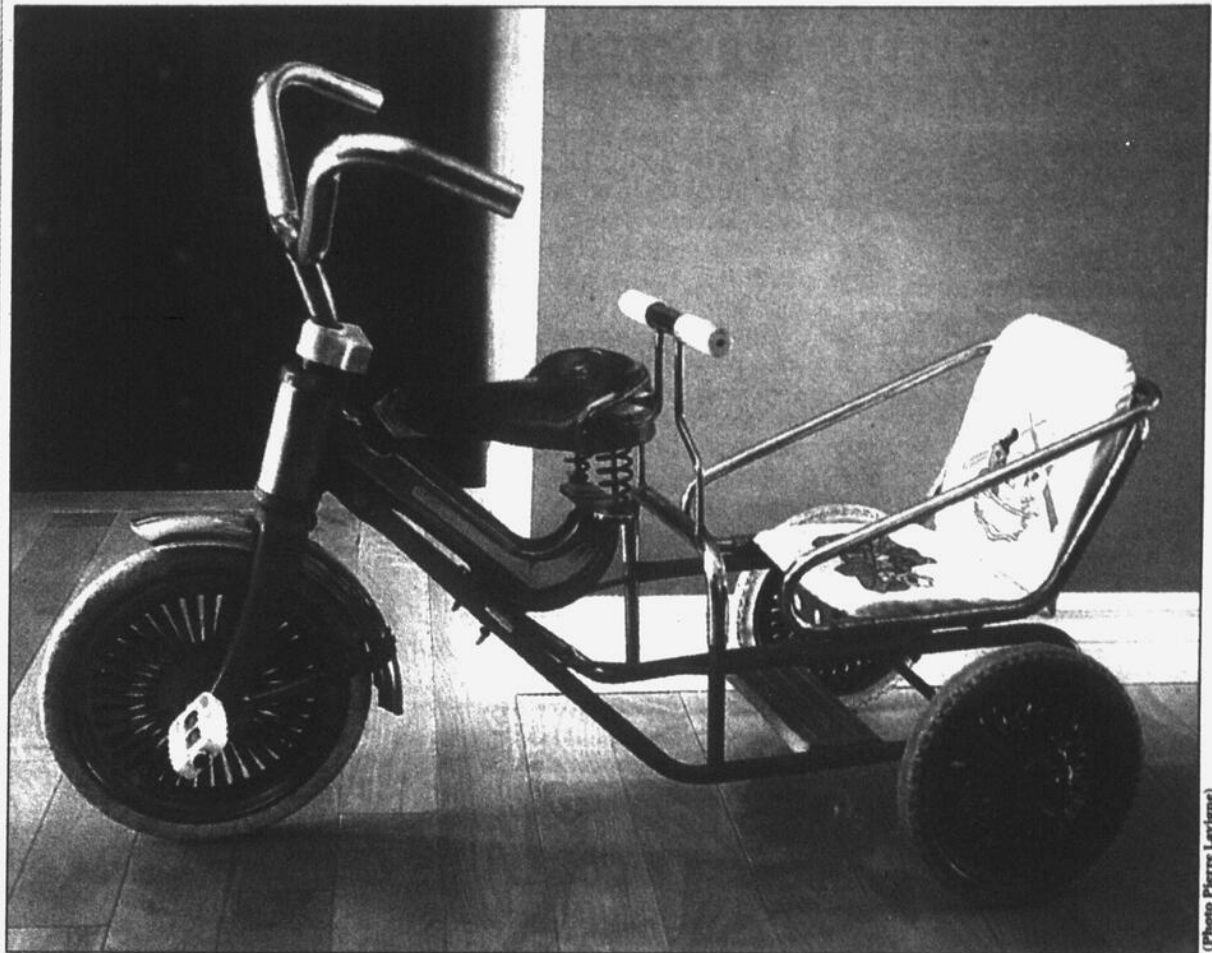
L'allaitement n'est-il pas beaucoup plus fatigant pour la mère que de nourrir le bébé au biberon?

Avec une alimentation suffisante, l'allaitement ne devrait pas «fatiguer» le corps. Au contraire, l'hormone prolactine (qui est responsable de la fabrication du lait) est une hormone très relaxante pour la mère. Le bébé, blotti contre la mère est souvent plus calme. Les risques de coliques sont aussi diminués. Évidemment, le soutien du conjoint pendant l'allaitement est primordial. Il ne peut pas nourrir le bébé mais peut très bien s'occuper des tâches ménagères! Finalement, il n'existe pas de preuves que les bébés allaités se réveillent plus souvent la nuit.

En vous informant sur le sujet, vous constaterez qu'une forte «mentalité biberon» existe au Québec. Ainsi, on croit encore d'emblée que l'allaitement est douloureux, que l'allaitement après six mois est «mal vu» ou que le fait d'allaiter limite la liberté de la femme! Éliminer la «mentalité biberon» demandera de nombreuses années mais c'est en informant les femmes et leurs conjoints que l'allaitement reprendra sa place bien méritée.

Pour des informations ou pour un changement de vos habitudes alimentaires, contactez-moi au (450) 358-2002 ou visitez le site Internet www.harmoniesante.com. Bon Mois de la nutrition 2006!

T RÉSORS DE FAMILLE



Ce tricycle aurait besoin de quelques restaurations pour retrouver son état d'origine. Sa valeur actuelle est d'environ 175\$.

Un bien beau tricycle!



Mario WILSON

Personne n'a pu me dire si les jouets et objets de loisir de notre enfance nous laissent toujours un souvenir agréable au point de se mettre à la recherche de pareils objets lorsque la nostalgie d'un certain âge nous atteint.

Certaines personnes n'hésiteront pas à consacrer une très rondelette somme d'argent pour ainsi se rapprocher de ces bons moments presque disparus. Il semble que cette mode soit très forte chez nos voisins du sud et, ma foi,

contagieuse pour les grands enfants que nous sommes devenus ici plus au nord.

Frais

En octobre dernier, il s'est vendu par le biais du site internet américain Ebay, un tricycle plus récent, mais en superbe condition que celui que nous avons cette semaine et ce, pour le prix de 76 dollars américains. Le problème de ce prix peu élevé, c'est qu'il en coûtait à l'acheteur 92 dollars de livraison.

Il y a fort à parier que son prix de vente aurait été beaucoup plus élevé n'eût été de ces frais astrono-

miques de livraison.

Restauration

Le tricycle qui nous occupe, datant des années 1950-1960, aurait besoin de quelques restaurations afin de retrouver son état d'origine. Sa valeur actuelle sur le marché des objets anciens et de collection est d'environ 175\$.

Il constituerait un très beau défi de restauration pour un éventuel acquéreur, mais je demeure convaincu que la propriétaire actuelle s'en chargera personnellement avec grand plaisir à voir l'éclat de ses yeux lorsqu'elle nous a laissé photographier son précieux jouet. ●

224, rue Jean-Talon, Saint-Luc
Tél.: 359-1166

LA CÔTE AMALFITAINE
Départ: 28 mai
Accompagnateur de l'agence
3 repas/jour, vin et eau gazéifiée
Chambre/vue sur mer
14 nuits
1 979\$

L'Italie... La magie d'une vie!
Nous vous invitons à partir à la découverte de l'une des plus belles régions de l'Italie. LA CÔTE AMALFITAINE, avec le charme de ses villages perchés, ses falaises à couper le souffle et l'exubérance de sa végétation!
Possibilité de prolongation de 4 jours à Rome **440\$**

BOSTON POUR PAQUES
14 au 16 avril
Départ de Saint-Jean (minimum 20 personnes)
3 repas inclus
Guide francophone
Plusieurs visites incluses
360\$ / par personne

SEJOUR EN TUNISIE
Départ: 23 octobre
Hôtel 4 étoiles
3 repas/jour
22 jours
Vol, transfert, taxes et rabais «réservez-tôt» inclus
1 949\$

PUNTA CANA
Départ: 7 mars
Hôtel 3 1/2 étoiles
Tout inclus
1 semaine
1 259\$

Permis du Québec
Region Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516

VOYAGES MAXIMUM

Demandez notre circulaire, pour connaître tous nos voyages en 2006

MANOIR RICHELIEU Date: 26 au 28 mars 199\$/personne occ. double Hébergement (2 nuits)/4 repas	RIDEAU CARLETON Date: 11 et 25 mars 25\$/personne* 10\$/jeton/5\$ coupon-repas
ATLANTIC CITY EXPRESS Date: 24, 25, 26 mars 69\$/personne* 25\$ bonis US/5\$ coupon-repas	ATLANTIC CITY Date: 17, 18, 19 avril 199\$/personne occ. double* Hébergement (2 nuits), 25\$ bonis US, 1 repas
LAS VEGAS Flamingo Las Vegas Date: 22 au 27 octobre 1 199\$/personne occ. double* Avion/Hébergement (5 nuits)/Guide	CASINO RAMA Date: 19 au 20 juin 129\$/personne occ. double* Hébergement (1 nuit)/200 PTS Bonus/5\$ coupons-repas/1 repas
CASINO DE HULL ET RIDEAU CARLETON Hilton Lac Leamy Date: 15 au 16 juillet 129\$/personne Occ. double* Hébergement (1 nuit)/1 repas/20\$ Bonus/20\$ coupon-repas	BINGO MOHAWK PALACE Date: 1 avril Autobus: 23\$/personne* Paquet 9 carreaux: 50\$ Paquet 18 carreaux: 75\$

* Fonds d'indemnisation de l'OPC inclus dans le prix Titulaire du Permis du Québec

Pour information et réservation:
Contactez notre agent dans votre région
Pierre Ménard (514) 865-9883

Ou directement chez Voyages Maximum
Info & réservation : (514) 935-2650

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
Madame Minou

Semaine du 1^{er} mars
au 7 mars 2006

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Semaine pendant laquelle vous avez le goût de rire. Vous serez bientôt capable de très bien vivre du succès. Cela vous rendra heureux.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Semaine de grandes contradictions. Vous avez besoin de tout voir avec un grand sens de l'équilibre. Cela est important pour vous.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous avez beaucoup de sens de la répartie. La planète Mercure fait que vous aimez parler. Cela est important pour votre bonheur.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous voulez que tout se vive en paix avec les gens que vous aimez. La planète Saturne vous donne la capacité d'approfondir moralement plusieurs choses. Cela est capital pour votre équilibre.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Semaine qui vous offre beaucoup de forces dans des secteurs de votre vie où vous avez beaucoup à vous investir. On compte sur vous. Cela vous favorise profondément.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Semaine qui vous offre des opportunités extraordinaires. Vous en êtes heureux. Vous savez agir avec une grande prudence. Cela est bon.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous voulez que votre conjoint comprenne vraiment vos ambitions. Vous avez besoin que tout soit vécu avec un grand sens de l'équilibre.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Semaine qui vous donne des choses étonnantes dans le domaine de votre vie sociale. Vous avez la possibilité de mieux vous faire entendre.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

La planète Jupiter favorise les choses que vous commencez présentement. Cela vous donne beaucoup d'espoir. Vous êtes dans une période où tout prend de vos énergies, mais cela est très heureux.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Semaine qui vous apprend à mieux agir avec les gens que vous aimez. Possibilité d'avoir à décider si vous achetez ou pas une nouvelle maison.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Présentement, vous avez l'impression que plus rien n'avance comme vous le voulez. Vous avez du mal à comprendre ce qui vous arrive. Soyez patient et tout rentrera dans l'ordre.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous êtes capable de tout faire d'une manière magnifique. Vous avez besoin de mieux voir les choses d'une façon optimiste. Croyez en vous plus que jamais.

L'ÉGLISE D'ICI

La grande paroisse lance sa campagne de la dîme

Les premiers chrétiens, au début de l'Église, mettaient en commun leurs biens pour assurer les services de leur communauté et aider les personnes dans le besoin.

L'histoire nous apprend que le mot «dîme» veut dire un dixième (1/10). Il est écrit dans la Bible que toute personne adulte devait donner le dixième de ses revenus afin qu'ils soient consacrés aux oeuvres du Seigneur!

En tenant compte des taux en vigueur en 2006, le président de la campagne de financement de la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste qui prend son envol cette semaine, le marguillier Raymond Tanguay, estime qu'on est loin des exigences imposées aux premiers chrétiens.

L'assemblée de fabrique a d'ailleurs décidé de ne pas augmenter cette année le montant de la dîme même si le budget adopté pour 2006

prévoit un manque à gagner de 55 000\$. Le montant demandé pour chaque famille demeure à 110\$ et celui pour un adulte seul, 75\$.

Pour combler ce déficit prévu de 55 000\$, la fabrique compte sur une augmentation de la contribution annuelle qui englobe les quêtes aux offices religieux. On suggère un montant hebdomadaire de 5\$ ce qui porte la contribution annuelle à 385\$ soit: 110\$ pour la dîme, 15\$ pour le diocèse et 5\$ x 52 semaines = 260\$. Cet objectif de 5\$ par semaine s'adresse également à tous ceux et celles qui participent aux messes dominicales et qui versent directement leurs dons dans les paniers destinés à la quête.

Le budget 2006 adopté avant la période des fêtes prévoit des revenus de 1 306 394\$ comparativement à des déboursés de 1 361 943\$.

L'augmentation des dépenses se

situe au niveau des frais de chauffage et d'électricité qui passeront de 156 253\$ l'an dernier à 200 000\$ en 2006. L'entretien des sept lieux de culte et les réparations courantes coûteront 111 000\$ cette année en comparaison de 82 000\$ en 2005 et enfin, les primes d'assurance augmentent de 7 000\$ à la suite d'une révision de la valeur assurée de la cathédrale.

Le lancement de la campagne de financement coïncide encore cette année avec la première semaine du carême. C'est une période choisie pour s'acquitter de cette obligation



Marguilliers et personnes déléguées pour la fabrique Saint-Jean-l'Évangéliste.

envers l'Église qui a besoin de votre soutien financier pour atteindre son grand objectif d'évangélisation.

Les paroissiens recevront par la poste dès cette semaine, les documents les invitant à verser leur contribution. L'assemblée de fabrique compte sur votre générosité habituelle.

Denis Tremblay, marguillier à la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste

Les paroissiens recevront par la poste dès cette semaine, les documents les invitant à verser leur contribution. L'assemblée de fabrique compte sur votre générosité habituelle.

Denis Tremblay, marguillier à la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste

Des occasions de fraterniser

De plus en plus, nous devenons une grande famille qui aime fêter ou célébrer ensemble. Comme dans nos familles, nous nous visitons entre nous, tantôt chez l'un, tantôt chez l'autre. Voici les derniers rassemblements qui se sont déroulés dans notre paroisse:

- Le dimanche 5 février, on célébrait la fête de saint Blaise à l'église Saint-Blaise. Un grand nombre de personnes sont venues, des différents secteurs de notre paroisse, à la célébration eucharistique de 11 heures qui était suivie de la bénédiction des gorges. Plusieurs se sont ensuite rendus pour le dîner spaghetti qui était au profit de toute la paroisse.

- Le samedi 11 février, c'était le souper au sous-sol de l'église Saint-Lucien. Encore une fois, on y retrouvait les différents secteurs de notre grande paroisse. La joie et la fraternité étaient au rendez-vous. Tout en fêtant ensemble, nous aidions financièrement l'ensemble de la paroisse.

- Le dimanche 12 février, c'était le sacrement de l'onction des malades à l'église cathédrale. Les malades de l'ensemble de la paroisse sont venus recevoir ce sacrement qui est un geste de foi où Dieu vient à la rencontre, d'une manière spéciale, des malades.

- Le mercredi 23 février au Centre de ressourcement spirituel, c'était la mise sous pli des 33 000 enveloppes pour la dîme 2006. Cette activité donnait encore l'occasion à des bénévoles de toute la paroisse de se rencontrer, pour faire ensemble ce travail qui nous permettra de poursuivre la mission de Jésus Christ.

Pour toutes ces occasions que vous nous avez données de nous rencontrer, de travailler, de fraterniser ou de célébrer ensemble, soyez remerciés.

Que par notre façon d'agir, on puisse dire de nous, comme au temps des premiers chrétiens: «Voyez comme ils s'aiment!»

Le mois de saint Joseph

Neuvaine et fête de saint Joseph à l'Oratoire du 10 au 19 mars

Du 10 au 18 mars, à 14 heures et à 20 heures, la prédication de la neuvaine est assurée par le père Jacques Houle, c.s.v. qui a choisi le très beau thème «Avec vous pour toujours». Vous êtes cordialement invités à venir prier en toute confiance avec de nombreux pèlerins.

Le 19 mars, il y aura une messe solennelle à 10 heures, présidée par Mgr Pierre Morissette, évêque du diocèse de Baie-Comeau, puis à 14h30, présidée par Mgr Roger Ébacher, archevêque de Gatineau-Hull. La dernière messe aura lieu à 20 heures.

La journée d'accueil pour le diocèse Saint-Jean-Longueuil est le jeudi 16 mars.

Celui dont on n'a rien dit (père Jacques Houle, c.s.v.)

Si ce n'est que Marie, sa fiancée, était enceinte et qu'il veut la répudier en secret.

Si ce n'est qu'un ange lui annonce que l'enfant vient de l'Esprit et qu'il se voit confier le nom qu'il portera.

Si ce n'est qu'il est là pour prendre soin de Marie et de Jésus qui vient de naître.

Si ce n'est qu'avec Marie, il présente l'enfant au temple et l'inscrit dans sa descendance.

Si ce n'est qu'il les conduit en exil et veille sur eux pour qu'ils aient la vie sauve.

Si ce n'est qu'il était charpentier et, qu'en sa maison, il accueille l'enfant et sa mère.

Si ce n'est qu'avec Marie, il a connu l'angoisse d'avoir perdu son fils.

Si ce n'est que Jésus grandit et se remplit de sagesse en sa présence.

Et pourtant, noble Joseph, comme Marie, les nations te proclament bienheureux.

Avec elle, tu as porté le grand rêve de Dieu. Avec elle, tu lui as donné de prendre racine en notre humanité. Béni sois-tu à jamais! ●

Rappels importants pour le début du Carême

Le mercredi 1^{er} mars: mercredi des Cendres: maigre et jeûne.

Voici les célébrations d'entrée en carême: Cathédrale: 8 heures et 19h30; Saint-Gérard-Majella: 8h30; Saint-Luc: 16h30; Sainte-Marguerite: 8h30. Centre de ressourcement spirituel: halte spirituelle avec Michel Proulx, o.praem, à 10 heures suivie de l'eucharistie à 11 heures.

- Les 5, 6 et 7 mars: retraite paroissiale à l'église Saint-Lucien à 19h30 avec le père Yvon Samson, o.s.s.t.

- Le dimanche 5 mars: adoration silencieuse devant le saint sacrement, de 14 heures à 15 heures, à la chapelle du Centre.

- Célébrations de prières communautaires à la cathédrale à 14 heures les mercredis 8 et 22 mars ainsi que le 5 avril. ●

Ambulance, police, pompiers:	911
Sûreté du Québec (urgences):	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé:	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts:	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence aînées):	1 877 382-2433
La ligne parents:	(514) 288-5555
Info-dépression:	1 800 268-0999
Tel-Jeunes:	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse:	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence:	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu:	(450) 348-6300
Coup d'Éto (femmes victimes de violence):	(450) 348-1645
Centre de référence du Grand Montréal:	(450) 527-1376
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu:	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Algasus pour jeunes compulsi:	1-866-933-0411 (450) 248-0411

EN CAS D'URGENCE

Le
Guide411
Pour et par les gens d'ici

www.leguide411.com
RECHERCHE D'ENTREPRISES - RECHERCHE DE PERSONNES

SEXUALITÉ

La libido féminine augmente avec l'ovulation



Nancy Michaud
n.michaud@videotron.ca

Il n'est pas facile de se voir rabaisser au rang du premier mammifère venu... Et pourtant, il semblerait que la libido des femmes soit en partie liée à la période d'ovulation. En matière de sexualité, l'homme est-il un animal comme les autres? C'est durant les jours fertiles du cycle menstruel que les relations sexuelles sont les plus fréquentes. Loin d'être un hasard, cette particularité serait le résultat de facteurs biologiques ancestraux.

Une équipe américaine a suivi de nombreuses femmes sexuellement actives pendant trois mois. Aucune d'elles n'avait de désir d'enfant alors elles utilisaient toutes un excellent moyen de contraception. Pendant la durée du suivi, chacune a tenu le journal de ses relations sexuelles et de ses règles. Par ailleurs, un échantillon quotidien de leur urine permettait aux chercheurs d'identifier le jour de leur ovulation. Cette même équipe avait noté que durant 6 jours

du cycle menstruel (5 jours avant l'ovulation et le jour de l'ovulation) des relations sexuelles pouvaient entraîner une grossesse. Un constat confirmé depuis par d'autres études. Selon les résultats, durant cette «fenêtre de fertilité», les couples ont plus de relations sexuelles qu'au cours du reste du cycle (plus de 24%). Pendant ces six jours cruciaux, la fréquence des relations sexuelles est la plus élevée le jour de l'ovulation et juste avant la période la plus fertile. Elle chute brutalement juste après le pic de l'ovulation.

Il y a sans aucun doute des facteurs biologiques qui favorisent les relations sexuelles durant les six jours les plus fertiles de la femme, et ce, quel que soit son désir d'enfant. Pour expliquer ce phénomène, plusieurs chercheurs avancent ces hypothèses: une augmentation de la libido féminine durant cette période fertile; une augmentation de l'attrait sexuel féminin durant cette période, via des changements comportementaux ou les productions de phéromones; les relations sexuelles pourraient accélérer l'ovulation. Connus chez les rongeurs, ce phénomène est-il plausible chez l'homme? L'analyse de la survenue de l'ovulation

préférentiellement juste après le week-end (période plus propice aux galipettes) le laisse entendre. Mais selon d'autres chercheurs, seule une étude chez des couples volontaires n'utilisant pas de méthode contraceptive hormonale pourrait permettre de vérifier cette hypothèse. Si ces mécanismes animaux sont connus depuis plusieurs années, on ne pensait pas les voir guider l'intimité des comportements sexuels chez l'homme...

Il est certes étonnant que ces facteurs biologiques influençant cet aspect intime du comportement humain aient été largement ignorés. Doit-on expliquer cette méconnaissance par la faiblesse de leurs effets ou plutôt à l'amère déception de se voir rabaisser au même niveau que les autres mammifères? Si l'homme est un animal comme les autres, alors les relations sexuelles ne seraient pas le seul fait du hasard. Partant de cette hypothèse, pour les couples qui désirent un enfant, ces mécanismes biologiques agissent comme un partenaire silencieux qui facilite le timing optimum de la relation sexuelle. Mais les femmes qui ne veulent pas tomber enceintes doivent être informées qu'une relation

sexuelle occasionnelle sans protection peut être plus risquée que prévue. Alors n'oubliez pas que seul un moyen de contraception fiable peut

vous protéger d'une grossesse non désirée. Bonne semaine à tous. Pour me contacter, (514) 715-8919 ou n.michaud@videotron.ca ●

L'EMPHYSÈME

L'emphysème est une maladie pulmonaire obstructive (obstruction des voies aériennes) chronique.

Dans nos poumons se trouvent des petits sacs d'air (alvéoles) qui, lorsque l'on inhale, se dilatent pour recevoir l'oxygène, puis se contractent pour expulser le gaz carbonique (expiration). Chez les gens qui souffrent d'emphysème, les alvéoles sont hypertrophiées et leur paroi endommagée. L'élasticité qui permet de maintenir ouvertes les voies aériennes est réduite, ce qui rend l'expiration ardue. Les alvéoles lésées présentent également une moins grande surface d'entrée d'oxygène dans les poumons. La respiration devenant ainsi plus difficile, le sang provenant des poumons présente une carence en oxygène.

La cause première de l'emphysème est l'exposition durant une longue période à la fumée de cigarettes. La plupart des gens qui souffrent d'emphysème ont été de grands fumeurs dans leur vie. Tous les fumeurs ne développeront pas d'emphysème mais au moins 10% d'entre eux en souffriront. La cigarette libère un grand nombre de substances chimiques et ces dernières peuvent détruire les parois alvéolaires. Cette maladie touche généralement les gens âgés de 55 à 75 ans avec un passé ou un présent de fumeurs.

Chez un petit nombre de gens seulement, une anomalie génétique est en cause.

Les symptômes de cette maladie sont la toux, une respiration sifflante et l'expectoration de mucus. L'essoufflement peut venir s'ajouter, d'abord lors d'un effort puis dans les cas plus graves, même en l'absence d'activité physique quelconque.

En se synchronisant des activités très simples, tels que s'habiller peuvent entraîner de l'essoufflement. La perte de poids est également très fréquente.

Les personnes qui en sont atteintes sont plus susceptibles de souffrir d'infection bronchique.



Louise Chouinard
pharmacienne

Pour savoir si l'on souffre d'emphysème, il faut mesurer le VEMS (volume expiratoire maximal par seconde) qui donne la quantité d'air expiré par un patient en 1 seconde. Et le CV (capacité vitale) qui mesure la quantité totale d'air que les poumons peuvent contenir. D'autres analyses comme la quantité d'oxygène et de gaz carbonique dans le sang ainsi que certaines radiographies peuvent également servir au diagnostic.

Aucun traitement curatif n'a été découvert à ce jour. La base du traitement consiste à améliorer la fonction respiratoire. Le premier traitement est bien entendu la cessation tabagique. Il importe également d'éviter les irritants et les journées où l'indice de pollution est élevé; il faut demeurer à l'intérieur. Se prémunir des rhumes et gripes qui peuvent dégénérer en bronchite ou pneumonie.

Au niveau des médicaments, les bronchodilatateurs (Salbutamol, Atrovent, Spiriva, théophylline) permettent de détendre les muscles des voies respiratoires et ainsi dégager les voies respiratoires. Ils sont les premiers traitements médicamenteux à être insaturés. Les corticostéroïdes s'ajouteront en période d'inflammation. Les antibiotiques sont fréquemment prescrits lors d'aggravation des symptômes par une infection bactérienne.

Lorsque la fonction pulmonaire est gravement compromise, l'oxygénothérapie peut s'avérer très utile et en dernier recours, la greffe pulmonaire est parfois nécessaire. Les exercices de respiration devraient faire partie de la thérapie du patient. Ils aident à renforcer les muscles qui servent à la respiration et ainsi améliorer la fonction pulmonaire.

Le meilleur conseil à donner est d'arrêter de fumer et pour ce faire, votre pharmacien peut vous aider par ses conseils et son soutien à y parvenir.

ALCOOL

Pourquoi cet anonymat?

L'anonymat est la base spirituelle des AA. Il incite à la fraternité, à se gouverner selon des principes et non d'après des personnalités. Étant tous égaux, nous nous efforçons de promouvoir notre programme plutôt que la notoriété des membres. L'anonymat observé dans les médias constitue le gage pour tous les membres AA et particulièrement pour les nouveaux, que leur appartenance aux A.A. ne sera jamais dévoilée.

Rarement avons-nous vu faillir à la tâche celui ou celle qui s'est engagé à fond dans la même voie que nous. Ceux qui ne se rétablissent pas sont des gens qui ne veulent ou ne peuvent pas se soumettre à ce simple programme. Ce sont d'habitude des hommes et des femmes qui sont naturellement incapables d'être honnêtes avec eux-mêmes.

Il y en a de ces malheureux. Ce n'est pas leur faute, ils semblent

être nés ainsi. Leur nature ne leur permet pas de comprendre et de mettre en pratique une façon de vivre qui exige une rigoureuse honnêteté. Leurs chances de réussir se situent au-dessous de la moyenne. Il y a aussi ceux qui souffrent de graves désordres émotifs et mentaux; mais plusieurs d'entre eux se rétablissent s'ils sont capables d'honnêteté.

Le récit de nos vies révèle, de façon générale, ce que nous étions ce qui nous est arrivé et comment nous sommes maintenant. Si vous décidez que vous voulez ce que nous avons et que vous voulez tout faire pour l'obtenir, alors vous êtes prêts à prendre certaines mesures. N'oubliez pas que nous avons affaire à l'alcool, qui est puissant, déroutant, sournois! Sans aide c'est trop pour nous.

Vous seul pouvez décider si vous avez un problème d'alcool ou pas. Si la réponse est oui et si vous voulez en savoir davantage, téléphonez-nous au (450) 347-6580.

Si vous désirez en parler, écrivez-moi à, marcelanonyme@yahoo.ca ●

LES OUTREMANGEURS ANONYMES

La véritable nature de la maladie

Acquérir de nombreuses connaissances, ce n'est pas comprendre les choses.

Héraclite

Le programme O.A. n'en est pas un d'acquisition de connaissances. Il n'est d'ailleurs ni études avancées ni succès scolaires qui m'aient permis de composer efficacement avec ma maladie.

Les membres O.A. disent bien que pour apprendre à ne plus outremanger ils ont lu un nombre record de livres sur tous les sujets: psychologie, philosophie, théologie, métaphysique - sans compter toutes les publications traitant de régimes et d'exercices.

C'est dans les salles de réunion des Outremangeurs Anonymes que j'ai compris la véritable nature de ma maladie. Je n'y ai rencontré ni savants ni experts d'aucune sorte; les conférences étaient des outremangeurs compulsifs tout à fait comme moi, à une différence près: eux avaient trouvé une façon de se libérer de l'obsession.

Pensée du jour: Le programme O.A. est spirituel, non pas scolaire. Pour me comprendre et pour comprendre ma maladie, j'assiste aux réunions et je mets en pratique les douze étapes.

Information Pierre au 450 346-7836. ●



Membre affilié à

ESSAIM

Visitez notre site au
www.essaim.ca

Alain & G.M. Papillon
Pharmaciens

900, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

348-4931

MOTS CACHÉS

9 LETTRES CACHÉES

MOT-MYSTÈRE

LES COMPÉTITIONS DE DANSE SOCIALE

Lorsque tous les mots ci-dessous auront servi pour encadrer ces lettres, il ne vous restera que les lettres servant à révéler le mot mystère.

- | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|
| A
accessible
accorde
activité
agile
aise
amateur
année
applaudissement
attrait | C
cha-cha
classe
coordonnateur
costume | couple
D
danse
danseurs
départ
divers
E
école
édition
effort
élégance
élimination
entraîner
entrer
épate | essor
évolua
excelle
expert
exposer
F
façon
fédération
festival
lente
forme
fox-trot
G
glisser
gracieux | H
habit
homme
I
inscription
J
juge
L
latin
lente
M
manière
maquillage
mieux
mince
mordus | musique
N
nerveux
O
orne
P
paillettes
pas
piste
plaisir
prix
R
réuni
rires
robe
rythme | S
salle
samba
spectacle
T
tango
titre
trace
trophée
V
valse
varie
vie
virevolter
voir |
|---|--|--|---|---|---|---|

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: CATÉGORIE

ENTRECROISÉS

7 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LA PLANÈTE URANUS

Lorsque tous les mots ci-dessous auront servi pour compléter la grille, il ne vous restera qu'un seul mot dont le nombre de lettres est indiqué dans cette page.

- | | | | | | |
|---------------------|---|---|--|---|--|
| 2
et
va
vu | 4
axes
Béta
ciel
crée
dans
onze
sont | astre
coeur
Delta
dense
Gamma
mince
roche
tache
terre | envers
froide
hélium
Juliet
nuages
Obéron
orbite
quinze
relief
saison
sondes
tourne | Uranus
7
anneaux
Bélinda
Epsilon
immense
incline
méthane
Miranda
Titania
Umbriel
Voyager | 8
bleu vert
Cressida
éloignée
Herschel
septième
9
astronome
10
satellites |
|---------------------|---|---|--|---|--|

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: TITANIA

MOTS CROISÉS

Problème No 692

1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

HORIZONTAL

- De façon convenable.
- Gonade femelle paire. – République arabe unie.
- Revenu annuel. – Fille.
- Sol des régions désertiques. – Répétant quelque chose partout et sans cesse.
- Famille française ayant plusieurs maréchaux. – Branché.
- Qui se rapporte à l'espace. – Transpiration abondante.
- Plutonium. – Confection des rôles de tabac à mâcher (pl.).
- Partie de l'embryon précoce.
- Astate. – Enlèvera.
- Correction. – Personnel.
- Emploi. – Possessif. – Solipède.
- Se suivent. – Resserres.

VERTICAL

- Entretenus, des rapports téléphoniques.
- Ovoïde. – Sans défaut moral. – Point cardinal.
- Mit en rang. – Gâteaux.
- Se marre. – Principal magistrat à Athènes.
- Construction. – Terme de tennis.

- Démonstratif. – Dis à haute voix.
- Tombas, en parlant de la grêle. – Lettre de l'alphabet grec.
- Provient. – Ville du Mali. – Année.
- Petite masse des maçons.
- L'Irlande. – Éculée. – Aluminium.
- Riche. – Fait une miction.
- Liquide. – Relatives au système nerveux.

Solution du dernier problème

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