LE CANADA FRANÇAIS
Magazine



Gens d'ici

Stéphane Couture

Pasteur permanent à Saint-Blaise

Pages B-24 à B-29

Quand le corps livre son langage!

Quel être calme dites-vous! Souriant, détendu et le visage empreint d'une belle sérénité... Détrompez-vous car derrière cette façade, ce «paisible» serre les poings et tape du pied sous la table. Des signes qui amènent à discerner le vrai du faux et qui en disent long sur la personnnalité d'un individu.



Céline Bordua

Pour aider les gens à saisir la portée des gestes et attitudes, Guy Lalumière propose de bien observer ses semblables. À travers un atelier et des notions portant sur le langage corporel, ce passionné de l'étude des comportements démontre que le corps parle de lui-même.

La main moite peut signifier la nervosité ou la sensualité

Un exemple facilement vérifiable? La poignée de mains. Est-elle solide, molle, raide, moite ou en «étau»? Une poigne solide dénotera la franchise et la droiture alors qu'une plus raide laissera transparaître un manque de chaleur.

La main moite, elle, peut ou bien signifier la nervosité ou bien la sensualité. «L'étau» quant à lui symbolise un désir de contrôler autrui ou encore traduit une inquiétude.

■ Le geste

Votre interlocuteur gesticule à tout vent et touche beaucoup? Il veut sans doute plaire, dira Guy Lalumière. Si ses gestes sont circulaires et ouverts, il a une propension à la souplesse, la gentillesse et il est très certainement tourné vers les autres. À l'opposé se faire craquer les doigts est l'apanage des bagarreurs.

«L'étude du profil humain est sans limite, il s'agit de savoir l'interpréter», assure Guy Lalumière. Et pour arriver au meilleur des résultats ce dernier s'abreuve de lectures. Il se sert également de son bon jugement et des symboles universels. «J'aime analyser et associer les choses», remarque-t-il.

■ Une aide

Dans bien des domaines l'observation des comportements et ses signes peut s'avérer fort utile. Notamment dans l'embauche du personnel, dans le choix de partenaires ou co-équipiers et dans les simples relations de tous les jours.

«Le fait de percevoir certains détails va chercher loin. On peut savoir au premier coup d'oeil si une personne est intéressée à ce qu'on lui dit ou pas ou encore si elle est repliée sur elle-même et peu communicative.»

À ce stade, la démarche constitue un sujet d'étude tout indiqué. Ainsi les petits pas se rapportent à un tempérament nerveux où la dépense d'énergie est grande et les résultats généralement minces. Le pas pesant représente un tempérament décidé pendant que les pieds traînants montrent un manque de dynamisme.

En outre, selon Guy Lalumière, se tenir sur la pointe des pieds c'est être prêt à passer à l'action. Et si par hasard vous êtes du type à vous déchausser partout, sachez que telle est là une marque d'aisance et une caractéristique des sensuels.

Se tenir sur la pointe des pieds, c'est être prêt à passer à l'action

Finalement les habitudes à table sont aussi très révélatrices. Vous en voulez quelques-unes? Tenir solidement son verre démontre la fermeté, l'efficacité. Placer ses mains devant son assiette symbolise le désir de se protéger. Et d'après Guy Lalumière une personne qui aime flatter son verre appartient à la séductrice.

«Il est amusant de découvrir une personne sans qu'elle ait besoin de parler», résume Guy Lalumière chez qui ce genre d'observations est devenu une seconde nature. Surtout ça permet de savoir à qui on a affaire.



Le corps humain est un livre ouvert pour qui sait observer et comprendre l'ensemble des gestes et attitudes qui le façonnent. Ainsi en est-il de la poignée de mains qui, à elle seule, est très révélatrice des caractères. (Photos guy LE SIEUR)

PROFIL | MODE | JEUNES | AÎNÉS | LOISIRS

Cliché répété à éclairage différent, en raison du texte imprimé sur fonds gris ou de couleur

Le regard, l'élément le plus révélateur

Les quatre tempéraments de base soit le bilieux, le sanguin, le

céline BORDUAS

lymphatique et le nerveux ont des catactéristiques propres. En ce sens cette théorie élaborée par Hippocrate, médecin grec, sert grandement à Guy Lalumière dans l'étude de cas.

Selon ce dernier, beaucoup de gens appliquent la philosophie du paraître mais comme il le spécifie «l'inconscient s'exprime d'une façon ou d'une autre. Quand vous vous retrouvez devant un vendeur regardez sa main gauche (ou sa droite selon le cas) elle vous en dira plus que sa main *entraînée*.»

■ Les yeux

Et que dire du regard! «C'est peut-être l'élément le plus précieux et le plus révélateur qui soit. Prenez quelqu'un qui regarde le sol, il est mécontent. Un autre qui, lui, scrute ses interlocuteurs peut passer pour un indiscret ou pour un être très curieux. Trop peut-être.»

On peut de plus associer le regard à la démarche et comprendre d'autres signes. «Voyez si la personne avance la tête haute, un indice de confiance en soi et de distance ou si elle penche la tête, symbole de sentimentalité.»

Dans le cas où elle est légérement inclinée, voilà une marque d'intérêt. Par contre si la tête est carrément abaissée, cela dénote une chute du moral.

«Tout est question d'énergie qui passe ou qui est comprimée. Quand on est pogné ça paraît dans ses gestes, sa façon d'être et pareillement pour quelqu'un qui souffre ou qui agit contre-nature.» En somme il suffit d'être attentif aux messages que l'on passe. Verbalement ou pas.



Consciemment ou pas nous nous exprimons à travers nos gestes et nos regards.



D'après Guy Lalumière, une main chaude symbolise la circulation de l'énergie tandis qu'une main froide fait montre d'une tension ou d'un grand contrôle de ses émotions.



La façon de tenir son crayon, la posture, la position des jambes et combien d'autres détails chez une personne nous livrent de précieuses indications sur qui elle est.

Salon
MIR-TOI
348-1919

Du nouveau...



Julie Desmarais

Une nouvelle coiffeuse se joint à l'équipe du salon mir-Toi: **JULIE DESMARAIS.** Avantageusement connue dans la région pour son professionnalisme, Julie invite sa clientèle et ses amies à venir se prévaloir de ses services dans une toute nouvelle ambiance.
L'équipe toute entière du salon Mir-Toi: Sophie, Sylvia, Suzon, Johanne, Nancy et Julie, invitent tout spécialement la clientèle à l'occasion de la St-Valentin.

950, boul. du Séminaire nord, Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: 348-1919

MAINTENANT OUVERT

C·E·N·T·R·E
de relaxation
Nicole Pépin-Bombardier Enr.

ABONNEMENT
10 SÉANCES
DE BAIN
FLOTTANT

Suite à la demande, notre super-spécial se poursuit jusqu'au 22 février



Nicole Pépin-Bombardier

Pour seulement
130$
Rég. 180$

HEURES D'OUVERTURE:
de 10h à 23h
- 7jours/semaine

SERVICES OFFERTS:
- bain flottant
- bain tourbillon
- lit solaire

CONSULTANTES EN
- spiralogie
- polarité
- massage suèdois

76, rue Saint-Paul
Saint-Jean-sur-Richelieu

359-0808



Jean-François Crépeau

Père et mère tu honoreras...

Certains se souviendront de ce début de phrase inspirée du quatrième commandement, inscrit aux tables de la loi et retransmit de génération en génération par le petit cathéchisme.

Fin décembre dernier, une série d'articles parus dans La Presse m'a fait souvenir de cette loi. Il était alors question des méchants papas qui enlèvent ou séquestrent leur enfant suite à un divorce. Que de vils individus! Quel crime honteux!

Si chaque cas mérite d'être considéré, il ne faut pas pour autant généraliser à outrance. Il y a pourtant un certain nombre de facteurs généraux à considérer, lesquels interrogent sérieusement la notion même de parternité dans notre société contemporaine.

L'équation père-géniteur a été longtemps la seule connue et reconnue, et elle a encore son importance. Cette mathématique des sentiments, tirée des rôles imposés aux partenaires du couple, n'a pourtant pas toujours été la seule. Beaucoup, sinon tous les pères affectionnaient leurs enfants sans pour autant le manifester tendrement. Aujourd'hui, cette expression du sentiment paternel est plus visible.

Or, cette paternité s'oppose, à tort ou à raison, à la maternité, alors que l'une ou l'autre de ces réalités se complètent ou existent de façon autonome. C'est là que notre siècle aura été le plus évolutif: il aura questionné la maternité et la paternité. Ainsi, si on relativise ce qui semblait être impossible, l'aspect inné de la maternité, on questionne aussi l'acquisition du sentiment de paternité. Ni l'un ni l'autre ne sont complètement insufflés à l'être à la naissance, ni complètement acquis au moment de la naissance d'un enfant. Bref, il n'y a pas plus de mère que de père naturel!

Toujours est-il qu'on continue à poursuivre le mythe du père en lui adressant les pires reproches, sinon les crimes les plus honteux. À se demander si d'être homme-père ne vous range pas dans les groupes de minorités visibles?

Pourtant, quand un divorce se produit, et ce n'est là qu'un exemple plus visible, le père passe souvent pour le vilain. Peu importe l'entente ou le jugement, le père finit généralement par séloigner de ses enfants. Comme s'il s'agissait d'une condamnation pour sa décision. Malgré les cicatrices que le temps pose sur les plaies, la relation père-enfant n'est pas aisée à vivre. Le père, à un moment ou l'autre, souhaite une fréquentation plus intime, plus quotidienne. Ou il se détache complètement.

Dans un cas comme dans l'autre, par une manifestion tantôt paisible et tantôt violente, le père exprime un désarroi qu'on ne veut ou ne peut lui reconnaître. Ne plus visiter ses enfants ou les enlever sont des situations extrêmes. Pour la majorité de ces papas de fin de semaine(écouter la chanson de Richard Séguin!), la peine de l'éloignement est aussi sinon plus douloureuse. Peut- être faudrait-il alors les entendre!

PROFIL

Dr Gilles PRINCE



Le Dr Gilles Prince jouit d'une bonne réputation auprès des jeunes mères qui ont déjà eu recours à ses services professionnels. Mélomane averti, le Dr Prince s'y connaît aussi en vin et possède un sens de l'humour qui en fait un homme attachant. Ses réponses à notre questionnaire en témoignent.

■ **Mon lieu de naissance:**
□ Montréal. Cependant, mes parents ont déménagé à Saint-Jean alors que je n'avais que 8 ans, je suis Johannais dans l'âme.

■ **Ma famille:**
□ ma mère: Lucienne Limoges, mon frère Yves (Lucille Lécuyer), ma soeur Denise (Jeannot Harvey). Trois filles: Marie-Claude (Normand Cloutier) qui viennent de me faire grand-père, Élayne, Sophie, un fils: Jean-François.

■ **Mon état civil:**
□ un mariage religieux: échec. Un mariage civil: échec. J'avais alors décidé de changer les échecs pour les DAMES et la première que j'ai rencontrée est encore avec moi! Elle s'appelle Diane (je pense que c'est la bonne).

■ **Mon occupation:**
□ pédiatre. Non je n'entends plus les bébés quand ils pleurent. Oui je vois encore les mères!

■ **Ma voiture:**
□ Mercury Sable LS 1988 pleine de gadgets. J'aime les bébelles, profession oblige.

■ **Ce que je fais le mieux dans la vie:**
□ ma profession je crois, j'ai très peu de temps pour faire autre chose.

■ **Ce que j'aimerais être:**
□ poète, chanteur, acteur, animateur de «talk show».

■ **Mes qualités:**
□ la compassion, la flexibilité.

■ **Mon pire défaut:**
□ la flexibilité (parfois je suis trop flexible!)

■ **Mon meilleur ami:**
□ mon frère Yves, mon comptable, mon avocat (dont j'espère ne plus avoir besoin). J'ai aussi trois ou quatre excellents copains.

■ **Mes idoles:**
□ Charles Dutoit. Le Dr Henri Charbonneau grâce à qui je suis devenu pédiatre.

■ **Ma musique préférée:**
□ toute sauf le Heavy Metal (c'est vraiment trop pesant)

■ **Mes artistes préférés:**
□ Maria Callas, Jessye Norman, Colette Renard, Placido Domingo, Nougaro, Lama, Brel, Gilles Pelletier et j'en passe.

■ **Mes films préférés:**
□ malheureusement, je vais très peu au cinéma Cependant, j'aime beaucoup revoir à la télévision les chefs-d'oeuvre des grands réalisateurs (Carne, Orson Welles, etc...).

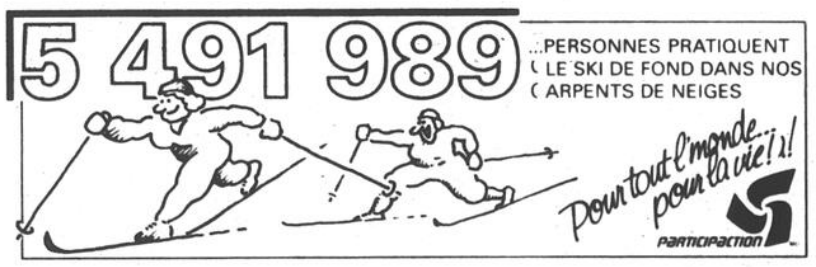
■ **Mes lectures préférées:**
□ la poésie (Hugo et Beaudelaire en particulier, Prévert aussi). Les livres sur les vins, l'astronomie, l'évolution et l'histoire. Quelque bon San Antonio ou Arsène Lupin pour décompresser.

■ **La cuisine que je préfère:**
□ les repas gastronomiques de ma compagne (et elle n'a pas encore pris de cours!) - les improvisations d'Hervé Larue. (J'ajouterais bien le caviar et le champagne mais ça paraîtrait snob).

■ **Ma saison préférée:**
□ Les quatre: l'été ici, l'automne sur la Côte d'Azur, l'hiver dans les Îles et le printemps parce que l'été revient.

■ **Ce que j'aime le plus:**
□ vibrer à tout ce qui est beau et bon

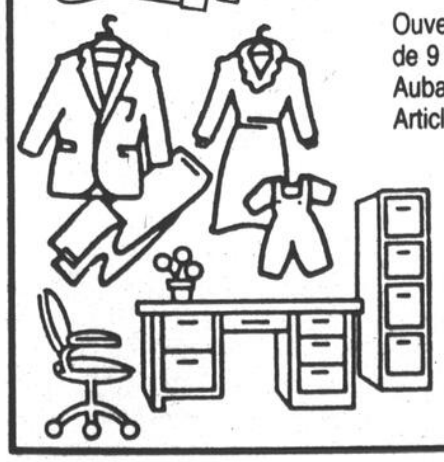
■ **Ce que je n'aime pas:**
□ les égoïstes, les profiteurs et les incompétents



CLINIQUE MÉDICALE ET D'OBÉSITÉ 624
DIÈTES CÉTOGÉNIQUES
Dr FERNAND BERGERON ET Dr ANDRÉ RIVARD
POUR RENDEZ-VOUS
348-7744



MARCHÉ aux PUCES
DE SAINT-JEAN



Ouvert les samedis et dimanches
de 9 h à 17 h
Aubaines de toutes sortes
Articles de bureau, linge, jouets, etc.

ATTRACTIONS
tous les dimanches
■ Tourbillons chanceux
■ Serpents

150, rue Frontenac
St-Jean-sur-Richelieu



SALAISON
CHAGNON
boucherie-charcuterie

Super-vente de février

Fondue chinoise 8,38$ kg — 3,79 lb
Bifteck maison 11$ kg — 4,99 lb
Cubes de boeuf genre bourguignon 6,59$ kg — 2,99 lb
Poulet pressé 4,39$ kg — 1,99 lb
Fromage mozzarella 7,47$ kg — 3,39 lb
Jambon Toupie (fesse desossee) 4,30$ kg — 1,95 lb
Rôti de porc (fesse desossee) 4,30$ kg — 1,95 lb
Boeuf haché (maigre) 4,34$ kg — 1,97 lb
Special congelateur Surlonge entière 6,06$ kg — 2,75 lb

204, rue Jean-Talon
Saint-Luc
348-6378

Ma boucherie de qualité...





Printemps-été 89

La saison printemps-été 89 s'ouvre sur une mode gaie, des coupes nettes, précises qui font leur entrée dans des teintes vitaminées et des matières précieuses qui tournent autour d'éléments classiques portables le jour et le soir.

Jac Dale a développé des chemisiers de fantaisie dans l'esprit des années 50 et des pantalons reformulés, soit larges et confortables ou en jupe-culotte. L'auteur ajoute au quotidien une ligne complémentaire: les robes du jour au goût parfait.

Les petits tailleurs très femme de carrière se composent de vestes quelque fois courtes sur des jupes aux ourlets chics, dans des matières éternellement belles: coton, voile, polyester infroissables raffinés et sophistiqués.

Les petits détails inattendus, qui s'imposent au chic, amènent vie et mouvements; de la dentelle, de minuscules boutons, des jeux de drapés ou encore d'immenses cols vont donner bonne mine à cette collection en éveil.

Les vêtements de la collection «Jac Dale» sont disponibles à la boutique Michel D'Arche, 557 boul. du Séminaire et à la boutique Le Verchère du Carrefour Richelieu.

Le tailleur très femme de carrière se compose d'une veste courte sur une jupe droite finement lavée.



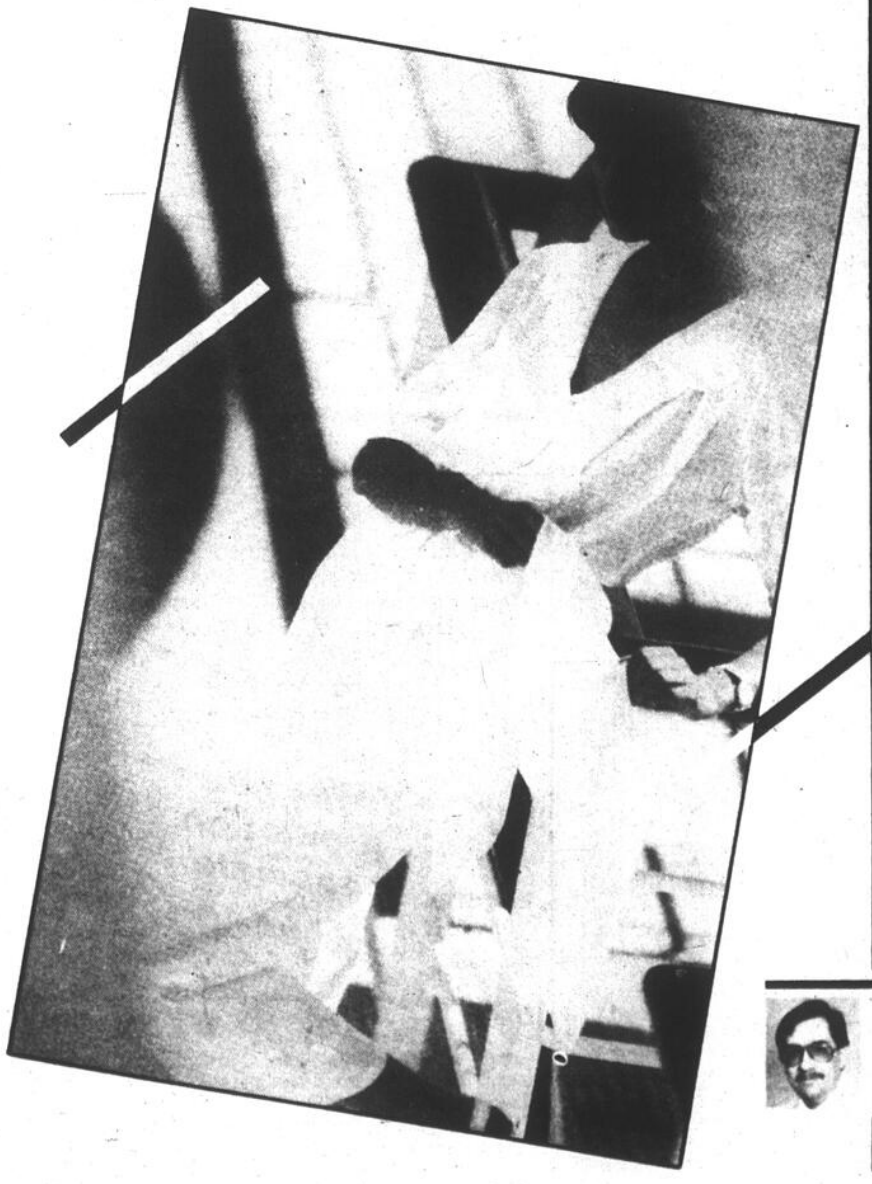


Les passe-partout de la saison, la robe à pois blancs sur fond mauve.

Les petits détails inattendus, amènent vie et mouvements à la collection printemps-été 89.



Un chemisier de fantaisie dans l'esprit des années 50 sur une jupe-culotte de couleur contrastante.



Yves Trudeau

Belle chaque jour



Ghislaine Lemaire

Des ampoules contre les rides

La semaine dernière, nous élaborions sur les divers traitements offerts en ampoules. Un point ressortait à savoir que vous n'avez pas seulement des «coups d'éclats» qui font un bel effet sur l'épiderme!

Ce bel effet malheureusement est éphémère (soit une journée). Les «coups d'éclats» sont fantastiques pour les occasions spéciales (anniversaire, mariage, soirée de graduation, etc.). Voilà pourquoi nous avons écrit sur d'autres catégories d'ampoules. On retrouve des concentrés pour revitaliser, traiter, améliorer, freiner, bref pour corriger les rides et les ridules.

Ces concentrés, créés pour traiter spécifiquement (et nous insistons) un problème sont révolutionnaires. La personne qui a recours à ce type d'ampoule est en mesure de constater une amélioration spectaculaire. Dans un premier temps, elle constate (à son grand plaisir) que son épiderme est beaucoup plus lisse et «le look» est plus détendu et plus frais.

Les traces de rides, ridules, de fatigue, de déminéralisation, de déshydratation sont (au risque de nous répéter) traitées et corrigées. Ce type d'ampoule peut être utilisé à la maison et le mode d'emploi est fort simple. Votre esthéticienne vous recommandera la fréquence d'utilisation.

Cependant, les ampoules traitantes, ne peuvent être déposées sur des épidermes qui n'ont pas reçu un nettoyage de peau récemment. Le facial, est un soin qui nettoie la peau et la prépare à recevoir ces concentrés. Si vous appliquez le traitement sans soin, vous risquez de vous retrouver avec des désagréments, comme: rougeurs, peau «qui tire», déshydratation, des allergies, des boutons, des dartres et fort malheureusement votre cure ne sera pas efficace. Elle n'atteindra pas le maximum!

C'est un peu la raison pourquoi lorsque vous décidez de recevoir un traitement anti-rides, on débutera toujours par un facial de base. Ce soin exécuté, on vous proposera un prochain rendez-vous pour «à ce moment» effectuer et traiter «les petits désagréments».

Il faut bien comprendre aussi que ces ampoules aussi efficaces soient-elles ne peuvent remplacer la chirurgie plastique et/ou esthétique pour des problèmes majeurs! La peau du visage «qui tombe» par suite de diète, d'engraissement (vous comprenez l'effet yo-yo!) eh bien, ce n'est plus du ressort de l'esthéticienne. On peut atténuer, mais dans un cas comme celui mentionné plus haut, on doit recourir à un «face lift».

Mais, le «face lift» ne règle pas tout! Si vous ne vous débarrassez pas de cette attitude (soit maigrir-engraisser-maigrir), le problème va revenir!

Si vous optez pour un face lift pour rajeunir, il faut bien comprendre que la peau dans un cas comme celui-ci doit aussi être nettoyée et traitée. Les ampoules aussi constituent un excellent moyen pour conserver plus longtemps le résultat. Car si vous ne prenez pas tous les moyens pour conserver le plus longtemps possible cette apparence, l'épiderme va recommencer à «flétrir» et comme on ne peut recourir à la chirurgie continuellement... autant y voir!

Les ampoules sont utilisées fréquemment dans les soins du visage à l'institut. On peut choisir un concentré que l'on appliquera à divers moments du facial. Par exemple, quelques gouttes dans le creux de la main, que l'on fera pénétrer par des effleurages et autres manoeuvres lors du massage. L'épiderme absorbe et travaille ce produit plus rapidement puisque vous êtes en état de réceptivité maximale pour obtenir un effet instantané et bénéfique.

Personnellement, j'aime beaucoup employer des ampoules lors de soin mais aussi je suggère des cures à la maison. Évidemment, plusieurs facteurs sont importants pour déterminer le moment et la fréquence. En voici quelques-uns:
- l'âge,
- la maladie,
- degré de déshydratation,
- la température,
- etc...

Présentement, c'est le temps d'effectuer une cure pour réparer les dommages que la saison hivernale a causé à votre épiderme. N'oubliez pas que la peau qui tire, qui a l'aspect de vieux parchemins, qui a des dartres, des rougeurs, des démangeaisons, etc. ce n'est pas une peau saine. Et puis, si vous êtes de celles qui avez expérimente à un moment ou à un autre, une cure d'ampoule vous avez pu constater le bienfait.

Pour celles qui n'ont jamais entrepris un soin d'ampoule, alors prenez rendez-vous chez votre esthéticienne, pour une consultation et pour constater combien la peau devient resplendissante.

Un dernier point qui est fort important, c'est que comme nous l'écrivions au début de cette chronique, les ampoules de type coups d'éclats durent le temps des roses (soit la journée!)

Pour les autres catégories d'ampoules, soient hydratante, régénératrice, stimulante, etc..., l'effet est beaucoup plus prolongé. Donc, si vous débutez une cure d'ampoules «coup d'éclat» de dix jours bien après le onzième jour, s'est terminé. Ce qui n'est pas le cas pour les autres dont l'effet peut se poursuivre pendant deux mois même si vous avez acheté une boîte contenant seulement douze ampoules.

Pour celles qui reviennent de vacances au soleil après avoir reçu les chauds rayons, le sel de la mer et le vent, il faudrait peut-être y songer sérieusement. Dites-vous que les ampoules, c'est une nécessité pour le bien de votre peau.

Pour toutes questions, vous pouvez me joindre chez: Bronz-image, 374 boul. Saint-Luc, Saint-Luc, 349-2744.

Bonne semaine.

Sexo-santé



Gisèle Lamarre, sexologue

La tension sexuelle, c'est normal après tout!

Le mécanisme de la tension sexuelle est qu'elle augmente jusqu'à ce que le sommet soit atteint (orgasme). Vient ensuite le relâchement de la tension accumulée.

Il y a 3 façons de relâcher la tension sexuelle. 1° par l'orgasme qui se produit lors d'une relation sexuelle, 2° par masturbation, 3° pendant le sommeil.

Comment se manifeste la tension sexuelle?

Elle se signale par une accumulation de sang dans les organes génitaux. C'est cette tension qui favorise la relation sexuelle. Lorsque celle-ci est suffisante (les femmes ont besoin de plus de temps que les hommes pour amener la tension au désir) les partenaires se désirent mutuellement.

Jusqu'ici nous avons vu la tension sexuelle qui est «normale», celle qui est nécessaire à la relation sexuelle. Cependant, plusieurs individus vivent avec une tension sexuelle constante étant donné qu'ils n'ont pas accès facilement à des partenaires sexuels. Par exemple, la personne très timide, la personne dont le conjoint est décédé, les divorcés ou séparés, les prisonniers, les prêtres, les personnes âgées, etc... En fait ou chaque personne est susceptible de se retrouver seule à un moment de sa vie.

Qu'arrive-t-il à l'énergie sexuelle non utilisée?

Pour l'homme le sperme non utilisé se déverse dans la vessie et à la miction, il est rejeté à l'extérieur, c'est pourquoi il arrive qu'il y ait à la fin de la miction une urine blanchâtre. L'homme peut avoir aussi les testicules douloureux et souffrir de congestion anale.

La femme quant à elle, peut ressentir une lourdeur du bassin et avoir mal au bas du dos.

Ce qu'il est important de savoir est que le fait de ne pas pouvoir libérer sa tension sexuelle, n'entraîne aucune maladie physique importante. Elle peut cependant vous rendre irritable, anxieux(se) ou déprimé(e). À long terme, elle est très néfaste pour l'individu.

Il y a cependant une nuance importante. Les individus qui choisissent de façon lucide l'abstinence pour quelques raisons que ce soit, n'auront probablement pas de débalancements ou d'effets indésirables. Mais si l'individu est dans une condition ou les circonstances ne favorisent pas un échange sexuel, le refoulement entraîne alors les effets mentionnés auparavant.

Finalement chaque individu qui doit subir une abstinence involontaire mériterait qu'on s'y attarde, surtout lorsque cette personne a déjà eu l'occasion d'avoir des rapports sexuels car ces expériences ne s'oublient pas et donne envie de les répéter.

Voici une phrase d'Alex Comfort «l'expérience sexuelle est une composante normale de la vie normale, elle peut être réglée, par les normes ou la raison de l'individu, mais le désir de l'exclure est lui-même pathologique».

Pour consultation sur rendez-vous seulement: 358-5029.



Romain Coiffure

Esthétique et électrolyse

SPÉCIAL

Soins esthétiques

pour les mois de février et mars
du mardi au jeudi, sur rendez-vous seulement

Nettoyage rég.: 20$ 9.99

Épilation demi-jambes rég.: 10$ 4.99

Jambes complètes rég.: 20$ 9.99

Aine - aisselles lèvre supérieure rég.: 5$ 2.50

Nicole Leclerc, propriétaire
324, 9e avenue
Iberville 347-6311

Futurs mariés, faites appel a un specialiste de la photo



Denis Tremblay, photographe

encore quelques places disponibles, faites vite!

CAMERA EXPERT

132, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu
347-9771



Roland Granger
directeur des ventes

Voyez notre promotion spéciale
En page C-25

RICHELAIN

MERCURY LINCOLN

410, rue Laberge
Saint-Jean-sur-Richelieu
359-0047



Jacinte Levesque

Skier sans risques, c'est possible!

Virage après virage, en plein soleil, la neige poudreuse jaillit sous vos skis. Lancé à bonne vitesse, vous respirez ce bonheur à plein poumons. Loin les soucis, la ville, le bruit. Ici tout est détente et plaisir. Vous désirez vraiment en profiter à fond? Partez bien préparé.

Bonne nouvelle, nous sommes chaque année plus nombreux sur les pistes et pourtant le nombre d'accidents diminue régulièrement. À cela plusieurs raisons. Tout d'abord l'amélioration du matériel: chaussures mieux adaptées, skis plus fiables, fixations de sécurité plus efficaces. L'entretien des pistes, ensuite, qui sont dammées et rabotées chaque matin. Le meilleur aménagement des stations, le balisage, les informations mises en place par les professionnels du ski, la technique des skieurs qui progresse globalement. Pour ces mêmes raisons, le risque à ski s'est nettement modifié. La vitesse a augmenté et le risque de collision accru.

Un quart des accidents est dû à un téléscopage ou au choc d'un skieur contre un obstacle. Les lésions les plus fréquentes sont toujours les fractures (plus de la moitié) et les entorses (près d'un tiers). La localisation des lésions s'est également modifiée: avec les anciennes chaussures, relativement basses, les entorses de la cheville et les fractures du tibia étaient nombreuses. Aujourd'hui, les chevilles sont parfaitement maintenues dans la coque des chaussures et ne peuvent plus amortir les choses. Ce sont alors les genoux qui prennent les coups. Chose certaine, en cas de chute, une consultation s'impose le plus souvent.

Le choc peut aussi se propager jusqu'aux hanches (luxations et fractures de l'extrémité supérieure du fémur) et au rachis lombaire. D'autres traumatismes graves (crâne, cage thoracique) prennent une place plus importante qu'auparavant.

Vous êtes un bon skieur et ces risques ne vous concernent pas? Détrompez-vous, les statistiques montrent que 40% des blessés ont un niveau sportif fort, 39% un niveau moyen et seulement 16% un niveau débutant ou faible. Les skieurs de niveau compétition ne représentent, eux, que 5% des blessés.

Alors, au risque de se répéter, rappelons qu'une bonne préparation qui assouplira toutes vos articulations et consolidera vos muscles est nécessaire. Même, si le ski n'est pas un sport violent, il exige un minimum de souplesse, d'endurance et de réflexes.

Le ski demande des efforts intenses et prolongés. Le travail musculaire, la lutte contre le froid, l'altitude, sollicitent fortement la pompe cardiage. C'est pourquoi l'entraînement doit être constant et débuté au moins un mois avant la saison.

Dans la période de ski, ce sont les ligaments qui donnent à l'ensemble de notre corps l'élasticité et la souplesse nécessaire. Ainsi, lors d'une flexion du genou sur une seule jambe, un homme de 70kg développe sur le cartilage de l'articulation et sur le tendon rotulien une force supérieure à 500kg. Assouplir les ligaments, développer leur sensibilité, leur réactivité, contribuera donc efficacement à la prévention de l'entorse.

Certains exercices vont vous permettre de durcir vos quadriceps (muscles du devant de la cuisse); ce sont la marche en canard, les flexions extensions: les deux talons, l'un contre l'autre, pointe des pieds dans des directions opposées, ou le saut à la corde, pieds bien parallèles au sol. Pour entretenir vos muscles dorsaux et abdominaux, pratiquez les classiques mouvements de pédalage et de ciseaux en position couchée, ainsi que les exercices d'assouplissement consistant, en position assise ou debout, jambes tendues, à toucher la pointe des pieds avec les mains.

Enfin, dans la vie quotidienne, ne ratez pas l'occasion de faire travailler vos jambes: choisissez l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférez la marche à la voiture...

S'il est nécessaire d'arriver sur les pistes bien préparé, cela est insuffisant. Sur place, un régime alimentaire adapté doit vous permettre d'éviter les pertes de tonus vers 12 heures et 16 heures, ainsi que le coup de pompe du 3e jour. Commencez la journée par un vrai petit déjeuner complet, buvez trois litres d'eau par jour, emportez avec vous sur les pentes des aliments que vous consommerez de préférence avant la sensation de creux.

Connaître vos limites et choisir les difficultés qui vous sont accessibles, c'est à coup sûr terminer votre séjour en parfaite santé, décidé à recommencer la fois suivante.

Un mot sur le ski de fond. Ce sport, en apparence plus doux que le ski de descente, peut bien souvent se pratiquer plus près de chez soi et pour un coût moins important. Pourtant l'effort physique demandé par le ski de fond est aussi important. Sport d'endurance, il fait travailler tous les muscles, sollicite le coeur et les poumons, et demande une forte dépense d'énergie. L'entraînement sera, lui, très énergétique: céréales, viande maigre, fruits et consommation importante d'eau. Côté entorses, ce sont les chevilles qui encaissent plus que les genoux, puisque les fixations et les chaussures sont plus mobiles que pour le ski de descente. Très redoutées aussi: les gelures et les hématomes des orteils. Chaussures trop serrées ou trop petites compriment les doigts de pieds et diminuent leur vascularisation, les rendant plus fragile au froid et aux chocs.

Stages en France pour les jeunes de la Rive-sud

L'Association Québec-France invite les jeunes de 18 à 35 ans à une soirée d'information le 20 février prochain sur la présentation des programmes d'échanges-jeunesse entre le Québec et la France pour la saison estivale 1989.

Cette rencontre aura lieu à compter de 19h au centre culturel Jacques-Ferron, 100 ouest Saint-Laurent à Longueuil.

Parmi les 350 stagiaires de l'Association qui ont participé à des stages l'an dernier, 45 jeunes provenaient de la rive sud.

Cette année 400 places de stages sont offertes dans les programmes suivants: vendange, archéologie et rénovation de châteaux, échanges d'emplois intermunicipalités, voyages thématiques.

Des formulaires de pré-inscriptions aux programmes d'échanges de Québec-France sont disponibles dans les bureaux de Communication-Québec, les cégeps et les universités. Pour plus de renseignements, vous pouvez communiquer avec le secrétariat de Québec-France au 844-1600.





Olivier Valque Jr (diplômé en horticulture))

Les broméliacées, des plantes faciles

Si, en vous promenant dans un jardin botanique ou dans le département des plantes vertes d'un centre de jardin, vous avez remarqué de curieuses plantes vertes qui poussent fixées sur des branches d'arbre, des morceaux d'écorce ou encore sur un lit de mousse sans racine apparente, il y a de fortes chances pour que ces plantes fussent des broméliacées.

La raison est que la majorité des broméliacées cultivées en appartement vivent, à l'état sauvage, en épiphytisme sur tronc-branches, c'est-à-dire en se servant d'une autre plante comme support et source d'humidité mais sans lui nuire et se nourrissant elle-même par ses feuilles puisqu'elles ne possèdent pas de véritables racines. Toutefois, certaines se fixent plutôt aux rochers et d'autres croissent dans le sol. À l'intérieur d'un même genre, on trouve toujours des espèces appartenant à ces trois types. À vrai dire, les espèces épiphytes aussi bien que les espèces terrestres, peuvent changer leur mode de vie lorsqu'on les y oblige. C'est cette faculté d'adaptation exceptionnelle qui permet à certaines espèces épiphytes de supporter la culture en pot.

■ Différences marquées

Les broméliacées sont capables de s'alimenter à la fois par leurs feuilles et par leurs racines réduites. Plusieurs espèces ont totalement cessé de se servir de leurs racines pour s'alimenter uniquement par leurs feuilles. Ces plantes n'en produisent plus du tout ou utilisent celles qui leur restent comme support plutôt que comme organes nourriciers.

Ces plantes n'ont pas de tiges mais plutôt des feuilles rubanées, coriaces et retombantes disposées en rosettes et produisent des fleurs. Ces fleurs sont remarquables par leurs teintes vives et naissent en saillie à l'intérieur de bractées rouges ou roses.



Les broméliacées sont d'excellentes plantes d'appartement, elles sont faciles à garder et leur entretien est minime.

Le centre de la culture d'où prennent naissance les feuilles est appelé une rosette et est constitué de feuilles imbriquées formant une coupe où la plante à l'état nature, emmagasine pluie et rosée. En période de sécheresse, elle y trouve sa nourriture et son humidité. Ce point de croissance des broméliacées au centre de la rosette, doit être constamment entouré d'eau. Cette particularité distingue ces plantes de toutes les autres.

Juste avant la floraison la rosette se colore en son centre totalement ou en partie de rouge ou de pourpre et ce colori persiste jusqu'à la défloraison, cependant cette floraison est en général de courte durée.

Les broméliacées épiphytes émettent, à mesure qu'elles grandissent, des racines qui s'accrochent à l'écorce des arbres. Elles leur servent uniquement de support puisque la plante se nourrit de l'eau de pluie et des déchets végétaux qui s'accumulent entre ses feuilles. Les broméliacées à feuilles tendres demanderont un éclairage tamisé alors que les feuillages coriaces exigeront une lumière plus vive. Certaines broméliacées terrestres croissent sur le sol ou dans des infractuosités des rochers. Pour se protéger des animaux qui broutent, plusieurs ont développé des feuilles hérissées d'épines et de piquants, caractéristiques qui les font ressembler aux cactus et à certaines plantes grasses; plantes avec lesquelles on les méprend souvent. La broméliacée terrestre la plus connue est l'ananas comestible.

■ Soins et variétés

Ces plantes se plaisent à des températures normales d'une pièce. Des températures inférieures à 13°C seront fatales aux espèces à feuilles tendres. En période de croissance (la croissance se faisant surtout au printemps et en automne) toutes les broméliacées sont avides d'humidité. Vous pourrez les placer sur une couche de cailloux suffisamment épaisse pour garder le pot au-dessus de 3 cm d'eau. Durant les pluies chaudes d'été, sortez-les afin qu'elles puissent prendre une douche pour que leur feuillage absorbe l'humidité et qu'il soit lavé de la poussière qui se dépose sur les feuilles.

Il est essentiel de toujours garder la coupe centrale des broméliacées remplie d'eau. Pour le centre évitez cependant que cette eau ne se corrompe, vider la coupe une fois par mois en retournant la plante et en y remettant de l'eau fraîche. Dans les endroits où l'eau est calcaire, utilisez autant que possible de l'eau de pluie pour éviter que les dépôts ne se forment sur le feuillage. À défaut d'eau de pluie, de la neige propre fondue et laissez reposer pendant 24 heures fera l'affaire.

Leur mode de croissance très particulier fait que ces plantes ont besoin de très peu d'engrais. On pourra toutefois en appliquer en demi-dose sur le feuillage ou sur la motte de mousse; il est préférable d'en donner moins que trop.

Les variétés les plus connues sont: les Cryptantus, les Aechmeas, les Ananas, les Bilbergias, les Dyckias, les Noérégélias, les Nidulariums, les Vriesas, et naturellement les plantes d'air typiques: les Tillandsia.

Ma BOUCHERIE
348-0303
612, rue Dorchester
St-Jean-sur-Richelieu

Rôti de veau de lait
(noix désossée)
4.59 lb
10,12$ kg

Rôti de porc
(longe désossée et roulée)
2.59 lb
5,71$ kg

Rôti de boeuf parisien
(partie de la fesse)
3.29 lb
7,25$ kg

Boeuf haché maigre
(emballé sans frais)
1.89 lb
4,17$ kg

Brochette ou tournedos de boeuf
(votre choix)
1.49 ch.

Bifteck maître Pierre
(intérieur de ronde)
3.99 lb
8,80$ kg

Québec peut vous aider



Karole Lamer

Pour vous aider si un proche décède

Regroupée dans un même document, toute l'information dont vous avez besoin sur l'ensemble des démarches à effectuer auprès des diverses instances gouvernementales et à la suite d'un décès.

- Les démarches immédiates.
- Les successions.
- Les prestations, les rentes, les indemnités.
- Les formalités d'annulation.

Si vous le pouvez, il est préférable de prévoir avant le décès un certain nombre de choses. Un testament ne fait mourrir personne et facilite le règlement de la succession.

Depuis quelques années les entreprises funéraires offrent des contrats d'arrangements préalables de services funéraires et de sépulture. Avec l'entrée en vigueur, le 1er mars 1988, de la Loi sur les arrangements préalables de services funéraires et de sépulture, les consommateurs qui contractent de tels arrangements peuvent maintenant le faire en toute sécurité.

Administrée par l'Office de la protection du consommateur, cette Loi assure le respect des engagements contractuels et la protection des sommes versées par les consommateurs.

■ La protection des argents des consommateurs

Les sommes versées par les acheteurs et qui ne sont pas immédiatement utilisees par le vendeur pour leur procurer des biens ou des services (par exemple: réservation d'une urne ou d'un cercueil, d'une niche dans un colombarium ou d'un lot dans un cimetière, etc.) doivent faire l'objet d'un dépôt minimum de 90% dans un compte en fiducie, dans les 45 jours de leur réception.

Les obligations des institutions financières dépositaires et les conditions de retrait sont rigoureusement définies dans la Loi. Ainsi, aucune somme ne peut être retirée sauf en cas de décès, d'annulation du contrat ou de livraison de biens ou de services et, dans chacun de ces cas, sur production de pièces justificatives. Dans les cas d'annulation de contrat, la Loi prévoit des mécanismes pour récupérer les sommes versées.

■ Le respect des engagements contractuels

Pour assurer aux consommateurs qu'ils recevront les services choisis et payés, bien qu'il s'écoule en moyenne 10 à 15 ans entre la signature et l'exécution d'un contrat de «pré-arrangements» funéraires, la Loi interdit l'ajout d'une clause d'indexation au contrat.

Par contre, elle prévoit l'indexation annuelle, selon l'indice des prix à la consommation, des sommes versées par les consommateurs et détenues en fiducie, à même les intérêts générés par ces sommes.

Par ailleurs, la Loi prévoit la forme des contrats. Ainsi les arrangements de services funéraires et ceux de sépulture doivent faire l'objet de deux contrats distincts, écrits et fournissant une description complète de chaque bien et de chaque service, ainsi que leur prix respectif. Ils doivent en outre mentionner les modalités de paiement, le régime de conservation des sommes perçues, ainsi que les conditions et les façons d'annuler les contrats d'arrangements préalables.

Enfin, doit figurer aux contrats le nom d'une tierce personne, désignée par l'acheteur, à qui doit être transmise une copie des contrats signés par les deux parties dans les 10 jours de leur remise. Ainsi, le consommateur est assuré qu'au moins un de ses proches est au courant de cette transaction.

Bref, peu importe l'angle sous lequel on l'aborde, la Loi sur les arrangements préalables de services funéraires et de sépulture vient assurer la sécurité des transactions dans un marché en rapide expansion.

Si vous désirez des informations additionnelles sur le sujet, l'Office de la protection du consommateur a produit un dépliant qui vous renseigne sur tous les aspects de cette Loi. De plus, nous avons à nouveau la brochure «Que faire en cas de décès», produite par Communication-Québec. Vous pouvez vous procurer ces documents à notre bureau. Communication-Québec est situé au 245 rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu. Vous pouvez aussi nous rejoindre au numéro suivant 346-6879.

Coeur enJeu

DSC du Haut-Richelieu et Kino-Québec

L'alimentation: une assurance-vie incomparable

Aujourd'hui, il faut bien l'admettre, les gens exigent d'être bien renseignés et ils ont raison. Après tout, il est notoire que notre alimentation moderne est la cause de plusieurs maladies auxquelles nous voulons échapper. Dorénavant, bien s'alimenter ne signifie plus «survivre» mais «s'épanouir». Suite à l'intérêt grandissant de la population relativement à l'alimentation, il y a eu une grande diffusion d'informations qui étaient parfois erronées. Un tri parmi tout ceci s'imposait. Or, pour être en mesure de distinguer la réalité des mythes qui circulent dans un domaine où on les entretient à plaisir, il faut être armé.

Mais, la bonne alimentation, quels bienfaits peut-elle nous apporter? Il est permis de croire qu'une bonne alimentation ne génère pas seulement un état de bien-être et une belle apparence mais réduit aussi les risques de maladies associées au mode de vie (les troubles cardiaques entre autres).

Donc, pour avoir un certain contrôle sur ce qui nous tient «à coeur», la tactique diététique de choix: suivre le guide alimentaire canadien. Il stipule qu'un repas bien équilibré comprend un aliment de chacun des groupes suivants:

- lait et produits laitiers,
- viande, poisson, volaille et substituts,
- pain et céréales,
- fruits et légumes.

Plus on varie son menu, moins on risque de consommer trop ou trop peu d'un aliment. Il est important de manger de tout.

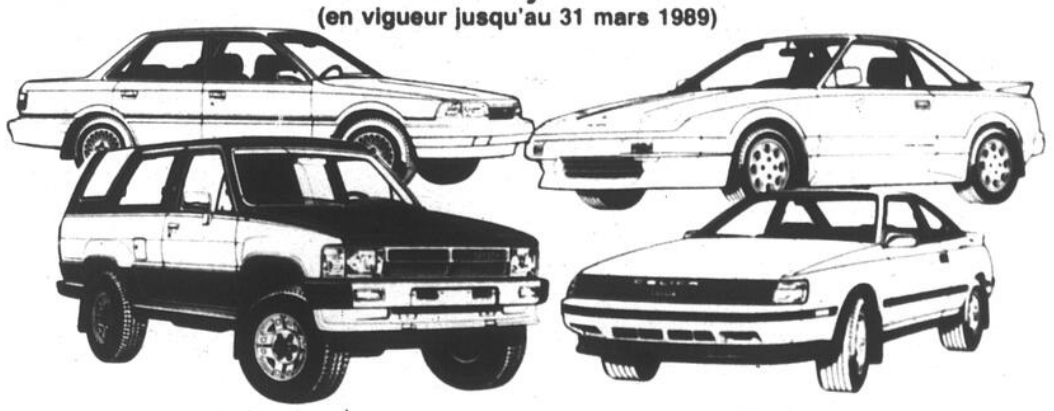
Notre assiette a beaucoup à voir avec l'état de notre coeur. Nous n'avons pas le choix, il faut s'y mettre. Combattons ses grugeurs de santé: trop de graisses, trop de sucre, trop de sel, absence de fibres. Modifier son profil d'habitudes alimentaires n'est sûrement pas chose facile. Les habitudes acquises depuis la plus tendre enfance ont la vie dure et ne se déracinent pas en une nuit. Il est sage et plus aisé de changer une à une les fâcheuses tendances par le principe de substitution. Autrement dit, il faut apprendre à remplacer progressivement les mauvais choix alimentaires par des choix raisonnés.

Votre coeur vous en remerciera.

Chantal Plouffe,
diététiste



LA PARADE DE LA
VICTOIRE
RABAIS-DÉRY
de 1 000$
ou
CLIMATISEUR GRATUIT
sur tous les modèles
4 Runner - Camry - Celica - MR2
(en vigueur jusqu'au 31 mars 1989)



La Toyota Corolla
a remporté le trophée
de la CAA pour sa
fiabilité

DERY
automobile ltée

1 055, boul. du Séminaire nord
Saint-Jean-sur-Richellieu
Tél.: 348-6844



Jean-François Guay

La Volvo n'a rien à envier aux Mercedes

Les années passent et se ressemblent pour Volvo. L'apparence, la longévité et le prix de vente sont des facteurs constants d'une année à l'autre chez ce manufacturier. Ce à quoi répondent favorablement les acheteurs de Volvo qui désirent un véhicule qui saura, du moins en partie, résister à l'usure du temps.

■ Volvo 780

S'il faut en croire les dirigeants de Volvo, la production de la 780 ne dépassera pas les 5,000 unités en 1989. Ce qui en fera, un modèle recherché et assez exclusif. Grande méconnue, la 780 entame sa troisième année de commercialisation. La carrosserie de ce coupé garde un lien étroit avec les berlines 4 portes de la série 700. C'est le célèbre carrossier italien Bertone qui a dessiné les lignes de cette suédoise.

Pour déplacer les 1,500 kilos de ce modèle, les ingénieurs ont fait appel au V6 de 2,8 litres. Développant 145 chevaux-vapeur, ce moteur s'avère doux et silencieux. Les conducteurs sportifs seront heureux d'apprendre que le 4 cylindres turbocompressé de 2,3 litres est maintenant disponible. Les 160 chevaux-vapeur de ce moteur sont extrêmement vivifiant pour les conducteurs du dimanche.

■ L'optimisme de la 240

La 240 actuel s'inspire du modèle Volvo 144 qui a commencé sa carrière en 1967. Son air vieillot et une allure un peu dépassée font tout le charme de cette vieille suédoise.



La Volvo n'a rien à envier aux Mercedes, BMW et autres. Elle demeure une voiture exceptionnelle.

Mine de rien, elle occupe une place importante au sein de la gamme Volvo. En effet, presque 40% des acheteurs de la marque construite à Gotenberg arrête leur choix sur la 240. Au fil des ans, les ingénieurs ont permis à la 240 de demeurer dans la course en lui apportant les modifications nécessaires. Le moteur de série est l'éternel quatre cylindres de 2,3 litres de 114 chevaux.

Une récente étude qui avait pour but de mesurer le degré de satisfaction générale des propriétaires d'automobile, a permis de mesurer la longévité de certains modèles. Si ma mémoire est bonne, il en ressort que les Volvo se sont classées parmi les meilleures avec une durée de vie dépassant une dizaine d'années.

■ Volvo 740 et 750

Ces dernières se ressemblent à s'y méprendre. La 760 est la plus luxueuse des deux. Elle est la seule à offrir la douceur du V6 de 2,8 litres. Cependant elle partage le moteur turbocompressé de 2,3 litres avec sa soeur, la 740. Quant à celle-ci, elle peut se vanter d'offrir un tout nouveau moteur en 89. Un quatre cylindres de 2,3 litres à 16 soupapes est maintenant disponible sous le capot de la 740. Sa puissance qui est de 150 chevaux-vapeur est sensiblement la même que le turbo de 2,3 litres. Pourtant, le turbocompressé est nettement plus performant grâce à un couple supérieur.

Le prix des Volvo varie de 20,000$ à 54,000$.

R A B

LES RÉSIDENCES
ADHÉMAR BEAULAC

Conçues à votre image!

Plus de 144 logements de confort n'ayant d'égal que la joie de vivre
Un pavillon central regroupant multiples services et loisirs

OUVERTES AUX VISITEURS
TOUS LES JOURS DE 10 H À 17 H



encore
26 appartements
disponibles

1988
ENTREPRENEUR DE L'ANNÉE
SERVICO

ENTREPRENEUR DE L'ANNÉE

Un évènement immobilier signé SERVICO SERVICES IMMOBILIERS LTÉE

POUR RENSEIGNEMENTS:
855, rue Choquette Saint-Jean-sur-Richelieu Tél.: **349-5966**

Handi-capables



Claudette Bégin

Le stationnement réservé aux handicapés maintenant réglementé

Les espaces de stationnement réservés aux personnes handicapées sont enfin réglementés. Seules les personnes limitées physiquement et détentrices d'un permis de conduire et à quelques exceptions près, propriétaires d'un véhicule auront accès à la condition d'avoir une vignette fixée sur la plaque d'immatriculation.

Cette vignette est délivrée par la RAAQ au 873-8526 (Régie d'assurance automobile du Québec) au coût de $10 par année. Cependant, pour les personnes qui ne peuvent conduire ou qui ne possèdent pas de voiture, une vignette amovible gratuite et valide pour trois ans est délivrée par l'OPHQ (Office des personnes handicapées du Québec). Cette vignette doit être suspendue au rétroviseur uniquement lorsque le véhicule qui transporte la personne handicapée est stationné dans un espace réservé. Pour se le procurer, il faut auparavant remplir un formulaire en s'adressant à l'OPHQ au 1-800-567-1465 ou au bureau régional de Longueuil au 651-6061.

Ce sont les municipalités qui règlementent les édifices municipaux, centres civiques, bibliothèques, hôtel de ville, etc. Les municipalités peuvent aussi modifier des règlements de zonage de corporations privés comme les centres commerciaux. Pour plus d'informations sur la réglementation relative à ces espaces réservés, il faut s'adresser à la police de (ville) au (no de téléphone) (vérifier auprès de la police s'il y a des précisions à ajouter).

Ainsi, les automobilistes qui utiliseront, sans droit, ces espaces de stationnement réservés aux personnes handicapées seront passibles d'une amende pouvant varier de $30 à $60.

Il est important de souligner que même les personnes limitées physiquement qui n'auront pas une des deux vignettes ou qui afficheront l'autre vignette sans code seront passible d'une amende.

Claudette Bégin
Responsable régionale
APCQ inc.

Carnet social

Le calendrier des activités de l'Association des usagers du transport adapté aux personnes handicapées de la région (AUTAPHR) se lit comme suit pour les mois de février à juin 1989:

6 février 1989:P lundi, 19 heures, salle des Chevaliers de Colomb à Saint-Jean-sur-Richelieu, assemblée mensuelle.

6 mars 1989: lundi à 19 heures, salle des Chevaliers de Colomb de Saint-Jean-sur-Richelieu, assemblée mensuelle.

3 avril 1989: lundi, à 19 heures, à la salle des Chevaliers de Colomb, réunion mensuelle.

5 avril 1989: cabane à sucre «Sous-Bois» à 18h30 (mercredi).

1er mai 1989: lundi, 19 heures à la salle des Chevaliers de Colomb de Saint-Jean-sur-Richelieu, assemblée mensuelle.

5 juin 1989: lundi, à 19 heures, à la salle des Chevaliers de Colomb de Saint-Jean-sur-Richelieu, réunion mensuelle.

Pour de plus amples informations, communiquez avec la secrétaire, madame Jocelyne Brouillette.

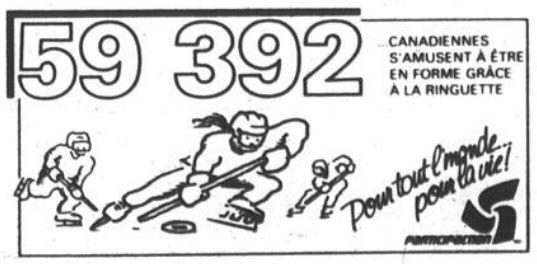
Félicitations à Jean Pinsonneault qui, depuis le 30 janvier dernier travaille à la Base Militaire de Saint-Jean-sur-Richelieu. Jean a obtenu un contrat de trois mois comme «commis à la bibliothèque». Un exemple de volonté et d'autonomie. Rappelons que Jean n'a pas abandonné son travail de fin de semaine aux stationnements de l'Hôpital du Haut-Richelieu pour autant. Il est donc en devoir sept jours sur sept. Qui peut faire mieux?

Merci à tous les bénévoles qui ont fait le grand succès connu du dernier téléthon de la Paralysie cérébrale du Québec Inc. (région de Saint-Jean). La qualité de ces bénévoles est la base de cet événement. Tous ont déjà assuré leur présence pour l'an prochain. Une équipe du tonnerre que je soutiendrai toujours.

Claudette Bégin,
responsable régionale APCQ Inc.

Nos gagnantes

À notre tirage du 8 février, la sort a favorisé Simone Daigneault de Saint-Jean et Jeannette Racicot d'Iberville qui assisteront à la représentation de Broue, le 15 février à l'auditorium du cégep, de même que Monique Taillefer de Saint-Luc et Marcelle Bouchard de Saint-Jean, pour celle du 16 février. Nos félicitations aux gagnantes et meilleure chance à tous ceux qui participent à nos concours.





la boustifaille



PAR MICHÈLE TRAHAN

Légumes variés...

Les plats d'accompagnement de légumes transforment souvent de simples plats en repas complets. De plus, la présentation et l'apparence du légume peuvent améliorer la qualité d'un repas et même aller jusqu'à influencer l'atmosphère... une assiette dans laquelle repose un beau bifteck tout seul produit un effet plutôt sévère; par contre, le même bifteck accompagné d'une belle pomme de terre au four et de haricots verts à la française invite à la gourmandise amicale et amène les sourires aux lèvres!

Quelques additions délicieuses, quelques secondes de plus consacrées à la confection du mets... c'est vraiment facile de mettre toute la famille en appétit! A vous de choisir entre les légumes de conserve et les légumes frais; les légumes de conserve ont l'avantage de se préparer rapidement.

L'important, c'est d'ajouter cette touche finale qui fait toute la différence!

Brocoli avec sauce citronnée

6 PORTIONS

2 paq. de bouquets de brocoli surgelés (10 oz ch.)
1/2 tasse d'amandes effilées
1 c. à table de beurre
2 paq. de fromage à la crème (3 oz ch.)
1/3 tasse de lait
1 c. à thé de zeste de citron
1 c. à thé de jus de citron
1/2 c. à thé de gingembre

- Cuire le brocoli selon le mode d'emploi; égoutter et garder au chaud. Cuire les amandes dans le beurre chaud jusqu'à ce qu'elles soient dorées et retirer du feu.
- Ajouter le fromage à la crème, le lait, le zeste et le jus de citron et le gingembre; chauffer en tournant jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse.
- Verser sur le brocoli et servir aussitôt en garnissant d'amandes effilées.

Chou aux graines de carvi

6 PORTIONS

4 c. à table de beurre
1 chou rouge, râpé
1 c. à table de graines de carvi
1/4 c. à thé de muscade
1/2 tasse de vin blanc
1 c. à table de persil

- Fondre le beurre puis ajouter le chou; remuer et ajouter les graines de carvi, la muscade et le vin. Bien mêler, couvrir et cuire à feu moyen environ 5 minutes.
- Retirer le couvercle, augmenter le feu et continuer la cuisson encore 8 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit tendre mais encore croustillant. Saupoudrer le persil et servir.

Haricots verts crémeux

2 boîtes de haricots verts coupés égouttés (398 mL/14 oz)
1 boîte de crème de champignons concentrée (284 mL/10 oz)
1 tasse de châtaignes d'eau tranchées
1/3 tasse d'oignons tranchés
2 c. à table de lait
1 boîte de champignons tranchés égouttés (284 mL/10 oz)
1 c. à table de sauce soya
pincée de poivre
1 c. à thé de vinaigre

- Combiner tous les ingrédients et déposer dans un plat à gratin; cuire au four à 375F environ 20 minutes afin de bien réchauffer le tout.
- Remuer avant de servir.

Haricots à l'allemande

3 tranches de bacon
1/4 tasse d'oignons hachés
1 boîte de haricots verts égouttés (398 mL/14 oz)
2 c. à table de vinaigre
1 c. à table de sucre

- Dorer le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant; égoutter et émietter; jeter le gras, sauf 1 c. à table.
- Ajouter les oignons et dorer quelques minutes; incorporer les haricots, le vinaigre et le sucre. Bien réchauffer et servir en garnissant de bacon émietté.

Asperges soleil

6 PORTIONS

2 lb d'asperges coupées en morceaux d'un demi-pouce
1/8 c. à thé de gingembre
2 c. à table de sauce soya
1 boîte de châtaignes d'eau, égouttées et tranchées (8 oz)

- Cuire les asperges jusqu'à tendreté; ajouter tous les autres ingrédients et bien réchauffer en remuant constamment.

Chou-fleur et courgette

1 paquet de choux-fleurs en sauce (produit surgelé)
1 courgette tranchée
2 c. à table d'oignons hachés
1 c. à table de beurre
pincée de poivre
1 tomate en quartiers

- Cuire le chou-fleur selon le mode d'emploi; dorer la courgette et les oignons dans le beurre chaud jusqu'à tendreté.
- Combiner tous les ingrédients ensemble et remuer délicatement; bien réchauffer et servir aussitôt.



Pois sucrelets à l'orientale

1 c. à table de beurre
1/2 tasse de champignons tranchés
1/2 tasse de pois mange-tout
1/4 tasse de piment rouge en fines lisières
1 boîte de pois sucrés (398 mL/14 oz)
1 c. à table de sauce soja
1 c. à thé de gingembre râpé
1/8 c.à thé de poudre d'ail

- Dorer les champignons, les pois mange-tout et le piment rouge dans le beurre chaud, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais croquants.
- Incorporer les pois, la sauce soja, le gingembre et l'ail et bien réchauffer. Servir aussitôt.

Épinards élégants

2 PORTIONS

1 paquet d'épinards surgelés (10 oz)
1/2 c. à thé de poudre d'oignon
1/4 tasse de crème sure

- Cuire les épinards selon le mode d'emploi en ajoutant la poudre d'oignon. Bien égoutter.
- Incorporer la crème sure et mélanger délicatement.

ASTUCE MAISON

4 façons rapides...

de préparer les carottes: faites cuire 2 tasses de carottes tranchées dans 2 tasses de bouillon de poulet et 1/2 c. à thé d'aneth. Égouttez et réduisez en purée puis ajoutez-y 1/4 tasse de crème sure. Ou faites revenir 2 tasses de carottes râpées avec 1 gousse d'ail émincé, 1 c. à thé de sauce soya, 1 c. à thé de sucre et 1/4 c. à thé de jus de citron. Ou égouttez 2 tasses de carottes tranchées et bouillies puis mettez-les dans une casserole avec 1/2 tasse de jus d'orange et 1/4 c. à thé de quatre-épices. Faitez revenir jusqu'à ce que la sauce ait la consistance d'un sirop. Ou enfin faites dorer 2 tasses de carottes râpées dans 1 c. à table de beurre, 1 c. à table de cassonade, 1/2 tasse de jus d'orange et 1/4 tasse de raisins secs dorés, jusqu'à ce que le liquide soit entièrement évaporé.





Jean-Yves Théberge

Entre une blonde et une brune

Logé dans une ancienne librairie chrétienne, rue Champlain, trop près de la voie ferrée et trop loin du centre-ville, le bar La Trinquette avait tout pour faire faillite un mois après l'ouverture. Ce fut tout le contraire; un succès instantané qui se maintient depuis l'automne 1987. Mais, que s'est-il passé? Et pourquoi?

Tout cela tient à l'atmosphère que les propriétaires ont donnée à ce bar qui a des allures de pub anglais sur un fond très québécois. Tout cela tient aussi, et peut-être pour beaucoup, aux excellentes bières que l'on y sert; au point que 60% des bières vendues viennent d'une petite brasserie de Lennoxville, le Lion d'or, et de cette autre qui porte le nom de Belle gueulle. De la bière pression à nulle autre pareille. De quoi faire honte aux multinationales qui nous servent des bières plutôt ordinaires.

L'histoire de La Trinquette est simple. Jean-Pierre Poulin avait acheté l'édifice, Gisèle et Hélène Turgeon parlaient d'ouvrir un bar spécial. À trois, aidés de quelques amis, ils en ont fait un bar où se rendent ceux qui cherchent un endroit sympathique et de la bonne bière. Un lieu où se rencontrent des gens autour de la trentaine.

À propos de la bière, il faut savoir qu'il n'y a pas vingt façons de faire cette boisson, mais, tout tient dans le soin que l'on apporte à la fabrication. Qu'elle vienne de la Belle gueulle ou du Lion d'or de Lennoxville, cette bière est faite avec soin et dans le but de plaire au client, sans utiliser tous les produits chimiques de stabilisation et de conservation que l'on trouve (et boit) dans les bières commerciales; certains nous disent que l'on ajoute, dans ces bières, jusqu'à 72 différents produits chimiques!

À La Trinquette, on peut goûter à deux blondes, celle de la Belle gueulle et du Lion d'or. De cette maison, on trouve aussi la brune et la bitter. La brune doit sa couleur au fait que l'on torréfie le malt (de l'orge que l'on fait germer dans l'eau, puis sécher) comme on le fait pour le café. Au goût, cela donne une bière dans laquelle on décèle un léger goût de mélasse et d'herbes un peu amères. Elle est nettement plus corsée que la blonde et je dois avouer qu'elle me plaît beaucoup. Quant à la bitter, son goût particulier et très persistant vient de la quantité de houblon utilisée. À propos de houblon, on utilisait autrefois le lierre terrestre qui pousse à peu près dans toutes les pelouses du Québec pour remplacer le véritable houblon qui est d'origine européenne. La bitter porte bien son nom; bien malin celui qui enfilerait plus d'un verre de cette bière à cause de son goût très très persistant au point qu'il reste dans la bouche pendant près d'une minute.

Mais la bière n'est qu'un aspect de ce bar particulier. En causant avec quelques clients, il est évident que les propriétaires ont tout fait pour leur plaire. D'abord, ils n'hésitent pas à faire goûter les différentes bières. Ils offrent même quatre verres de ces bières pour un prix ridicule, afin que le nouveau client se fasse une idée et trouve celle qui lui plaît. Du coup, un véritable amateur de bières devient un client fidèle.

C'est aussi un endroit où se rencontrent des gens qui, tout en prenant une bière, peuvent faire un brin de musique ou jouer à différents jeux. L'été, on prend un verre sur la terrasse tout en jouant à la pétanque. C'est le lieu de rendez-vous des amateurs de la boule. Mais, puisque la bière est le point commun des habitués, on leur offre, à l'occasion, une visite des petits brasseurs de la région. Bien plus, les propriétaires préparent un voyage en Angleterre au début de mai; histoire d'aller voir sur place ce qu'ont l'air les pubs anglais dont on parle tant.

Puisque la bière brassée en petite quantité intéresse tellement les propriétaires, à quand une petite brasserie, une micro-brasserie comme ils disent, dans la région? C'est à venir, me dit-on, le temps que La Trinquette fasse des petits, autant de lieux pour écouler la brune et la blonde qui seront alors faites ici même. D'ici là, pourquoi pas une bonne bière, une véritable bière de temps en temps; nous parlerons de vin la semaine prochaine.



Vous cherchez une maison de confiance
au bon goût D'AUJOURD'HUI
Un gros merci pour votre encouragement
lors de notre vente 12e anniversaire

Rôti de boeuf
(coupe parisienne)
Tres tendre
7,16$ kg
3.25 lb

Bifteck de côtes
(rib complet 28-30 lb)
Coupé et emballé à votre goût
Boeuf Canada cat. A
5,71$ kg
2.59 lb

Rôti de veau
(partie de la fesse)
Desosse et roule
9,46$ kg
4.29 lb

Bifteck minute
(délicatisé)
6,59$ kg
2.99 lb

Rôti à gogo
(porc et veau)
8,80$ kg
3.99 lb

Rôti à gogo jardinier
- 1 rôti à gogo
- 2 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe de carottes hachées
- 3 c. à soupe d'oignons hachés
- 3 c. à soupe de céleri haché
- 1/4 c. à thé d'origan
- 1 tasse de sauce tomates chaude
- sel et poivre

Préchauffer le four à 150°C (300°F). Faire chauffer le beurre dans une sauteuse. Ajouter le rôti et faire brunir à feu moyen. Saler et poivrer. Ajouter les carottes, les oignons, le céleri et l'origan. Faire cuire 3 minutes. Incorporer la sauce aux tomantes et amener à ébulition. Couvrir et faire cuire au four 20 minutes la livre. Servir avec du riz.
BON APPÉTIT!

Gigot d'agneau
(semi-desosse)
8,80$ kg
3.99 lb

Tournedos au boeuf
1.45 ch.

Brochette de boeuf
1.45 ch.

Boeuf haché extra-maigre
(genre tartare)
6,59$ kg
2.99 lb

Cheddar
blanc ou jaune
8,80$ kg
3.99 lb

Petits pains
79¢ ch.

Filet de sole
10,12$ kg
4.59 lb

Coquille Saint-Jacques
165 g
2.99 ch.

Pâté au poulet
750 g
4.99 ch.

La porte voisine du Bistro A.L. Van Houtte
A.L. VAN HOUTTE
BOUCHERIE
D'AUJOURD'HUI
937, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-5878
Spéciaux en vigueur du 14 au 19 février 1989



Les élèves de cinquième secondaire qui se sont vu attribuer le méritas de la 2e étape sont dans l'ordre: Isabelle Fournier, Sophie Giugovaz, Steve Trinque, Bryan Daneau, Jean-Pierre Frégeau, Geneviève Turner, Marie-Andrée Langlois. Fr. Jacques Bélisle, directeur, Sylvain Bonneau, Étienne Fortin, Robert Tarte, Éric Labelle, Éric Lavallée.



Les élèves de première secondaire qui ont reçu le méritas de la 2e étape sont dans l'ordre habituel: Sonia Martineau, Annick Pruneau, P.-Alexandre Potvin, Amélie Thuot, Julie Bastien, Annie Thibodeau, Pierre Gaudreau, Isabelle Quessy, Dominic Dupuis, Geneviève Paquette, Marie-Hélène Tougas, Mélanie Frégeau, Josiane Forand, Jacques Bélisle, fms, directeur.

Bravo à nos médaillés

Les Méritas de la deuxième étape ont été remis à leurs récipiendaires le 31 janvier dernier. Voici d'ailleurs les principaux(les) médaillés(es).

Médailles d'or: Julie Bastien, Marc-André St-Germain, Martin Frégeau, Philippe Bisaillon et Bryan Daneau.

Médailles d'argent: Amélie Huot, David Gillenwater, Dominic Yorio, Frédéric Daoud et Steve Trinque.

Médailles de bronze: Annie Thibodeau, Anni Bazinet, Bilal Nassar, Alain Cloutier et Jean-Pierre Frégeau.

Plusieurs élèves ont fait valoir leur personnalité dans diverses mentions. Voici les élèves qui ont été sélectionnés suivant les critères propres à chaque dimension:

Dimension chrétienne:

1re secondaire:	Rosalie Brault
2e secondaire:	Martin Massé
3e secondaire:	Alexandre Gladu
4e secondaire:	Hélène Desfossés
5e secondaire:	Isabelle Lefebvre

Dimension intellectuelle:

1re secondaire:	Dominic Dupuis
2e secondaire:	Marc-André St-Germain
3e secondaire:	Brigitte Martineau
4e secondaire:	Josiane Phénix
5e secondaire:	Sophie Giugovaz

Dimensions culturelle et sociale:

1re secondaire:	Julie Bastien
2e secondaire:	Johanne Durand
3e secondaire:	Isabelle Berger
4e secondaire:	Geneviève Robert
5e secondaire:	Jean-François Ruel

Dimension physique:

1re secondaire:	Guy St-Pierre
2e secondaire:	Marc-André St-Germain
3e secondaire:	Bilal Nassar
4e secondaire:	Marie-Anne Alepin
5e secondaire:	Philippe Pinsonneault

Dimension personnalité:

1re secondaire:	Annie Thibodeau
2e secondaire:	Mario Van Velzen
3e secondaire:	Bilal Nassar
4e secondaire:	Charles Vallée
5e secondaire:	Bryan Daneau

À tous les méritants et méritantes, nos sincères félicitations.

Annick Sirard,
Jean-Charles Doucet

Une visite des parents

C'est le jeudi, 2 février dernier, à l'occasion de la remise des bulletins de la deuxième étape que les parents ont eu la chance de rencontrer les professeurs et la direction de l'école.

Tout en faisant connaissance, ils discutaient «notes» et «comportement».

Les parents sont retournés satisfaits des renseignements obtenus et ceux et celles qui donnent de leur temps pour la réussite des élèves également.

Julie Tremblay,
5e secondaire

Président de la Banque?

Pour la troisième fois, la Banque Nationale du Canada, lance le concours «Président(e) du Conseil d'un jour». Ce concours s'adresse à tous les résidants(tes) du Canada âgés(es) entre 15 et 19 ans et le grand gagnant se méritera le privilège de devenir président du conseil de la Banque Nationale pour un jour.

Le sujet du concours cette année est le suivant: «Si je créais une entreprise, ce serait...» Une quarantaine d'élèves de cinquième secondaire stimulés par leurs professeurs de français et d'économie se sont inscrits au concours qui se termine le 20 février.

5e secondaire

Vous avez un régime de soins dentaires assurés? Alors, voici comment procéder chez le dentiste

Souscrire un régime d'assurance dentaire est sans contredit très avantageux. Toutefois, la présence d'un autre intervenant, en l'occurrence l'assureur, ne doit pas modifier les responsabilités respectives du patient et du dentiste.

La responsabilité financière des traitements dentaires incombe toujours au patient, qu'il soit assuré ou non. Quant au dentiste, sa responsabilité se limite à donner les meilleurs soins possibles.

Lors de votre visite au cabinet dentaire, nous vous encourageons à présenter votre livret d'assurance dentaire explicatif afin que nous puissions vous aider à comprendre les garanties de votre régime. Votre dentiste vous indiquera le coût de vos traitements et le montant approximatif que votre assureur vous remboursera.

Cela vous permettra, dès votre première visite, de connaître la couverture de votre régime d'assurance et de prendre des arrangements financiers avec votre dentiste quant au mode de paiement des honoraires: chèque daté de la date réelle ou postdaté, carte de crédit ou argent comptant. Soyez à l'aise pour lui en parler. Votre dentiste vous remettra votre formulaire de réclamation dûment rempli afin que vous perceviez votre indemnité de votre compagnie d'assurances dans les plus brefs délais.

Il est important de vous rappeler que votre dentiste doit vous traiter en fonction de vos besoins et non en fonction de la couverture accordée par votre assurance. Une franche communication ne peut qu'engendrer une relation dentiste/patient harmonieuse et respectueuse des obligations de chacun.

Un message de l'Association des chirurgiens dentistes du Québec

Parler, un jeu d'enfant



Hélène L'Homme, orthophoniste

Et si vous «parliez en parallèle»?

On imagine mal un enfant apprendre à faire des boucles ou à dessiner sans que ses parents lui aient fourni les outils ou lui aient enseigné d'abord.

Le langage se comporte comme toute autre habileté. L'enfant apprend, en partie, par imitation. Il doit voir et entendre du langage pour le développer.

Voici une deuxième technique fort simple. Elle a comme avantage qu'elle se fait n'importe où, à n'importe quel moment de la journée. Surtout elle ne met aucune pression sur le tout-petit puisqu'on ne demande pas à l'enfant de répondre.

■ Deuxième technique: parler en parallèle

Qu'est-ce que c'est?

C'est un type d'intervention dans laquelle le parent décide de parler de façon sélective (en choisissant) d'objets, d'actions, d'événements, d'idées, de relations, à propos d'une activité à laquelle l'enfant participe.

Quand fait-on du «parler en parallèle»?

On fait du «parler en parallèle» quand l'enfant est en train de faire une activité (ex.: l'enfant donne le bain à sa poupée).

Comment fait-on du «parler en parallèle»?

Lorsque l'enfant participe à une activité. Le parent doit utiliser de «courtes phrases complètes» ou des «mots bien prononcés».

Quels sont les avantages du «parler en parallèle»?

- On commence au niveau de l'enfant, on parle de façon à ce qu'il comprenne tout ce qu'on dit.
- Le «parler en parallèle» est opportun, c'est-à-dire qu'on l'utilise lorsqu'on juge que la situation est favorable à ce genre d'intervention.
- On fournit un bon «modèle» à l'enfant.
- On peut utiliser le «parler en parallèle» pour décrire une action, nommer des objets, des couleurs, des formes, apprendre des nouveaux mots à l'enfant, lui montrer qu'on peut parler pour nous aider à faire une chose compliquée, etc.

■ Exemples de «parler en parallèle»

Exemple 1:

Mathieu joue avec des blocs de différentes couleurs. Maman s'asseoit à côté et s'amuse aussi avec les blocs. Tous les deux décident de faire une tour avec les blocs. À chaque fois que Mathieu pose un nouveau bloc, maman dit la couleur du bloc («un bloc bleu, un bloc rouge, un bloc jaune, un autre bloc jaune...»).

Exemple 2:

Simon et maman jouent avec une maison de poupée et les différents objets qui entrent dans la maison. À chaque fois que Simon dépose un objet dans une pièce, maman dit ce qu'il fait «ex.: «la table va dans le salon, le bain dans la salle de bain, on couche le bébé dans son lit...»). Simon n'est pas obligé de répéter après maman, c'est maman qui lui donne un bon modèle.

Exemple 3:

Alexandre et maman jouent avec les animaux de la ferme. Ils s'amusent à les mettre dans une boîte. Alexandre connaît le nom de plusieurs animaux. Il les nomme en les mettant dans la boîte. Quelquefois il fait des erreurs en les prononçant, alors maman l'aide en lui donnant le bon modèle (ex.: Alexandre dit «lila», maman dit «oui c'est la girafe»).

La maison de tissus
BouClair
La vente se termine le samedi 18 février 1989



EN SPÉCIAL CETTE SEMAINE
50% DE RABAIS
PATRONS McCALLS
33 1/3% DE RABAIS
FILS GUTTERMAN ET RUBANS



Nouveau
Nouveautés
Nouveau
Nouveau
20% DE RABAIS

INTERLOCK POLYESTER ET COTON
-ACTUEL- 150 cm
Imprimés à rayures ou à pois
Couleurs de base vives sur fond blanc
7.99 m
Ord. 9,99$ m

TRICOT DE COTON
«SUPÉRIEUR»
Mélange polyester et coton 150 cm
Tubulaire
Interlock de teintes unies
7.19 m
ord. 8,99$ m

ÉPARGNEZ jusqu'à 25%

Imprimés polyester et coton
-VARIATION ET FESTIVAL-
Gigantesque sélection d'imprimés et de tissés teints 115 cm
Variation 3.19 m Ord. 3,99$ m
Festival 3.74 m Ord. 4,99$

Coton ouaté
-OLYMPIQUE-
Mélange polyester et coton 150 cm
Idéal pour vêtements sport et tout-aller
6.39 m
Ord. 7,99$ m

Imprimés 100% coton
-ARPEGGIO- 115 cm
Choix d'imprimés coordonnés à effets positif et négatif dans des couleurs vibrantes
7.19 m
Ord. 8,99$ m

«Coton brut»
100% coton 110 cm
Choix de couleurs unies
Idéal pour pantalons, jupes et costumes
5.59 m
Ord. 6,99$ m

Toile d'aspect lin
-PANDORA- 150 cm
Mélange polyester et rayonne
Choix de teintes unies classiques
8.79 m
Ord. 10,99$ m

Imprimés polyester et rayonne
-COLEEN- 115 cm
Jolis imprimés à fleurs, à rayures ou à pois, dans des couleurs vives
5.59 m
Ord. 6,99$ m

PLUSIEURS AUTRES SPÉCIAUX EN MAGASIN

Tissus pour draperies vendus au mètre
ÉPARGNEZ 2$ le mètre
sur le chintz
Disponible en 14 couleurs mode
45 pouces large
Mélange polyester et coton
6.99 m
Ord. 8,99$ m

McCall's Home Center

Laval, 1720, boul. des Laurentides, 667-3120
Laval, 3350, boul. Saint-Martin, 687-8480
Lasalle, Place Newman, 365-7337
Dollard-des-Ormeaux, Galeries des Sources, 683-4711
Saint-Léonard, 4490, Jean-Talon, 725-9175
Lachine, 3100, Notre-Dame, 637-1102
Terrebonne, 1350, chemin Moody, 471-9494
Montréal-nord, 563 0, Henri-Bourassa, 327-1113
Greenfield Park, Les Galeries Taschereau, 672-4372
Saint-Jean-sur-Richelieu, 180, boul. Saint-Joseph, 348-1145

MasterCard VISA
L'IMPORTANT, C'EST QUE VOUS SOYEZ SATISFAIT

Ma santé c'est important



Clinique chiropratique Ouimet
Dr Jocelyn Ouimet
659, rue Dorchester
St-Jean-sur-Richelieu
348-5155

astrologie



PAR MICHÈLE PERRAS

LE CENTRE ASTROLOGIQUE INC
C P 442 ST-JEAN-SUR-RICHELIEU J3B 6Z5

Semaine du 15 au 21 février

Bélier

Amour: A cause des influences de cette éclipse de Lune dans le signe de la Vierge, vous risquez pour cette période d'avoir des arguments pour des petits riens. Mais finalement cette situation tournera en votre faveur parce que vous êtes d'un naturel chanceux en amour et parce que vous n'êtes pas capable de tenir rancune. Alors, une fois de plus, vous gagnerez..

Santé: Surveillez de plus près votre estomac.

Travail: Avec l'ambition qui vous anime actuellement, vous accomplirez vos tâches avec beaucoup plus de facilité et d'enthousiasme. Si vous jouez un rôle important soit dans un bureau ou dans la fonction publique vous pourrez avoir d'excellentes nouvelles. Sur le plan de l'argent, chance accrue pour obtenir un prêt bancaire.

Jours favorables: 18, 19, 20 février
Prudence: 16, 17 février
Chiffres de Dame Chance: 5-10-17-27-38-45

Taureau

Amour: Durant cette semaine d'éclipse lunaire vos amours se réjouiront. En effet, vous dépenserez une énergie folle pour séduire, peut-être parce que vous vous sentirez beaucoup plus léger d'esprit qu'à l'accoutumée...

Santé: Ne dépassez pas la limite de vos capacités physiques et morales.

Travail: Cher ami, quand vous décidez d'agir, vous êtes capable de fournir beaucoup et en très peu de temps. Cette semaine, par exemple, où vous déciderez de penser à vous et de mettre vos énergies au service de vos désirs, vous serez en fait, imbattable. Financièrement, vous avez en main tous les atouts pour augmenter vos sources de revenus. De plus, la chance vous sourit aux loteries.

Jours favorables: 15, 20, 21 février
Prudence: 18, 19 février
Chiffres de Dame Chance: 5-10-28-37-44-46

Gémeaux

Amour: L'éclipse lunaire du 20 vous donnera la possibilité de faire progresser vos projets d'avenir. Mais réfléchissez toutefois avant d'impliquer une certaine somme d'argent. De toute manière, si vous êtes amoureux, n'hésitez pas de discuter de vos moindres intentions.

Santé: Évitez de vous emporter vous des riens.

Travail: Durant ce cycle d'éclipse lunaire, vos suggestions trouveront des oreilles attentives. Alors, ayez soin de bien réfléchir avant de déclarer quoi que ce soit. Sur le plan de l'argent, éclaircissez toutes situations douteuses avant de vous lancer dans de nouvelles entreprises.

Jours favorables: 16, 17, 19 février
Prudence: 20, 21 février
Chiffres de Dame Chance: 5-11-19-27-38-44

Cancer

Amour: Durant cette semaine d'éclipse lunaire, vous saurez naturellement plaire et employer vos talents au maximum. Vous ferez preuve d'une grande générosité et votre goût outré pour les divertissements et les plaisirs fera surface. Vivez sans vous occuper des commentaires des autres.

Santé: Aucun problème à l'horizon.

Travail: À cause des influences de cette éclipse lunaire, cette semaine s'annonce favorable à la réalisation de vos projets et pour appliquer vos théories. Votre initiative, votre courage vous entraîneront à la concrétisation de ces derniers. Sur le plan financier, vos amis risquent de vous entraîner dans de folles dépenses. Alors, attention.

Jours favorables: 18, 19, 20 février
Prudence: 16, 17 février
Chiffres de Dame Chance: 8-12-19-29-33-40

Lion

Amour: Cher enfant du Soleil, ne perdez pas votre temps à des futilités car vous possédez actuellement tout le charme nécessaire pour séduire et pour attirer l'attention. Si tel est votre but... vous réussirez... Et soyez certain que les événements tourneront en votre faveur.

Santé: Surveillez votre alimentation.

Travail: Il est important pour vous, que vous accomplissiez un travail que vous aimez et qui vous procure le plus de sécurité, c'est ce que vous êtes en train de réaliser. Vous serez fermement décidé de concrétiser ce que vous désirez. Rassurez-vous Dame Chance vous accompagne. Aussi, la chance vous sourit aux loteries et jeux.

Jours favorables: 15, 20, 21 février
Prudence: 16, 17 février
Chiffres de Dame Chance: 4-10-28-38-40-43

Vierge

Amour: À cause de l'influence de cette éclipse lunaire dans votre signe, votre conception de la vie se modifiera et vous vous arrangerez pour que les êtres qui vous sont chers évoluent avec vous. Sans heurts, ni regrets. Tout compte fait, vous aurez envie de beauté, d'équilibre et d'harmonie.

Santé: Surveillez vos intestins.

Travail: Grâce aux effets de cette éclipse lunaire, certains de vos projets pourraient retenir l'attention d'une personne influente. Cela portera peut-être ses fruits dans les semaines à venir. Mais ne vendez pas la peau de l'ours avant de l'avoir tué! Financièrement, la chance est de votre côté pour vous dégager de certaines responsabilités qui vous ennuient.

Jours favorables: 15, 16, 21 février
Prudence: 18, 19 février
Chiffres de Dame Chance: 2-29-30-33-45-47

Balance

Amour: Méfiez-vous des commentaires des autres. Tout ce que vous entendrez cette semaine ne sera pas parole d'évangile. Tenez-vous à l'écart des histoires. Ce sera le meilleur moyen de ne pas avoir d'ennuis avec votre partenaire.

Santé: Si vous connaissez des gens âgés ou malades, allez les voir au cours de la fin de semaine.

Travail: Votre profession vous permettra peut-être d'avoir des contacts avec l'étranger. Soyez attentif à ce qui se passera. De plus, si vous faites bonne figure aux yeux de vos supérieurs, ceux-ci se montreront tout disposé à vous aider. Profitez de l'aubaine. Sur le plan de l'argent, vous aurez plus de chance cette semaine d'arriver à vos fins.

Jours favorables: 15,18,19 février
Prudence: 16,17 février
Chiffres de Dame Chance: 3-10-15-28-38-44

Scorpion

Amour: Grâce aux influences de cette éclipse lunaire, votre vie sentimentale a des chances de prendre un nouveau départ. Cependant, si la personne que vous fréquentez n'est pas libre, réfléchissez bien avant de vous engager dans une pareille histoire.

Santé: Rien de particulier à signaler. Force de récupération à la hausse.

Travail: Durant cette semaine d'éclipse lunaire, vous serez plutôt sûr de vous mais vous aurez quand même tendance aux imprudences sur le plan de l'argent. Aussi une affaire d'urgence pourrait vous sortir de votre cadre habituel. Soyez prêt à toute éventualité.

Jours favorables: 16, 17, 21 février
Prudence: 18, 19 février
Chiffres de Dame Chance: 2-10-29-39-46-48

Sagittaire

Amour: Cher Sagittaire, c'est une semaine où votre goût du risque peut vous coûter cher, autant sur le plan de l'amour que de l'argent. Il vous faudra donc, en toute sincérité, jouer franc jeu avec vous-même et avec ceux qui vous estiment...

Santé: Nervosité accrue. Evitez les situations stressantes.

Travail: Malgré vos efforts, les exigences seront nombreuses, et vos responsabilités amplifiées. Alors, vous devez être à la hauteur de la confiance que l'on vous accorde. En affaires, méfiez-vous des Vierges et des Gémeaux.

Jours favorables: 15, 18, 19 février
Prudence: 20, 21 février
Chiffres de Dame Chance: 3-29-30-37-40-45

Capricorne

Amour: Un petit brin de soleil avec beaucoup d'amour, voilà en quoi se résume cette semaine d'éclipse lunaire. En effet, vous aurez une période excitante sur le plan des sentiments. À vous de profiter des heureux événements de la vie.

Santé: Faiblesse dans la région lombaire. Surveillez votre maintien.

Travail: Votre neuvième secteur subit présentement une forte influence due à cette éclipse lunaire; il est donc conseillé, sur le plan de vos déplacements routiers, de redoubler de prudence notamment s'il neige. De plus, monétairement, ne dépassez pas la limite de vos moyens.

Jours favorables: 16, 20, 21 février
Prudence: 15, 17 février
Chiffres de Dame Chance: 4-20-22-37-43-45

Verseau

Amour: Cher Verseau, on dit souvent que vous êtes très lucide voire même un peu clairvoyant. C'est pourquoi, cette semaine, vous pourriez faire remarquer à votre partenaire qu'il manque d'attention envers vous...

Santé: Surveillez votre estomac. Excès d'acidité.

Travail: Durant cette période d'éclipse lunaire vous serez très actif et serez même capable de faire deux fois plus qu'à l'accoutumée... Cependant, évitez d'abuser de vos capacités physiques et morales surtout si les corvées dépassent vos moyens. Sur le plan de l'argent, le temps s'avère propice pour acquitter complètement certaines dettes.

Jours favorables: 15, 18, 21 février
Prudence: 16, 19 février
Chiffres de Dame Chance: 3-11-17-28-30-43

Poissons

Amour: Cette semaine cher petits Poissons, vous pouvez rire, chanter et danser; car les astres se sont donné la main pour vous combler et vous gâter dans presque tout ce que vous entreprendrez. Alors sachez partager votre joie de vivre avec tous ceux qui vous aiment.

Santé: Vitalité excellente. Cependant, soyez prudent en conduisant.

Travail: Même si cette semaine Dame Chance vous sourit et vous protège, ne soyez pas négligent sur le plan de vos affaires légales. Du côté monétaire, il semble que ce soit une de vos inquiétudes première, sachez que vous serez des plus avantagés à compter du 16 février.

Jours favorables: 15, 16, 17 février
Prudence: 20, 21 février
Chiffres de Dame Chance: 4-10-24-38-41-42

Place du Louvre

ÉCLAT de BEAUTÉ salon d'esthétique

358-5851

PRINTEMPS-ÉTÉ 1989

CELLULITE

Il est grand temps d'y penser!

25% DE RÉDUCTION

sur nouveaux soins de raffermissement des cuisses, et soins appropriés contre la cellulite avec nos produits Esthederm.

Disponibles: La Cryo Restructurel

Le «lifting» biologique en 5 séances

Préparez-vous maintenant pour un été en beauté...



Chantal Laroche



Sonya Bonnette

Femme Obligé
lingerie et accessoires spécialité bas pour dame.
Boutique Fuzz
vêtements unisexe
Restaurant Quatre-Saisons
Mode Maternité
Salon Coiffure Carillon
Galerie du Futon
Bébé Boutik
meubles d'enfants
Garderie Haïte des mousses
Atout Décor
accessoires de décoration
Boutique Entre-Dames
vêtements pour dames
Boutique Allure
vêtements pour dames
L'Argenterie
bijouterie
Kiosque Vie-Plus
produits regénérateurs chinois
Esthétique Éclat de Beauté

ACTIVITÉS

Artistes et artisans exposeront leurs oeuvres dans les promenades de la Place du Louvre
Musiciens sur place

Surveillez notre annonce pour les prochaines activités

PLACE DU LOUVRE
LA PROMENADE

Promenade de la Place du Louvre
228, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu

«au ♥ du centre-ville»

Voulez-vous faire évaluer vos pieds?

À l'occasion de la Semaine de la santé des pieds qui se tiendra dans toute la province du lundi 20 au vendredi 25 février, les membres du conseil de l'Association nationale des orthésistes du pied offriront des évaluations gratuites.

Pour bénéficier de ce service, le laboratoire de Normand Letendre, membre de l'Association et représentant local, ouvrira ses portes au public au cours de la période.

Notons que chaque année l'Association tient une semaine de dépistage des maux de pied. Cette Semaine s'adresse tant aux enfants, aux adolescents, aux adultes qu'aux personnes du troisième âge.

Chaque examen effectué dans les laboratoires est gratuit et permet une vérification scientifique des trois points d'appui. Un déséquilibre de ces trois points peut par exemple engendrer des problèmes tels que maux de genoux, maux de jambes et même maux de dos.

En outre un mauvais appui du pied au sol est susceptible d'entraîner une déviation qui elle est responsable de la formation d'oignons, callosités et cors.

■ **Reconnue**

Fondée en 1955 et reconnue depuis 1975 l'Association nationale des orthésistes du pied regroupe les professionnels qui travaillent dans les laboratoires autorisés par le ministère de la Santé et des services sociaux du Québec.

Le rôle de l'orthésiste consiste principalement à concevoir, fabriquer, modifier, réparer et ajuster les orthèses du pied à la suite d'un diagnostic médical. Cela inclut la chaussure orthopédique.

Gardez le contact avec un téléphone cellulaire CT-200

La commodité d'un téléphone cellulaire dans votre auto vous permet de garder le contact avec votre foyer où que vous soyez. Le service cellulaire est utile et à point pour les affaires aussi.

- Tous les contrôles dans le combiné
- Mémoire de 98 numéros
- Contrôle/haut-parleur intégré

1399.00 1799.00

17-1003

rabais $400

Pensons Soleil

rabais $8

Paquet/3 cassettes vidéo VHS

18.88 26.97

44-8603

Lecteur qui va sous la planche de bord

rabais $10

39.95 49.95

12-1984

Micromagnétocassette qui vous suit partout

Idéal pour enregistrer les lectures.

rabais $20

59.95 79.95

14-1041

Enceinte à 3 voies à bonne sonorité

Prêtes pour votre chaîne stéréo.

119.95 ch. 199.95

40-8800

rabais $160 la paire

Multimètre à 25 gammes

Emportez-le avec vous.

29.95 39.95

22-211

rabais 25%

Protégez votre auto

L'alarme est toujours prête.

89.95 449.95

49-791

rabais $30

Télécommande universelle

rabais $50

15-1901

99.95 149.95

Remplace 8 autres télécommandes.

Récepteur à balayage pour 200,000 fréquences

20-119

479.95 599.95

rabais $120

Radio AM/FM portative

29.95 39.95

rabais $10

12-716

Etui pour cassettes

Pour ranger 30 de vos cassettes.

9.95 15.95

rabais 37%

44-8041

La commodité d'un sans cordon pour votre foyer

Pour prendre vos appels où que vous soyez.

43-547 119.95 459.95

rabais $40

rabais 10%

Sur tous les logiciels. Disponibles à tous les centres de logiciels Radio Shack.

Calculatrice/chéquier

15.95 24.95

rabais 36%

Avec pile

65-570

Un poste SRG pour voyager

Avec affichage à DEL et mémoire du dernier canal.

89.95 129.95

21-1514

rabais $40

Des bons de réduction différée seront remis si l'article est épuisé. Nous nous réservons le droit de corriger les fautes de frappe. Piles/cassettes/adaptateurs non inclus, sauf mention contraire.

Radio Shack®

DIVISION DE INTERTAN CANADA LTEE

Le solde expire le 28 février 1989

Le magasin Radio Shack ou détaillant participant est dans les pages blanches

L'Ouest américain: où plaines et montagnes vous attendent

Après avoir visité trois États de l'Old West américain, nous vous convions à en découvrir quatre autres: le Dakota du Nord, le Dakota du Sud, l'Utah et le Wyoming.

Le Dakota du Nord est un pays de vastes plaines valonnées et d'horizons infinis qui procurent un sentiment de liberté infinie unique au monde.

A l'origine, cet état était peuplé d'Indiens. En 1881, lorsque Sitting Bull et ses guerriers rendirent les armes, les fermiers purent s'établir en toute sécurité. Le Dakota du Nord produit la majeure partie des céréales et des pommes de terre des États-Unis. En outre, il constitue un grand centre d'élevage de bovins, de moutons, de porcs, de chevaux et de volailles.

Plaines et les Badlands

Point de départ pour visiter le Dakota du Nord, Fargo est la plus grande ville de l'état. Avec la construction de son Centre civique ultra-moderne, Fargo a été baptisée «Ville de tous les américains». Vous pourrez également y visiter Bonanzaville, un village de pionniers reconstitué, et le musée de Forsberg House. À une heure de voiture de cette ville, vous arrivez à Fort Abercrombie. Premier fort fédéral sur le territoire du Dakota, il subit un long siège par les indiens Sioux lors de leur soulèvement en 1862.

Puis, découvrez Bismarck, la capitale de l'état. En 1870, cette ville profitait de la ruée vers l'or. Un des édifices les plus imposants de Bismarck, le Capitole, est un gratte-ciel de 17 étages de calcaire blanc sur un socle de granit noir. Il représente un épi de maïs, symbole de l'agriculture du Dakota du Nord. Le Musée d'histoire, dans l'enceinte du Capitole, abrite notamment une importante collection de produits de l'artisanat indien.

La forêt Nationale Custer et le Parc National Theodore Roosevelt se partagent les terres des Badlands. Ces dernières offrent un paysage unique de fantastiques buttes de grès érodé, de dômes, de pyramides et de cônes tout au long de la vallée du Petit Missouri.

Dakota du Sud: l'art dans les montagnes

Dans le Dakota du Sud, l'art tout ccomme la nature, ont des proportions colossales. Deux montagnes ont été sculptées en monuments massifs: l'un rend hommage à quatre présidents des États-Unis, l'autre à un chef indien héroïque.

La nature a elle aussi fait oeuvre de sculpteur. Les Badlands ont été érodées et déchiquetées par l'action violente mais combien artistique du climat et des volcans. Les Black Hills constituent un massif montagneux durement ciselé, tapissé de pins et au sous-sol incrusté d'or.

Sioux Falls est la porte de l'est de l'état. C'est une ville dynamique avec des boutiques élégantes, de beaux quartiers résidentiels et deux collèges. Son héritage indien est retracé par le Musée Pettigrew qui possède une impressionnante collection d'objets d'art et d'artisanat indien. Les amateurs de rôtis de boeuf et de steaks, pourront se régaler à Sioux Falls, comme dans tout le Dakota du Sud d'ailleurs.

À Mitchell, vous vous trouverez en présence d'un phénomène rural incomparable: le Palais du Blé. C'est une construction prodigieuse d'inspiration byzantine qui se dresse au-dessus de la plaine. L'extérieur comme l'intérieur sont décorés de murales composées de deux ou trois mille boisseaux de blé et de fourrage.

Vous pénétrez dans les Badlands par la route US 16. À Cedar Pass, la ville principale, ne manquez pas d'assister aux expositions et aux présentations audio-visuelle et qui expliquent cette incroyable région. «Paha-Sapa», c'est le nom donné par les Indiens Tetons aux Black Hills qu'ils considéraient comme la terre sacrée du Grand Esprit.

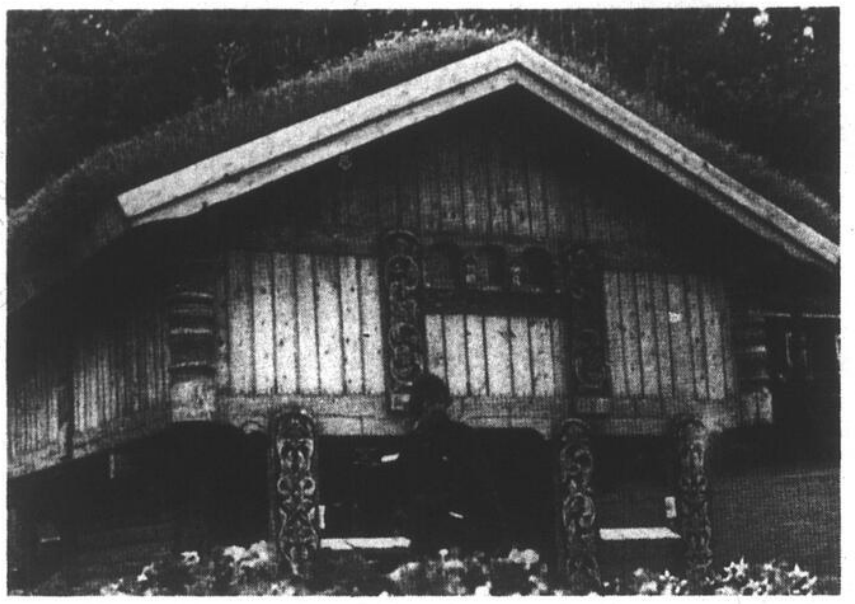
La plupart des villes et villages des Black Hills ont été fondés à partir des camps de mineurs. L'une des plus pittoresques parmi ces vieilles cités minières est Deadwood sur l'US 14. La ville ne possède qu'une seule rue. Elle traverse Deadwood Gulch. Au musée de cire, «Les fantômes de Deadwood Gulch», 70 personnages en costumes authentiques vous attendent dans leur cadre du passé.

À Rapid City, ville de chercheurs d'or, vous pourrez visiter l'École des Mines du Dakota du Sud, établissement doté d'un remarquable Musée de la géologie. Une excellente introduction à l'écologie des Black Hills.

Évidemment, on ne peut manquer d'aller visiter le Mont Rushmore, où les têtes de quatre présidents ont été sculptées à même le granit, à 1,200 mètres au-dessus de la vallée. Chaque visage mesure environ 18 mètres de haut.

Utah: l'État des artistes

Salt Lake City est l'endroit probablement le plus connu de cet état. Ville verdoyante, avec des avenues bordées d'arbres, de jardins et de pelouses, c'est ainsi que les Mormons l'avaient conçue. L'attraction touristique la plus populaire de Salt Lake City demeure le Temple Mormon, dans le quartier de Temple Square.



Une très belle église de Rapid City (Dakota du Sud).

Cet édifice qui longe Main Street, est entouré par un mur de briques de 4.5 mètres. À l'intérieur, vous pourrez visiter le «Tabernacle» avec son plafond voûté qui s'élève sans appui à une hauteur de 20 mètres. Le temple est aussi réputé pour son acoustique remarquable et sa chorale.

À l'est, vous pourrez visiter deux excellents musées à l'Université de l'Utah: le Musée des Beaux Arts et le Musée d'histoire naturelle qui contient une gigantesque collection de squelettes de dinosaures et autres vestiges de la période préhistorique découverts dans l'ouest des États-Unis.

À 20 kilomètres, à l'ouest de Salt Lake City, vous atteindrez le Grand Lac Salé, plus grand réservoir naturel à l'ouest du Mississipi.

Privé de débouché sur la mer, le lac a absorbé plus de six millions et demi de tonnes de sel et il est six fois plus salé que l'eau des océans. Le sel rendant l'eau très porteuse, vous pourrez vous laisser flotter au gré de l'onde, tel un bouchon.

À l'ouest du Grand Lac, s'étend le désert qui formait jadis le fond du lac Bonneville qui, au cours du Pliocène, voilà des milliers d'années, recouvrait la presque totalité de l'Utah.

À Bonneville Salt Flats, en bordure du Nevada, une bande parfaitement plane de sel pur s'étend sur une distance de 65 kilomètres. Des coureurs automobiles y ont atteint des records de vitesse à plus de 1,000 kilomètres à l'heure.

Wyoming: royaume de l'ours Yogi

Wyoming doit son nom à un nom indien qui signifie «dans les grandes plaines», nom toujours aussi approprié. Le Wyoming devint un territoire en 1869. La même année, il accorda le droit de vote à ses citoyennes. C'était la première fois qu'une telle loi était promulguée en Amérique. En 1925, il fut le premier à avoir une femme comme gouverneur. C'est donc un état qui fait figure de pionnier, tant sur le plan historique, que sur le plan politique.

Cheyenne, la capitale, constitue un point de départ à la fois historique et agréable de la visite du Wyoming. Cody, sur les routes US 20 et 16, est située à 1,500 mètres d'altitude au coeur d'un majestueux massif montagneux.

Baptisée en l'honneur du colonel William F. Cody, Buffalo Bill, elle est dédiée à sa mémoire, et à ses exploits légendaires.

Sa statue équestre domine la rue principale. Le Centre Historique Buffalo Bill abrite le musée du même nom, la maison de son enfance amenée de Le-Clair dans l'Iowa, ainsi qu'une reproduction de son ranch.

Près de Jackson, vous pourrez goûter à l'excitation d'une descente de la Snake River en canot pneumatique, de Buffalo Fork jusqu'à Moose.

Le Parc National de Yellowstone est incontestablement le Parc National le plus célèbre de toute l'Amérique. Il couvre 9,000 kilomètres carrés, c'est-à-dire qu'il est plus grand que le Delaware, le Rhode Island et le District de Columbia réunis.

Il englobe 200 geysers, une chute deux fois plus haute que celles du Niagara et une forêt pétrifiée.

Vous ne pouvez pas manquer d'aller voir l'Old Faithful, qui, avec une régularité d'horloge, jaillit toutes les 64 minutes, lançant à plus de 30 mètres dans les airs 42,000 litres d'eau et des nuages de vapeur.

Le Wyoming étant la terre d'origine de nombreuses tribus indiennes, la visite d'une réserve sera une expérience des plus intéressantes. Par exemple, celle de Wind River, près de Lander sur l'US 287, est l'une des plus grandes du pays et parmi les plus typiques. C'est là que vivent les tribus Arapahoe et Shoshone qui ont conservé beaucoup de leurs coutumes ancestrales.

Le Mont Rushmore (Dakota du Sud). Monument sculpté à même le roc et dédié à quatre présidents des États-Unis.

Un Salon pour les aînés à Montréal au mois de mai

Le 5e Salon International des Aînés qui aura lieu au Palais des Congrès de Montréal du 16 au 20 mai 1989, élargira sa gamme de présentations et d'activités pour susciter et satisfaire l'intérêt de toute la famille dont les aînés sont partie intégrante.

L'information offerte par les exposants du Salon qui oeuvrent dans de nombreux domaines précieux à la clientèle des 50 ans et plus s'adressera tout autant à la famille de nos aînés dont les membres sont hautement concernés par le bien-être et la qualité de vie de leurs êtres chers.

■ **Organismes**

Outre la participation d'organismes qui offrent services et produits de consommation, la direction du Salon International des Aînés réussit, chaque année, à réunir une pléiade d'organismes-ressources, souvent ignorés du grand public, qui sont habilités à fournir de précieux renseignements aux aînés et à leur famille qu'il s'agisse de prévention et de programmes d'apport dans le domaine de la santé, de choix et services dans le secteur des centres d'accueil et des résidences, de programmes municipaux et gouvernementaux, de placements et d'investissements dans le domaine de la finance et de l'immobilier, de programmes loisirs-voyages, etc.

Une visite au 5e Salon International des Aînés permettra à tous les membres de la famille d'apprivoiser le monde collectif des aînés dans un climat joyeux et positif et de se documenter sur une multitude d'avenues permettant d'envisager avec sérénité l'avenir de leurs proches et, en même temps, de jeter un regard prophétique sur leur vie de demain.

Une journée spéciale «inter-âge» avec spectacles et activités axés sur la communication entre les jeunes et moins jeunes sera organisée dans le cadre du Salon le samedi 20 mai 1989.

■ **Concours**

Tous les collectionneurs qui ont accumulé, au cours des ans, une série d'objets intéressants de même famille sont invités à participer au concours «Les grandes collections» dont la finale et remise de prix aura lieu lors de la journée de clôture du 5e Salon International des Aînés, le samedi 20 mai 1989.

Dix prix dont un forfait hôtel-voyage pour 2 personnes à Paris seront remis aux propriétaires des collections gagnantes jugées selon des critères d'originalité, d'intérêt historique, culturel, folklorique ou artisanal. Les visiteurs du Salon pourront admirer ces collections au Palais des Congrès de Montréal pendant toute la durée du Salon, du 16 au 20 mai 1989.

Pour participer au concours, les propriétaires de collections doivent faire parvenir, avant le 1er avril 1989, un minimum de 8 bonnes photos couleur de quelques pièces individuelles de leur collection au Salon International des Aînés, 1037 boulevard Saint-Joseph est, Montréal H2J 1L2, afin de permettre au jury de procéder à une pré-sélection. Le nom, l'adresse complète et le numéro de téléphone du propriétaire devront figurer à l'endos de chaque photo. Un bref historique de la collection ainsi que des renseignements sur le nombre de pièces, le matériau de fabrication et la valeur approximative de la collection devront accompagner l'envoi.

Ce grand concours s'inscrit dans le programme des relations inter-âge, un nouvel effort déployé par les organisateurs du Salon International des Aînés pour favoriser la communication entre les générations.

DANS LE CALEPIN

19 au 24 février
Iberville: retraite paroissiale

■ Les trois paroisses d'Iberville vous offrent une retraite paroissiale qui aura lieu à l'église Saint-Athanase. Elle débutera dimanche, le 19 février et se terminera vendredi, le 24 février. Le Père David Boudreau, capucin de l'Ermitage Saint-Antoine, Lac-Bouchette, animera cette retraite. L'activité principale se déroulera le soir à 19h30. Il y aura aussi «heure de prière» et messe avec homélie les après-midi à 14h30.

Spécialiste de la relaxation
Hypnothérapeute
Psychothérapeute

stress - anxiété - insomnie - abus de tabac
phobies - «burn out» - problèmes d'ordre psychosomatique



Richard Rousseau, M. Sc.
maîtrise en service social de l'université de Montréal
72 A, rue Bouthillier, St-Jean-sur-Richelieu
POUR RENDEZ-VOUS **346-5056**

Votre guide
Paul
Laforest



Les Îles de la Madeleine
Les Maritimes
du 25 juin au 8 juillet 1989

Baie James, Abitibi
(7 jours)
du 15 au 21 juillet 1989

Îles de Mingan, Île d'Anticosti
du 26 juillet au 1er août 1989

Les Gorges de la rivière La Malbaie
La Roche Pleureuse: Île-aux-Coudres
(4 jours)
du 25 au 28 août 1989

Une invitation de Paul Laforest et Les Voyages Enfin

RENSEIGNEMENTS:
348-5984
346-8415

Magasinez comparez et voyagez avec
VOYAGES Johanne Rayon

Spéciaux sensationnels
Ces prix incluent: avion, hebergement et transfert

	1 sem.	2 sem.
Margarita (Venezuela) condo supérieur		599$*
République Dominicaine hôtel cat modérée	399$*	499$*
Acapulco	499$*	599$*
Jamaïque	449$*	599$*
Cancun	499$*	599$*
Mazatlan	399$*	499$*
Cuba 2 repas/jour	398$*	598$*

valable jusqu'à la fin de mars
ET PLUSIEURS AUTRES SPÉCIAUX
Spéciaux de dernière minute jusqu'à 50% en tout temps



Johanne et Sandra
349-1255 - 349-4182
Monique 348-6324
95, rue Lemay, St-Luc J0J 2A0

HEURES D'OUVERTURE
lundi au vendredi: 9h à 21h
samedi: 10h à 16h

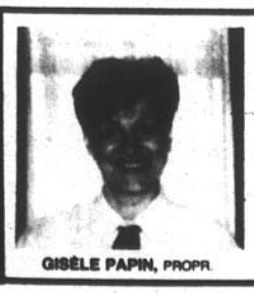
Nous acceptons les cartes de crédit, les chèques personnels
* Taxes et frais de service en sus

VÊTEMENTS DE CUIR
AU PRIX DE LA MANUFACTURE!



pour hommes et femmes

CUIR RENARD
1025 boul. du Seminaire nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-6626
NOUVEAU À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
Plan mise de côté

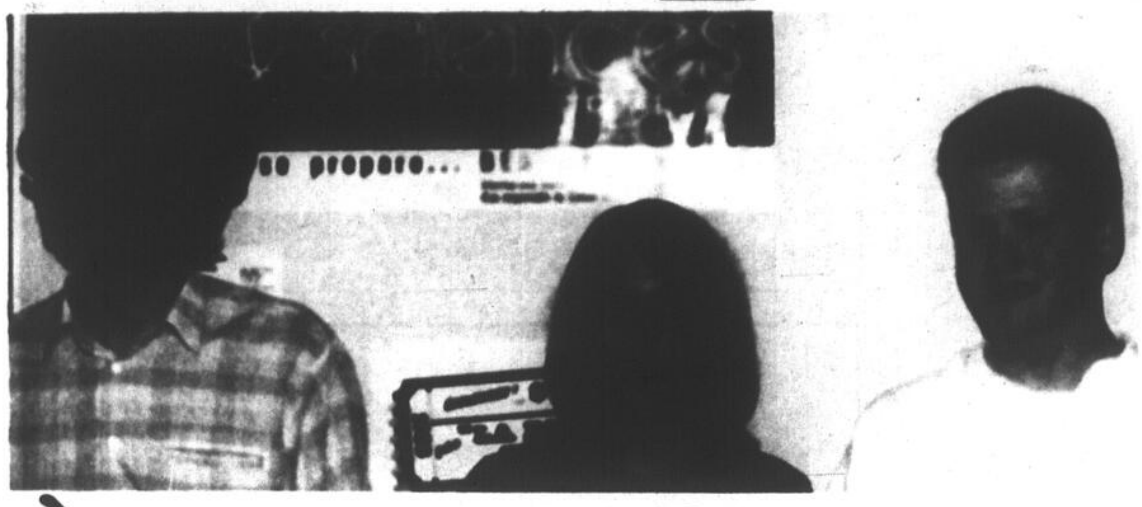

GISÈLE PAPIN, PROPR.

WASHINGTON 299$
22 AVRIL - 4 JOURS
Transport de Saint-Jean par autobus, hébergement, taxes, excursions, manutention de bagages inclus.

PARIS jusqu'en avril 1989 — gros porteur **398$** + taxe
PARIS tout inclus **448$** + taxe

Course de motos
DAYTONA BEACH
6 au 13 mars voyage en groupe
ORLANDO 28 février 199$ + taxe

Les Voyages En Vol ENR 347-7707
permis du Québec no 700723
95 rue Frontenac Saint-Jean-sur-Richelieu



À l'Expo Sciences

Nous avons décidé de participer à l'Expo Sciences et de traiter de l'informatique car nous pensons qu'elle va occuper une place de plus en plus grande dans notre vie.

Il y aura plusieurs aspects que nous aborderons, tels un programme de chimie, un programme expliquant le téléphone et son histoire.

Stéphane Bruyère,
Guy Poulin et
Laurent Vivier

Une expérience unique

Pour une huitième année, les élèves de 5e secondaire de la polyvalente vivront les deux journées du «Projet-Sexualité» soit le 15 et le 16 février.

Le but de cette activité est d'offrir un temps de réflexion, de discussion, d'information et de partage entre les élèves. Plus spécifiquement, ce sera un lieu d'échanges positifs sur la sexualité.

Ce projet favorisera le cheminement personnel de chacun. De l'information médicale et psycho-sociale nécessaire à une attitude responsable sera fournie. Il sera suggéré aux adolescents de consulter des personnes-ressources fiables. Et cette activité donnera à la sexualité une image globale afin d'éviter de la réduire à la simple relation sexuelle.

Il y aura 9 groupes formés de 20 élèves chacun. Dans ces cercles, on retrouvera un professeur et une personne-ressource (une infirmière du C.L.S.C. ou un membre des Services aux élèves).

Les élèves seront libres de discuter des sujets de leur choix. En voici quelques exemples:
- l'amour chez les 16-17 ans
- les M.T.S.
- ma première relation
- la contraception
- l'avortement
- les enfants divorcent-ils?
- etc.

De plus, mercredi, le 15 février, à 9h30, une pièce de théâtre sera présentée par le théâtre sans détour: **dix minutes de vérité.** Un spectacle-forum où le public pourra intervenir. Il y sera question des relations entre hommes et femmes où la seule règle est de ne pas tricher.

Nathalie Lazure

Merci aux Optimistes

Nous aimerions profiter de l'occasion pour remercier quelques Clubs Optimistes de la région pour leurs chaleureuses collaborations financières.

La polyvalente Marcel-Landry est une école dynamique; il faut y étudier pour savoir les nombreuses activités qui sont offertes aux élèves. Mais des activités demandent beaucoup d'organisation et... de l'argent.

Ainsi le Club Optimiste de Sabrevois et celui de Saint-Grégoire ont donné $500 de subvention chacun. Le Club Optimiste d'Iberville a accordé une subvention de $1,500 en plus de remettre $250 pour la tenue du Tournoi Régional d'Improvisation. Enfin, les Clubs Optimistes de la zone 33 ont tenu un concours littéraire avec une bourse de $200.

Alors merci beaucoup à tous ces Clubs Optimistes pour leurs généreux dons et nous serions heureux de pouvoir compter sur la participation financière d'autres organismes.

Marguerithe Muller

Festival des Harmonies

Si vous voyez des élèves se promener avec des instruments de musique plus souvent que d'habitude, c'est qu'ils se préparent pour le Festival des Harmonies du Québec.

Cette année, le Festival des Harmonies, aura lieu le 20 mai, à l'Université de Sherbrooke. L'Harmonie de la polyvalente Marcel-Landry se présentera dans la classe «C».

Alors si vous rencontrez des participants, renseignez-vous sur le Festival et souhaitez-leur bonne chance.

Marguerithe Muller

Agenda

15 et 16 février: projet «Journées-Sexualité» (5e sec.).

17 février: journée de neige (1re et 2e sec.).

Les propriétaires du supermarché L'Homme de Saint-Luc, désirent annoncer à leur clientèle que le marché Provigo a été vendu, et par la même occasion remercier leurs clients de leurs encouragements.

provigo

Pour une histoire d'un soir avec Plume Latraverse

Mauvais garçon, cru, sans limite... Vous aimez ce personnage bourru du paysage musical québécois? Sa voix écorchée à vif est, à mon avis, l'excellence même du trouvère vulgaire. De toute façon, on aime ou on aime pas...

Plume sera en ville (Saint-Jean deviendrait-il une mégapole?) le 8 mars à l'auditorium de la polyvalente Armand-Racicot. 19h30 sera l'heure... Ce spectacle, organisé au profit du groupe théâtre Ve sec. fait partie des diverses activités qui entourent le financement du voyage que ce groupe espère entreprendre au mois de mai en France dans la région d'Aix-en-Provence.

Pour recevoir des informations sur le spectacle de Plume Latraverse, vous pouvez contacter Claude Gratton (349-4862) et Stéphane Veillette (347-7779).

Le relais-solitude

«Être ou ne pas être», disait-on. Eh bien, nous sommes, sans vraiment s'arrêter sur soi. Nous vivons, jour après jour, mais sans réellement se pencher sur notre situation en tant qu'êtres humains.

Nous ne prenons pas assez de temps pour voir la réalité qui se cache en nous. C'est donc pour cette raison que Jocelyne Lefebvre, responsable de la pastorale, a organisé une activité toute spéciale à l'intention des élèves. C'est le «relais-solitude». Cette expérience consiste à demeurer 24 heures sans communiquer avec qui que ce soit, malgré les gens de notre entourage. Ainsi, cela nous donne un temps d'arrêt pour faire le point sur notre vie intérieure.

Cette activité fut donc expérimentée pour la première fois cette année, au Domaine Bruyère. Le petit groupe qui a vécu cette expérience a admirablement aimé cette activité, dans l'espérance qu'il y ait un deuxième relais-solitude, mais cette fois-ci, de 48 heures.

En vérité, il suffit de retrouver notre paix intérieure si nous voulons vivre en harmonie avec nous-mêmes, dans le but de communiquer correctement avec nos semblables.

Julie Arseneault

Réseau d'Intervention en Situation de Crise (RISC)

Deuil, échec, maladie grave, faillite?
Tu vis une période difficile? Tu te sens anxieux, angoissé, préoccupé? Il te semble n'y avoir aucune solution. Tu aimerais en parler à quelqu'un qui te supporterait?

Idées suicidaires
Tu est envahi par des idées suicidaires. Ces idées te font craindre pour ta sécurité personnelle. Tu as besoin d'en parler?

Problèmes avec la médication psychiatrique
On vient de modifier ta prescription et il te semble que les choses ne vont pas mieux. Si tu ne peux rejoindre ton thérapeute, appelle-nous!

Solitude
Tu n'as pas d'ami(e)s? Tu te retrouves souvent seul et tu en souffres beaucoup. Tu peux nous appeler.

Perte d'emploi
Tu viens de perdre ton emploi? Tu te sens humilié, rejeté, incompris et dépassé par la situation. Tu voudrais en parler?

Convalescence
Tu viens de quitter l'hôpital quelques jours auparavant et tu te sens encore bien fragile émotivement. Tu penses à retourner à l'urgence. Avant de la faire, appelle-nous.

Victime d'agression
Tu viens d'être ou a déjà été victime d'agresseur sexuel ou de voleur? Tu subis régulièrement la violence conjugale ou familiale? Tu es victime d'inceste? Tu voudrais du support?

Si tu vis une de ces situations, tu peux avoir de l'aide.
Appelle aux numéros suivants:
347-0261 ou 347-0281

Horaire:
Ouvert tous les soirs
de 16 h à 24 h



Georges-Henri Arenstein, psychologue

Février, le mois des amoureux

À l'occasion de la Saint-Valentin, une lectrice me demande quelques chroniques sur l'amour et sur les relations de couple.

Vous êtes amoureux. Vous êtes en couple. Pour certains les choses coulent en douceur, pour d'autres rien n'est moins sûr. Qu'advient-il du sentiment amoureux? Que faire après les premières exaltations? Les différends à résoudre, les périodes difficiles à surmonter. Que faire pour que les choses aillent en s'améliorant? L'amour peut-il se décupler avec le temps? Oui, c'est possible, en suivant la courbe de la spirale. La relation peut aller en s'élevant jusqu'à devenir une source puissante de bonheur et de satisfaction.

Toute déviation de la spirale ascendante est un écho plus ou moins criant des passés lointain et récent. C'est pourquoi les émotions alors ressenties sont souvent les mêmes.

Les émotions qui surgissent aujourd'hui peuvent être agréables ou désagréables; ainsi les liens avec le passé s'effectuent dans les deux sens.

Chaque personne est en possession d'un schéma directeur indiquant comment elle vit son amour et comment elle souhaite le vivre. Ce schéma se tisse dès l'enfance et est un reflet, ou un écho, modifié bien sûr, du schéma parental et de l'éducation reçue. Notre façon d'aimer est la résultante de la façon dont nous avons été aimés. Mais gardons-nous de coller des étiquettes à la «façon». On est toujours perdant avec les étiquettes.

L'amour est un sentiment qui grandit ou se détériore par étapes. Toutes les relations amoureuses connaissent des cycles. En effet, il faut bien reconnaître que partager sa vie avec quelqu'un sous-entend que l'on doive régler les détails pratiques, assigner des tâches, tenir compte des différences d'intérêts et d'opinions, des pressions extérieures.

Si les idées que l'on se fait de l'amour diffèrent, tout le monde s'entend sur une chose; vivre une relation amoureuse change notre attitude, nos sentiments, nos valeurs.

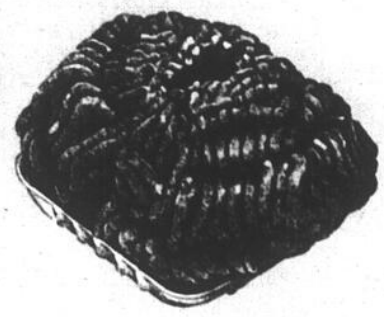
L'amour tient à la somme de nos expériences, à nos pensées, à nos sentiments, à nos émotions, et aux gestes que nous posons. On rencontre quelqu'un et on apprend à découvrir ce qui fait son individualité. Cette connaissance est une somme de pensées qui forment une structure et qui donnent lieu à une gamme de sentiments et d'émotions qui à leur tour conduisent nos actions. Chacun réagit différemment face à ces choses et chacun aime à sa manière.

(À suivre)

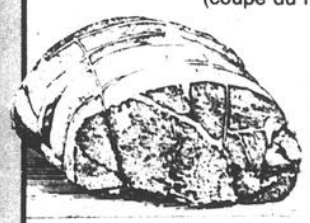
Pour des questions d'intérêt général, vous pouvez m'écrire à la B.P. 37, Saint-Jean, J3B 6Z1.



Boeuf haché maigre
env. 85%
Frais à tous les jours
1,75 lb
3,86$ kg



Rôti de boeuf
(coupe du roi)
2,98 lb
6,57$ kg



Rôti de porc
(désossé et roulé)
3,49$ kg
1,58 lb

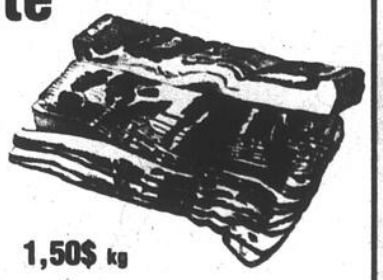
Bifteck de surlonge
(boston tranché)
8,80$ kg
3,98 lb

Fesse de jambon
(genre toupie)



1,98 lb
4,39$ kg

Bacon en boîte
(économique)
Boîte de 5 kg
PRODUIT «LE BOUCAN»
68¢ lb
1,50$ kg



Boeuf en cubes
extra-maigre
(idéal pour bourguignon)
2,98 lb
6,57$ kg



Escalopes de porc
(noix de porc)
(Un vrai délice)
3,58 lb
7,89$ kg



Foie de veau
10,99$ kg
4,98 lb

Foie de boeuf
2,16$ kg
98¢ lb

Foie de porc
2,16$ kg
98¢ lb

Lapin frais
(2 à 3 lb)
3,98 lb
8,78$ kg

Votre maison de confiance

Chez-nous boeuf Canada cat. A

boucherie Pierre

La boucherie des

LA SEULE ET UNIQUE

·HALLES· ST-JEAN

145, boul. St-Joseph St-Jean-sur-Richelieu 348-4993

Quand les Trahan et les Martin s'illustraient au hockey à Saint-Jean

Image d'autrefois

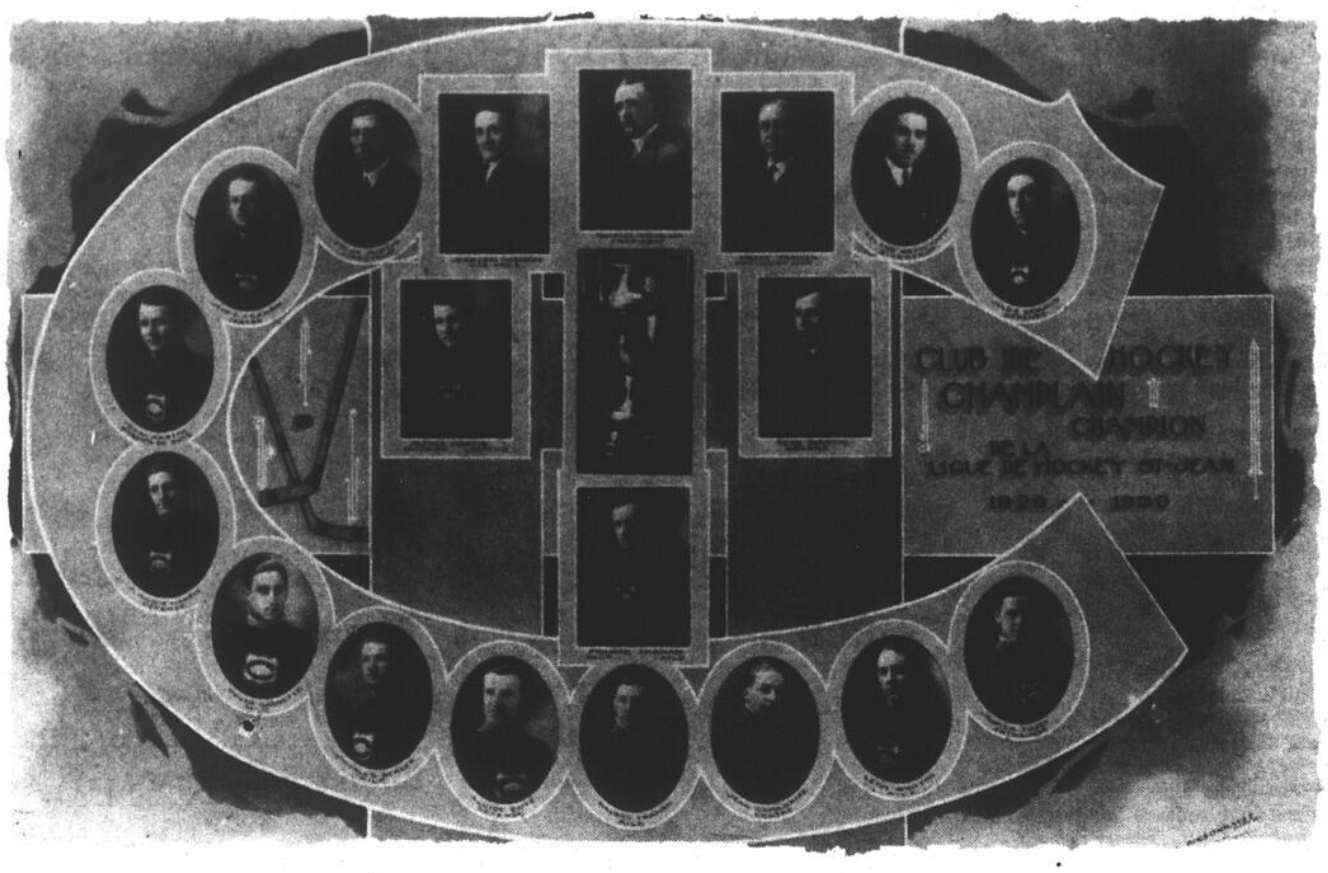
Le Champlain qui avait remporté le championnat de la Ligue de hockey de Saint-Jean durant la saison 1929-1930, comptait trois Trahan dans ses rangs: Jean-Paul, Maurice et Philippe qui était également secrétaire de cette équipe.

En plus du directeur Oscar Martin et du gérant René Martin, trois autres joueurs du même nom s'alignaient pour ce club: la gardien de but Henri Martin, ainsi qu'Alfred, capitaine et le défenseur Alphonse Martin.

Deux des meilleurs athlètes de Saint-Jean, Roger Gaudette et Charles Berger, complétaient l'alignement avec Alcide Côté, Jean Camaraire, Léon Whitton, un rapide patineur, Laurier Thuot et Jules «Hippo» Gervais.

Pat Nicholson était le président de l'équipe, Jean-Louis Thibodeau, vice-président et Roland Beauchamp, directeur. Le maire de Saint-Jean, Pierre Trahan occupait le poste de président honoraire.

Mme Jean-Paul Trahan a eu l'amabilité de nous prêter cette photo. Nous l'en remercions.

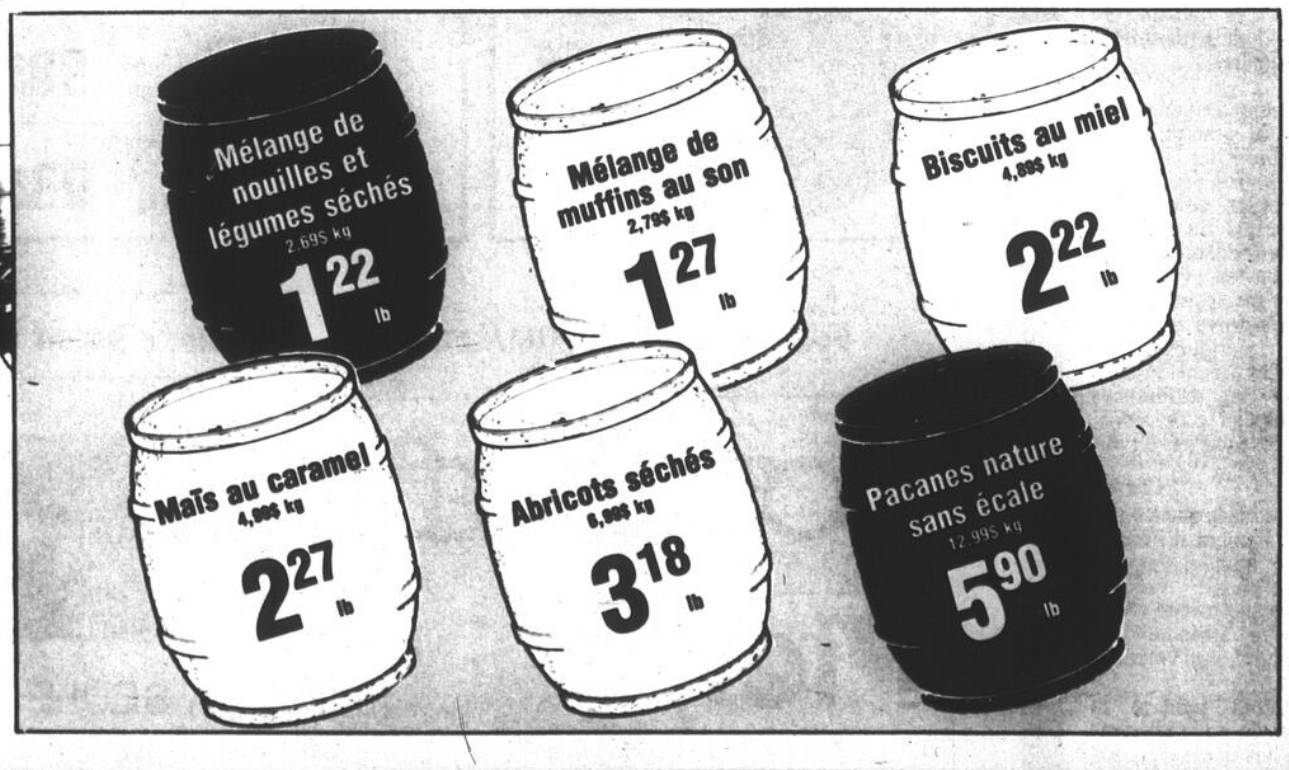




La Vieille Dépense

aliments en vrac

...Où on économise à chaque fois!



Speciaux en vigueur
du mercredi au dimanche
jusqu'a epuisement

Variete - Service personnalisé

145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu

tél.: 349-4520

FRUITERIE

L'avenue du potager

LES HALLES ST JEAN

* Spéciaux en vigueur du mercredi au dimanche inclusivement

LAITUE ICEBERG
pr. E.-U. no 1



59¢ ch.

CAROTTES
pr. Qué. no 1



99¢ Sac 5 lbs

CHOUX DE BRUXELLES
pr. E.-U. no 1



1,52$ kg

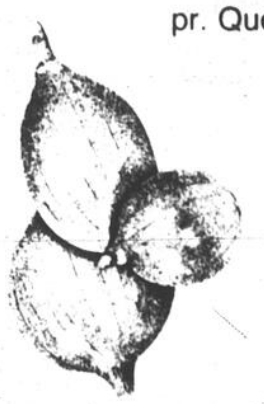
69¢ lb

ÉCHALOTES
pr. E.-U. no 1



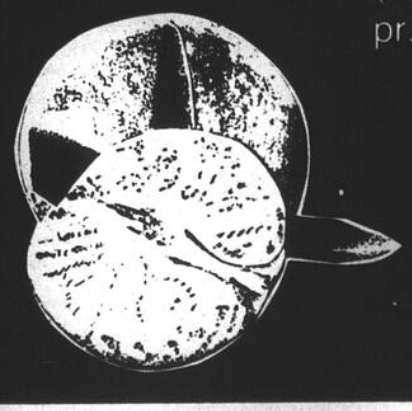
4 pour 99¢

OIGNONS
pr. Qué. no 1



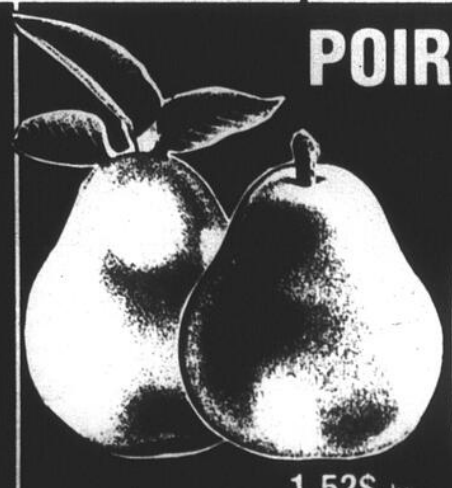
99¢ Sac 5 lbs

ORANGES «SUNKIST»
(sans pépin)
pr. Cal. no 1



1.29 douzaine

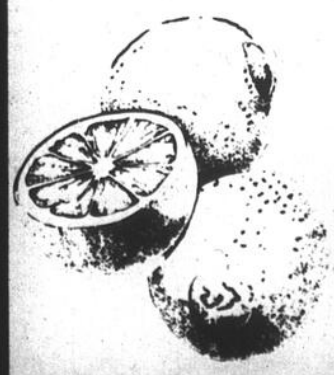
POIRES «ANJOU»
pr. E.-U. no 1



1,52$ kg

69¢ lb

CITRONS
pr. E.-U. no 1



6 pour 99¢

AVOCAT
Pr. E.-U. no 1



69¢ ch.

PRUNES «LARODA»
pr. Chili, no 1



2,18$ kg

99¢ lb

145, boul. St-Joseph, St-Jean-sur-Richelieu, tél.: 349-3209

Stéphane COUTURE

Pasteur à l'église Baptiste Roussy Mémorial

Pendant sept ans, l'Église Baptiste Roussy Mémorial de la Grande-Ligne à Saint-Blaise, n'avait pas eu de pasteur. Depuis le 1er septembre 1987, elle en a un en permanence, Stéphane Couture. En juillet 1988, il s'installait dans le presbytère de la mission, avec son épouse Nina. D'origine indonésienne, elle est de nationalité hollandaise. Leur premier enfant, une fille, Sara, aura bientôt deux mois.



Daniel Simard

Âgé de 28 ans, Stéphane Couture en est à son premier ministère à titre de pasteur, après avoir été assistant durant quelque temps à Marieville

Âgé de 28 ans, Stéphane Couture en est à son premier ministère comme pasteur

en 1986. Son Église compte 32 membres et 15 adhérents. Dans ce dernier cas, il s'agit d'hommes et de femmes qui vont adhérer au groupe à part entière à plus ou moins brève échéance.

«Évidemment, souligne-t-il, la majorité vient de Saint-Blaise. D'autres habitent Saint-Jean, Noyan, L'Acadie, Lacolle et même Montréal, précise le Révérend Couture. Leur âge varie de 23 à 86 ans. Ils proviennent de toutes les couches de la société, précise-t-il.

«Ainsi, pour ne citer qu'un seul cas, nous comptons parmi nos membres, la directrice de l'hôpital Douglass, une psychiatre. D'autres, il va sans dire, sont beaucoup moins fortunés», conclut-il.

L'histoire de l'Église Baptiste Roussy Mémorial est intimement liée à celle de l'Institut Feller

L'histoire de l'Église Baptiste Roussy Mémorial est intimement liée à celle de l'Institut Feller. Les deux faisaient alors partie de la Mission de la Grande-Ligne qui se rendait presque jusqu'à la voie ferrée dans le village. La fermeture de cette maison d'enseignement, au milieu des années soixante, suite aux modifications qui ont suivi l'application du Rapport Parent, a contribué à faire diminuer le nombre de ses membres.

Plusieurs d'entre eux, notamment parmi les plus jeunes, sont allés étudier à l'extérieur, pour ne plus revenir par la suite à Saint-Blaise. Fréquemment, dans bien des cas, leurs parents les ont suivis, pour se rapprocher de leurs enfants.

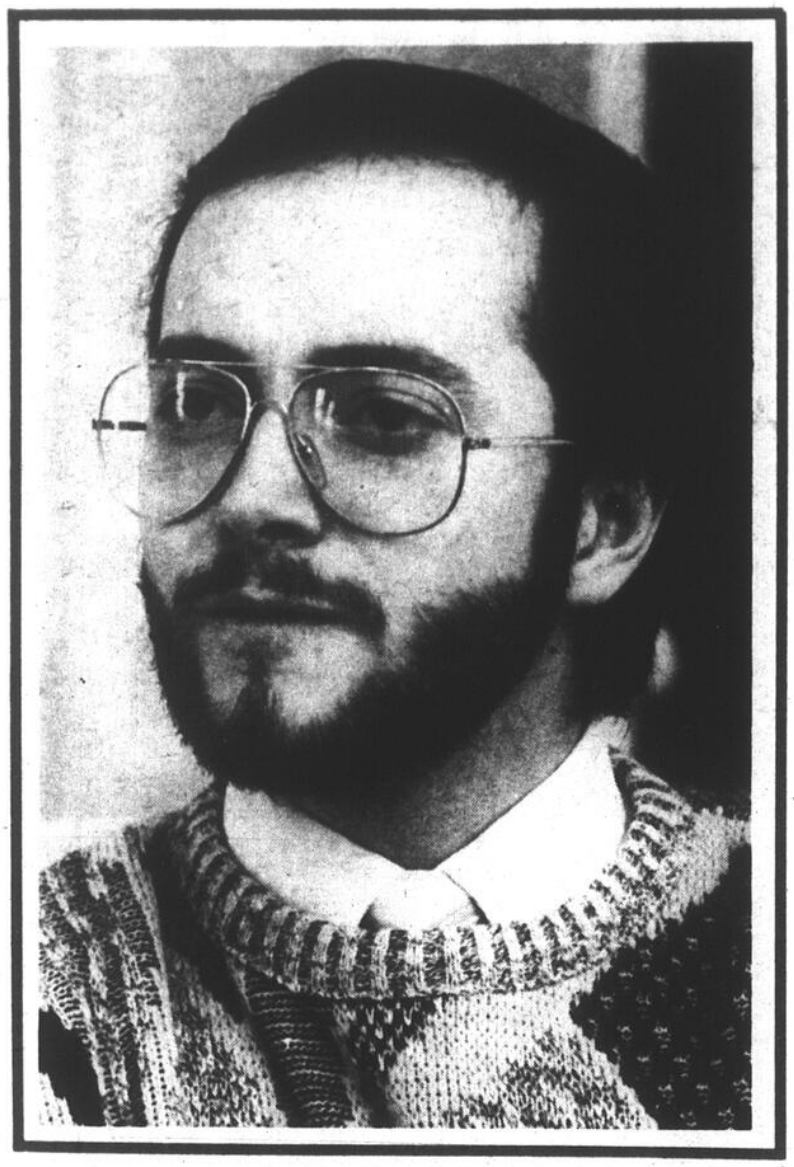
«Je demeure optimiste»

«Il n'en demeure pas moins, affirme Stéphane Couture, que je demeure optimiste face à l'avenir de notre Église, même si nous ne sommes pas tellement nombreux. Surtout si nous nous comparons à d'autres paroisses, comme chez les catholiques par exemple. Malgré la diminution de la pratique religieuse, chez eux comme ailleurs», note-t-il.

Comme nombre de Québécois francophones, il a réalisé qu'il n'était pas facile dêtre protestant

Ce n'est pas le premier défi qu'il aura à surmonter. Comme bon nombre de Québécois francophones, autant de sa génération comme chez les plus âgés, il a réalisé lui-même qu'il n'était pas facile d'être protestant. Il a connu les réticences de son propre père. Toutefois, ce dernier a respecté sa décision et l'a même aidé financièrement à poursuivre ses études bibliques durant trois ans en Belgique.

«Un peu dans la même veine, enchaîne notre interlocuteur,à une époque à la Grande-Ligne, laisse-t-il entendre, les membres de la Mission étaient regardés un peu comme s'ils venaient d'une autre planète. Ils vivaient en quelque sorte un peu en marge de la collectivité. Même si l'entente était bonne entre eux et les catholiques.»



Depuis le 1er septembre 1987, Stéphane Couture est pasteur permanent à l'Église Baptiste Roussy Mémorial de la Grande-Ligne à Saint-Blaise. Il n'y en avait pas eu pendant sept ans

«C'est encore aussi vrai aujourd'hui. Nos relations sont très cordiales», tient-il à faire remarquer. À ce sujet, les plus âgés peuvent en témoigner. Eugène Peron est du nombre, pour ne nommer que celui-là.

Son Église compte 32 membres et 15 adhérents

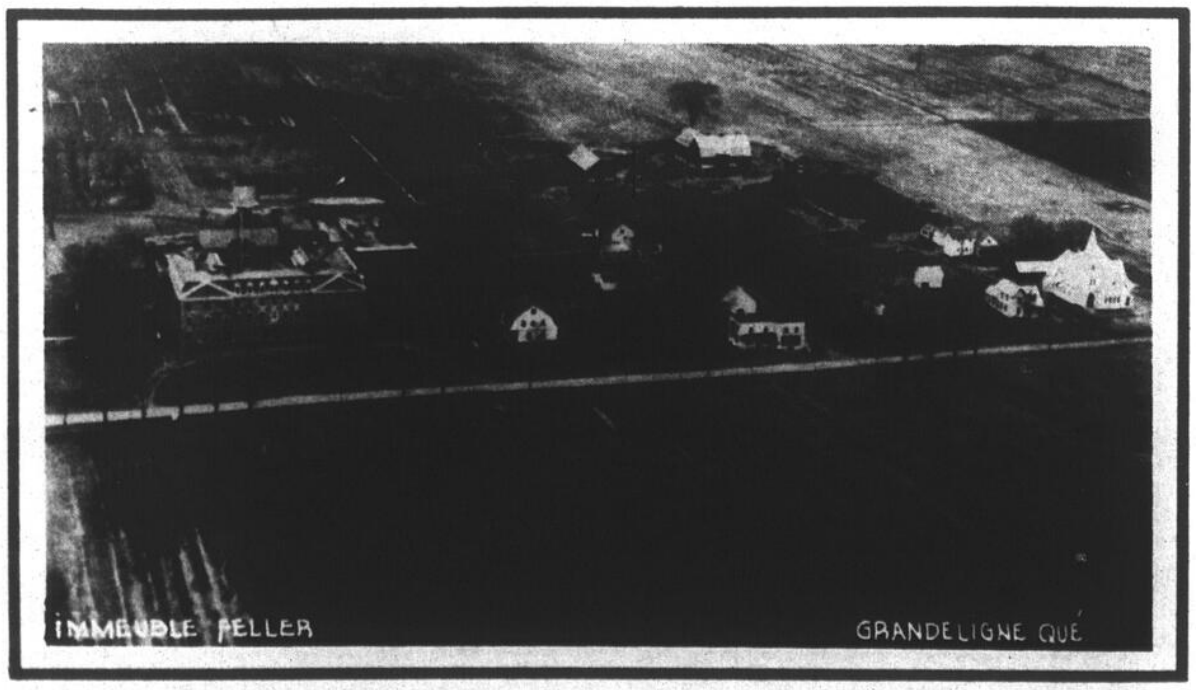
C'est dans cette optique que le Pasteur Stéphane Couture voit son ministère. Au service et à l'écoute de tous. En privilégiant une ouverture auprès de la population. D'où son implication personnelle et de celle de son Église dans la célébration du centenaire de Saint-Blaise.

Quant à son épouse, elle se sent déjà chez elle. Accueillante de nature, Nina Couture n'a pas tardé à faciliter son intégration. À peine installée à Marieville, elle s'est mise aussitôt à l'étude du français. Les progrès ont été rapides.

Pour parvenir à maîtriser la langue, elle n'a ménagé aucun effort. Elle a même été serveuse dans un restaurant. Pour se rapprocher des gens et de leur culture. Elle n'a pas manqué son coup.



En juillet 1988, Stéphane Couture s'installait dans le presbytère de la mission avec son épouse Nina. D'origine indonésienne, elle est de nationalité hollandaise. Sara, leur premier enfant, aura bientôt deux mois



L'Église Baptiste Roussy Mémorial et l'Institut Feller faisaient partie de la Mission de la Grande-Ligne. Elle s'étendait jusqu'à la voie ferrée. Elle comptait en plus d'une ferme, une érablière, un bureau de poste, un magasin général et des résidences pour les professeurs

Stéphane COUTURE

Heureux à Saint-Blaise

Il répond sans hésiter à la question. «Je suis heureux à Saint-Blaise», insiste Stéphane Couture. Pour plusieurs motifs. Tout d'abord pour un premier ministère en tant que responsable d'une Église, il se trouve comblé. À tous les points de vue.

«Je suis arrivé dans une communauté particulièrement chaleureuse où il règne un grand esprit de fraternité. Sans parler de la foi des membres en Jésus-Christ. Comme accueil, poursuit-il, je pouvais difficilement demander mieux».

Ici, monsieur Couture ouvre parenthèse pour expliquer de quelle façon s'est effectué son choix. Au départ, explique-t-il, l'Union des Églises françaises du Canada, dont fait partie celle de Grande-Ligne, lui a indiqué qu'il y avait un poste de libre à cet endroit. Il ne demandait pas mieux que de le combler. C'est ce qu'il souhaitait ardemment depuis qu'il avait reçu l'ordination.

«Ma présence n'a pas été imposée, ainsi que le veut la coutume dans notre groupe, fait-il observer. Je suis venu ici pour faire du ministère à temps partiel. Ce sont les membres de qui ont demandé que je demeure en permanence. Ils avaient le dernier mot. Ils ont fait leur propre choix. Ils m'ont accepté, comme ils auraient pu fort bien refuser ma candidature».

De part et d'autre, personne n'a regretté la décision qui a été prise. Bien au contraire. En commençant par le nouveau pasteur de la Grande-Ligne.

Pourtant, les débuts furent modestes. Ils n'avaient rien pour emballer personne. Il a encore frais à la mémoire son premier service. Ils étaient moins de dix personnes, tous âgées de 60 ans et plus. Faut admettre que l'oeuvre n'avait pas eu l'occasion de grandir, pour avoir été privée durant sept ans de la présence d'un pasteur.

Graduellement, la situation s'est sensiblement améliorée. «Aujourd'hui, nous sommes entre 30 et 35 personnes à chaque service. Dont la moitié sont des jeunes dans la trentaine».

À première vue, ce chiffre n'a rien de bien encourageant. Tout comme c'est le cas pour le nombre de membres et d'adhérents; un peu moins d'une cinquantaine au grand total. Stéphane Couture est le premier à admettre que la «gang» n'est pas bien grosse.

Bien loin de se laisser aller au découragement, il voit là un défi à relever. Un point le réconforte en particulier: la soif des gens à connaître la parole de Dieu et à la propager autour d'eux. Ainsi que le désir de faire découvrir ce que son fils Jésus-Christ par le sacrifice de la Croix a réalisé pour eux.

De son côté, leur pasteur, autant par son exemple, que par sa prédication, ne vise qu'un seul but: motiver les membres de son Église à leur responsabilité. Pour eux et ceux qui les entourent. S'ils doivent assurer leur salut éternel, ils ne doivent pas perdre de vue qu'ils ont également le devoir de faciliter également celui de leur prochain.

Tels sont les objectifs que s'est fixé le Pasteur Stéphane Couture. Avec l'aide de Dieu, par l'intermédiaire de Jésus-Christ, il espère les atteindre. Seul, il est conscient qu'il est à toute fin pratique inutile d'y penser.

Si par hasard, le nombre de membres allait en diminuant, au lieu d'augmenter, même si ce n'est pas le but ultime de son action, monsieur Couture se poserait de sérieuses questions sur la qualité de son ministère.

À entendre le bien qu'on dit de lui, il semble que c'est loin d'être le cas.



Un point le réconforte: la soif des gens à connaître la parole de Dieu et à la propager autour d'eux



«Je suis arrivé dans une communauté particulièrement chaleureuse où il règne un grand esprit de fraternité»

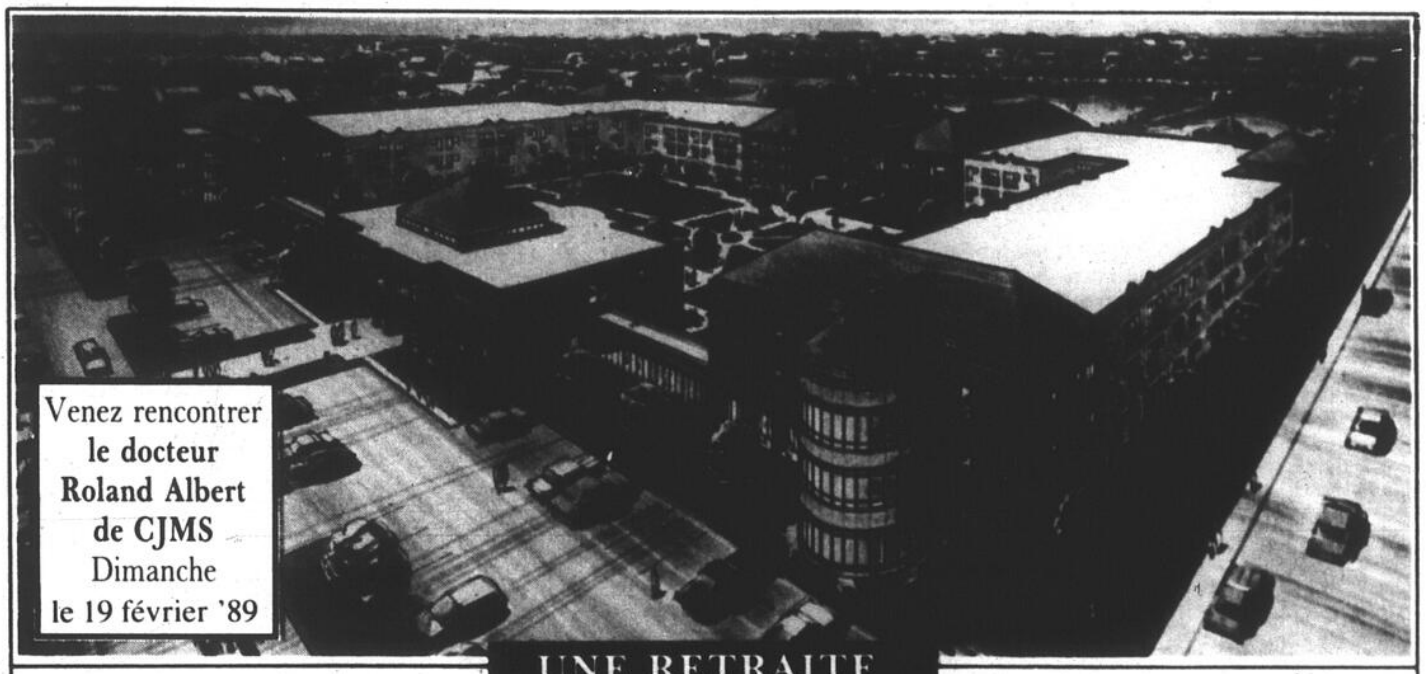
FUTURS MARIÉS

Votre noces sous un chapiteau

Vous vous mariés cet été?
Offrez-vous une réception mémorable, dans une atmosphère de camaraderie et de fêtes. Dans un environnement boisé, le chapiteau au décor champêtre vous offre le plus grand confort dans un endroit de fleurs et de verdure.



N'hésitez pas à nous appeller
(514) 295-2141
La Métairie
DUNHAM



Venez rencontrer
le docteur
Roland Albert
de CJMS
Dimanche
le 19 février '89

UNE RETRAITE
À VOTRE PORTÉE

Résidence Ulysse pour pré-retraités et retraités, Saint-Jean sur Richelieu

Chez **Ulysse** nous avons une règle: **LA JOIE DE VIVRE.** Nous sommes là pour construire l'avenir ensemble. Nos enfants ont besoin de la richesse de notre expérience de vie.

Voilà ce que vous offre **Ulysse** la plus grande résidence de la région. Une retraite agréable, une retraite active dans un cadre stimulant, mais surtout de l'espace, beaucoup d'espace.

Profitez d'une retraite à la mesure de vos attentes en jouissant d'une qualité de vie inégalée.

Le prix de location comprend plusieurs services!

VISITES SANS RENDEZ-VOUS
Du Lundi au Dimanche
de 9h à 17h.

(514) 349-5861
Lundi au dimanche:
10h à 17h

TAXES, CHAUFFAGE, ÉLECTRICITÉ INCLUS

SÉCURITÉ...

La résidence **Ulysse** est un édifice construit selon les normes les plus rigoureuses alliant les avantages du confort moderne à un contexte des plus sécuritaire. **ELLE EST ENTIÈREMENT À L'ÉPREUVE DU FEU.**

Tous les appartements offrent beaucoup d'espace. Ils permettent un aménagement agréable et confortable, en plus d'être parfaitement isolés et insonorisés.

CONSTRUCTION: ACIER ET BÉTON

150 unités de logement:
- Appartements-studios
- Appartements avec 1 chambre
- Appartements avec 2 chambres

CARACTÉRISTIQUES:
- Ascenseurs • Interphone
- Stationnement
- Génératrice d'urgence
- Tirette d'alarme dans chaque unité
- Solarium ventilé à chaque étage

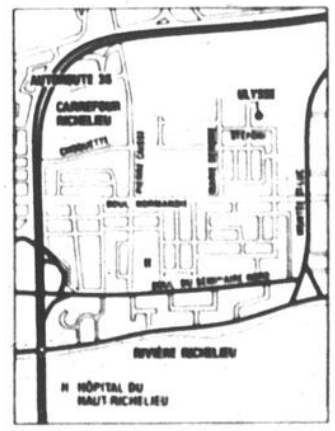
... ET CONFORT

SUR PLACE POUR VOUS
- Bibliothèque
- Salle de musique
- Salle de conditionnement physique
- Salle de loisir
- Ateliers
- Salle à manger climatisée
- Salles équipées de laveuses et sécheuses
- Chapelle
- Salon de coiffure
- Entretien ménager
- Service de traiteur

L'achat des articles ou l'utilisation de ces services demeurent aux frais du locataire

À VOTRE SERVICE

- Animateur
- Service d'appel d'urgence 24h par jour
- Infirmière et médecin disponibles sur appel 24h par jour
- Antenne parabolique
- Minibus



ULYSSE

ULYSSE, GROUPE DE GESTION DE RÉSIDENCES POUR PERSONNES ÂGÉES INC.
1000 RUE STEFONI ST JEAN SUR RICHELIEU (QUÉBEC) J3A 0Z7

Construisons l'avenir ensemble

Je ne pensais pas devenir pasteur

Stéphane Couture avait 22 ans, quand il s'est «converti», pour employer sa propre expression. Il y a maintenant six ans. Il avait alors adhéré à une Eglise Baptiste de la Métropole.

«Il n'était pas question que j'étudie la théologie»

Au bout de quelque temps, le pasteur de l'Eglise en question qui était d'origine belge, lui a suggéré d'aller étudier la bible dans son pays natal. «À ce moment-là, se souvient-il, il n'était pas question que j'étudie la théologie. Je ne voulais pas devenir pasteur non plus».

Finalement, il s'est laissé convaincre sans trop de difficulté, pour se retrouver à l'Institut biblique belge, en banlieu de Louvain. À la frontière des Flandres et de la Wallonie. C'était en septembre 1983. Il demeura trois ans à cet endroit.

Une phrase résume ce que lui a rapporté son voyage d'étude. «J'ai passé trois années merveilleuses en Europe», affirme-t-il sur un ton qui dit tout.

«J'étais parti avec le désir de mieux connaître le Seigneur»

Pour une raison bien simple. «J'étais parti avec le désir de mieux connaître le Seigneur. J'y suis parvenu, admet monsieur Couture. Du même coup, je l'ai découvert davantage. Ainsi que j'ai senti en même temps le désir ardent de donner le témoignage de ma joie et de ma foi en Jésus-Christ».

En d'autres mots, sa décision était prise: il deviendrait pasteur à plein temps. On connaît la suite.

Pour Stéphane Couture, il s'agissait là de l'aboutissement d'une longue recherche. Natif de Lucerne, aujourd'hui Aylmer, du côté de Hull, il a habité par la suite Ottawa, où son père était fonctionnaire.

Il a été élevé dans une famille catholique. Son grand-père paternel, le Dr Couture, est l'auteur d'un livre qui s'est retrouvé à une époque dans pratiquement tous les foyers du Québec, «La mère canadienne et son enfant».

«À 12 ans, raconte-t-il, j'ai perdu ma mère. Alors, se souvient-il, j'étais du genre plutôt renfermé sur moi-même. Cet événement n'arrangea en rien les choses».

Puis petit à petit, arrivé à l'adolescence, il délaissa graduellement la pratique de la religion. Sans trop savoir pourquoi de façon précise. «Tout de même, confesse-t-il, je ne me sentais pas bien dans ma peau. Je cherchais quelque chose pour combler ce vide».

Un peu plus tard, employé du Centre de Main-d'oeuvre du Canada, à Lachine, il retrouva un ami d'enfance. Celui-ci était membre de l'Eglise Baptiste de Saint-Laurent. «Ensemble, n'a pas oublié monsieur Couture, nous avons parlé de sa conversion. Je me suis vite aperçu qu'il avait changé du tout au tout. Qu'il était heureux comme je ne l'avais jamais vu auparavant».

De fil en aiguille, l'ami en question l'a invité à assister à un service de l'Eglise dont il était membre. Après lui avoir fait découvrir le message contenu dans la Bible.

Finalement, Stéphane Couture a reçu le baptême. Il renaissait à nouveau. De jour en jour, sa foi en Jésus-Christ se raffermissait.

Il en fit part à sa famille. Son père a plutôt mal réagi à la nouvelle que son fils avait changé de religion. Pour lui, ce fut un choc.

Finalement, étant donné qu'il le voyait épanoui et transformé, il a accepté son choix. «Il m'a même aidé financièrement pour me permettre de continuer mes études. Quant à ma soeur, d'emblée elle m'a encouragé à poursuivre dans cette voie».

À voir son frère aujourd'hui, elle ne regrette certainement pas de lui avoir donné ce conseil. Il a le mérite de l'avoir suivi. Ce sont les membres de l'Eglise Baptiste Roussy Mémorial qui sont les premiers à en profiter.

Tout comme ceux qui ont l'occasion de rencontrer le Pasteur Couture. J'ai eu cette chance.



Il y a six ans, Stéphane Couture adhérait à une Église Baptiste de la Métropole.



«Avant de devenir pasteur, j'ai étudié pendant trois ans à l'Institut biblique belge, en banlieue de Louvain»

draco

Stores verticaux et horizontaux sur mesure 30% du prix de détail suggéré

Porte-patio (76 x 84) avec valence EN P.V.C. couleurs: rose - bleu pâle - vert - pêche noir - blanc - écru - gris Spécial en magasin 79.95

Rideaux de douche et accessoires de salle de bain -20%

DÉCORATION

MICHEL GUÉRIN

177 rue St-Jacques
St-Jean-sur-Richelieu 346-4741

L'ORTHÉSISTE DU PIED vos pieds votre santé.

TROIS EMPREINTES FRÉQUENTES

Pied creux 30 degré | Pied plat durillon à la plante | Pied normal avec ses 3 points d'appui

Semaine de la santé des pieds du 20 au 25 février

Plus de 50% de la population souffre de maux de pieds

sous une forme ou sous une autre.
Un déséquilibre peut engendrer des maux de jambes, maux de dos, etc.
Venez rencontrer nos spécialistes pour **une évaluation et une prise d'empreinte gratuites** de vos pieds sur nos appareils de précision.

LABORATOIRE D'ORTHÈSES DU PIED
94, rue Saint-Paul
Saint-Jean-sur-Richelieu
Sur rendez-vous: 348-5388

Des journées bien remplies

À première vue, compte tenu du nombre limité de membres de son Église, il serait facile de supposer que Stéphane Couture a beaucoup de loisir. C'est faux de le croire.

Il visite les gens, prie avec eux, les réconforte

Il a des journées bien remplies. D'après sa conception, un pasteur est également un berger, responsable de son Église, mais aussi des gens qui la composent. Ce qui lui a fait changer la conception de son rôle, tel qu'il le concevait à ses débuts dans le ministère actif.

«Plus jeune, je me voyais plus prédicateur, que pasteur. Les deux fonctions vont de pair. Je dois remplir les deux rôles. En enseignant la parole de Dieu par la parole, au contact des membres de notre communauté».

Pour ce faire, Stéphane Couture visite les gens, prie avec eux, les réconforte. Une implication qui prend une grandre partie de son temps.

«Si c'est nécessaire, observe-t-il, j'établis avec eux une relation d'aide, pour leur permettre de voir clair dans un problème dont ils veulent trouver la solution. Qu'il s'agisse d'acoolisme ou d'une situation matrimoniale difficile».

S'il sait écouter, sans juger, encore moins condamner, le Pasteur Couture se veut aussi réconfortant. Dans son intervention, il ne cherche pas à jouer au psychologue, ni à trouver la solution miracle qui va guérir tous les maux.

«C'est la Bible, ma principale source d'inspiration, affirme-t-il, qui apporte la solution aux embûches que nous rencontrons tous les jours. Je m'en inspire dans toutes mes interventions, pour découvrir la façon dont Dieu voit les choses».

Stéphane Couture attache égalemnt beaucoup d'importance à un autre volet de son rôle de pasteur: sa participation aux différents comités de l'Union des Églises Baptistes francophones.

Deux comités lui tiennent à coeur: celui des missions et de l'action sociale. À ses yeux, cette présence aux plus hautes instances de son Église est primordiale pour faciliter son adaptation aux besoins de l'heure. Partout à travers le monde.

À ces activités, s'ajoutent son ministère proprement dit. Tous les dimanches, il commence par une réunion de prière à 9h30. Elle est suivie par le service à 10h30.

«Le mercredi soir, ajoute-t-il, est consacré à l'étude biblique et au chant. Nous tenons cette rencontre à la maison. Elle réunit généralement une dizaine de personnes».

Avec cet horaire, il facile de croire le Pasteur Couture, quand il dit qu'il n'a pas beaucoup de temps libre. «En plus, fait-il remarquer, la préparation de ma prédication nécessite chaque semaine de nombreuses heures de travail. Il est important de la rendre accessible à tout, sans négliger pour autant son contenu».

Stéphane Couturé consacre tout son temps à son Église. Il a une famille à faire vivre. Son salaire constitue son unique source de revenus.

Les membres de sa communauté y pourvoient, même s'ils ne sont pas nombreux. Par contre, ainsi que le rappelle leur pasteur, ils sont généreux, mais surtout prévoyants.

«À mon arrivée, les syndics avaient $12,000 en réserve. Ils n'ont pas hésité à en consacrer $9,000 pour effectuer certaines réparations urgentes à l'église. La balance a servi à faire le grand ménage du presbytère, où je suis locataire. Je paie mon loyer chaque mois comme tout le monde».

Monsieur Couture n'hésite pas à parler argent avec les membres de son Église. Comme il insiste pour leur dévoiler de quelle façon leurs dons sont dépensés.

«Ainsi, probablement pour la première fois, nous aurons un budget d'opération. Pour l'année en cours, il va atteindre $21,000. Ce montant inclut mon salaire.

«Il est raisonnable, précise-t-il. Il me permet de combler tous nos besoins. Il m'apprend à bien gérer mon budget et à chercher les aubaines, ainsi que le font la majorité des familles».

Une autre façon pour lui et son épouse de se rapprocher des gens et de mieux comprendre leurs préoccupations.

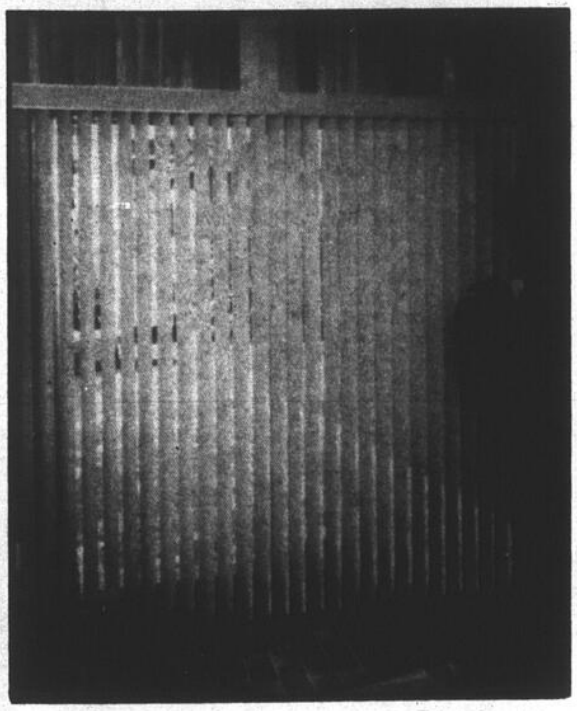


Stéphane Couture consacre tout son temps à son Église.



Des réparations ont été effectuées dernièrement à l'église

décoration BouClair



HORIZONTAUX P.V.C.
EN MAGASIN
LAMELLES DE 1 POUCE

24" x 45" 7.99 — 24" x 64" 14.99
40" x 45" 16.99 — 36" x 64" 21.99
60" x 45" 24.99 — 48" x 64" 28.99

Disponibles en ivoire, bleu, blanc, pêche, gris et rose

PLUSIEURS AUTRES GRANDEURS EN MAGASIN

Laval
1720 boul. des Laurentides
667-3120
3350 boul. Saint-Martin
687-8480

Lasalle
Place Newman
365-7337

Dollard-des-Ormeaux
Galeries des Sources
683-4711

Saint-Léonard
4490 rue Jean-Talon
725-9175

Lachine
3100 rue Notre-Dame
637-1102

Terrebonne
1360, chemin Moody
471-9494

Montréal-nord
5630 boul. Henri-Bourassa
327-1113

Greenfield Park
Les Galeries Taschereau
672-4372

Saint-Jean
180, boul. Saint-Joseph
348-1145
Voisin de Mistral

MasterCard VISA

L'IMPORTANT, C'EST QUE VOUS SOYEZ SATISFAIT

VERTICAUX SUR MESURE

VERTICAUX en TISSUS fabriqués par Bouclair

Nous vous présentons une vaste collection de verticaux à lamelles 3 1/2 pouces.
Choix de 23 styles et de 300 couleurs
Garantis 3 ans

PRÊTS EN 1 semaine

VERTICAUX en P.V.C. fabriqués par Bouclair

Choix de 3 modèles: uni, rayé ou cannelé en P.V.C. courbé, lamelles de 3 1/2 pouces
Beau choix de couleurs selon vos mesures

PRÊTS EN 48 heures

À PARTIR DE 33.99 (29 x 48 po)

TISSUS POUR DRAPERIES VENDUS AU MÈTRE

ÉPARGNEZ 2$ le mètre

Chintz
Disponibles en 14 couleurs mode
45 pouces large
Mélange polyester et coton
6.99 m
Ord. 8.99$ m

GRANDE SÉLECTION DE TISSUS FIN DE LIGNE

ÉPARGNEZ JUSQU'À 50%

Nous avons en magasin une grande sélection de tissus décoratifs pour draperies, couvre-lits, douillettes et recouvrement.

Son église considérée comme le berceau du protestantisme français au Québec

L'histoire de l'Église Baptiste Roussy Mémorial se confond avec celle de l'Institut Feller. Tous deux ont débuté en 1836 et ont fait de la Grande-Ligne le berceau du protestantisme français au Québec.

À une époque, il y avait 300 personnes aux services religieux

La construction de l'église actuelle date de 1885. Elle a servi autant à la population protestante de la Grande-Linge et de la région, qu'aux élèves de Feller et au personnel de la maison.

À ce sujet, les plus anciens membres ont raconté à leur pasteur qu'à une époque, il y avait au bas mot 300 personnes aux différents services.

«Un côté de l'église était réservé aux filles, le centre aux professeurs et aux adultes et l'autre section, aux garçons, explique monsieur Couture.

«Je peux vous dire encore aujourd'hui, où étaient assis les garçons. Ils ont laissé leur trace sur les bancs. Ils prenaient plaisir à tracer leurs initiales avec leurs couteaux de poche, ou tout ce qui leur tombait sur la main».

En 1967, l'Institut Feller a fermé ses portes. Le nombre d'élèves avait considérablement diminué d'année, en année. Notamment à partir de l'application des recommandations du Rapport Parent et de la régionalisation scolaire à travers le Québec.

Le temps était révolu où les protestants de langue française n'avaient que deux choix: aller à l'école anglaise ou se diriger vers Feller. Ce qui n'a pas empêché pour autant cette maison d'enseignement de devenir une institution bilingue, puis à toute fin pratique, anglophone. Surtout quand elle a repris ses activités en 1948, après le deuxième conflit mondial de 39-45.

En effet, à compter de 1942, l'Institut Feller avait été requisitionné par le gouvernement canadien pour servir de camp d'internement aux prisonniers de guerre. Plusieurs citoyens de Saint-Blaise se souviennent de les avoir vu défiler dans les rues de la paroisse.

Le 25 décembre 1968, le jour de Noël, Feller a été détruit par un désastreux incendie qui a tout rasé. En même temps, disparaissait une page d'histoire du Québec. Seul le Massé Hall qui servait entre autres, de gymnasse, a été épargné. La bâtisse est toujours là.

Un côté de l'église était réservé aux filles, l'autre, aux garçons

L année précédente l'édifice avait été vendu au gouvernement du Québec, pour servir à la réadaptation des handicapés intellectuels. La nouvelle vocation qui s'est perpétuée.

Ces changements, il va sans dire, n'ont pas été sans affecter la Mission de la Grande-Ligne. Graduellement, elle s'est défaite de ses différentes propriétés, pour ne conserver que l'église, le presbytère et le cimetière qui est administré par une corporation différente.

Pourtant la ferveur de ses membres, même s'ils sont moins nombreux, est demeurée toujours aussi ardente. Leur attachement à l'Eglise de leur enfance, de leurs parents et de leurs grands-parents n'a pas changé.

La venue de leur nouveau pasteur a donné un nouveau souffle de vie. Leurs démarches en ce sens n'ont pas été vaines. La relève est assurée.



La construction de l'église actuelle date de 1885



L'Institut Feller a compté jusqu'à 300 élèves



Le premier bâtiment de Feller, dont la fondation date de 1836



Jeunes du Canada : points de repère gratuits pour votre avenir!

La nouvelle édition 1989 de **Palmarès**, un livret conçu pour faciliter la planification de votre avenir, est maintenant disponible.

Palmarès contient des détails pertinents sur plus de 100 programmes et services offerts à la jeunesse par le gouvernement du Canada. Il vous apprend en quoi consistent les différents programmes, quel groupe vise chacun d'eux et avec qui communiquer pour obtenir de plus amples informations.

Palmarès est un guide précieux : que ce soit dans le but de changer, de chercher ou de garder un emploi; d'accéder au système scolaire ou de poursuivre des études; de voyager à l'intérieur et à l'extérieur du Canada; de conserver une santé et une condition physique saines ou de surmonter des problèmes personnels.

Nous savons que cette publication vous sera très utile. Veuillez nous écrire pour obtenir votre exemplaire gratuit ou envoyez simplement le coupon ci-dessous.

Veuillez me faire parvenir un exemplaire de **Palmarès**.

NOM _____

RUE _____

VILLE _____

PROV. _____ CODE POSTAL _____

Adresser à: Monsieur Jean J. Charest
Ministre d'État à la Jeunesse
Palmarès
140 Promenade du Portage
Ottawa-Hull K1A 0J9

Gouvernement du Canada
Ministre d'État à la Jeunesse

Government of Canada
Minister of State for Youth

Canada

Nous nous sentons chez nous à Saint-Blaise

Nina et Stéphane Couture se sont mariés le 21 février 1986. Ils s'étaient connus en Belgique où ils étudiaient tous les deux à l'Institut biblique belge.

Nina Couture seconde son mari dans son ministère

Ils ont reçu la même formation religieuse. Madame Couture seconde son mari dans son ministère. Notamment, car elle est très près des enfants, elle s'occupe activement de l'école du dimanche.

Compte tenu de ses connaissances de la Bible, elle est à l'aise dans ce travail. Comme elle l'est à Saint-Blaise. Elle ne s'ennuie pas de la Hollande, où elle a été élevée. Sa famille, ses parents et ses quatre soeurs, elle n'a pas de frère, est demeurée en Europe.

«Je n'ai pas eu de misère à m'adapter, affirme-t-elle. Même pas à l'hiver, la neige et le froid. Dès les premiers instants, renchérit Nina Couture, je me suis sentie chez nous ici. La chaleur et l'accueil des gens à mon égard, n'ont pas manqué de m'étonner. Ça ne me fait rien quand on me demande d'où je viens.

«Leur sens de l'hospitalité me rappelle en tous points celui que l'on retrouve en Indonésie, mon pays natal. En plus, fait-elle remarquer, j'aime rencontrer le monde et je cherche par tous les moyens à me rapprocher des gens».

À ce chapitre, elle rejoint une des préoccupations de son mari. Les festivités du centenaire de Saint-Blaise ont fourni à Nina et Stéphane Couture l'occasion de côtoyer de plus près leurs nouveaux concitoyens.

Sa famille est demeurée en Europe

Ils ne demandaient pas mieux. «Pour ma part, souligne monsieur Couture, pour la première fois, j'ai pris la parole en public. Une expérience qui m'a plu. D'ailleurs, nous voulons continuer à participer aux célébrations pendant toute l'anneé. Ainsi, il y aura une exposition biblique au Musée Feller, et la présentation d'une pièce de théâtre dans notre église».



«Je n'ai pas eu de misère à m'adapter», affirme Nina Couture

Ce rapprochement, d'après notre interlocuteur, permet aux deux communautés de mieux s'accepter mutuellement. «En plus, observe Stéphane Couture, tous les services à notre église se déroulent maintenant exclusivement en français. Ce qui ne s'était pas vu depuis longtemps».

«Tous les services se déroulent maintenant en français

Un autre facteur, et non le moindre, a fait apprécier davantage Saint-Blaise à Stéphane Couture et à son épouse: la naissance de leur fille Sara.

Un événement à retenir. C'était la première fois depuis longtemps qu'on enregistrait un nouveau-né à l'Eglise Baptiste Roussy Mémorial de la Grande-Ligne. Une raison supplémentaire de les croire quand ils disent tous les deux: «À Saint-Blaise, nous nous sentons chez nous».

Leçon brève en informatique

1. Obtenez un Tandy 1000 SL avec écran ambre ou couleur

2. Rabais de $699 jusqu'au 31 Mars 1989

3. Commencez l'informatique aujourd'hui

	TANDY 1000 SL	Modele 30 IBM
Microprocesseur	8086	8086
Vitesse d'horloge	8 4	8
Acces d'extension	5	3
Unites de disque	1 de 5¼ po	2 de 3½ po
Capacite	360 K	720 K
Extension d'unite	3½po ou 5¼po Interne	5 ¼po Externe
Clavier	Externe 101 touches	Ext. 101 touches
Acces serie	Inclus	Inclus
Acces parallele	Inclus	Inclus
Systeme d'exploitation	MS-DOS 3.3 (en ROM) GW-BASIC	En option
Logiciel inclus	DeskMate	

Tandy 1000 SL donne l'avantage à l'entreprise

À PARTIR DE 1299.00 Total des prix cour. 1848.00

Si vous cherchez un ordinateur, Radio Shack a tout le nécessaire utile pour lancer votre nouvelle entreprise.
Rabais $549 sur le 1000SL (25-1401) et l'écran ambre (25-8055).
Total/prix cour. 1848.00 ..... **1299.00**
Rabais $699 à l'achat du SL avec un écran couleur RGB-11 (25-8056/1024).
Total/prix cour. 2298.00 ..... **1599.00**

Épargnez encore plus avec nos cartes de disque dur 20 et 40 M-o à prix spéciaux. Chacune augmente la capacité et la puissance de votre ordinateur. Faciles à installer.
Rabais $300 carte disque dur 20 M-o. 25-1032. Cour. 899.00 **solde 599.00**
Rabais $300 carte disque dur 40 M-o. 25-4059. Cour. 1199.00 **solde 899.00**

Le solde expire le 31 mars 1989

Nous prenons des réservations si un article est épuisé. Nous nous réservons le droit de corriger les erreurs typographiques. IBM est une marque déposée d'International Business Machines.

TANDY/Radio Shack

DIVISION DE INTERTAN CANADA LTÉE

Le Centre d'ordinateur Tandy, magasin Radio Shack ou détaillant participant est dans les pages blanches

Jeux de lettres



Lise Ferland

Les rajouts, une importance capitale

Cette semaine nous vous proposons un petit exercice, soit les rajouts, c'est-à-dire l'addition d'une lettre devant ou après un mot déjà existant. L'intérêt de connaître la rallonge directe a un double avantage: 1° elle permet de raccrocher un scrabble sec (7 lettres) ou un mot quelconque sans utiliser une lettre de la grille. 2° en plus de compter les points du mot formé, nous reprenons en compte les points du mot complété. Donnons un exemple concret; supposons qu'il y ait sur votre grille le mot BEAU et que vous ayez en main les sept lettres suivantes: ACIOSUX, vous trouvez le mot SOCIAUX. Vous pouvez donc accrocher celui-ci perpendiculairement à BEAU lui donnant ainsi la forme du pluriel X. Vous récoltez en plus des points de SOCIAUX les points du mot BEAUX.

Certes, il était facile de penser à cette rallonge du pluriel mais, si le tirage de lettres comportait les lettres: A, C, E, F, H, I, R formant le scrabble FICHERA, sauriez-vous où l'accrocher?... Peut-être, mais pour cela, il faut absolument connaître le rajout 1989 qu'accepte le mot BEAU. Spécifiquement, le F terminal formant ainsi BEAUF: terme familier pour désigner un beau-frère. Nous pouvons donc dire que la technique des rajouts est un aspect intéressant du jeu de scrabble. Toutefois, avouons-le, elle demande une gymnastique mentale et de bonnes connaissances de vocabulaire. Pour cela, rien ne vaut la pratique. Sans plus de préambule, passons à notre jeu qui consiste à ne trouver que les rajouts 1989 et à partir des solutions, trouvez les scrabbles 1989. Ne manquez pas nos réponses qui seront publiées dans la prochaine édition; sans quoi vous raterez l'occasion de vous accaparer plus d'une vingtaine de néologismes. En terminant, nous vous suggérons grandement de jouer la partie de scrabble qui suit. Partie suicidaire, jouée lors du tournoi tenu par le club Métro-Scrab, le 4 février dernier.

Bon jeu et bonne partie.

RAJOUTS 1989

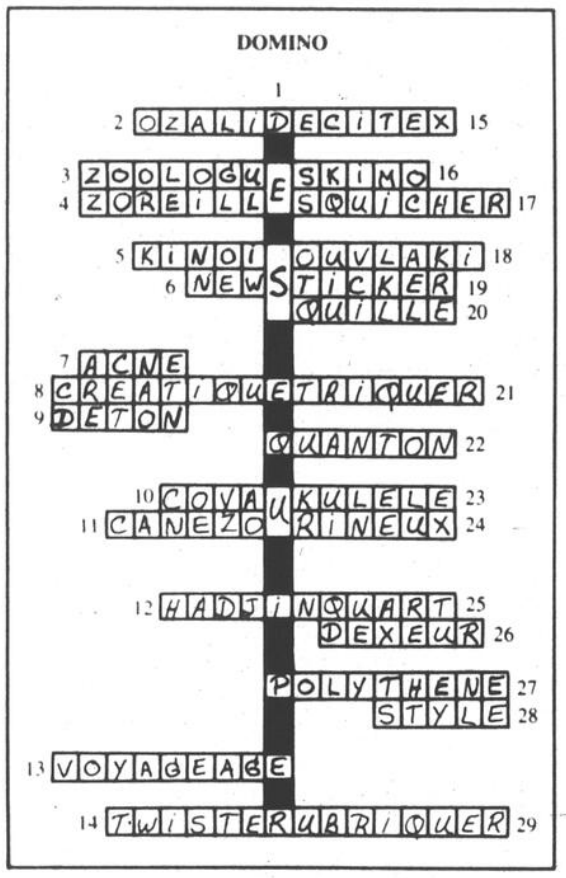
1.	2.	3.
– ANGE	– BEL	COI –
– ERE	– ENTER	FAR –
– MALT	– JAIN	FIN –
– ROBE	– LET	GLU –
– SELLE	– OPE	HOU –
– USEE	– PART	NUE –
– ZONER	– ROLE	PAL –

MOTS TROUVÉS:

1° _____ 2° _____ , _____ .

3° _____

■ Les solutions du Domino



■ À JOUER! PARTIE DE SCRABBLE

1re partie, Métro-Scrab

No	Tirage	Mots retenus	Réf.	Pts
1	AEJIQTU			
2	IT + LEGWI	JAQUE	H-4	54
3	II + ERVFU	TALWEG	5-G	32
4	F + SIOTNS	VIGUIER	L-3	24
5	SEEABDP	FISTONS	9-B	82
6	-TNODEEC	ADEPTES	E-5	40
7	LAAMOIP	DICETONE	C-8	72
8	O + LI?TSS	EMPALAI	15-C	36
9	EUILHRO	ISOL(A)TS	J-9	71
10	IUEEGNN	HOUILLER	12-F	74
11	RNODEEU	INGENUE	N-9	821
12	ROU + YSAH	EDEN	M-1	22
13	AOUH + CX?	RYES	15-L	42
14	RRLIANE	CAHO(T)EUX	1-H	239
15	R + TTVEAB	LAINER	2-F	25
16	TT + AZBOE	BAVER	D-1	28
17	TTBO + FUM	ZETA	12-A	46
18	TTUM + MAK	BOF	O-7	29
19	TUMM + R	TANK	13-L	32
20		RUMB	1-A	21
21				1051

■ Améliorez votre vocabulaire

RECIDIVER: verbe intransitif, qui signifie commettre de nouveau la même infraction, la même faute; retomber dans la même erreur. En terme médical: en parlant d'une maladie qui réapparaît après la guérison. Donc, si vous faites une bonne action vous pouvez: faire de nouveau, renouveler, répéter ou encore réitérer.

■ Enrichissez votre vocabulaire

NÉOLOGISME. REFUZNIK: (mot russe), citoyen soviétique (notamment juif) auquel les autorités refusent le droit d'émigrer.

Mot secret

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

A	course	H	P	rotonde	tri
amorce	D	heure	parcours	roues	truc
arrêt	drapeau		passage	S	U
arrivée	E	I	pont	sifflet	utile
avance	engin	intérêt	poste	signal	
B	F	J	prix	sommeil	V
banc	fanal	jour	pullman	T	vacances
billet	fil		Q	tard	vitesse
C		L	quai	tarif	voie
chemin	G	lien	R	taux	voyageur
C.N.R.	gabarit	limite	rail	tôt	W
confort	gare	luxe	repos	train	wagon

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

Le Super Marché de la lunette

le consommateur d'abord

UN MAXI-SERVICE POUR UN MINI-PRIX



SPÉCIAL 25%

sur montures

1 mois seulement

- La plus grande maison d'opticiens d'ordonnances au Québec
- Lunetterie et lentilles cornéennes à un prix défiant toute compétition
- Plus de 1000 montures en magasin

F. FARHAT o.o.d.

OPTICIEN D'ORDONNANCES

les galeries Richelieu

(WOOLCO)

1000, boul. du Séminaire nord

Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél.: 348-8651

Bridge à la carte



Robert Martineau

Lors des redemandes du contre d'appel

Lors des redemandes du contre d'appel, les enchères dépendent du nombre de points.

■ 16-17-18 points

Vous pouvez gager jusqu'au palier de deux.

■ 19-20-21 points

Vous pouvez gager jusqu'au palier de trois.

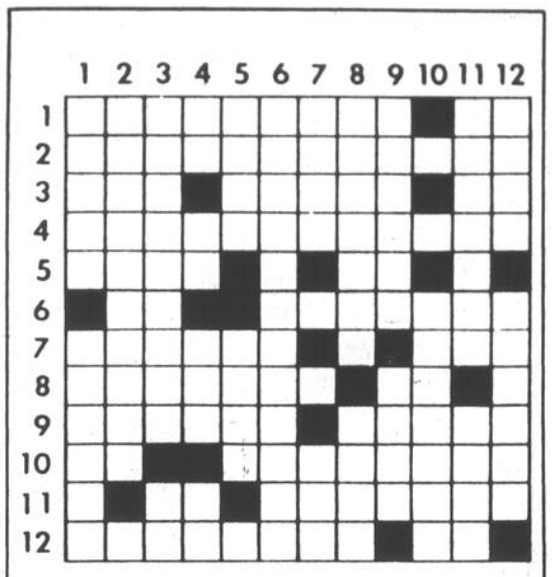
■ 22 points et plus

Vous pouvez gager jusqu'au palier de quatre.

■ Activités

La Ligue de bridge de Saint-Jean tient ses activités le mercredi à 19h30 au Restaurant Le Louvre où l'on y joue le bridge-duplicata. Pour renseignements: 348-4381 ou 347-9052.

Mots croisés



29

MOTS CROISES DÉFI

HORIZONTALEMENT

1- En chirurgie: action de retrancher (pl.) - Cours d'eau italien.
2- Caps élevés.
3- Arbre à feuillage persistant - Qui aime à rire - Sodium.
4- Entasserai.
5- Pièce de literie - Symb. du radon.
6- Négociant - Lourdes, graves (vieux mot).
7- Choyai - Du côté où le soleil se lève.
8- Rayent sur une liste - Titre d'un avocat.
9- Carnet pour inscrire jour par jour ce qu'on doit faire - Refusa à quelqu'un la jouissance de.
10- Pron. pers. - Rendre public.
11- Symb. du chrome - Réfléchissent la lumière.
12- Remises en bon état de fonctionnement - Saint.

VERTICALEMENT

1- Tout ce qui attire - Donner un coup de scie à une pièce de menuiserie pour limiter le tenon.
2- Vol à main armée.
3- Angle formé, pour un lieu donné, par le plan méridien de ce point avec un plan méridien pris pour origine - Casier postal.
4- Matinée - Chemin de halage - Plante textile - Roulement de tambour.
5- Ville d'Espagne, sur le Douro - Poète grec de l'époque primitive.
6- Incroyable.
7- Soustraite - Chemin de ville.
8- Ravitaille - Ensuite.
9- Monstre fabuleux, moitié femme et moitié poisson - Hurlements.
10- Principes certains, constants.
11- Habitation, demeure - Air en mouvement.
12- Me montrai hardi - Grande famille d'Écosse, d'ou sont issus les rois d'Écosse depuis 1371.

Solution du No. 28



Droits d'auteur proteges par Promotion C. & P. Inc.
81 rue Richelieu, Saint-Jean, Que. J3B 6X1

25 ETE 89 SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Le Johannais philatélique



Robert Martineau

Richard Nixon, président des États-Unis de 1968 à 1974

Richard Nixon fut vice-président d'Eisenhower de 1953 à 1960; année où il fut battu à la présidence des États-Unis par le démocrate John F. Kennedy. En 1968, Nixon est élu à la présidence; et réélu 4 ans plus tard. En 1974, le président Républicain dut démissionner à la suite du scandale politique du «Water Gate»; édifice abritaqnt le siège social du parti démocrate, situé à Washington.

■ Nixon et le Vietnam

Né en 1913, Nixon s'oppose violemment au communiste. De 1947 à 1951, on le retrouve comme représentant de la Californie au Congrès Fédéral. De 1951 à 1953, Nixon est sénateur. Aux élections de 1960, Kennedy bat Nixon de très peu (c'est un débat télévisé entre les deux politiciens qui a contribué largement à trancher la question).

En 1968, Nixon est porté au pouvoir en pleine guerre au Vietnam. Pour son peuple, Richard Nixon est considéré comme le président idéal capable de ramener la paix; en 1972, il est réélu très facilement.

■ Timbre historique

Avec l'aide du secrétaire d'état Henry Kissinger, Nixon en arrive à la signature du traité de Paris, en 1973; il retire alors ses troupes du Vietnam... après avoir déversé des millions de tonnes de bombes. Même si Nixon est anticommuniste, il s'efforce d'entretenir des relations satisfaisantes avec la Russie.

EN 1972, le président américain s'était rapproché spectaculairement de la Chine en visitant à Pékin, Mao Tsé-Toung: celui qui en 1921, avait participé à la fondation du .Parti Communiste Chinois. Un pays arabe a souligné l'illustre rencontre en émettant ce



timbre... qui parle par lui-même.

■ Le dollar... juste du papier!

Les succès de Nixon en politique intérieure sont loin d'être les mêmes. En 1971, les États-Unis n'ont pas le choix de dévaluer leur dollar; on se doit même d'abolir la convertabilité du dollar en or; l'inflation se veut gallopante dans une économie en difficulté; ce qui entraine l'agitation de la Société.

■ Un roman policier

Nous sommes maintenant en 1972, en pleine campagne électorale. On estime que Nixon devrait sortir vainqueur. Soudain, l'affaire du «Water Gate» éclate; les bureaux du siège du parti démocrate sont cambriolés par des ex-agents du F.B.I. et de la C.I.A. Le journal le «Washington Post» relate les événements en impliquant dans cette affaire le parti républicain; 6 mois plus tard, le même journal implique l'entourage de Nixon et le président lui-même. Se voyant accusé Nixon refuse toute forme de collaboration avec le Sénat. En avril 1974, des enregistrements d'écoute électronique que Nixon n'a plus le pouvoir de fournir sont sur le point de signer son «chant de cygne». Le 8 août de la même année, Nixon démissionne. Gérard Ford lui succède et pour éviter toute poursuite judiciaire à Nixon, le nouveau président lui... «pardonne»!

(N.B. Il n'existe aucun timbre américain à l'effigie de Nixon...)

■ Prochaine assemblée

L'Union philatélique tiendra sa prochaine réunion, lundi le 20 février à 19 heures, au Centre culturel Fernand-Charest, situé au 190 de la rue Laurier, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Bienvenue à tous.

NOUVEAU À SAINT-JEAN
UN GRAND MAGASIN DE PAPIER PEINT
Papier peint avec légères altérations
MAINTENANT OUVERT
Rabais de 50% à 70%
sur les prix de la concurrence
Le plus grand inventaire de papiers peints de la region
INTEREPCO
170, rue Saint-Louis
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-6882



«POUR VOTRE REER»
VOUS CHERCHEZ UN SERVICE PERSONNALISÉ?
VOUS L'AVEZ TROUVÉ!
AVANT LE 28 FÉVRIER 1989

Jeunes et adultes

* DEP: Diplôme d'Études Professionnelles
** CEP: Certificat d'Études Professionnelles
*** ASP: Attestation Spécialisée Professionnelle

Cours de jour de 8 h à 15 h

POLYVALENTE ARMAND-RACICOT

Tu veux un emploi...
Viens t'inscrire dans les métiers suivants:

Alimentation



Cuisine d'établissement

Ce cours de cuisine vous ouvre les portes aux emplois de chef-saucier, rôtisseur, garde-manger, entremétier, poissonnier, grillardier, chef d'hôtel ou de restaurant ou cuisinier de cafétéria ou d'institution.

Construction



Ce cours oriente les futurs travailleurs de la construction dans les domaines suivants
- apprenti charpentier-menuisier
- poseur de portes et fenêtres
- poseur de déclin d'aluminium
- poseur de carreaux acoustiques
- poseur de planches de gypse

Pour la construction, l'entretien et la rénovation des locaux domiciliaires, commerciaux et industriels, ou pour les usines de préfabrication.

* DEP ** CEP

Service de restauration



- faire le service des vins
- fabriquer des mélanges de boissons
- gérer et contrôler des marchandises
- maîtriser les techniques de tranchage, flambage et préparation en salle
- maîtriser les différents types de repas

Vous obtenez un CEP

Administration: commerce, secrétariat



Le diplômé accomplit avec une performance élevée toute tâche reliée à l'exécution des opérations courantes d'un bureau dans un contexte traditionnel ou bureautique.

* DEP ** CEP *** ASP

Service de la santé



Ce cours prépare les infirmier(e)s à donner les soins aux malades, à satisfaire ses besoins et collaborer à certaines tâches administratives du service.
Les finissants de ce secteur d'activité sont embauchés en grande majorité, sinon en totalité, par les hôpitaux et par les centres d'accueil.
Vous obtenez un DEP.

Soins esthétiques



Coiffure **Esthétique et maquillage**

Les soins esthétiques couvrent toutes les disciplines relatives à la conservation et à l'embellissement du visage, du corps et des cheveux. Coiffure pour hommes et dames, ainsi que l'esthétique. Vous obtenez un DEP. Le cours de coiffure est d'une durée de deux ans.

Couture

Les diplômés peuvent effectuer les tâches suivantes:
Industrie: - échantillonneur
- contremaître
- opérateur de machines à coudre régulières et spéciales

Commerce: - couturier général
- couturier retoucheur
- vendeur-animateur dans les boutiques

* DEP ** CEP



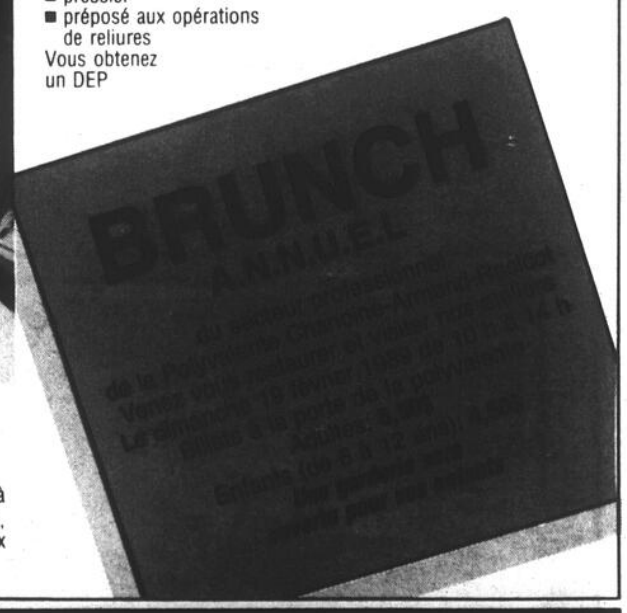
Imprimerie



L'imprimerie comprend un ensemble de professions que l'on retrouve dans différents départements d'une imprimerie: la photolithographie, presses, la photocomposition assistée par ordinateur.

Les fonctions auxquelles les élèves ont accès sont:
- préposé à la composition et au montage
- pressier
- préposé aux opérations de reliures

Vous obtenez un DEP



POLYVALENTE ARMAND-RACICOT
940, boul. Normandie
Saint-Jean-sur-Richelieu

ENSEIGNANTS DU SECTEUR PROFESSIONNEL