

Week-end 27 septembre 2012
LE CANADA FRANÇAIS



Style urbain, INFLUENCE IMPRESSIONNISTE

MARIE-PIER GAGNON La jeune et talentueuse artiste en arts visuels Léa-Marie Jean a eu droit à une vitrine de choix pour présenter ses œuvres: rien de moins que le Empire Sandy, le plus grand voilier canadien, amarré le mois dernier dans le Vieux-Port de Montréal. Ses toiles ont suscité de très bons commentaires. Et pour cause. Après avoir exploré les lignes droites, elle peaufine maintenant sa démarche à partir des courbes du corps féminin.

PAGE C-2

(Photo Stéphanie Brûlé)

CINÉMA



D'amour et de baseball

PAGE C-10

DVD



Un navet sur la maternité

PAGE C-10

MUSIQUE



Un trio qui se démarque

PAGE C-19

LECTURE



Belle famille ou belle-famille?

PAGE C-19

SOMMAIRE

Jeux	C-20
Dans votre assiette	C-22
Automobile	C-23
Plaisirs du vin	C-24
Trésors de famille	C-26
Horoscope	C-26



Télé-Bingo câble 9 canal Vox

Télé-Bingo
\$2,000.00
en prix le dimanche
dès 9h30

Achetez vos livrets aujourd'hui



(450) 358-1912



Léa-Marie Jean, une artiste «tendance» à découvrir

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc



Jeune artiste en arts visuels de Saint-Jean-sur-Richelieu, Léa-Marie Jean se spécialise dans la création de tableaux de style actuel. Le 6 septembre, sur le plus grand voilier canadien alors amarré au port de Montréal, elle a présenté sa toute première exposition. L'événement fut un succès.

Le parcours en arts visuels de Léa-Marie Jean débute dans sa jeunesse. Comme la plupart des enfants, elle se plaît à dessiner et à offrir ses petits chefs-d'œuvre à ses parents. Dans l'adolescence, sa passion se transforme légèrement et du papier, l'artiste en devenir peint maintenant sur des objets. Quelques valises familiales portent d'ailleurs sa signature.

À son entrée au Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu, la jeune étudiante opte pour le programme d'arts plastiques. Elle y développe son goût pour l'art et surtout, une partie de sa personnalité artistique. «En terminant mon DEC, je savais deux choses. Premièrement, que je n'aimais pas la sculpture et deuxièmement, que l'univers du 3D ne m'intéressait pas», explique-t-elle.

Naturellement, la jeune femme

s'est donc tournée vers la peinture sur toile avant d'entreprendre un baccalauréat en design de l'environnement à Montréal. Ce domaine d'études lui permettait alors de laisser aller sa créativité dans plusieurs domaines distincts, dont le design d'intérieur. C'est également à la même époque que l'artiste se lance sérieusement dans la création de tableaux.

UN STYLE URBAIN

Sans grande surprise, sa formation universitaire déteint sur son art. Les premiers tableaux de Léa-Marie Jean affichent un style actuel où lignes droites et décors urbains dominent. Elle met également à profit ses nouvelles connaissances et intègre le croquis à ses œuvres. Côté médium, l'artiste utilise la peinture, mais également l'encre, la résine et la mine. Sa palette de couleurs est variée.

«Je m'inspire beaucoup de la culture populaire et de ce qui est tendance pour créer mes toiles», explique-t-elle. La peintre a d'ailleurs le souci d'offrir des œuvres qui cadrent parfaitement dans le décor des amateurs d'art qui investissent dans son talent. Elle réalise donc la plupart de ses toiles sur demande après avoir discuté avec les acheteurs et vu l'endroit où ils habitent.

En développant un style pop impressionniste, l'artiste ne

cache pas son désir de rejoindre un vaste public. Depuis trois ans, elle réussit d'ailleurs à vivre de son art par l'entremise de sa petite compagnie Léa Créations. Parallèlement, elle continue ses études universitaires dans un programme de deuxième cycle en pédagogie de l'enseignement supérieur.

Il ne s'agit toutefois pas ici d'un plan B pour la Johannaise, mais plutôt d'un complément à sa vie d'artiste. «Je veux partager mon envie de créer avec les autres et c'est une bonne façon d'y parvenir», explique-t-elle.

UNE ARTISTE EN ÉVOLUTION

Mais depuis ses débuts, l'art de Léa-Marie Jean a évolué. La collection présentée sur le voilier Empire Sandy dénote d'ailleurs une nouvelle tendance artistique. L'artiste s'intéresse maintenant aux femmes et à la relation qu'elles entretiennent avec les objets qui les entourent. «J'adore traiter le corps des femmes. Ça crée un équilibre avec mes toiles précédentes», explique cette dernière. En effet, des lignes droites, l'artiste s'attaque maintenant aux courbes des personnages féminins.

Et ce nouveau sujet semble particulièrement plaire aux amateurs d'art. La collection a suscité de bons commentaires lors du vernissage. Et dire que cette



(Photo Stéphanie Brouil)

Après avoir fait des paysages urbains son sujet de prédilection, Léa-Marie Jean s'intéresse maintenant à la relation qu'entretiennent les femmes avec les objets qui les entourent.

dernière a patienté plusieurs années avant de dévoiler ses toiles par l'entremise d'un événement officiel. Mais maintenant, elle se promet d'être plus présente dans le milieu culturel. Elle souhaite d'ailleurs être représentée par une galerie dans un avenir rapproché. «L'idée d'être un artiste, c'est d'avoir le plus de vitrines possible»,

mentionne Mme Jean.

À Saint-Jean-sur-Richelieu, Léa-Marie Jean est membre de la coopérative art[o]. Elle n'y a toutefois jamais présenté d'exposition solo. Pour voir quelques exemples de son travail, visitez le lea-marie.ca ou la page Facebook Créations Léa. ■

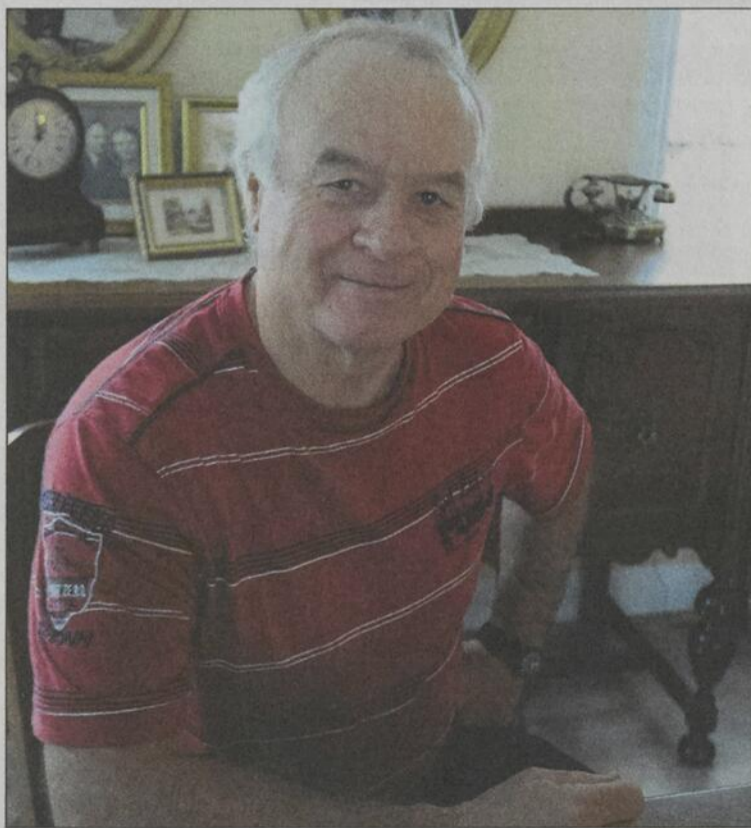
Un Johannais à l'émission *Sur un air de famille*

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc

Aucune famille de Saint-Jean-sur-Richelieu n'a été choisie pour participer à l'émission *Sur un air de famille* qui sera présentée à Radio-Canada, dès le 27 septembre, et dont l'animation sera assurée par Patrice L'Écuyer. Qu'à cela ne tienne, la ville sera représentée par Sylvain Huard, membre de la famille Huard de Saint-Denis-sur-Richelieu.

L'aventure de *Sur un air de famille* débutera ce jeudi. Près d'une trentaine de familles, choisies parmi plus de 200 inscriptions provenant du Québec, de l'Ontario et des Maritimes, tenteront alors d'en mettre plein la vue aux spectateurs afin de remporter les grands honneurs de l'émission. Parmi elles, la très grande famille Huard qui regroupe plus d'une vingtaine de membres, dont le résident de Saint-Jean-sur-Richelieu, Sylvain Huard.

Ce dernier, à l'image de ses frères et sœurs, est un passionné de chant. Il raconte d'ailleurs avec humour comment il a divertifié les clients d'un restaurant à Pékin en entonnant spontanément *Minuit Chrétien*, ou encore comment il a réussi à faire chanter en chœur *Partons la mer est belle* à des voyageurs qui



(Photo Remy Boly)

Sylvain Huard participera à l'émission *Sur un air de famille*. Il fera partie de la famille Huard qui regroupera neuf frères et sœurs, dix neveux et nièces ainsi que deux petits-enfants.

participaient à une excursion en bateau au Vietnam. Pour lui, chaque occasion est propice à une mélodie et au plaisir de chanter.

«Nous les Huard, on aime ça

chanter. C'est automatique. Quand tu t'appelles Huard, tu chantes. Nous sommes fiers d'avoir ce don-là et on le montre», confie le Johannais d'adoption. Frères et sœurs ont d'ailleurs commencé à

se produire sur différentes scènes au Québec dans les années 1960. À l'époque, c'est l'aîné de la famille qui assurait la direction musicale. Le groupe se spécialisait dans le chant francophone populaire et semi-classique. «Ça ne se peut pas les beaux souvenirs qu'on garde de ce temps-là», de dire Sylvain Huard.

ÉMISSION

C'est donc avec tous ces beaux souvenirs en tête que les membres de la famille ont décidé de s'inscrire à la première édition de l'émission *Sur un air de famille*. Le concept est simple. Chaque semaine, trois familles présenteront un numéro musical, supervisé par un professionnel du milieu, soit Bruno Pelletier, Jean-François Breau ou Johanne Blouin. La famille qui réussira à récolter le plus de votes du public passera à l'étape suivante jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'une.

Pour ajouter un peu de suspense, les familles ignorent quand elles se produiront sur scène et quelle chanson elles devront interpréter. «On a soumis quatre chansons à la production, mais c'est le coach qui fera le choix final», explique M. Huard. Les familles bénéficieront ensuite de trois jours de préparation en compagnie de leur professeur pour mettre au point tous les détails de leur numéro, dont la mise en

scène est signée René Simard. Suivra finalement l'enregistrement.

La famille anticipe-t-elle déjà le stress de l'aventure? Non, répond Sylvain Huard. «La production nous a bien avisés que ce n'est pas un concours. On est déjà gagnants d'avoir été choisis», explique-t-il. Cela dit, le groupe de Saint-Denis-sur-Richelieu souhaite prendre part à toutes les étapes de l'émission et ultimement, se rendre en finale, question de profiter au maximum des conseils qu'elle pourra ainsi recevoir des professionnels du milieu.

UN CONCOURS ÉMOTIF

Les enregistrements n'ont pas encore commencé que déjà, Sylvain Huard promet que le public aura droit à des montagnes russes d'émotions. «Chez les Huard, il y a toujours plein d'émotion. On est une gang de braillards!», lance-t-il en riant. Ce dernier aura d'ailleurs la chance de chanter en compagnie de sa fille qui a accepté de se joindre au groupe pour l'émission. En tout, le clan Huard sera composé de neuf frères et sœurs, de dix neveux et nièces ainsi que de deux petits-enfants.

L'émission *Sur un air de famille* est diffusée les jeudis, à 20 heures, sur les ondes de Radio-Canada. ■

Une nouvelle saison s'amorce au Centre d'arts de Sabrevois

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc

Le Centre d'arts de Sabrevois est de retour pour une deuxième saison d'activité. La programmation débutera officiellement le 5 octobre avec la présentation d'un spectacle mettant en vedette la jeune formation montréalaise The Loodies. D'ici là, le public est convié, les 29 et 30 septembre, au lancement de la saison automnale.

La première année d'activité du Centre d'arts de Sabrevois a été marquée par la tenue de plusieurs spectacles à guichets fermés, la création d'ateliers artistiques réunissant quelques dizaines de participants, une participation exceptionnelle des enfants au concours de dessins de Noël et, dans un registre moins glorieux, l'annulation d'un spectacle en raison de problèmes liés à la structure de la petite chapelle où se déroulent toutes les activités du centre d'arts.

«Pour une première année, on était malgré tout très content», affirme la présidente du conseil d'administration, Annie Ducharme. Les artistes ayant eu l'occasion de se présenter sur place ont dit apprécier tout particulièrement l'acoustique des lieux ainsi que l'attention dont faisait preuve le public. De l'aveu de Mme Ducharme, il reste toutefois encore beaucoup de travail à faire pour implanter solidement le centre d'arts dans la communauté de Sabrevois et attirer un public local à chaque événement.

Pour y parvenir, le conseil d'administration mise sur la création d'une routine artistique. «C'est pour cette raison que cette année, on reprend les mêmes séries que l'an passé. On veut que les gens s'habituent», explique Annie Ducharme. Le public aura donc le plaisir de renouer avec les séries Jazz, Classique et brioches ainsi que Relève et découvertes. Dans ce cas précis, les organisateurs ont choisi d'ouvrir leur scène aux artistes qui roulent leur bosse depuis plusieurs années, mais qui demeurent inconnus du grand public.

PROGRAMMATION

Cet automne, la série Jazz aura lieu tous les troisièmes samedis du mois, à 20 heures. Elle débutera le 20 octobre avec la présence de la formation Christine Tassan et les



Le groupe Christine Tassan et les Imposteurs viendra présenter, le 20 octobre, un spectacle intitulé *C'est l'heure de l'apéro*.

Imposteurs qui viendra présenter le spectacle *C'est l'heure de l'apéro*. Le public aura ensuite l'occasion d'applaudir le Jean-Pierre Zanella Quartet en novembre avant de rencontrer, en décembre, le Jessica Vigneault Trio mettant en vedette la fille du célèbre parolier québécois. Elle présentera ses propres compositions. Les billets sont en vente au coût de 18\$.

Pour sa part, la série Relève et découvertes aura lieu tous les premiers vendredis du mois, à 20 heures. Elle débutera le 5 octobre avec une prestation du groupe The Loodies. Cette jeune formation, régulièrement comparée à Arcade Fire par la critique, en sera à son premier passage dans la région. Elle sera précédée sur scène par Deep Sea Flowers. Suivra au cours de la saison une soirée slam avec Olivier Gingras ainsi qu'une soirée de danse avec Carlos Alfonso et le groupe Sonasi qui présenteront des airs cubains. Les billets sont en vente au coût de 8\$.

Finalement, la série Classique et brioches aura lieu tous les deuxièmes dimanches du

mois, dès 10h30. Il n'y a que deux spectacles à la programmation automnale, soit le luthiste Sylvain Bergeron qui montera sur scène le 14 octobre et le duo jazz formé de Michel Donato et Robert Ménard le 11 novembre. Le mois de décembre sera réservé à quelques spectacles hors série mettant entre autres en vedette le chanteur Alexandre Bélair, finaliste à la dernière édition de Star Académie, ainsi qu'un spectacle de Noël pour enfants. Les billets sont en vente au coût de 12\$.

EXPOSITION ET ATELIERS

Outre les spectacles, le public aura rendez-vous, au cours de la saison, avec des artistes des arts visuels. La peintre Josée Lebeau sera la première à présenter ses œuvres sur les murs de l'ancienne chapelle. Le public est d'ailleurs convié au vernissage, le 5 octobre dès 17 heures, auquel participera l'artiste qui dévoilera par le fait même son exposition

intitulée *Attraction*. Les artistes se succéderont à raison de un par mois. Leur travail sera accessible les fins de semaine seulement, selon un horaire variable.

Par ailleurs, le centre d'arts offrira à nouveau des ateliers de chant choral en compagnie de la directrice musicale Cécile Allemand. Cette dernière donne rendez-vous aux parents ainsi qu'à leurs enfants. Finalement, la professeure de djembé Nadia Brossoit est de retour et convie le public à venir découvrir cet instrument de musique. Il est d'ailleurs possible de s'inscrire en se rendant sur place les 29 et 30 septembre alors que des démonstrations seront offertes au public, de 11 à 16 heures. Les peintres Jean-Paul Leduc et Daniel Tremblay seront également sur place.

Inscriptions et réservations: annieducharme13@gmail.com. ■



Auteure-compositrice-interprète, Jessica Vigneault participera à la série Jazz. Elle sera en spectacle le 15 décembre.

Salon des mariés

ÉDITION 2012



**GOVERNEUR
RELAIS
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU**

Salle Richelieu

Gouverneur Saint-Jean-sur-Richelieu

**MARDI 9 OCTOBRE
DE 16H À 21H**

**ET MERCREDI 10 OCTOBRE
DE 16H À 21H**

Entrée GRATUITE

GOVERNEUR SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
725, BOULEVARD DU SÉMINAIRE NORD,
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
450 348-7376

SALONDESMARIÉS.COM



Crédit photo: mazevision.com

UN GRAND

ORGANISÉ PAR
LE GROUPE DISTINCTION

Rendez-vous




WWW.GROUPE
CARTE BLANCHE.COM

Moore's

Le jazz revient par la grande porte à Saint-Jean

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc

Un an après la fin des Soirées art[o]-jazz, le jazz est finalement de retour à Saint-Jean-sur-Richelieu. «Et on revient par la grande porte!», de dire fièrement le responsable du projet, Pierre-Armand Tremblay. Grâce à une entente avec la SPEC du Haut-Richelieu, le jazz sera à l'affiche une fois par mois au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean. La première représentation aura lieu le 19 octobre.

Il y a un an, la coopérative art[o] prenait la décision de mettre fin aux Soirées art[o]-jazz en invoquant la non-rentabilité de l'événement. Des discussions entre la direction de l'établissement et les musiciens, dont faisait partie Pierre-Armand Tremblay, n'avaient pas permis de sauver l'événement. C'est à ce moment que M. Tremblay a approché la SPEC et son directeur général, Guy Boulanger, afin de mettre sur pied un nouveau projet assurant la survie du jazz à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Ce nouveau projet, c'est le Cabaret Jazz Band. Sur scène, Pierre-Armand Tremblay (piano), André Lahaie (contrebasse), Claude Gauthier (batterie) et Mario Hébert (guitare) accueilleront chaque mois un ou plusieurs invités de grande renommée. Avec eux, ils présenteront des standards du jazz tout en laissant

place à l'improvisation musicale. Un thème sera par ailleurs établi pour chaque spectacle afin de bien situer le public. Cela ira de la soirée crooner aux comédies musicales.

Les spectacles seront accessibles à tous les amateurs de musique, qu'ils connaissent ou non le jazz. «L'expérience nous a montré que les gens ignorent souvent qu'ils aiment le jazz», de dire Pierre-Armand Tremblay. Qui plus est, les spectacles seront accessibles à toutes les bourses puisque les billets ne coûteront que 10\$. Les passes des Jeudis Shows seront également acceptées.

COLLABORATION AVEC LA SPEC

«Nous avons une excellente collaboration avec la SPEC. On sent que Guy [Boulanger] veut vraiment que ça marche», de dire Pierre-Armand Tremblay. Le musicien n'a pas eu besoin de multiplier les démarches pour convaincre le directeur général d'inscrire l'événement à la programmation. «C'est quelque chose que l'on ne faisait pas avant», mentionne simplement Guy Boulanger. Ce dernier note d'ailleurs au passage que c'est la première fois que la SPEC confie la direction artistique d'une série à une tierce personne.

«Pour du jazz, c'est une vitrine exceptionnelle qu'on nous offre. Il est très rare qu'on puisse jouer ce genre de musique dans une salle



C'est à Pierre-Armand Tremblay que la SPEC du Haut-Richelieu a confié la direction artistique de la série Cabaret Jazz Band.

aussi grosse que le Cabaret-Théâtre», explique M. Tremblay. Même à Montréal où se tient pourtant le plus important festival du genre, les musiciens de jazz sont relégués aux petites salles et bars de la ville. Cette fois, les musiciens auront à leur disposition un véritable système d'éclairage et un système sonore professionnel. «L'atmosphère est parfaite pour que les musiciens et le public aiment ça», affirme-t-il.

PROGRAMMATION

Pour lancer officiellement la saison, les musiciens présenteront un spécial d'ouverture le 19 octobre. Sur scène, en plus des musiciens qui seront présents chaque mois, le public aura l'occasion d'applaudir

la chanteuse Anne Duchesne qui sera en vedette dans la première partie du spectacle. Le trompettiste Jean-François Gagnon et la saxophoniste Marie-Josée Frigon seront également au nombre des invités. «Comme on va avoir des cuivres, on va présenter en deuxième partie des choses qui donnent envie de danser», de dire Pierre-Armand Tremblay.

La deuxième représentation de l'année aura lieu le 7 décembre et consistera en un spécial de Noël. Sur scène, on retrouvera le trompettiste Ron Di Lauro, le saxophoniste André Leroux, le batteur Pierre Tanguay ainsi que la chanteuse Anne Duchesne et le

contrebassiste Jean-Sébastien Clément. À eux s'ajouteront Pierre-Armand Tremblay et Mario Hébert. «La qualité des musiciens qu'on a est vraiment à tomber sur le derrière», d'illustrer avec une expression populaire M. Tremblay. Les classiques de Noël seront entrecoupés de standards jazz.

Au printemps, le Cabaret Jazz Band accueillera également Jean-Pierre Zanella et le batteur Mario Roy. Au total, six spectacles sont prévus à la programmation 2012-2013. Et la série est là pour rester. Les spectacles de la saison 2013-2014 sont déjà inscrits à la programmation et auront lieu tous les derniers vendredis du mois. ■

Séripop met sa touche au centre-ville

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc

Si vous utilisez quotidiennement le pont Gouin, sans doute avez-vous aperçu l'imposante murale qui recouvre la façade du magasin Orbite. Cette œuvre, signée Séripop et intitulée *Avancez en arrière*, s'inscrit dans le cadre de la programmation annuelle du centre d'artistes Action Art Actuel. Elle sera officiellement terminée le 30 septembre.

Formé de Chloé Lum et Yannick Desranleau, un artiste originaire du secteur Iberville, le duo Séripop est reconnu dans le milieu de l'art actuel pour ses installations en galerie. Grâce à son travail, le duo a voyagé dans plusieurs villes du monde, de Paris à New York en passant par Vienne. «Notre carrière a commencé avec l'Internet et c'est pour ça qu'on a travaillé surtout à l'extérieur du Québec. Aujourd'hui, on trouve approprié de travailler plus localement», explique M. Desranleau.

Des installations en galerie, le duo se plaît maintenant à mettre sur pied des projets d'intervention extérieure. Et pour mener à bien son plus grand projet à ce jour, soit une murale couvrant trois façades du magasin Orbite, le duo a décidé

de s'associer avec Action Art Actuel. Le concept est relativement simple. «On enveloppe l'édifice d'une membrane de papier pour le faire disparaître. C'est un hommage au futur et au passé de la bâtisse et du centre-ville», explique Yannick Desranleau.

DÉMARCHE ARTISTIQUE

La démarche artistique du duo fait ainsi référence à l'ancienne vocation commerciale de la rivière Richelieu ainsi qu'aux projets de revitalisation du centre-ville qui impliqueront la démolition de certains édifices, dont celui accueillant le magasin Orbite. «On ne se positionne pas pour ou contre ce projet. Ce que l'on souhaite, c'est engager un dialogue», explique M. Desranleau. Au final, la murale se veut donc une illustration du processus de changement qui anime le centre-ville depuis des décennies.

Afin d'illustrer l'idée de transition, les artistes ont choisi de présenter une murale éphémère. «C'est dans sa nature d'être temporaire», confirme Yannick Desranleau. Ainsi, les conditions météorologiques détruiront petit à petit ce que le duo a mis un peu plus de deux semaines à créer. «On s'est assurés de la faire assez solide. Idéalement, on voudrait qu'il en reste quelques morceaux quand la bâtisse va être



Chloé Lum et Yannick Desranleau forment le duo Séripop. Jamais à ce jour ils n'avaient encore réalisé un projet aussi imposant au Québec.

détruite», mentionne celui qui habite maintenant à Montréal.

Mais au-delà de ce processus intellectuel, le duo a tenu à rendre son art accessible à la majorité de la population. «Il y a un côté ludique et attrayant qui contraste avec le

côté formel», assure Yannick Desranleau. Sans connaître la démarche artistique derrière l'œuvre, le public peut apprécier l'aspect visuel de l'œuvre qui consiste principalement en un dégradé de couleurs et en la

multiplication de centaines de points.

LOGISTIQUE

Réaliser une telle murale dans un lieu public n'est toutefois pas de tout repos. Dans le cas présent, Séripop affirme que la réception des gens du milieu a été très positive. «Ça été très facile de travailler avec le propriétaire d'Orbite. Nos idées s'accordaient. Même chose pour Action Art Actuel avec qui on avait réalisé une exposition en mars», mentionne Yannick Desranleau. Le défi du projet résidait plutôt dans la logistique. Il fallait entre autres prévoir le matériel et s'assurer qu'Hydro-Québec vienne sécuriser le périmètre de travail, les artistes ayant dû travailler à proximité de fils électriques.

Officiellement, l'œuvre devrait être terminée le 30 septembre, soit à l'occasion des Journées de la culture. Le public pourra ainsi se rendre chez Action Art Actuel où une fête est prévue afin de célébrer le 25^e anniversaire de l'endroit et, par la suite, se rendre chez Orbite pour admirer le travail accompli. Au final, les artistes auront travaillé pendant un peu plus de deux semaines à la création de cette œuvre qui décorera le paysage du centre-ville pour encore quelques mois. ■

NATURE COMPLICE

Adèle Baillargeon Théberge au Salon rouge

Le Service des loisirs et bibliothèques de Saint-Jean-sur-Richelieu, en partenariat avec art[o], présente, du 24 septembre au 12 novembre au Salon rouge de la bibliothèque Saint-Luc, l'exposition *Nature complice* d'Adèle Baillargeon Théberge. L'accès est gratuit.

Après des études à l'École des Beaux-Arts de Montréal, Adèle Baillargeon Théberge travaille pendant plusieurs années comme graphiste. Puis elle se tourne vers l'enseignement du dessin au département de théâtre du Collège Lionel-Groulx. Durant plus de 15 ans, elle forme plusieurs cohortes de scénographes. Elle quitte l'enseignement afin de poursuivre sa carrière de peintre.

C'est après avoir suivi des cours d'aquarelle à l'Université McGill qu'elle adopte cette technique légère et lumineuse, mais néanmoins difficile. L'aquarelle demande une pratique soutenue, mais, pour l'artiste, l'intérêt et le plaisir de peindre résident justement dans l'exploitation de cette technique, la recherche et la découverte de nouveaux moyens de l'appliquer.

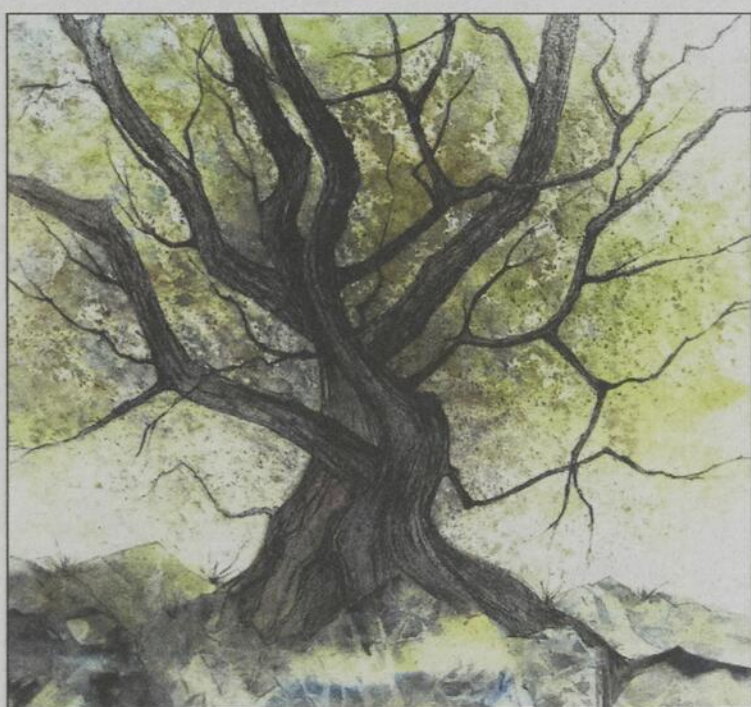
NATURE COMPLICE

L'exposition présentée au Salon rouge est un hommage à la nature, car rien n'est plus évident pour l'artiste que de puiser dans la nature qui l'entoure afin de créer. Pour Adèle Baillargeon Théberge, prendre le temps d'observer et de découvrir est essentiel. Le but recherché n'est pas de copier, mais de s'en inspirer, d'improviser

et de créer ses propres images.

Dans *Nature complice*, l'arbre est particulièrement présent dans les oeuvres présentées pour la première fois au public. C'est avec l'aquarelle que l'artiste tente de le représenter sous différents aspects, par l'emploi de techniques et de couleurs variées, par des textures obtenues avec tissus ou papiers chiffonnés. La plume et l'encre accompagnent souvent la peinture, médium que l'artiste affectionne particulièrement. La présence de l'eau est omniprésente dans les tableaux, car la technique de l'aquarelle capte bien la légèreté et la transparence de l'eau, la fraîcheur, la chaleur ou l'humidité de l'atmosphère.

L'exposition est accessible sur les heures d'ouverture de la bibliothèque Saint-Luc. Information: www.cooparto.com. ■



Dans *Nature complice* d'Adèle Baillargeon Théberge, l'arbre est un sujet récurrent.

Une saison de découvertes à la SPEC

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc

Une toute nouvelle saison s'amorce à la SPEC. Au cours de l'automne, de grands noms de l'humour et de la chanson s'arrêteront à Saint-Jean-sur-Richelieu. Nous avons décidé de vous faire découvrir les petits trésors cachés et les incontournables de la programmation.

Rire est un passe-temps très apprécié à Saint-Jean-sur-Richelieu. Chaque année, des milliers de spectateurs se déplacent dans les salles de spectacle de la SPEC pour voir leurs humoristes favoris sur scène. Nul doute que le passage de Louis-José Houde, les 13 et 14 novembre au Théâtre des Deux Rives, fera courir les foules. L'artiste présentera sa dernière création intitulée *Les heures verticales*.

Côté découverte, les amateurs

d'humour ont rendez-vous avec Sugar Sammy les 2 et 3 novembre au Théâtre des Deux Rives. Si les francophones ont vaguement entendu parler de cet artiste, ce dernier est considéré comme une véritable star de l'humour anglophone. Il a d'ailleurs parcouru le monde grâce à son talent. Il se lance maintenant à la conquête du public québécois, une première dans sa carrière.

CHANSON

Quelques artistes bénéficient d'une cote d'amour impressionnante de la part du public johannais. C'est le cas du chanteur Marc Hervieux qui reviendra pour une quatrième fois au Théâtre des Deux Rives le 23 décembre. Ce dernier présentera un spectacle de Noël en compagnie de sept musiciens, dont un quintette à cordes. Tous ses précédents passages dans la région ont été chaudement applaudis. Bref, c'est



L'humoriste Louis-José Houde présentera son nouveau spectacle, *Les heures verticales*, au Théâtre des Deux Rives.

la valeur sûre de la programmation.

Mais pour ceux qui ont un goût du risque plus développé et qui souhaitent découvrir une nouvelle auteure-compositrice-interprète, le choix de Salomé Leclerc s'impose. Les critiques sont dithyrambiques à son endroit et son premier album, intitulé *Sous les arbres*, lui a valu la reconnaissance de l'industrie. L'artiste présentera son spectacle dans le cadre des Jeudis Shows, une véritable aubaine!

DANSE ET THÉÂTRE

Depuis quelques années, la danse occupe une place plus importante dans la programmation de la SPEC. Cet automne, notre coup de cœur est décerné à la production originale *Danse Lhasa Danse* qui sera présentée le 25 novembre au Théâtre des Deux Rives. Sur scène, 17 chanteurs, musiciens et danseurs rendront hommage à la regrettée Lhasa De Sela. Un

spectacle où l'émotion est garantie.

Puis, question de vivre une expérience théâtrale hors de l'ordinaire, on vous suggère *Les trois exils* de Christian E. mettant en vedette Christian Essiambre. L'artiste présente une comédie dramatique dans laquelle il raconte son parcours du Nouveau-Brunswick à Montréal. Cette production est d'ailleurs l'un des coups de cœur de la responsable de la programmation théâtrale, Virginie L'Écuyer. La représentation aura lieu le 16 novembre au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean.

Au cours des prochains mois, Patrick Watson, Zachary Richard, Patrick Norman, Philippe Bond, Jean-Marc Parent, Mixmania et Broue feront un arrêt dans la région. En somme, de tout pour tous les goûts! Afin de connaître la programmation complète et le tarif des billets, visitez le www.spec.qc.ca. ■

Bientôt, les pièces de 1¢ seront retirées de la circulation.

Votre Fondation Santé vous propose une tirelire gratuitement pour vous aider à échanger vos sous noirs contre un reçu d'impôt. Venez chercher une petite tirelire dès maintenant au bureau de votre Fondation Santé!

Vos sous nous intéressent, MERCI de les transformer en soins modernes pour toute notre communauté!

920 boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu, J3A 1B7
450 359-5777 . info@fondationsante.com



UNIS
pour la
santé



Fondation Santé
Haut-Richelieu-Rouville

Vos

Sous

nous intéressent!

AU CLAVIER

■ Michelle Dozois

L'artiste multidisciplinaire Michelle Dozois invite le public à sa résidence de Mont-Saint-Grégoire dans le cadre des Journées de la culture qui se dérouleront du 28 au 30 septembre.

D'autres artistes amis de Mme Dozois seront sur place. Les visiteurs pourront découvrir plusieurs activités artistiques, dont la poésie et le travail du bois. Le site sera ouvert de 10 à 18 heures tous les jours de l'événement. Information: www.chezmichelledozois.com.

■ Mois des musées

Pour une 5^e année consécutive, Montmusée organise *Octobre, le mois des musées en Montérégie*. L'événement a pour but de montrer aux gens que les musées de la région sont très intéressants et stimulants. Visiter un musée permet de nourrir l'esprit d'expériences visuelles et sensorielles.

En visitant l'un des 14 musées inscrits à l'événement, dont le Musée du Haut-Richelieu, les participants courent la chance de remporter plusieurs prix, dont un voyage en montgolfière au-dessus de la Montérégie. Information: museemonteregie.com.

■ Voix d'InCabä

Le concours Les Voix d'InCabä est de retour. Les chanteurs ayant moins de 18 ans sont invités à s'inscrire. Les Voix d'InCabä permet à huit jeunes chanteurs de participer à un spectacle professionnel. Ces derniers courent ensuite la chance de remporter 30 heures d'enregistrement studio, cinq heures de cours en lien avec la musique (piano, chant ou studio), l'enregistrement d'un mini vidéoclip ainsi que l'enregistrement d'un disque.

Pour s'inscrire, les participants sont invités à visiter le ttp://inscriptionlvi2013.incabarecords.com/inscription.html. Les auditions auront lieu les 29 et 30 septembre ainsi que les 13 et 14 octobre.

■ Concert-bénéfice

La fabrique de la paroisse Saint-Armand présentera un concert-bénéfice, le 13 octobre, à l'église Notre-Dame-de-Lourdes. Sous la direction musicale de Dominic Boulianne, les artistes Christina Tannous, Céline Raymond, Chantal Brodeur, Marie Raymond et l'ensemble TrioSphère interpréteront les plus belles mélodies tirées du répertoire francophone.

Les billets sont en vente au coût de 15\$ l'unité ou de 25\$ pour deux. Il est possible de réserver en composant le 450 248-7569 ou le 450 248-2132 ou de se procurer directement des billets au magasin général de Saint-Armand. La représentation débutera à 20 heures.

■ Circuit des arts

Le Circuit des arts d'Hemmingford Laura lieu du 6 au 8 octobre. Près d'une vingtaine d'artistes et artisans de la région y participeront. Pour planifier leur itinéraire, les visiteurs sont invités à se rendre au 531, rue Champlain, à Hemmingford, où ils pourront regarder une exposition collective.

Au cours de leur balade, les visiteurs auront l'occasion d'admirer des bâtiments patrimoniaux au cœur de

paysages champêtres tout en découvrant les produits du terroir dans les vignobles, cidreries et vergers d'ici. Information: artshemmingford.com.

■ Lillian Lanoue

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu accueillera, le 11 octobre dès 13h30, l'auteure Lillian Lanoue. En plus de présenter un exposé sur l'importance des rêves, cette dernière présentera en primeur quelques extraits de son prochain livre.

Lillian Lanoue détient un baccalauréat en travail social, deux certificats en art ainsi que plusieurs formations dans le domaine artistique. Elle a été propriétaire d'une galerie d'art pendant six ans. Elle est aujourd'hui retraitée du Cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu où elle a rempli les fonctions de travailleuse sociale pendant 25 ans.

La conférence est ouverte à tous et gratuite. Il est toutefois nécessaire de s'inscrire avant le 4 octobre en téléphonant au 450 346-0662. Les locaux du Centre de femmes du Haut-Richelieu sont situés au 165, rue Roman.

■ Conférence

Les alpinistes Catherine Dupasquier et François Houde présenteront, le 26 septembre à la bibliothèque Saint-Luc, le récit de leur ascension du mont Everest. La conférence débutera à 19h30.

Gravir le mont Everest demande beaucoup de préparation et autant, sinon davantage, d'endurance morale que physique. À l'aide d'un montage photo et de pièces d'équipement nécessaires à un tel périple, ils partageront avec les gens présents le récit de leur expédition de 47 jours dans l'Himalaya.

Cette activité est gratuite pour les abonnés de la bibliothèque. Des frais de 5\$ sont exigés aux non-abonnés. Il est nécessaire de s'inscrire à l'avance, sur place ou par téléphone, durant les heures d'ouverture des bibliothèques. Information: 450 359-2450.

■ Café-Théâtre de Chambly

Le Café-Théâtre de Chambly présente, du 7 septembre au 20 octobre, la pièce *Fleurs d'acier* de l'auteur Robert Harling. La mise en scène est signée Jean-Alexandre Côté.

En apparence douce, cette pièce traduit le quotidien de six femmes dont la vie est chamboulée par un drame. Il se dégage dans le texte de Robert Harling une grande solidarité et beaucoup d'humanité. La distribution est composée de Mélanie Auger, Chantal Lacoste, Céline Roy, Sandrine Jutard, Anne Paquin et Chantal Reichel.

Les représentations ont lieu les vendredis et samedis, à 20 heures, au 2447, avenue Bourgogne à Chambly. Les billets sont en vente au coût de 13\$ au 450 447-2953 ou à reservation@cafe-theatredechambly.com. Un forfait incluant le souper est disponible moyennant la somme de 31\$. À noter que la photo parue dans l'édition du 13 septembre est l'œuvre de Jocelyn Guilloton. ■



(Photo: Gracieuseté)

Les Gourmandes s'illustrent en chanson à Granby

Le quatuor vocal Les Gourmandes, dont fait partie la chanteuse Chloé McNeil, s'est illustré lors de la 44^e édition du Festival international de la chanson de Granby. En plus d'atteindre la grande finale, présentée le 15 septembre, le groupe a remporté plusieurs prix coup de cœur, dont celui de la Maison de la culture de Granby, le prix Francofête en Acadie, le prix Réseau Ontario ainsi que le prix Artisti. Le quatuor est composé de Judith Little-Daudelin, Geneviève Racette, Gabrielle Harnois-Blouin et Chloé McNeil. Elles posent ici en compagnie de l'auteur-compositeur-interprète Richard Petit. ■



28 - 29 - 30
SEPTEMBRE
2012
10 h à 18 h
VENDREDI
19 H À 21 H
SUR
RENDEZ-VOUS
GRATUIT

Journées de la culture Portes ouvertes

chez l'Auteure et Artiste
Michelle Dozois
avec ses amis :

Lorraine Lapointe, artiste peintre
Yvon Collerette, artisan du bois

Art - Poésie - Bijoux - Métiers d'art

387, rue Saint-Joseph (Route 104)

Village de Mont-Saint-Grégoire, J0J 1K0

450 347-0647 / 514 771-0647

www.chezmichelledozois.com

www.mavrabel.com

www.journeesdelaculture.qc.ca



4656326

LIQUIDATION DES BIJOUX DE MAVRA BEL
ENFANTS - ADOS - ADULTES 2\$ ET +

Christian R. Page poursuit ses enquêtes

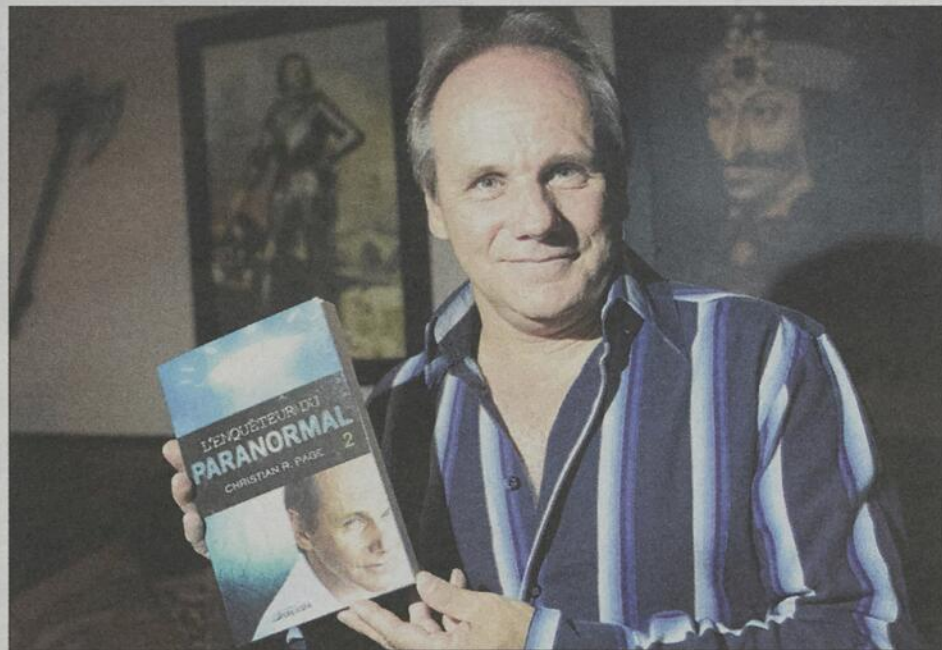
MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc

L'auteur Christian R. Page a lancé, le 12 septembre, son deuxième ouvrage traitant des phénomènes paranormaux. Dans *L'enquêteur du paranormal, tome 2*, le Johannais s'intéresse aux fantômes et aux ovnis, mais surtout à des légendes et mystères historiques plus grands que nature.

Pendant 35 ans, Christian R. Page a parcouru le monde à la recherche de la vérité sur les phénomènes paranormaux. Diplômé en communication à l'Université de Montréal, il a fait des dizaines d'enquêtes en privilégiant une approche journalistique. Il a ainsi recueilli des témoignages, a visité des lieux où se sont produits des phénomènes inexplicables et surtout, a fouillé des milliers de pages d'archives datant parfois des siècles passés. «C'est un travail très laborieux, mais nécessaire», confirme l'auteur.

L'une de ses aventures l'a d'ailleurs mené au sommet du mont Ararat en Turquie où, selon les croyances populaires, se trouverait l'Arche de Noé. Son périple ne lui a pas permis d'en venir à une pareille conclusion. Il livre d'ailleurs les détails de son expérience dans *L'enquêteur du paranormal, tome 2*, plus précisément dans le chapitre des mystères historiques. «J'aime beaucoup ces énigmes. C'est fascinant de penser que la solution existe peut-être dans des archives poussiéreuses», dit-il.

Dans cet ouvrage, il s'intéresse également au mythe de la comtesse Élisabeth Bathory



Christian R. Page lance le deuxième tome de *L'enquêteur du paranormal*, une trilogie. «C'est un peu mon testament de 35 ans d'enquêtes que je livre aux gens», dit-il.

qu'il détruit à coup de preuves tirées d'archives du 16^e siècle. On disait de cette femme qu'elle assassinait des jeunes filles pour se baigner dans leur sang et ainsi, avoir la jeunesse éternelle. Une visite en Slovaquie et la consultation d'archives a permis à l'auteur de rétablir les faits. «C'était une meurtrière psychopathe et elle a fait de nombreuses victimes, mais elle ne se baignait pas dans leur sang», affirme-t-il.

ÉNIGMES NON RÉSOLUES

Bien que Christian R. Page soit parvenu à maintes reprises à trouver des explications

alternatives aux phénomènes paranormaux qu'il a étudiés, certains de ces cas n'ont jamais été résolus. Question d'attiser la curiosité des lecteurs et de faire appel à leur imagination, il a décidé d'inclure quelques-uns de ces dossiers dans son volume. Les sceptiques trouveront assurément une réponse ou une piste de solution, alors que les personnes qui croient en ces phénomènes resteront mystifiées.

À ce sujet, l'enquêteur avoue que les dossiers impliquant la présence d'esprits et d'ovnis sont généralement difficiles à résoudre sans qu'il ne subsiste de doute dans son esprit.

«Quand les enquêteurs arrivent sur les lieux de l'événement, le phénomène est souvent terminé, ce qui fait en sorte qu'on ne peut se fier que sur les témoignages des gens présents», explique-t-il. La solution est souvent d'avoir une oreille bienveillante pour écouter l'histoire des témoins et ensuite, de faire preuve d'un doute systématique.»

L'auteur confie d'ailleurs que s'il a eu l'idée d'écrire la trilogie de *L'enquêteur du paranormal*, le troisième tome est en préparation, c'est pour partager ses connaissances et inciter les gens à favoriser une approche des faits plus rigoureuse. «Il faut se donner la peine d'investir et de ne pas seulement se fier à ce que l'on trouve sur l'Internet», dit-il. Dans l'ouvrage qu'il vient tout juste de publier, il dresse d'ailleurs une liste de quelques pièges à éviter quand on s'intéresse aux phénomènes paranormaux.

NOUVELLE SÉRIE À CANAL D

Au cours de sa carrière, Christian R. Page a participé à la création de plusieurs projets télévisuels pour Ztélé et Canal D. C'est entre autres à lui qu'on doit l'émission *Dossiers mystères*. Actuellement, l'auteur travaille à l'élaboration d'une nouvelle série qui s'intitulera *Crimes occultes et surnaturels* et dont la diffusion aura lieu sur les ondes de Canal D. Il s'intéressera à la façon dont le paranormal est récupéré par la société et par les criminels lorsque ces derniers commettent des meurtres.

Le livre *L'enquêteur du paranormal, tome 2* est publié aux éditions Publistar. Il est disponible dans toutes les librairies du Québec. ■

Théâtre de rue ACTIVITÉ GRATUITE

Place publique du Vieux-Saint-Jean
Dimanche 16 h
30 septembre

LA GRAND'RUE

Cette année le théâtre de rue s'installe sur **LA GRAND'RUE**. À travers des personnages à la recherche d'une histoire, ils nous font découvrir des moments historiques qui ont coloré le Vieux-Saint-Jean.

Venez découvrir avec nous toute l'activité du jet set de **LA GRAND'RUE** de Saint-Jean. Une journée sur **LA GRAND'RUE**, c'est vivre une aventure trépidante. On nous fait découvrir le divertissement, l'opéra, la mode dans les boutiques, le travail dans des usines renommées, etc.

En octobre
les musées de la Montérégie
vous donnent des ailes!

Pour l'occasion LE CANADA FRANÇAIS vous invite à visiter les musées près de chez vous :

- Exporail, le Musée ferroviaire canadien Saint-Constant
- Musée du Haut-Richelieu Saint-Jean-sur-Richelieu
- Musée Missisquoi Stanbridge East

14 musées à découvrir
et des prix à gagner!

Gagnez une envolée en montgolfière

museesmonteregie.com

UNE PRÉSENTATION DE

Renseignements: 450 464-1727

INFO 450 347-6249 WWW.UNETESHOW.COM

4521465

4592899



C'est parti chez Action Art Actuel

Le public avait rendez-vous, le 13 septembre, chez Action Art Actuel pour le lancement de la programmation. Sur place, les artistes Réjean Morin et Steve deBruyn ont profité de l'occasion pour présenter leur exposition respective, soit *Je suis dans un angle mort* et *No Kick Flips*. Sur la photo, ils posent en compagnie de Joan Gosselin, attachée politique du député Dave Turcotte, Dominique Richer, régisseuse culturelle à la Ville, et Marie Hébert, directrice générale d'Action Art Actuel. ■

Un saut dans le passé

La production *Enrôlez-vous* était de passage, du 21 au 23 septembre, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Écrite par Réal Fortin et mise en scène par Jean-Alexandre Côté, cette pièce de théâtre dresse le portrait de la guerre de 1812 telle que vue et vécue par les Canadiens français. Les personnes qui n'ont pu assister à l'une ou l'autre des représentations peuvent encore se reprendre. Cinq représentations gratuites auront lieu du 28 au 30 septembre dans différents parcs de Napierville. Sur la photo, les comédiens Valérie Gagnon-Laniel, Vincent Michaux-Saint-Louis. ■



La SPEC déménage

À compter du 1^{er} octobre, la SPEC du Haut-Richelieu déménagera sa billetterie et ses bureaux administratifs au Théâtre des Deux Rives. La nouvelle billetterie sera située au troisième étage et accessible par la porte principale du théâtre. Des places de stationnement gratuites seront également réservées pour les clients. Rappelons que les locaux administratifs étaient situés dans l'ancienne gare de la rue Foch depuis 2006, soit depuis la rénovation du Théâtre des Deux Rives. Les heures d'ouverture de la billetterie demeureront les mêmes du lundi au samedi, de 10 à 18 heures. ■



Encore quelques places disponibles

Le Ballet classique du Haut-Richelieu (BCHR) annonce qu'il reste encore quelques places disponibles pour participer à la prochaine production du ballet *Casse-Noisette*. Les enfants de 8 à 12 ans sont les bienvenus. Une deuxième audition aura lieu le 30 septembre, de 9 à 10 heures, dans les studios du BCHR au 240, rue Jean-Talon. À noter que six représentations auront lieu du 6 au 8 décembre au Théâtre des Deux Rives. Information et inscription: 450 348-3945 ou bchr@videotron.ca. ■



L'Espace Desjardins lance sa saison

La SPEC a officiellement dévoilé, le 13 septembre à l'Espace Desjardins du Théâtre des Deux Rives, sa toute première exposition de la saison. Celle-ci réunit les créations des Mexicains Sandra Diaz et Vincente Lopez Mesinas, met en valeur différentes techniques dont la gravure, la colographie et la pointe sèche. Le commissaire Yvan LaFontaine ainsi que les artistes étaient présents lors du vernissage. Ils posent ici en compagnie de l'adjointe à la direction générale de la SPEC, Évelyne Boudreau. ■



Une exposition courue

La municipalité d'Henryville était l'hôte, les 22 et 23 septembre, de la 11^e édition de l'exposition Arts et Métiers d'art. Près de 80 artistes étaient sur place, offrant ainsi la chance à plus de 1200 visiteurs de découvrir une multitude de médiums artistiques et de produits artisanaux. Sur la photo, le comité organisateur composé de GINETTE M. ROBERT, FERNANDE BARRY, SERGE BARRY, LORRAINE DOUCET, MARIE HÉBERT, MICHELINE PROULX, MARTINE BELLAVANCE, CHRISTINE GRENIER et NATHALIE PICARD. ■

LE 2 OCTOBRE Conférence à la Société d'histoire

La Société d'histoire du Haut-Richelieu convie le public, le 2 octobre, à renouer avec l'histoire du collège de Saint-Jean en assistant à une conférence portant sur les 100 ans de l'établissement. Claire-Andrée Leclerc et Michel Aubin seront les conférenciers.

Anciens professeurs au Cégep, ces derniers feront une rapide rétrospective des années 1911 à 1942 avant de s'attarder à la période du Séminaire de 1942 à 1968. Le tout sera appuyé par une projection visuelle de plus de 60 photos.

La conférence sera divisée en deux parties. On fera le point sur la période 1942-1960, complétant l'information et faisant ressortir quelques caractéristiques propres au Séminaire de l'époque avant d'aborder la période des grands changements entre 1961 et 1968.

La Société d'histoire est située au 203, rue Jacques-Cartier Nord, à Saint-Jean-sur-Richelieu. La conférence débutera à 19h30 et est gratuite. ■



(Photo Stéphanie Brûlé)

Une bourse et un tournage pour Nicolas Paquin

L'auteur et chroniqueur Nicolas Paquin a reçu la visite, le 14 septembre, d'une équipe de tournage dirigée par la réalisatrice Sylvie Grenon. Cette visite faisait suite à l'obtention par l'artiste, au printemps, d'une bourse de 7600\$ offerte par le Conseil des arts et des lettres du Québec (CALQ) et le Forum Jeunesse Montérégie Est (FJME). Cette bourse permettra à l'auteur de réaliser une série de nouvelles littéraires illustrées sur le thème des légendes urbaines. ■

À L'AFFICHE

Concerts et théâtre

Coût: 8,50\$.

27 septembre: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 18 heures, spectacle de QW4RTZ.

28 septembre: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 20 heures, spectacle du groupe

Rock'n'Java. Complet.

30 septembre: à la Place publique du Vieux-Saint-Jean dès 16 heures, dernière représentation de la pièce *La Grand'rue*. Gratuit.

Expositions

Jusqu'au 30 septembre: à la salle Grand Fort du pavillon Dextraze, exposition de Francine Leroux. Gratuit.

une pièce montée pour les **25 ans** d'Action Art Actuel

les journées de la culture

dimanche 30 septembre 12 h chez Action Art Actuel coté jardin

à l'occasion des Journées de la culture
Action Art Actuel fait d'une pierre trois coups

le duo **Séripop** nous dévoile le fruit de son travail
sur les murs d'un édifice du centre-ville

nous célébrons les **25 ans** d'Action Art Actuel

**Line Gamache, Thomas Hodgson, Daniel Hamelin,
Réjean Morin et Éric Nadeau** nous préparent
en direct une pièce montée

en début de soirée venez faire la fête avec nous dans une
ambiance sonore de **David Lafrance**

+ une occasion de devenir **AAActiviste**
votre carte de membre et un repas entre amis de **AAA**
25\$

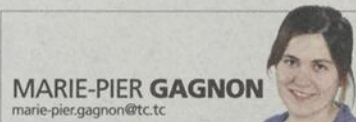
(RSVP communication@action-art-actuel.org)

Action Art Actuel remercie chaleureusement tous ses partenaires
qui contribuent au développement et au rayonnement de la
culture à Saint-Jean-sur-Richelieu

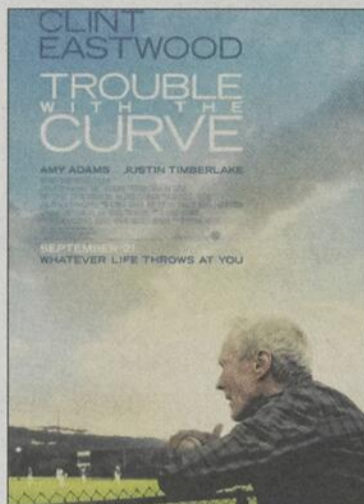
190, Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu www.action-art-actuel.org



Un film prévisible, mais réconfortant



MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tct.ca



Retour au jeu



On s'attendait à un film de sport typique où des joueurs en apparence sans talent remportent un championnat à force de courage et de détermination. Ce ne fut pas le cas. Le long-métrage Retour au jeu s'intéresse plutôt à la relation

père-fille d'un recruteur étoile de la MLB aux États-Unis. Il met en vedette Clint Eastwood, Amy Adams et Justin Timberlake.

Lorsque sa femme décède alors que leur fille n'a que six ans, Gus (Clint Eastwood) peine à trouver un juste équilibre entre sa carrière de recruteur dans la Major League Baseball (MLB) et son rôle de père. Les années passeront sans que le père et la fille ne développent une véritable relation. Gus continuera de se dévouer au baseball alors que Mickey (Amy Adams) se lancera dans une brillante carrière d'avocate.

Mais tout changera lorsque Mickey acceptera, à la demande d'un ami proche de la famille qui s'inquiète de l'état de santé de Gus, de rejoindre son père dans une petite ville de la Caroline du Nord où il se trouve pour le travail. Sur place, elle renouera avec sa passion pour le baseball en aidant son père dans sa recherche d'un jeune prodige et fera la rencontre d'un recruteur des Red Sox de Boston, Johnny (Justin Timberlake),

ancien lanceur étoile de la MLB.

DISTRIBUTION

Le réalisateur Robert Lorenz renoue pour ce long-métrage avec son acteur fétiche, Clint Eastwood. Ce dernier, qui avait annoncé sa retraite il y a quatre ans, offre une prestation acceptable quoique parfois agaçante. Il nous présente un personnage grincheux, presque asocial, et ne fait rien pour le rendre attachant. Bref, l'acteur propose un style de jeu qui plonge dans une autre époque cinématographique et cela nous déplaît. Un jeu plus naturel aurait aidé sa cause.

Cela dit, Amy Adams est très convaincante dans la peau de sa fille. Elle porte une bonne partie du film sur ses épaules et c'est tant mieux. L'acteur Justin Timberlake, qui prouve à chaque long-métrage que la chanson n'est qu'une corde à son arc, est également bon. Soyons clairs. Il ne s'agit pas d'un personnage très important ou complexe, mais son interprétation le rend très attachant et on apprécie chacune

de ses interventions.

SCÉNARIO

La grande faiblesse de ce long-métrage réside plutôt dans le scénario signé Randy Brown. L'histoire est très prévisible, que ce soit en ce qui concerne la portion baseball du film ou encore la relation père-fille des personnages principaux. L'histoire d'amour qui se développe entre Johnny et Mickey semble également évidente dès la première scène où les deux personnages sont réunis. Bref, le scénariste

ne sort pas des sentiers battus.

Mais d'un autre côté, l'histoire est réconfortante. On aime les scénarios qui se terminent bien et qui ne font pas souffrir à outrance les personnages simplement pour ajouter un peu de piquant à l'histoire. Qui plus est, sans être d'une trop grande simplicité, le long-métrage est facile d'écoute et rejoindra un public autant féminin que masculin. Bref, il s'agit d'une production agréable qui mise sur des valeurs sûres pour rejoindre les cinéphiles. ■



FICHE TECHNIQUE

Synopsis: Recruteur de joueurs de baseball, Gus n'est plus en mesure de faire son travail adéquatement en raison d'un problème oculaire. Sa fille vient donc le rejoindre dans une petite ville de la Caroline du Nord où il doit trouver la prochaine recrue de son équipe.

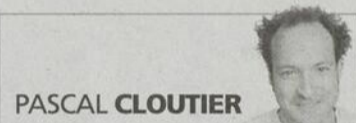
Réalisateur: Robert Lorenz

Distribution: Clint Eastwood, Amy Adams, Justin Timberlake, John Goodman

Durée: 1h51

Classement: Général

Un navet et une agréable surprise



PASCAL CLOUTIER



Comment prévoir l'imprévisible



Allons-y d'abord avec cette comédie américaine qui examine la grossesse et ses conséquences collatérales avec insistance. Tellement que les petits riens deviennent des raisons d'en rire.

La vision que porte le réalisateur Kirk Jones se veut humoristique. Le but de l'exercice est de faire rire. Certaines blagues n'en sont pas et ceux qui ont passé au travers de la grossesse vont rire jaune. D'autres ne sauront même pas que c'est la vérité et n'y verront qu'une blague facile.

La liste des vedettes qui s'investissent dans le projet est assez impressionnante. Jennifer Lopez, Cameron Diaz, Elizabeth Banks et Brooklyn Decker assurent les rôles principaux, alors que leur contrepartie masculine est tenue par Chace Crawford, Ben Falcone, Dennis Quaid et Chris Rock.

À notre connaissance, à part Lopez, aucune des actrices n'a connu la joie d'avoir un enfant avant d'accepter un tel rôle au grand écran. Ajoutez à cela que les blagues, on les voit venir à des lieues à la ronde. Le résultat n'est vraiment pas très bon. Malgré la distribution, c'était prévisible.

Bienvenue au Marigold Hotel



Voilà une bien belle surprise! John Madden, un réalisateur britannique, a connu son heure de gloire en 1998 avec son *Shakespeare In Love*. Depuis, ses films prennent l'affiche aux trois ans. Explorateur de genres, le cinéaste est un touche-à-tout à qui tout réussit.

Madden nous offre cette fois-ci une comédie dramatique mettant en vedette un groupe de gens âgés. Sept personnages campés par des acteurs qui les rendent, tous et chacun, d'une manière extraordinaire. Chacun a sa crise, chacun sa raison. Pour s'en éloigner ou pour en finir avec leurs problèmes plus ou moins vieux, les sept Britanniques se déplaceront en Inde dans un hôtel qu'on décrit faussement comme le paradis des touristes.

Le jeune tenancier (Dev Patel) est un idéaliste qui n'a pas le sens des affaires et qui tente de convaincre les visiteurs que son hôtel va bientôt répondre à leurs attentes. On est en droit d'en douter.

Cette quête gériatrique de quelque chose qu'ils ont de la difficulté à identifier est très émouvante. On a la chance de voir des gens réaliser des choses

au crépuscule de leur vie. Certains se prennent en main, d'autres réalisent combien ils sont réticents au changement, d'autres encore veulent connaître l'amour une dernière fois et ce n'est pas plus évident pour eux que pour les plus jeunes qui veulent connaître l'amour pour la première fois.

Les images sont aussi belles et lumineuses que les décors. La musique nous donne envie de nous procurer la bande sonore et on se laisserait porter par le rythme et les voix nasillardes des chants hindis. Vous comprendrez que cette destination m'a toujours attiré, mais que je n'ai jamais eu l'occasion de m'y rendre. Peut-être le ferai-je comme ce vieux couple (Bill Nighy et Penelope Wilton) qui essaie de repousser sa séparation imminente à plus tard.

Peut-être le ferai-je comme ce juge (Tom Wilkinson) qui prend soudainement sa retraite pour régler de vieilles histoires dans le pays où il a passé sa jeunesse. Peut-être le ferai-je pour m'affranchir de ce que j'aurai réalisé ou pas, ici, pour recommencer à zéro là-bas (Judi Dench) et oublier le décès de

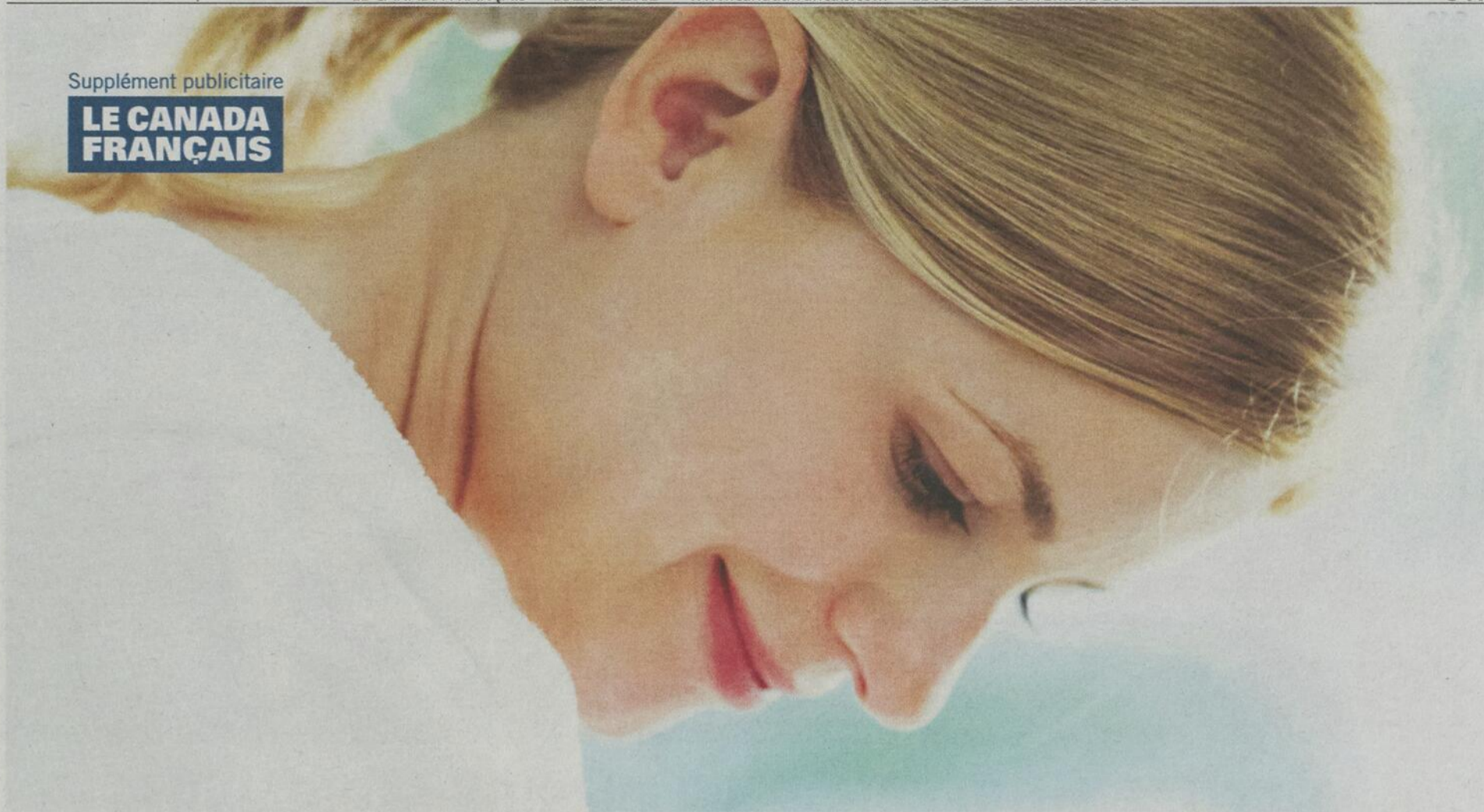
l'être cher. Peut-être... peut-être.

Chose certaine, c'est que le jeune tenancier du Marigold Hotel (Patel) aimerait bien réussir à en faire un établissement bien. Un établissement où lui et sa blonde (Tena Desae) réussiraient à faire mentir la mère du garçon qui ne croit pas dans le projet. Si l'endroit s'avère un gouffre financier, on pourra au moins dire que c'était un point de rassemblement de bien belles histoires, tout aussi intéressantes les unes que les autres, tout aussi différentes entre elles. ■



Supplément publicitaire

**LE CANADA
FRANÇAIS**



SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT DU 1^{er} AU 7 OCTOBRE 2012



**Famille
à Cœur** 

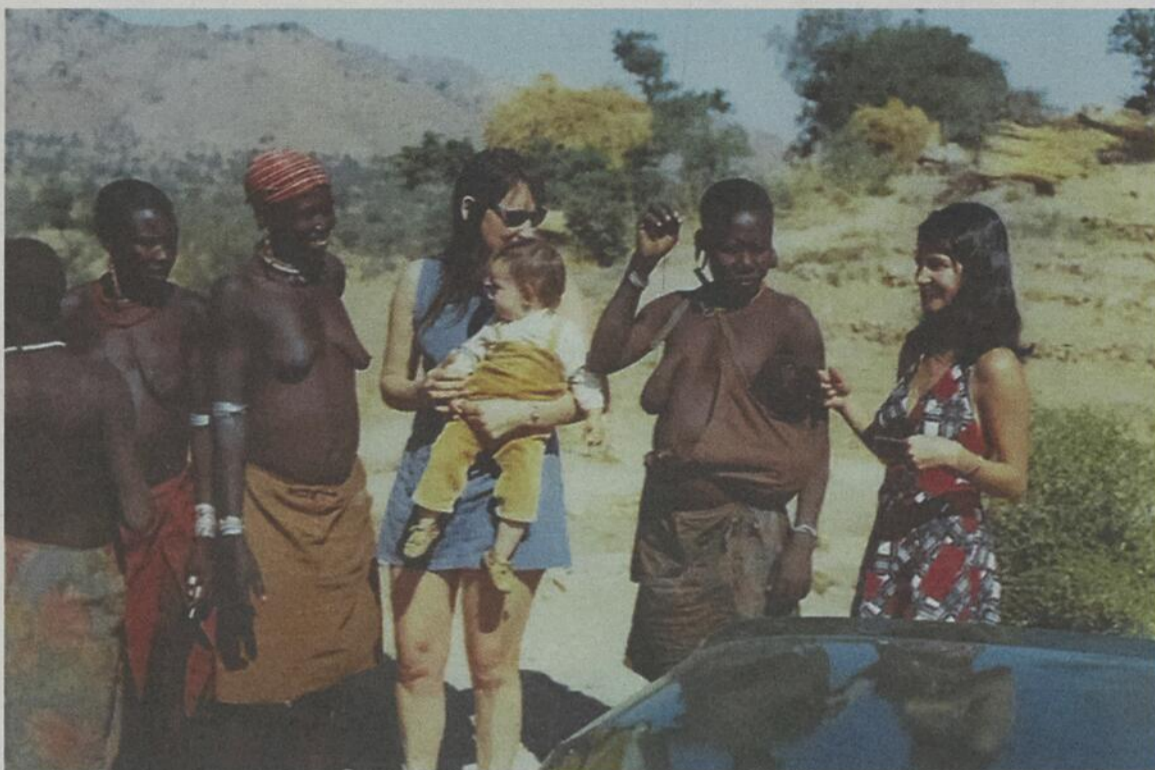
VOTRE maison de la famille

Une initiative de Famille à cœur
130, rue Saint-Georges
Saint-Jean-sur-Richelieu,
en collaboration avec
Le Canada Français.



AVANT DE RECYCLER, FAITES CIRCULER!

Si vous connaissez des gens qui côtoient une future ou nouvelle famille, donnez-leur ce cahier après l'avoir lu.


**SEMAINE MONDIALE
DE L'ALLAITEMENT**


PHOTOS: GRACIEUSETÉ

ALLAITER AUTREFOIS... EN MISSION AFRICAINE !

PENSER ALLAITER...

Je suis née en 1972, dans la capitale du Tchad, un pays en plein centre de l'Afrique noire. Mes parents (québécois tous les deux) étaient coopérants. Ma mère a toujours su qu'elle voulait des enfants et la question de l'allaitement ne s'est jamais posée puisque pour elle, ça allait de soi. Il faut dire que là-bas, elle était entourée d'Africains qui allaitaient toutes le plus naturellement du monde.

ACCOUCHER COMME EN CAMPING

Pour les quelques coopérants sur place qui voulaient des enfants, il fallait planifier l'accouchement au Canada. Or, à peine la grossesse de ma mère commencée, un médecin militaire français en a décidé autrement. Lui-même père de 5 enfants, il a entrepris d'offrir aux coopérants la possibilité de rester au Tchad et y voir naître leur enfant. Ce que mes parents ont fait.

Par contre, il n'y avait sur place, aucune pouponnière, aucune infirmière (tous des infirmiers !) et donc rien qui ne présageait une quelconque

forme de « coaching » pour les nouveaux parents. Ma mère et mon père ont dû apprendre leur rôle de parent avec pour seule ressource, leur instinct maternel et paternel...

UNE BELLE HISTOIRE...

Tout naturellement, ma mère m'a mise au sein comme elle s'imaginait le faire depuis toute petite. Couchée dans la chambre avec maman, elle m'allaitait à la demande, pendant que papa lavait, faisait les courses et apportait parfois un repas différent de celui des soldats pour faire plaisir à ma mère.

Elle ne se souvient pas de douleurs, de difficultés rencontrées, de dévisagements... son rêve est bel et bien devenu réalité ou bien le cerveau de ma mère a persisté à concevoir la chose comme tellement naturelle que son corps en a suivi le cours sans retenir ce qui aurait pu être plus difficile.

Bref, il en est résulté... trois beaux mois d'allaitement entre elle et moi, petite fille blanche au pays des noirs, qu'elle voulait aussi protéger des infections et des maladies courantes

en ces lieux, à cette époque.

LA FIN... OU LA SUITE

L'allaitement entre nous a cessé pour son retour au travail comme enseignante de mathématiques au lycée.

Mais alors que je continuais mon allaitement avec le biberon, elle a poursuivi son histoire à elle, dix-huit mois plus tard à la naissance de ma sœur qu'elle a aussi allaitée, cette fois, au Maroc.

Là aussi, l'allaitement s'est passé tout naturellement même si elle devait côtoyer beaucoup de coopérants français de la haute classe, pour qui l'allaitement se faisait de façon moins évidente que pour leurs consœurs africaines. En France, à cette époque, 36% des femmes allaitaient. Ma mère ne s'est jamais empêchée d'allaiter sa deuxième fille à la demande, complétant ainsi une autre belle histoire d'allaitement, de soins et d'attachement.

Après avoir allaité mes deux enfants, j'ai un nouveau regard sur cette femme de tête qui a osé l'allaitement et qui nous a donné ce qu'elle avait de mieux à nous offrir, même dans un contexte où ses énergies étaient très sollicitées en tant que missionnaire dans un pays en voie de développement. Au fait, la fibre missionnaire n'a peut-être pas de limites

territoriales et le don de soi pour le bien des autres peut se traduire de bien des façons, ailleurs comme à la maison.

Merci maman.

MANON ST-MARTIN

Lectures intéressantes sur la périnatalité

- L'art de l'allaitement maternel de la Ligue La Leche
- L'allaitement maternel des éditions Ste-Justine
- L'allaitement comprendre et réussir du Dr Jack Newman
- Le grand livre de l'accompagnement à la naissance de Marie-Josée Carrière
- Une naissance heureuse d'Isabelle Brabant
- Le petit nourri-source de la Fédération québécoise nourri-source
- Pour une naissance sans violence de Frédéric Leboyer
- La vie secrète de l'enfant avant sa naissance de Thomas Verny
- Bébés du monde de Béatrice Fontanel et Claire d'Harcourt
- Mon bébé je l'attends et je l'élève de l'Association médicale canadienne
- La peau et le toucher, un premier langage de Ashley Montagu
- Votre bébé est le plus beau des mammifères de Michel Odent
- Le mythe de la mauvaise mère de Jane Swigart
- Les secrets d'une charmeuse de bébés de Tracy Hogg



**Marché
Perreault & Gélinas Inc.**

**Chez IGA,
vive la bouffe!**

Ouvert 7 jours semaine
de 8 h à 23 h

318, BOUL. SAINT-LUC,
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU **450 359-4110**



DÉFI ALLAITEMENT UN ÉVÉNEMENT ATTENDU À ST-JEAN!

Le 29 septembre à 11 h se réuniront des mères, leur bébé, leur conjoint et autres marmailles pour participer au défi allaitement. L'an passé, le défi allaitement comptait 63 participantes qui au cœur du salon du bébé ont, à 11 h pile, mises leur bébé au sein. Ce nouveau record de participation place St-Jean-sur-Richelieu à la 9^e place en Amérique du Nord comme site en importance et en 4^e place au Québec.

Le défi allaitement vise la promotion de l'allaitement maternel et le respect du choix que les parents font en donnant le lait maternel à leur enfant. L'événement, qui est soutenu par la fondation Quintessence, est souligné partout dans le monde et vise à réunir le plus de participantes possible au même endroit.

Cette année, c'est la 6^e édition du défi allaitement, toujours organisé par Lactéa. Pour rendre l'événement plus intéressant, le défi se tiendra au cœur du salon du bébé Lactéa que la population pourra visiter gratuitement de 10 h à 16 h le samedi 29 septembre

à la polyvalente Chanoine Armand-Racicot (940, boul. Pierre-Caisse). Des commerçants, organismes et professionnels locaux seront sur place afin de présenter et offrir biens et services s'offrant aux futurs et nouveaux parents.

Diverses activités auront lieu tout au long de la journée. À 10 h l'accueil des participants débutera. À 10 h 20, un défilé de porte-bébé aura lieu et à 11 h le défi allaitement lui-même. À 12 h 15, un spectacle de cirque sera présenté, suivi d'une session stretching à 12 h 45 (présenté par Forme Atout). À 13 h 30 l'heure du conte présenté par l'auteure Valérie Fontaine et à 14 h 30 une seconde représentation du spectacle de cirque. Pour terminer, à 15 h 30 Famille à cœur nous offre une présentation de salsa kangourou et des ateliers JEEP.

En plus des différentes présentations, des prix de présence au défi allaitement seront tirés lors de l'événement, des prix aux visiteurs du salon du bébé et un concours de dessin pour les tout petits. De l'animation aura lieu tout au long de la journée, jongleurs,



L'an passé, le défi allaitement comptait 63 participantes qui au cœur du salon du bébé ont, à 11 h pile, mises leur bébé au sein.

sculpteurs de ballons, maquillage et parcours pour enfants. Parent secours, la police de St-Jean-sur-Richelieu seront présent pour faire les passeports pour enfants et les pompiers et leur camion viendront nous rendre visite en début d'après-midi.

Pour vous inscrire au défi allaitement info@lactea.org ou 450-895-3554. Pour toute autre information concernant le salon du bébé, visitez notre site Internet www.lactea.org

Sites Internet incontournables portant sur l'allaitement et la parentalité

- <http://www.allaitement.ca/main.php> (Ligue La Leche)
- <http://www.breastfeedingcanada.ca/> (Comité canadien pour l'allaitement)
- <http://www.inspq.qc.ca/MieuxVivre/> Guide «Mieux vivre avec son enfant de la grossesse à deux ans»
- <http://www.doucenaissance.ca/>
- <http://www.osfq.org/services.php> (Ordre des sages-femmes du Québec)
- <http://www.sosgrossesse.ca/>
- <http://www.bebesaplurriel.com/> pour les parents de jumeaux
- <http://www.mamanpourlavie.com/>
- <http://www.naitreetgrandir.net/fr/>



CANADIAN TIRE

Tout pour la SÉCURITÉ de votre bébé!



Beaucoup de choix en magasin!

855, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu 450 348-3851

*Photos à titre indicatif seulement.

Une tétée à ma santé!

Défi Allaitement à 11h



Salon du bébé



Spectacle de cirque, Heure du conte, Animation

29 septembre 10h à 16h
Polyvalente Chanoine Armand-Racicot

940 boul. Normandie, Saint-Jean-sur-Richelieu
Entrée gratuite

Infos et inscriptions au Défi Allaitement:
www.lactea.org • 450.895-3554



IGA *extra* Gladu

...et tout ce que les enfants aiment.

Ouvert 7 jours semaine de 8 h à 23 h

400, BOUL. SÉMINAIRE NORD, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU 450 349-2878



LE CORPS SE RENOUVELLE

Quand une femme devient enceinte tout le monde sait que d'ores et déjà des changements s'amorcent tant au niveau physique que psychologique. À l'accouchement, suivent d'autres modifications toutes aussi fulgurantes, allant du bouleversement hormonal jusqu'à l'établissement des liens affectifs, sans oublier tous les autres aspects physiques et physiologiques. Je pourrais dire sans approbation scientifique, mais uniquement sur une base d'observation et d'un peu de poésie que la nouvelle mère renaît sur tous les plans. Et pour favoriser cette renaissance, son corps laisse les fluides corporels s'écouler. Pensons aux premiers moments de la naissance lorsque l'émotivité est à son comble « la mère pleure » parfois aussi le père. Dès le placenta sorti, l'utérus involue, entraînant des saignements (lochies). Dès cet instant, les seins sont prêts à fournir le précieux colostrum, chez certaines il peut y avoir un écoulement chez d'autres le bébé doit vraiment fournir un effort volontaire. S'ensuit quelques jours plus tard l'écoulement du lait grâce à la montée de lait. Certaines femmes peuvent aussi transpirer abondamment, peu importe leurs activités quotidiennes. Leur corps est appelé à changer, à muer progressivement laissant s'écouler la transition vers le renouvellement.



L'écoulement de ces « fluides corporels » est bénéfique pour la mère. Par l'expression des émotions, la nouvelle mère entreprend un processus d'appropriation de sa nouvelle condition de « mère ». Elle parvient ainsi à surmonter de façon non rationnelle les étapes de maturation qui s'imposent dans son quotidien. Bien sûr, il faut être tout de même vigilant face à une mère qui se noie de chagrin et de détresse (psychose). Même chose concernant l'écoulement des lochies, si l'écoulement devient trop abondant, voire hémorragique une consultation médicale s'impose. Restons dans la normalité du post-partum. Le corps, cette machine biologique joliment assortie de tous les essentiels que la femme a

besoin répond à des besoins de trop-plein. Le corps se purge, se ressaisit, se nettoie, se renouvelle.

Saisir ces aspects non conventionnels de voir l'après-grossesse, consiste à ouvrir la voie à de nouvelles conceptions plus positives, plutôt que d'uniquement s'attarder aux inconforts et inconvénients liés au post-partum. Voyons la nouvelle mère comme une source de vie, limpide et claire, de laquelle jaillit une force et un désir de vivre.

DIANE DAIGNEAULT
Éducatrice et animatrice en périnatalité,
auteure de «Bouger avec bébé»,
Éditions de L'Homme, 2005
et «Les Racines vont à la mer»,
Éditions Archimèdes inc., 2012

Les groupes en allaitement de la région

MRC du Haut-Richelieu

LACTÉA

450 895-3554

640, rue Dorchester, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 5A4

www.lactea.org

- Jumelage avec les nouvelles mères
- Soutien téléphonique 24/24
- Activités, rencontres, cafés rencontres, journal « lait infos », présences aux rencontres postnatales, etc.

CLSC VALLÉE DES FORTS

450 358-2572

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

- Cliniques d'allaitement, du nourrisson et de la petite enfance

HÔPITAL DU HAUT-RICHELIEU

450 359-5000

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

- Soutien aux nouvelles mères

FAMILLE À COEUR

450 346-1734

130, rue Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 2S8

crp@famillea coeur.qc.ca • www.famillea coeur.qc.ca

- Urgence allaitement
- Prêts de tire-lait électrique
- Toute une gamme d'ateliers pour maman et bébé : danse, remise en forme, yoga, massage, cafés-rencontres, etc.

Richelieu

CLSC DU RICHELIEU ET L'ENTRAIDE MATERNELLE

450 658-7561

300, chemin De Marieville, Richelieu J3L 3V8

- Soutien à l'allaitement
- Clinique postnatale



Walmart 

Économisez plus. Vivez mieux:

**Sait satisfaire
tous les membres
de votre famille**

4662602



Lundi-Vendredi 8 h à 21 h
Samedi-Dimanche 8 h à 17 h

100, rue Omer-Marcil
(secteur Saint-Luc)
450 349-0666



Proxim

Votre destination bien-être

Notre priorité...
la santé de votre famille!

MARTINE CLOUÂTRE
Pharmacienne
145, boul. Saint-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 359-1202

JÉRÉMIE DUFOUR
Pharmacien
122, Saint-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 347-2347

4662613

www.bellybedaine.com
Création québécoise

Belly Bedaine

Vêtements de maternité et d'allaitement
Le plus grand choix de chandails,
camisoles et soutien-gorge d'allaitement

274, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu
(aussi disponible chez Giraldo au 145, boul. Saint-Joseph)
julie@bellybedaine.com • 450 741-4022

4659506

SAVIEZ-VOUS QUE... IL EST POSSIBLE D'ALLAITER PLUS D'UN ENFANT À LA FOIS

Naturellement, pour que cette petite aventure ait lieu, il faut prendre la décision de continuer d'allaiter le premier bébé pendant une nouvelle grossesse! Il est bien que cette décision soit réfléchi, car cela peut demander un peu plus psychologiquement et physiquement à la mère. Allaiter pendant la grossesse est presque toujours sans danger et admis dans plusieurs cultures. À vous de décider si vous vous sentez bien avec ce choix. Il se peut que vous ayez à faire face à certains commentaires négatifs de votre entourage, amis, parents et même professionnels de la santé, mais la décision finale devrait vous appartenir.

Parlons donc tout d'abord de l'allaitement pendant la grossesse. Il se peut que tous les changements psychologiques ou physiques poussent la mère à sevrer, surtout si une diminution de la production lactée survient. Il se peut aussi qu'un enfant décide de se sevrer de lui-même alors que la mère aurait voulu poursuivre l'allaitement pendant la grossesse. Le sevrage peut être lié au goût changeant du lait, à la présence de colostrum ou à une diminution de la quantité de lait. La quantité de lait diminue habituellement vers le quatrième mois, il faut s'en préoccuper surtout si le bébé allaité a moins d'un an et qu'il faut tout de même veiller à bien combler tous ses besoins. Il se peut aussi que vous éprouviez une sensibilité accrue au niveau des mamelons, la baisse de lait pourrait être un des facteurs qui contribuent à la douleur.

Voici quelques questions qui pourraient traverser votre esprit.

1- EST-CE QUE L'ALLAITEMENT PENDANT LA GROSSESSE PRIVERA LE FŒTUS DE SUBSTANCES NUTRITIVES ESSENTIELLES?

Une mère qui se nourrit correctement n'aura pas de difficultés à répondre aux besoins du fœtus et de son enfant allaité. Reposez-vous suffisamment!

2- LES RISQUES DE FAUSSE-COUCHE OU D'ACCOUCHEMENT PRÉMATURÉ AUGMENTENT-ILS SI ON ALLAITE PENDANT LA GROSSESSE?

Cette question n'a pas été étudiée scientifiquement. Les années d'expérience de mères ne semblent pas mettre en évidence ce risque. Il faut trois heures de stimulation des mamelons pour faire démarrer le travail de l'accouchement.

3- LES CONTRACTIONS UTÉRINES PROVOQUÉES PAR L'ALLAITEMENT PEUVENT-ELLES PRIVER LE FŒTUS D'OXYGÈNE?

Les contractions utérines sont normales pendant la grossesse et une stimulation plus fréquente due à l'allaitement ne semble pas faire la différence. Les rapports sexuels provoquent eux aussi des contractions utérines et la plupart des gens poursuivent leurs rapports pendant la grossesse.

4- ALLAITER PENDANT LA GROSSESSE VA-T-IL M'ÉPUISER?

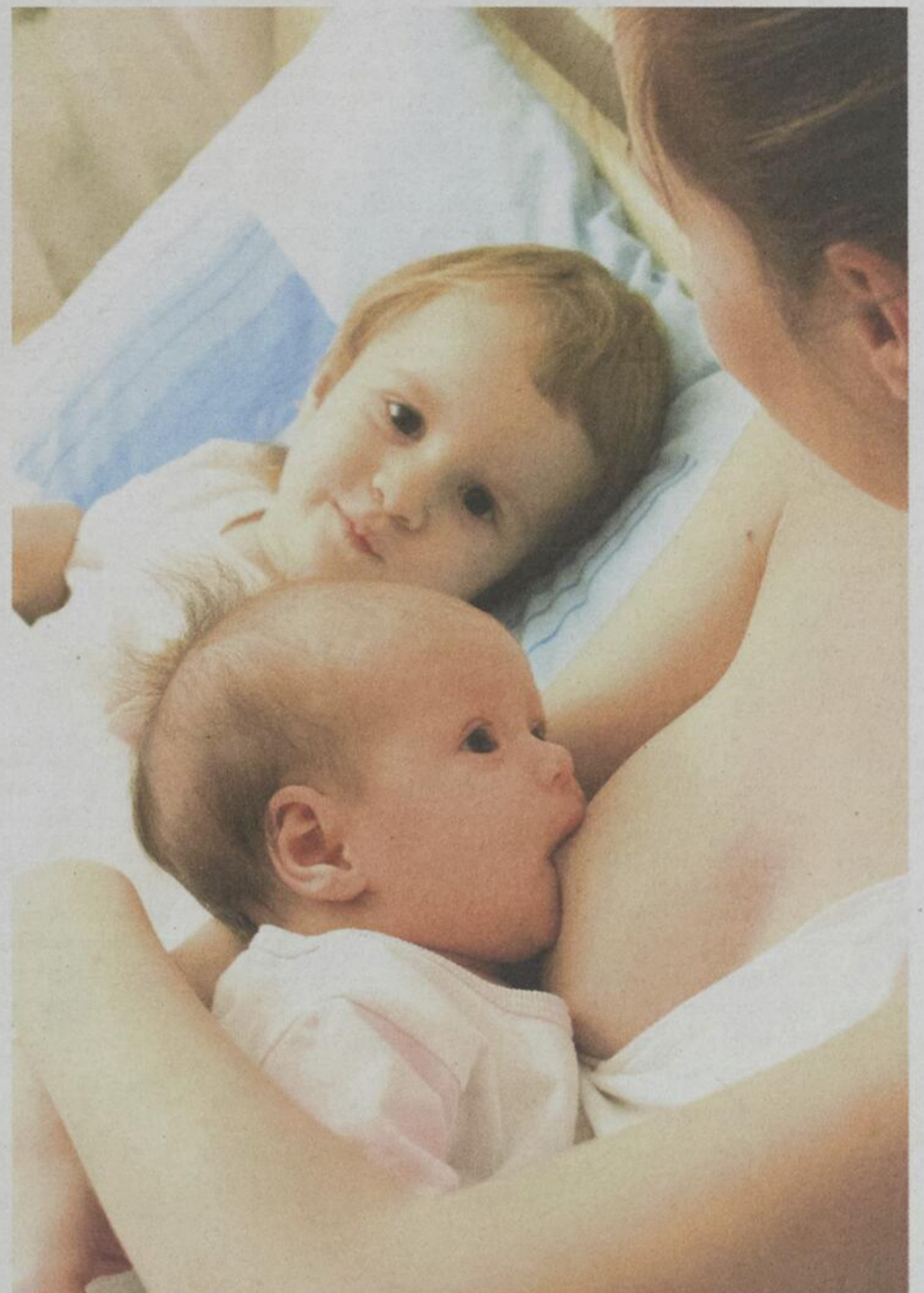
Ce n'est pas tellement l'allaitement qui est la cause de la fatigue, mais la grossesse elle-même. Mangez bien, hydratez-vous suffisamment et reposez-vous!

Quoiqu'il en soit, si vous avez pris la décision de poursuivre l'allaitement pendant votre grossesse, n'hésitez pas à aller chercher du soutien auprès des groupes d'entraide. Des marraines d'allaitement sont présentes pour vous rassurer et vous orienter dans votre décision.

L'accouchement est imminent! Les premiers jours de l'allaitement pourraient exiger un peu de créativité afin de répondre aux besoins de ces deux bébés. Il se peut que vous ressentiez un besoin instinctif de protéger votre nouveau-né et un sentiment d'irritation envers l'ainé. C'est tout à fait normal, prenez le temps de gérer vos émotions. Le nouveau-né a un réel besoin du lait de sa mère pour satisfaire ses exigences nutritives. Durant les premières semaines, il devrait téter d'abord afin de bénéficier pleinement du colostrum.

Ne vous inquiétez pas, le démarrage ou la routine peut demander un certain temps d'adaptation. L'ainé pourrait demander à téter plus souvent pour un certain temps, cela se placera lorsqu'il aura compris qu'il n'a pas perdu sa place. N'essayez pas d'imposer un schéma rigide aux deux enfants. Ne limitez pas la tétée à un côté par enfant. Le nouveau-né aura besoin du lait de début de tétée pour le liquide et les nutriments hydrosolubles et du lait de fin de tétée pour la graisse et les nutriments liposolubles. Il va s'établir rapidement un rythme naturel entre les deux enfants allaités, ayez confiance en vos enfants et en vous-même!

Faites preuve d'imagination. L'allaitement de deux enfants amène des moments savoureux



pour la mère qui a choisi cette voie. Peut-être demanderont-ils parfois le sein au même moment, pourquoi ne pas placer d'abord le nouveau-né et laisser l'ainé trouver sa place sur vos cuisses, alors qu'au même moment il caresse les cheveux du nouveau-né ou qu'il prend sa petite main dans la sienne! Allaiter deux enfants à la fois! Tout à fait possible. Et si vous décidez d'aller

plus loin, d'en allaiter un de plus à votre prochaine grossesse! La décision vous appartient et le soutien existe. Bon allaitement!

NATHALIE LÉTOURNEAU, DIR.
Marraine d'allaitement
Soutien Lactéa
www.lactéa.org





JEAN COUTU

Pour améliorer votre bien-être et celui de ceux que vous aimez.

VASTE GAMME DE PRODUITS POUR ALLAITEMENT

DEUX SUCCURSALES POUR MIEUX VOUS SERVIR

947, boul. du Séminaire Nord,
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 348-9251

340, boul. Saint-Luc,
Saint-Jean-sur-Richelieu
(secteur St-Luc)
450 349-2121



Dépositaire des marques: 

4662732

ALLAITER DES JUMEAUX UNE TÉTÉE C'EST BIEN, MAIS DEUX C'EST MIEUX... !!

Avoir un bébé et l'allaiter est un exploit en soi. Surtout lorsqu'on connaît les statistiques : 48 % d'allaitement exclusif à la naissance (Montréal) et seulement 5% à 6 mois de vie (Montréal) (*Institut de la statistique du Qc, Enquête sur l'allaitement maternel au Qc, 2005, 2006*). Imaginez lorsqu'on vous apprend en grande primeur à votre échographie de 20 semaines que vous aurez non pas un, mais deux bébés !!! La tâche peut sembler insurmontable !!!

L'allaitement des jumeaux est-il possible et souhaitable ? Bien entendu... Plusieurs facteurs en font un avantage comparativement aux productions lactées et biberons. Premièrement, le lait maternel protège les nourrissons contre les maladies communes (otites, maladies des voies respiratoires, diarrhées, etc.). Comme les jumeaux sont souvent de petits poids à la naissance, ils ont besoin de tout ce qu'ils peuvent se procurer pour favoriser une meilleure santé. L'allaitement, de par tous les rapprochements qu'il demande avec la mère, aide également à connaître l'individualité de chaque bébé, très rapidement. Finalement, mentionnons l'incroyable économie de temps et d'argent. Aux États-Unis, des études ont évalué le fait d'allaiter à une économie de 300 heures de travail et 1200\$ pour la mère de jumeaux !

Certaines futures mamans de jumeaux se demandent certainement si

leur production lactée sera suffisante pour les besoins de deux bébés. Il est important de mentionner que la production lactée est tributaire de la demande du ou des bébés en tant que tels. Il faut donc comprendre que si deux bébés têtent, les besoins seront plus grands et le corps de la mère comprendra qu'il doit produire du lait en conséquence.

Allaiter le plus tôt après la naissance et le plus souvent possible, vous permettra de garantir une bonne production. Toutefois, si la santé de la mère ou des jumeaux amenait un besoin en suppléments dès la naissance, il est quand même possible d'allaiter. Un tire-lait pourra permettre à ces mères de fournir de leur lait à leurs bébés prématurés, jusqu'à ce que l'allaitement au sein soit viable.

Plusieurs positions d'allaitement sont possibles pour nourrir les deux bébés simultanément : football double, berceau double (la tête repose dans le creux du bras et les jambes sont entrecroisées), combinaison de football et madone (un bébé en madone et l'autre en football) et la position couchée (la mère est couchée presque sur le dos, les têtes sont à la hauteur du sein et les genoux touchent la cuisse de la mère). Il n'est pas facile d'installer deux bébés au sein, prenez donc le temps d'installer le premier et ensuite, le deuxième. Au début, vous aurez besoin d'aide, mais vous deviendrez rapide-

ment experte. La plupart des mères de jumeaux gardent un jumeau au même sein pour une période déterminée et changent ensuite de côté (ex : 7h à 14h, bébé A = sein droit 14h à 21h, bébé A = sein gauche).

En terminant, voici quelques citations de mamans de jumeaux provenant de la Ligue de la Leche :

« L'allaitement m'a permis de me rapprocher de mes jumeaux simultanément et de cerner rapidement le caractère distinct de chacun. »

« Pourtant ces tétées nocturnes et ces nombreuses nuits avec mes petites couchées sur moi (ce qui peut sembler très pénible) sont parmi mes plus beaux souvenirs de maternage ! »

« Allaiter mes filles selon leur demande m'a toujours semblé moins stressant et même relaxant. »

Les mères qui choisiront d'allaiter leurs jumeaux pourront le faire sans problème. Elles devront prendre beaucoup de repos, accepter l'aide de leur entourage, croire en leur choix et ne pas avoir peur d'aller chercher les ressources nécessaires. Elles pourront ensuite être fières de donner ce qu'il y a de mieux à leurs deux petits amours.

Référence : dépliant «L'allaitement de jumeaux» de la Ligue de la Leche

MARIE-DANIÈLE NOISEUX,
marraine d'allaitement



PHOTO: JULIE HERRON

Service de Relevailles

Autrefois il y avait la famille élargie, maintenant il y a les assistantes périnatales.

Toute maman mérite un répit et un soutien lors des premiers instants de la vie de son bébé.

Le service est offert à toutes les mamans à la maison ayant un enfant de moins de deux ans.

INFORMEZ-VOUS 450-346-1734



www.familleaocoeur.qc.ca

**Famille
à Cœur**
VOTRE maison de la famille

4664452





**Pharmacie
Louise F. Paquette**
400, boul. du Séminaire
(Place Saint-Jean)
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 348-3787

**Pharmacie
Bessette & Gince**
395, rue Jacques-Cartier Sud
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 347-0361

Toujours à votre service!

4662907

ALLAITER SON ENFANT LORSQU'IL COMMENCE À MANGER

À la naissance de votre enfant, vous avez fait le choix de l'allaitement. Ainsi, vous lui avez offert le meilleur pour commencer dans la vie. Maintenant, il a six mois. Est-il prêt à manger ? Allez-vous poursuivre l'allaitement ? Une réflexion s'impose.

L'introduction des solides est une étape importante dans la vie de votre bébé. L'académie américaine de pédiatrie recommande l'allaitement exclusif jusqu'à six mois depuis 1997, car les bambins sont en meilleure santé lorsqu'on retarde les aliments complémentaires. Lorsqu'il sera prêt, il tendra la main pour attraper votre nourriture. Son dos sera assez fort pour s'asseoir avec soutien. Ses dents commenceront à pousser. Il produira plus de salive pour aider sa digestion. Par contre, si vous voulez introduire les solides plus tôt en pensant que cela fera dormir votre enfant toute la nuit, détrompez-vous. C'est un mythe encore bien gardé dans notre société. Plusieurs études ont comparé des bébés à qui ont donné trop tôt des aliments complémentaires et à d'autres qui n'en avaient pas reçus. Nous avons constaté que dans les deux cas, le nombre de bébés qui avaient commencé à faire leurs nuits était le



même. Donc, un enfant qui dort toute sa nuit après avoir mangé des solides l'aurait probablement fait de toute façon en étant seulement allaité.

Et maintenant, pourquoi poursuivre l'allaitement ? Les enfants incapables

d'assimiler correctement le lait de vache ou autre produit laitier vont beaucoup en bénéficier. Souvent, les bambins enclins aux allergies refuseront de leur propre gré les aliments solides pour une période plus longue qu'à l'ordinaire. Ceux qui sont malades

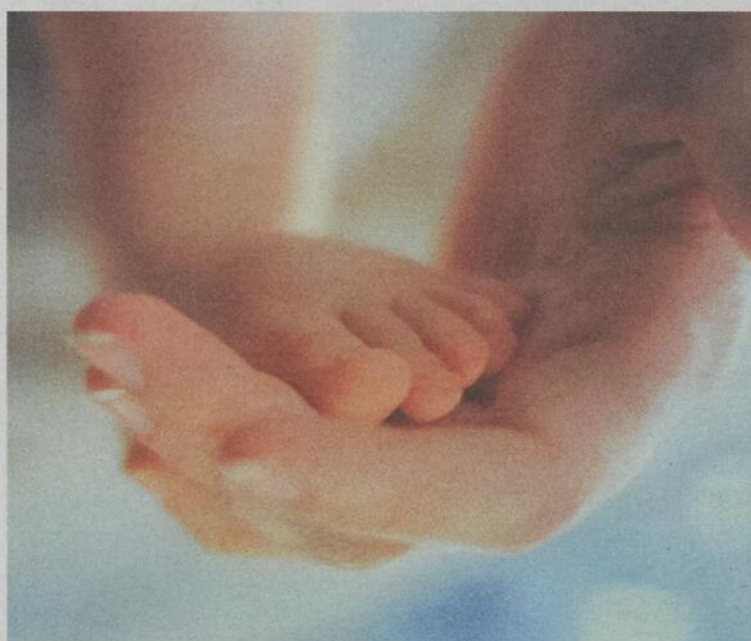
ou ne se sentent pas bien refusent souvent toute nourriture autre que le lait maternel. Grâce à ce lait, ils bénéficient d'éléments nutritifs ainsi que des anticorps de sa mère, sans oublier qu'il est aussi un réconfort et un élément de sécurité pour l'enfant. Votre lait est fait

spécifiquement pour votre bébé et perfectionné par la nature depuis des milliers d'années. Alors, ce dernier devrait continuer à être la source principale d'alimentation de votre bambin jusqu'à l'âge d'un an. Il n'est pas nécessaire de lui donner du lait de vache tant qu'il tète au sein. Après tout, ce lait est fait pour les veaux et le lait maternel pour votre bébé, et ce, même s'il vieillit. De plus, il ne cause pas de carie dentaire. Pour tous ces bienfaits, Santé Canada le recommande jusqu'à l'âge de deux ans et même plus. Plusieurs femmes cessent l'allaitement après six mois, car il y a encore beaucoup de pressions sociales et intrafamiliales en ce sens. Pourtant, le sevrage naturel se fait habituellement entre deux et quatre ans.

Finalement, le lait maternel est un aliment parfait. Il ne faut pas avoir de gêne à le combiner aux aliments solides. De plus, si vous êtes à l'aise avec votre allaitement, faites-vous confiance et poursuivez-le. Il n'y aura que des bienfaits pour votre enfant et... pour vous !

Sources : Ligue La Leche

MARIANNE BESSETTE,
marraine d'allaitement



L'ALLAITEMENT BEAU TEMPS, MAUVAIS TEMPS !

Ça commence avec la grossesse, ça se poursuit avec l'accouchement et ça se termine avec l'allaitement. Cette relation si forte avec notre bébé, celle qu'on aime parfois autant qu'on appréhende, celle qu'on veut voir changer notre vie et qui souvent exauce notre souhait au-delà de nos espérances...

Dans cet enchaînement d'événements tous aussi uniques les uns que les autres, l'allaitement est sans doute celui qui a le plus d'implications. La grossesse est longue mais plutôt abstraite par moment. L'accouchement, quant à lui, est plus que concret mais est trop court pour avoir une gestion et en retirer une

certaine appréciation. Il ne reste que l'allaitement, durable, concret, sur lequel nous puissions avoir un semblant de libre arbitre.

Pour la plupart des mamans, le concept de l'allaitement et l'idée que nous nous en faisons se rapprochent assez souvent un de l'autre. Mais certains jours, il y a un monde qui sépare l'idéologie de la pratique. Les horaires qui n'en sont pas, l'énergie qui s'échappe de notre corps comme l'eau d'un robinet, les douleurs et les marques physiques qui ponctuent ces séances parfois trop courtes ou trop longues, l'inquiétude de bien subvenir au besoin primaire le plus conséquent des pre-

miers jours de notre bébé, la diète qui nous poursuit depuis la grossesse et avec le temps, le sentiment de ne faire que cela de nos journées...

Attention ! Il ne faut pas se méprendre : ceci n'est pas une position péjorative sur l'allaitement. Bien au contraire, c'est la démonstration concrète de ce lien abstrait qui nourrit et constitue à la fois l'amour le plus fort pour tant de mamans qui sont prêtes à payer ce prix qui n'en est pas un, puisque le paiement final, incommensurable, c'est à elles qu'il revient.

ISABEL BERNARD, maman parfois fatiguée mais jamais tannée

Padok Elle et Lui - Padok Junior - Padok Elle et Lui

PADOK JUNIOR...

Vous propose un grand choix
de vêtements pour
combler vos petits trésors.

L'équipe Padok

Boul. Iberville, coin 2^e Avenue

Elle et Lui : 450 347-0140
Junior : 450 545-1319



MEXX

petit
tem

blü

Padok Elle et Lui - Padok Junior - Padok Elle et Lui



Brault & Martineau

Pour le meilleur et pour le prix



Exemple de frais de crédit pour un cycle de facturation de 30 jours:
Si votre solde quotidien moyen est de :
100\$: 1,00\$
500\$: 8,01\$
1000\$: 16,03\$
Les frais de crédit pour une période de 30 jours seront de :

Ça ne coûte pas cher de rêver!

Jusqu'à **500\$** en remise instantanée sur les matelas[†]



MAXIME

Matelas semi-ferme/Périmètre en mousse
Surpiquage de mousse et laine
Sommier aussi offert. Voir prix en magasin. Garantie ferme du manufacturier de 10 ans. Livraison gratuite

- 1 place/418 ressorts 9,69 \$*/mois ou 349 \$
APRÈS REMISE INSTANTANÉE DE 120 \$
- Grand lit/720 ressorts 13,86 \$*/mois ou 499 \$
APRÈS REMISE INSTANTANÉE DE 190 \$
- Très grand lit/920 ressorts... 19,42 \$*/mois ou 699 \$
APRÈS REMISE INSTANTANÉE DE 200 \$
- Ensemble de literie grand lit 3 mcx
5,25 \$*/mois ou 189 \$

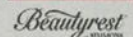
après remise instantanée de 150 \$

1108\$^{*/mois}
OU
399\$
2 places/608 ressorts

90 jours d'essai sur TOUS nos matelas

Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous l'échangerons contre un modèle de valeur égale ou supérieure. Détails en magasin.

La garantie confort, **UNE EXCLUSIVITÉ** des Galeries du sommeil Brault & Martineau



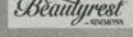
LANAUDIERE

Matelas ferme/Ressorts enséchés Evolution/Mousse encadrée BeautyEdge®
Sommier aussi offert. Voir prix en magasin. Garantie ferme du manufacturier de 10 ans. Livraison gratuite

- 1 place/480 ressorts 13,31 \$*/mois ou 479 \$
APRÈS REMISE INSTANTANÉE DE 110 \$
- Grand lit/800 ressorts 18,03 \$*/mois ou 649 \$
APRÈS REMISE INSTANTANÉE DE 140 \$
- Très grand lit/1024 ressorts... 23,86 \$*/mois ou 859 \$
APRÈS REMISE INSTANTANÉE DE 190 \$

après remise instantanée de 130 \$

1581\$^{*/mois}
OU
569\$
2 places/660 ressorts



SAGUENAY

Matelas moelleux/Ressorts enséchés Evolution/Mousse encadrée BeautyEdge®/Mousse Quiltlux®/¼ po de mousse Aussi disponible matelas ferme ou duo confort
Sommier aussi offert. Voir prix en magasin. Garantie ferme du manufacturier de 10 ans. Livraison gratuite

- 1 place/612 ressorts 22,19 \$*/mois ou 799 \$
APRÈS REMISE INSTANTANÉE DE 180 \$
- Grand lit/1008 ressorts 29,69 \$*/mois ou 1069 \$
APRÈS REMISE INSTANTANÉE DE 230 \$
- Très grand lit/1296 ressorts... 39,69 \$*/mois ou 1429 \$
APRÈS REMISE INSTANTANÉE DE 320 \$

après remise instantanée de 230 \$

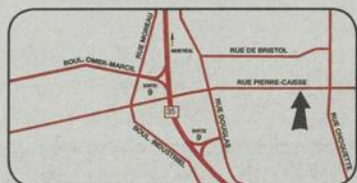
2775\$^{*/mois}
OU
999\$
2 places/850 ressorts

Payez en

36

versements sans intérêt
jusqu'en **septembre 2015** sur les matelas

LIVRAISON GRATUITE 7 JOURS SUR 7, MÊME LE DIMANCHE!
Dans un rayon de 200 km. Détails en magasin.



HEURES D'OUVERTURE: LUNDI AU MERCREDI 9 H À 18 H • JEUDI ET VENDREDI 9 H À 21 H • SAMEDI 9 H À 17 H • DIMANCHE 10 H À 17 H

ST-JEAN-SUR-RICHELIEU 450 349-1609
braultmartineau.com



Offre en vigueur du jeudi 27 septembre au dimanche 30 septembre 2012. Quantité limitée sur certains articles. Valable pour les produits en inventaire seulement. Ces offres ne peuvent être jumelées à aucune autre promotion. Détails en magasin.

*Termes et conditions de la vente pour le programme de financement « Paiements mensuels égaux, sans intérêt » : achat minimum requis de 799 \$ avant taxes pour les matelas sauf items sélectionnés. Sur approbation du crédit et conditionnel à la signature d'un contrat avec Accord D Desjardins, ne payez que les taxes au moment de l'achat. Le premier versement mensuel du montant financé est facturé sur le relevé de compte suivant votre achat. Les versements mensuels égaux (inclus dans le paiement minimum dû de la carte de crédit) sont déterminés en divisant le montant financé par le nombre de mois indiqués dans la promotion retenue. L'intérêt n'est pas appliqué sur le versement mensuel si le paiement minimum dû est effectué avant la date d'échéance apparaissant sur l'état de compte mensuel. Dans le cas où les conditions précitées ne sont pas respectées, l'intérêt annuel applicable sur la carte de crédit du détenteur est alors calculé au taux de 19,5% annuellement sur les sommes en souffrance. Il n'y a aucuns frais de renouvellement ou d'adhésion. Détails en magasin.

WEEK-END

MUSIQUE

Half Moon Run: un groupe à découvrir



GILLES LÉVESQUE
gilles.levésque@tc.tc



DARK EYES HALF MOON RUN



CHANSONS: 11
PRODUCTEUR: Half Moon Run
GENRE: folk rock, rock indie

Décidément, Montréal est en train de se mettre sur la mappe avec tous ces artistes qui font parler

d'eux à l'étranger. On n'a qu'à penser à Arcade Fire, Wolf Parade, Boraids, Timber Timbre et Grimes. À cette liste, il faut maintenant ajouter Half Moon Run, un trio anglo-montréalais d'adoption qui fait beaucoup parler de lui.

C'est un ami qui nous a fait découvrir cette formation qui vient de lancer son premier album. On parle ici d'un heureux mariage de folk rock et le rock indie. De groove et de soul. En fait, Half Moon Run propose une multitude d'atmosphères susceptibles de plaire à un assez large public. C'est d'ailleurs ce qui rend ce CD si intéressant.

Ce qui frappe d'entrée de jeu, c'est la voix de Devon Portielje. Une voix juste, prenante et parfois mystifiante. Les fans de Radiohead apprécieront les pièces «Need It» et «21 Gun Salute». La ressemblance est si frappante qu'on a l'impression d'entendre ce groupe britannique qui était récemment de passage à Montréal.

Mais attention, le reste du disque explore d'autres avenues musicales. Half Moon Run propose de riches arrangements et des structures en crescendo.

On embarque sans retenue aucune, du début jusqu'à la fin. C'est franchement étonnant. Nous sommes très certainement en présence d'un groupe qui a le potentiel pour connaître un succès planétaire. Un peu à la manière de Gotye.

Si vous aimez faire d'heureuses découvertes, voilà un disque que vous auriez tout intérêt à écouter. Un peu comme celui qui vient de lancer l'étonnant duo formé de David Byrne et Annie Clark, alias St. Vincent. Nous étions d'ailleurs à l'église Saint-Jean-Baptiste pour les entendre, vendredi dernier. On peut parler d'un événement à classer dans la filière des spectacles mémorables.

PAPA PAUL PAUL CARGNELLO



CHANSONS: 13
PRODUCTEUR: Paul Cargnello
GENRE: rock, blues, folk, reggae

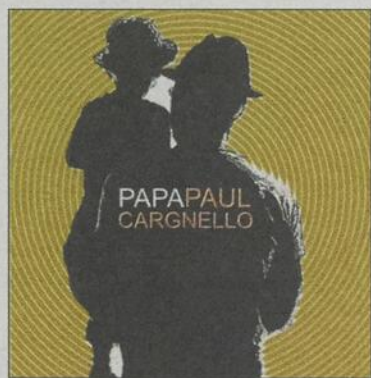
Paul Cargnello n'est pas un nom qui nous est familier. Cet auteur-compositeur-interprète évolue pourtant sur la scène musicale montréalaise depuis 1996. D'abord au sein du groupe The Vendettas, puis comme artiste solo.

Ce père de famille, d'où le titre de ce nouvel album, nous ferait connaître un artiste plus mature qui évite les clichés et les formules préconçues. C'est du moins ce qui est écrit dans le communiqué acheminé à nos bureaux pour promouvoir ce CD dont le lancement officiel a eu lieu au Lion d'Or, le 11 septembre dernier.

Le rock français qu'il propose, avec des influences blues-folk-reggae, a de quoi étonner. Ce gars-là a des idées comme c'est pas possible. Sur le plan de la création et de l'imagination, il faudrait lui accorder quatre grosses étoiles. Chaque chanson a son histoire, ses atmosphères et ce petit côté rebelle qui le caractérise. Une fois la période d'étonnement passée, on se surprend à fredonner ses mélodies qui ne reposent pas sur des textes banals et un refrain à saveur pop bonbon.

Il est facile de voir qu'il a du métier, d'où ses collaborations avec Michel Rivard, Jim Corcoran, Thomas Jensen, Rudy Caya et Fred Fortin. Son approche musicale un peu brouillonne nous fait d'ailleurs penser à Fred Fortin. Ça manque de polissage, mais le message passe clairement.

On ne sait pas quel avenir attend ce jeune homme au talent certain, mais il mérite, lui aussi, qu'on lui prête une oreille attentive. Dans ce créneau bien particulier, rares sont ceux qui parviennent vraiment à se démarquer. Ce pourrait bien être le cas cette fois-ci avec cet album provenant d'un esprit très créatif. Intéressant. ■



WEEK-END

LECTURE

UNE BELLE FAMILLE

Quelle famille!



JEAN-FRANÇOIS
CRÉPEAU

Dans la langue de Molière, une belle famille n'est pas nécessairement une belle-famille, et vice-versa. Or, c'est d'abord aux portes de cette ambiguïté qu'Annie Cloutier ouvre les portes de son nouvel opus: les Gagnon forment-ils une belle famille ou une belle-famille?

Depuis que leur père leur a cédé les Biscuits Gagnon, les six frères Gagnon et leur conjointe ne cessent de faire croître le patrimoine familial. Ils en dirigent les opérations depuis la Capitale nationale et profitent de la proximité des parlementaires pour élaborer de nouvelles stratégies leur permettant d'augmenter leur pouvoir et leur richesse.

Annie Cloutier nous installe aux premières loges d'un spectacle qui va nous faire voir et comprendre un événement qui va avoir raison de l'image publique et de la cohérence du clan Gagnon.

La romancière mise sur la personnalité de chacun des membres de cette famille pour créer des événements qui font rebondir la trame dans toutes les directions, selon le caractère de chacun, leurs réalisations, leur pouvoir et leur

rayonnement. Elle y parvient en fixant le cadre de ces relations: la maison cossue de chacun, le chalet du clan dans Charlevoix, le siège social de l'entreprise ainsi que d'autres espaces nécessaires au récit.

Elle donne aussi la parole aux adultes qui, à tour de rôle, font évoluer l'ensemble de la narration en multipliant les péripéties, allant de leurs problèmes existentiels personnels aux difficiles relations de couples ou d'affaires. Elle en fera de même avec la génération de leurs enfants.

Annie Cloutier insiste sur la condition des femmes observée du point de vue de la belle-famille. Cette constance dans le récit me semble être résumée dans la lettre qu'Anne-Marie Lessard, conjointe de Philippe Gagnon, lui adresse pour l'informer qu'elle le quitte et qu'elle entame les procédures de divorce.

Si chacun des couples du roman a une dynamique propre, surtout grâce au rôle qu'y jouent les femmes, les propos d'Anne-Marie résumant l'attitude générale des hommes du clan. Ce personnage exprime également la sensation d'étouffement occasionnée par la vie de groupe et qui est ressentie par plusieurs, sans que cela n'ait éclaté au grand jour avant ce qui nous est raconté ici. Puis, il y a tous ces secrets de famille

accumulés au fil des ans et dont plusieurs sortent au grand jour dès qu'on se met à désertir les réunions de famille.

C'est en tissant ce qui semble d'abord une immense fresque des us et coutumes de la famille Gagnon que la romancière nous fait découvrir le caractère de chacun, le rôle qu'il joue au sein du clan et ce qui le distingue des autres membres. Elle crée une telle convergence qu'il est impossible de croire que cette image ne se déchirera pas et que l'individu étouffera la société à laquelle il appartient. Ainsi, chacun, à tour de rôle, quitte le navire après avoir asséné un coup qui ne sera jamais fatal au clan Gagnon, mais l'affaiblira.

Une belle famille est un roman dont la trame et les rebondissements ne manquent pas d'intérêt, car l'auteur y a exploré divers horizons qu'elle a observés de multiples points de vue. C'est une histoire intense, trop parfois, car il faut revenir fréquemment sur l'arborescence de la famille Gagnon pour ne pas s'y perdre. Puis, la romancière écrit en épilogue «que le joyeux mélange du réel et de l'imaginé permettait d'écrire un portrait riche et contrasté de la société québécoise, de sa politique, de sa culture, de ses préoccupations...», et cela je crois qu'elle l'a réussi. ■

VITRINE



TRACES DE L'ÉPHÉMÈRE

(Le Noroît, 2012) par Paul Chanel Malenfant



Être publié dans la collection «Ovale» des éditions du Noroît, c'est comme accéder à la «Pléiade» de la poésie québécoise. Ici, l'écrivaine Louise Dupré a choisi les vers et signe leur présentation. Elle y écrit notamment: «S'il me fallait évoquer en un seul mot le parcours de Paul Chanel Malenfant, je choiserais mémoire, puisque sa poésie se fonde sur le désir incessant de garder vivant le passé: passé de l'enfance, des voyages, des amitiés et des amours disparues, celui de l'univers familial qui rencontre l'Histoire, toujours présente dans cette œuvre.» Et cette mémoire ainsi suggérée, omniprésente dans chaque poème ou chacune des proses poétiques, se berce au rythme de l'émotion pure. Impossible alors de sortir indemne d'une lecture, attentive ou suggestive, des mots du poète pour qui la vie elle-même semble peser lourd malgré son évanescence.



LE SACRILÈGE

(Oie de Cravan, 2011) par Michel Garneau

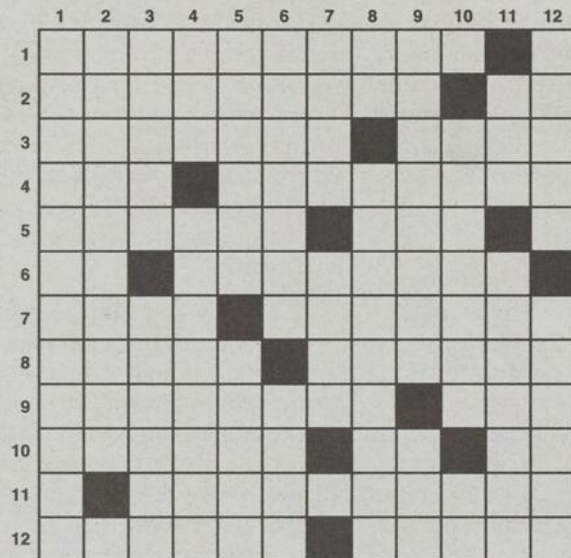
Cher Michel Garneau dont je m'ennuie de la voix radiophonique que des coupures à blanc dans l'espace culturel radiophonique a fait taire. Ce minuscule recueil où vers et dessins sont réunis dans ce qui a la forme d'un abécédaire propose des poèmes semblables à une suite de miniatures, chacune renfermant un peu de l'univers qu'il nous a présenté au fil de ses livres. La famille, notamment son frère Sylvain, cet immense poète ayant choisi de mourir quand tant de mots étaient toujours au bout de sa plume. Les abus de toutes les nourritures, notamment des eaux en forme d'alcool et des autres plaisirs de la chair. L'amour, mais oui toujours l'amour dont il a une sensibilité exacerbée. Et cette langue sienne qui devient vite une drogue dont on ne peut plus et ne veut plus jamais se passer. ■

MOTS-CROISÉS

Problème No 183

SUDOKU

Problème No 348



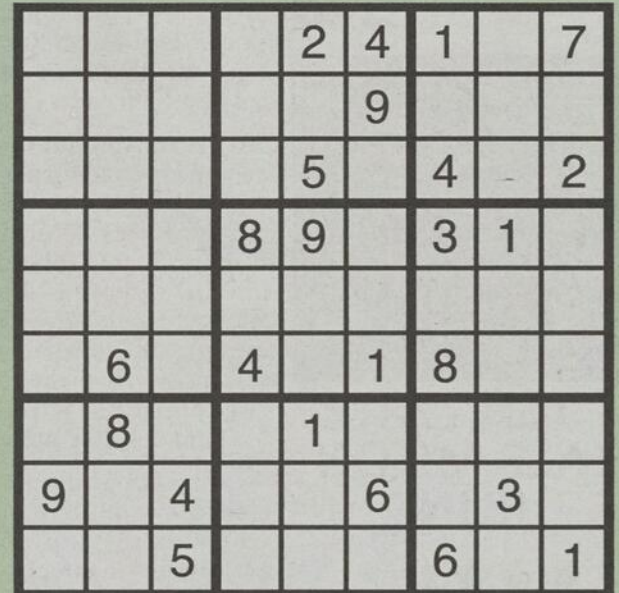
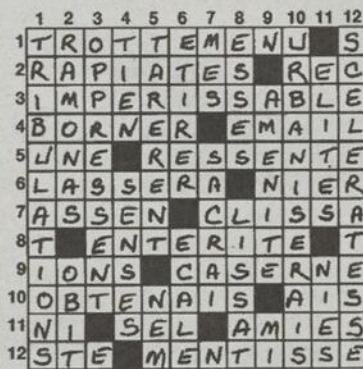
VERTICALEMENT

- 1- Interdiction.
- 2- Dédommagement d'un préjudice.
- 3- Oubliée de dire. - Fais l'élosion de.
- 4- Unité monétaire divisionnaire dans divers pays d'Extrême-Orient. - Sommets.
- 5- Estimer, apprécier. - Semblable.
- 6- Tronque, réduit. - Chevilles.
- 7- Cinéma. - Très petite île.
- 8- Personnel. - Éprouveras un désir physique.
- 9- Le contact produit une piqûre analogue à celle de l'ortie. - Interjection.
- 10- Mouillée, trempée. - Personnel.
- 11- Colère. - Portion bien délimitée.
- 12- Pièce de tissu protégeant le matelas. - Qui appartient à la religion.

HORizontalement

- 1- Imprimé diffusé gratuitement à des fins de publicité.
- 2- Congédier, renvoyer. - Personnel.
- 3- Avis émis sur un sujet. - Fatigué.
- 4- Tamis. - Tissus de coton.
- 5- Se couvrir de crème, en parlant du lait. - Critique italien, né en 1932.
- 6- Dieu solaire. - Travailleurs.
- 7- De même. - Bras articulés.
- 8- Canard sauvage. - Homme politique nicaraguayen.
- 9- Action de se coiffer. - Émilie Marois-Imbeault.
- 10- Composé chimique. - Série de coups de baguettes. - Personnel.
- 11- Portaient vers le haut.
- 12- Mollusques. - Petit sentier.

Solution du dernier problème



RÉPONSE DU NO 347

6	1	7	9	8	5	3	4	2
9	3	8	4	2	7	5	1	6
5	4	2	1	3	6	8	7	9
4	2	9	6	5	3	7	8	1
1	7	3	8	9	2	4	6	5
8	5	6	7	1	4	2	9	3
3	6	4	5	7	1	9	2	8
7	8	5	2	6	9	1	3	4
2	9	1	3	4	8	6	5	7

RÈGLES DU JEU :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 qu'une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

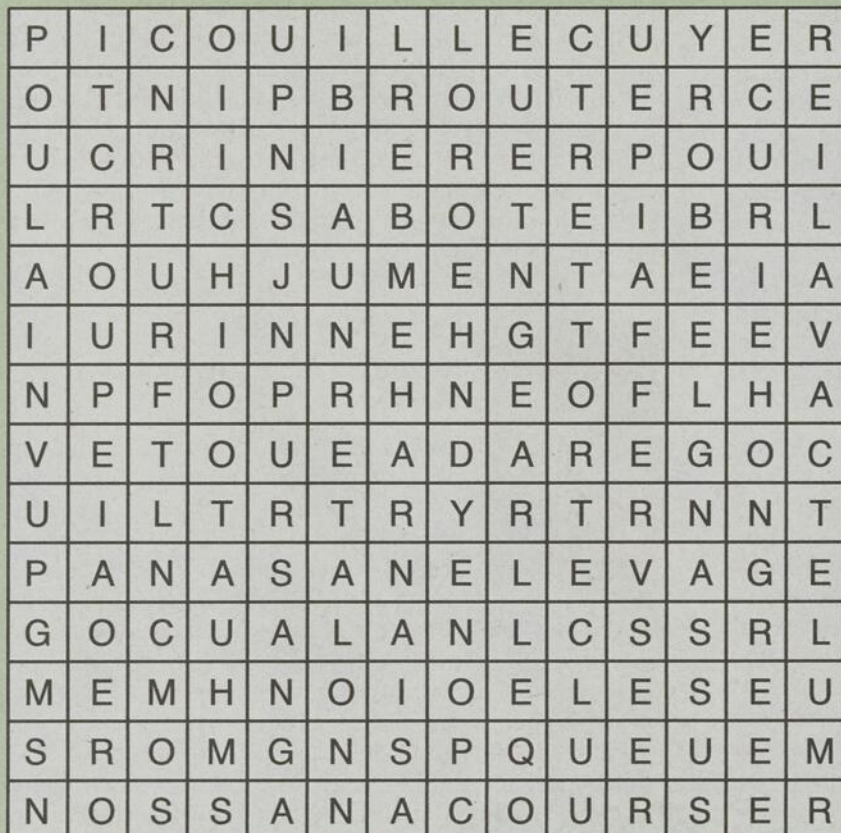
10 LETTRES CACHÉES

MOT-MYSTÈRE

CHEVAL

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.

- | | | | | |
|---------------------|---|--|--|--|
| B
BROUTER | E
ÉCURIE
ÉCUYER
ÉLEVAGE
ÉTALON | HONGRE
J
JUMENT
M
MONTURE
MORS
MULET
MUSTANG
P
HARNAIS
HENNIR | PICOUILLE
PINTO
PITON
PONEY
POULAIN
PUR-SANG
Q
QUEUE
R
RACES | ROBE
S
SABOT
SANGLE
SELLE
T
TROTTER
TURF |
|---------------------|---|--|--|--|



www.mariofortier.ca

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : CHEVAUCHÉE

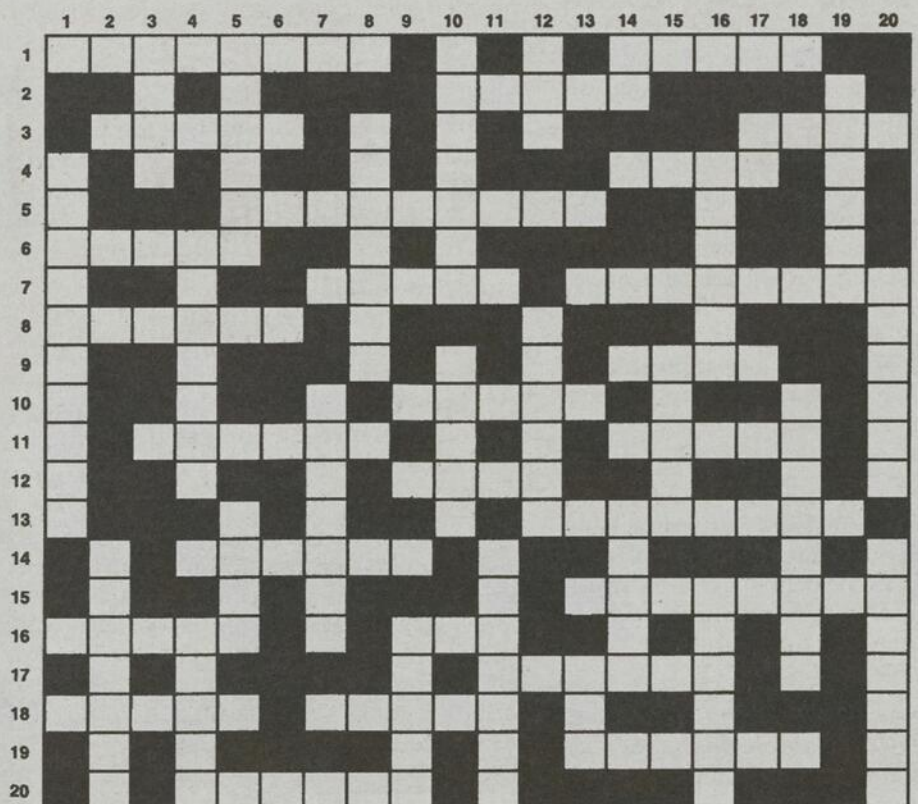
7 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LA PROMOTION D'UN LIVRE

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

- | | | | | | |
|------|-------|-------|--------|---------|------------|
| 2 | coût | guide | 6 | tirage | reliure |
| ce | jugé | lance | achète | volume | 8 |
| ne | lire | livre | auteur | | activité |
| | prix | monde | éditer | 7 | assister |
| 3 | tête | narré | étaler | affiche | écrivain |
| lis | | range | intact | bouquin | présence |
| lit | 5 | reste | projet | éditeur | registre |
| loi | année | réuni | public | mondial | 9 |
| | durée | style | réussi | ouvrage | manuscrit |
| 4 | écrit | tâche | succès | présent | 10 |
| agit | faire | titre | talent | recueil | collection |



SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: OUVRAGE

Les Vesses de loup géantes!

DENIS HENRI



Les champignons nous offrent une gamme de formes, de couleurs et de textures tout à fait extraordinaire. Certains sont durs et coriaces alors que d'autres sont tendres, voire carrément gélatineux!

Il s'agit du monde des vivants avec lequel on a beaucoup de difficulté, surtout en ce qui a trait à l'identification, car malgré certaines ressemblances, l'un peut être tout à fait délicieux alors que son semblable peut être dangereux pour la consommation.

Il existe des clubs de mycologues à travers le Québec et il est important d'effectuer ses premières cueillettes avec des gens sérieux. Une boutique spécialisée en mycologie a pignon sur rue sur la rue Rachel à Montréal et leurs membres organisent de belles sorties sur les champignons avec dégustation et repas champêtre en fin de journée. Quel monde fascinant à découvrir!

LES BONS ET LES PAS BONS

D'abord, il vous faudra un bon livre afin de reconnaître les espèces les plus communes... amanites, coprins, bolets, polypores, morilles, chanterelles, etc. Je vous le dis, c'est un monde tout à fait fascinant.

Ensuite, il vous suffira de bien visualiser les espèces dites «dangereuses ou vénéneuses» des bons spécimens, faciles

à reconnaître. Combien d'espèces de champignons dangereux la province de Québec compte-t-elle? Il existerait 1 500 000 d'espèces de champignons à travers le monde. Le Québec compte environ 3000 espèces dont moins de 10% seraient toxiques.

Il y aurait, au Québec, quatre espèces de champignons mortels: l'Amanite vireuse, l'Amanite bisporigène, l'Amanite à grande voile et la Galérine automnale. Il faut être drôlement malchanceux pour «tomber» sur l'une ou l'autre de ces espèces!

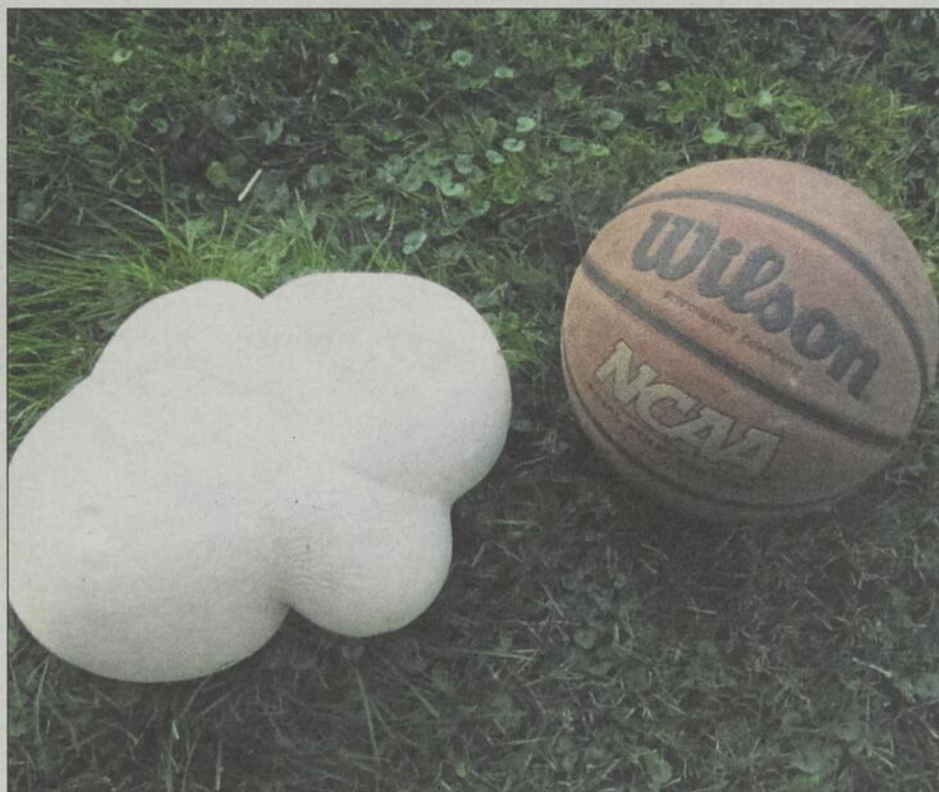
Il y a donc trois espèces d'amanites parmi cette liste d'espèces dites vénéneuses et un des meilleurs champignons au Québec est... une amanite! Il s'agit de l'Amanite des Césars, rebaptisée Amanite de Jackson.

IDENTIFICATION

Avant de consommer une amanite, mieux vaut bien identifier le spécimen convoité. D'autres champignons, beaucoup plus faciles à reconnaître, poussent même directement sur vos pelouses, comme les coprins et les vesses de loup. L'an dernier, j'ai eu la chance d'«héberger» quatre Vesses de loup géantes de la taille d'un ballon de basketball!

Ce sont des champignons assez bons à consommer, pourvu qu'ils soient cueillis frais! C'est ça le problème avec la plupart de nos champignons. Il faut les cueillir rapidement, sinon des insectes s'y incrustent et viennent gâcher la sauce!

Pour ce qui est de leur valeur nutritive, les champignons sont assez pauvres en



Une Vesse de loup géante de la taille d'un ballon de basketball.

minéraux, en lipides et en protéines. C'est surtout pour leur saveur qu'ils sont recherchés par les fins gourmets... quelques morilles, chanterelles ou pleurotes ajoutés à un plat et vous en ferez un mets de choix!

EXCURSIONS

Pour prendre part à des excursions sur la cueillette des champignons ou suivre une formation sur cette science qu'est la mycologie, vous pouvez joindre les spécialistes de la Mycoboutique à

Montréal au 514 223-6977 ou par courriel à info@mycoboutique.ca

Si vous avez besoin d'informations supplémentaires ou des idées de sujets à traiter dans le cadre de cette chronique, n'hésitez pas à me contacter au 450 653-0343 ou par courriel au henri.denis@sepaq.com

Profitez des belles couleurs d'automne pour faire le plein d'air pur! Bon automne! ■

JUS 100% NATUREL

Jus de pomme
100% naturel

Double Pasteurisation
Pas filtré

Jus de pomme et poire
100% naturel

Double Pasteurisation
Pas filtré

POMOLOGIE
Paradis

1977-A, rang Kempt
Saint-Alexandre
450 296-4403

Peut se conserver plusieurs années. Agitez avant d'utiliser. Utilisez des glaçons pour le boire froid. Peut se boire chaud comme un thé à 75° Celsius.

Disponibles chez ces bons marchands:

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

420, 2^e avenue
435, 9^e avenue
St-Jean (secteur Iberville)

87-A, boul. Saint-Luc
Saint-Jean-sur-Richelieu

La Cabane du Maraîcher
1290, route 235, Bedford

Vous voulez être distributeur? 450 542-2192

Encore un party de bureau ennuyant cette année?
Non, cette année offrez quelque chose de nouveau, de glamour..offrez le Spa Boréal à vos employés.

SERVICES DISPONIBLES

- MASSOTHÉRAPIE
- ESTHÉTIQUE
- EXPÉRIENCE THERMALE
- BISTRO B
- ÉVÈNEMENTS
- RÉUNION
- TOURNAGE
- SÉANCE PHOTOS
- VOS IDÉES...

SOLUTIONS DÉTENTE ADAPTÉES À VOTRE ENTREPRISE

Offrez à votre équipe et vos clients privilégiés le luxe de la détente. Offrez leur la parfaite harmonie entre la nature et le monde urbain. Offrez le Spa Boréal. Tarifs corporatifs disponibles sur l'expérience thermale, massothérapie et esthétique. Pour plus de détails CONTACTEZ NOUS.

Réservez auprès de Chantal Cloutier au 1.855.999.0223 poste 105 chantal.cloutier@spaborealis.com

Spa Boréal www.spaborealis.com
Pour le corps et l'âme

65 rue de la Rive-Droite
Bromont, Sortie 78 autoroute 10

WEEK-END



La face cachée des fibres alimentaires

SYLVIE LAROCHE
NUTR.D.T.P.



Si je vous parle de fibres vous penserez probablement à régularité intestinale. Pourtant, ces glucides (oui, oui! Vous avez bien lu, les fibres alimentaires font partie de la famille des sucres) jouent un rôle très important dans la santé, et ce, à plusieurs niveaux. À la découverte de la face cachée des fibres!

Les fibres sont la partie des végétaux que notre organisme ne peut assimiler. Elles sont le squelette de l'aliment. Il existe deux types de fibres alimentaires: solubles et insolubles. Les deux sont essentielles, puisque chacune d'elles ont un mode d'action bien différent.

LES FIBRES SOLUBLES

Elles sont dissoutes dans l'intestin avec les liquides en formant un gel. Les fibres solubles jouent entre autres un rôle sur la santé cardiovasculaire, le diabète et la flore intestinale.

- Diabète: Une fois dans l'intestin, elles agissent un peu comme de petits filtres et ralentissent ainsi l'absorption et la digestion des glucides, ce qui contribue à un meilleur contrôle de la glycémie.

- Cholestérol: Elles absorbent une partie des gras consommés et ainsi permettent d'abaisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang (LDL), ce qui entraîne une diminution des risques de maladies du cœur.

- Flore intestinale: Elles sont des

prébiotiques, c'est-à-dire qu'elles sont la nourriture aux probiotiques afin de favoriser une bonne santé de la flore intestinale.

ALIMENTS RICHES EN FIBRES SOLUBLES

- Fruits: orange, mangue, figue, prune, petits fruits, pomme sans pelure

- Légumes: asperge, carotte, patate sucrée, courge

- Céréales entières: orge, avoine, psyllium (All Bran Buds, métamucil), son d'avoine, gruau, seigle, riz entier

- Graines de lin, chia

- Légumineuses: haricots rouges, fèves blanches, fèves noires, pois chiches

LES FIBRES INSOLUBLES

Les insolubles augmentent le volume dans le tube digestif. Elles jouent un rôle sur le surplus de poids, les intestins et certains cancers.

- Surpoids: Les fibres ralentissent le passage des aliments dans le tube digestif et elles retardent l'absorption et la digestion. Ces actions apportent donc un meilleur contrôle de l'appétit et par le fait même, du poids.

- Constipation, hémorroïdes, diverticules, etc.: Les fibres insolubles, une fois dans l'intestin, s'emplissent d'eau, augmentent le volume des selles et aident alors à leur évacuation. Ils diminuent les risques de maladies intestinales.

- Cancers: Les études démontrent un effet protecteur des fibres sur le cancer du côlon et d'autres types de cancers tels que celui du rectum,

du pancréas et du sein.

ALIMENTS RICHES EN FIBRES INSOLUBLES

- Légumes: navet, pois vert, chou, chou-fleur, fève verte

- Noix et graines: amandes, arachides, noix de cajou, pistaches, noix de pin, noisettes, graines de tournesol.

- Fruits: poire et pomme avec pelure, banane

- Produits céréaliers à grains entiers: céréales de son (type All Bran), son de blé, pâtes alimentaires entières

- Légumineuses: fèves blanches, pois cassés, lentilles, pois chiches, fèves rouges, fèves de lima

Nos besoins en fibres sont de 25 g et 30 g de fibres alimentaires par jour dont 10 g devraient être des fibres solubles. Pour éviter les inconforts intestinaux, on doit augmenter graduellement la quantité de fibres à raison de 5 à 10 g à la fois, à chaque semaine.

Important! Les fibres agissent comme une éponge, elles ont besoin de liquide pour bien travailler. Elles peuvent gonfler jusqu'à 5 fois leur volume. Buvez au moins 2 litres de liquide par jour, de préférence de l'eau. Le lait, le jus, le café, le thé et les tisanes sont aussi considérés comme des liquides. Recherchez dans la liste des ingrédients des grains entiers ou de la farine intégrale.

Pour des informations, contactez-moi au 450 358-2002. Sources: harmoniesante.com, Isabelle Benoit Dt.P.



Bavette de veau de grain épicée

Préparation: 15 minutes - Cuisson: 15 minutes - Portions: 6

INGRÉDIENTS

• 1 kg (2 lb) de bavette de veau de grain

Marinade:

- 125 ml (1/2 tasse) de jus de légumes
- 75 ml (1/3 tasse) de cassonade bien tassée
- 75 ml (1/3 tasse) de sauce soya
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 10 ml (2 c. à thé) de piments broyés

À l'aide d'un couteau bien aiguisé, pratiquer des incisions dans la bavette d'environ 3 mm (1/8 pouce) de profondeur sur les deux côtés de la viande. Dans un sac à congélation ou dans un plat peu profond, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Placer la bavette dans le sac à congélation en prenant soin de bien enrober toutes les parties de la viande et refermez-le bien. Faire mariner la viande au moins 4 heures au réfrigérateur ou toute la nuit. Retirer la viande de la marinade et dans une poêle striée ou sur la grille du four barbecue préchauffée, cuire à feu moyennement fort environ 8 minutes de chaque côté en ne retournant qu'une seule fois durant la cuisson. Enlever du feu et laisser reposer pendant 5 minutes. Mettre la marinade dans une casserole, porter à ébullition et laisser cuire quelques minutes. Couper la viande de biais avec les fibres en tranches de 5 mm (1/4 pouce) d'épaisseur et déposez-les sur une assiette. Napper la viande avec la sauce chaude et servir immédiatement. Accompagner de tranches de pommes de terre grillées et d'une salade verte.

Source: www.veaudegrain.com



Roulés de veau de grain farcis, façon mimosa

Préparation: 20 minutes - Cuisson: 6 minutes - Portions: 4

INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de veau de grain
- 4 œufs durs hachés finement (réserver le quart pour la décoration de l'assiette)
- 60 ml (4 c. à soupe) de câpres hachées
- 60 ml (4 c. à soupe) d'olives noires tranchées
- 1/2 botte de ciboulette
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Sauce froide

- 8 tomates cerises
- 60 ml (4 c. à soupe) d'échalotes grises ciselées
- 30 ml (2 c. à soupe) de câpres hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'olives noires hachées finement
- Ciboulette ciselée
- 180 ml (3/4 tasse) d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 citron

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Mettre les escalopes sur une planche à découper et les aplatir. Dans le centre de chaque escalope, placer les œufs hachés, puis ajouter les câpres, les olives noires et 6 tiges de ciboulette. Réserver le reste de la ciboulette pour la sauce froide. Rouler les escalopes et ficeler. Dans une poêle, saisir la viande dans l'huile d'olive sur toutes ses faces pendant environ 2 minutes, puis saler et poivrer au goût. Terminer la cuisson au four pendant environ 4 minutes. S'assurer que la viande reste rosée. Réserver au chaud. Couper les tomates en quartiers et garder seulement la chair. Ajouter les échalotes, les câpres, les olives noires hachées et le reste de la ciboulette, puis incorporer l'huile d'olive. Saler et poivrer au goût. Retirer les ficelles des escalopes, puis couper en petits tronçons avant de servir. Pour la décoration, lever les suprêmes du citron et les répartir dans chaque assiette, ajouter quelques câpres hachées et un peu d'œufs durs réservés. Ce plat peut être servi chaud ou froid.

Source: www.veaudegrain.com

FRUITERIE
L'Avenue du Potager
145, boul. Saint-Joseph

Du 27 septembre au 3 octobre 2012 ou jusqu'à épuisement.

PRODUIT DU Québec

Citrouille
pr. Québec no 1

WOW!

99¢
ch.

PRODUIT DU Québec

**Oignons «Broilers»
et betteraves**
pr. Québec no 1

WOW!!!

99¢
sac

Sac de 10 lb



Volkswagen a dévoilé la septième génération de la Golf. La voiture la plus vendue en Europe a été allégée d'une centaine de kilos tandis que l'empattement gagne six centimètres et le volume du coffre augmente à 380 litres.

Ouverture à Paris du Mondial de l'Automobile

JEAN-FRANÇOIS
GUAY



Le Mondial de l'Automobile fait partie du grand chelem des salons automobiles qui comprend également ceux de Détroit (janvier), Genève (mars) et Tokyo (décembre).

Le Mondial de l'Automobile qui a lieu cette année à Paris, en France, ouvre ses portes samedi. Par tradition, ce rendez-vous européen alterne d'une année à l'autre avec la ville de Francfort en Allemagne.

À quelques jours du début de la saison des salons automobiles, voici quelques-uns des dévoilements de cette première exposition des modèles 2013 et 2014.



Kia poursuit son virage jeunesse en dévoilant la Pro Cee'd. Il s'agit d'une compacte à hayon trois portes au design et tempérament sportifs.



Le Ford Ecosport est un multisegment urbain qui donnera la réplique aux Nissan Juke, Mitsubishi RVR et Mazda CX-5.



Verra-t-on la nouvelle Aston Martin Vanquish dans le film «Skyfall» de James Bond qui sortira sur nos écrans en novembre prochain?



D'une longueur de 3,55 mètres et campé sur des roues de 21 pouces, le concept Smart Forstar ne passe pas inaperçu.



La nouvelle Mazda6 berline a été dévoilée au Salon de Moscou. À Paris, Mazda lève le voile sur le modèle de catégorie familiale.



La Mini Paceman est une version deux portes du modèle Countryman. Un rouage intégral est offert.



La commercialisation de la CLS Shooting Brake au sein de la gamme Mercedes-Benz devrait sonner le glas de la Classe R!

De savoureux pétoncles aux agrumes

JEAN-PAUL GRAPPE



Cette semaine, nous vous proposons de cuisiner des pétoncles à l'orange et au basilic. Ce merveilleux mollusque de nos eaux de l'Atlantique est d'une grande délicatesse. Il doit être traité avec beaucoup d'attention.

Au menu la semaine prochaine: de délicieux médaillons de filet d'original.

PÉTONCLES OU COQUILLES SAINT-JACQUES?

Ne pas confondre pétoncles et coquilles Saint-Jacques; cousins germains, ils sont tout de même différents. Nous n'avons pas de coquilles Saint-Jacques au Canada.

Si beaucoup de restaurants utilisent ce nom, ils sont dans l'erreur. Ce sont plutôt des pétoncles que l'on cuisine et que l'on dépose dans la coquille Saint-Jacques. Les coquilles de pétoncles sont en effet trop friables et vous risqueriez d'y retrouver de petits morceaux de «craie»...



Pétoncles, orange et basilic

RENDEMENT: 4 personnes - PRÉPARATION: 20 minutes - CUISSON: 15 minutes

8 pétoncles avec coquille
70 g (1/3 tasse) de beurre
1 litre (4 tasses) de jus d'orange, réduit à 100 ml (1/3 tasse)
Huile de basilic (voir plus bas)
Mousse de basilic (voir plus bas)
8 quartiers d'orange
Quantité suffisante de basilic frais ciselé

Mousse de basilic:	Huile de basilic:
1 litre (4 tasses) d'eau	250 ml (1 tasse) d'huile végétale
1 c. à café de sucre	2 bottes de basilic frais
3 feuilles de gélatine	
1 botte de basilic frais	
1 citron (jus)	

Cette recette est tirée de l'un de mes neuf livres publiés aux Éditions de l'Homme.

RÉDUCTION DE JUS D'ORANGE: Laisser réduire 1 litre (4 tasses) de jus d'orange pour obtenir 100 ml (1/3 tasse) de réduction.

HUILE DE BASILIC: Retirer les feuilles de basilic des branches. Les immerger quelques secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau glacée. Essorer les feuilles blanchies pour faire sortir le maximum d'eau. Passer au mélangeur avec l'huile, puis filtrer le mélange à l'aide d'un linge propre ou d'une étamine («coton à fromage») pour ne recueillir que l'huile parfumée.

MOUSSE DE BASILIC: Chauffer l'eau et le sucre à feu doux jusqu'à ce que le sucre fonde. Ajouter les feuilles de gélatine et,

lorsqu'elles sont dissoutes, couper la chaleur. Mettre le basilic et laisser infuser dans le mélange pendant au moins 5 minutes. Verser le jus de citron, puis laisser refroidir complètement. Mettre le tout dans une bonbonne avec 3 cartouches de CO₂.

PÉTONCLES: Ouvrir les pétoncles. Réserver la noix et cuire légèrement le corail à la poêle avec du beurre. Laver les coquillages.

SERVICE: Mettre le corail cuit dans le coquillage à côté de la noix crue. Arroser le pétoncle d'un trait de jus d'orange réduit et d'huile de basilic. Ajouter un peu de mousse de basilic, garnir d'un quartier d'orange et de basilic frais.

Deux vins espagnols à découvrir

ROBERT RHEAULT



Cette semaine nous vous proposons deux vins espagnols: un Rioja, le Faustino I Gran Reserva 1999 et un vin de la Terra de Castilla, le Venta La Ossa 2008. Ces deux vins ont pour cépage dominant le tempranillo.

Les origines de la Bodega Faustino remontent à 1861 alors que Eleuterio Arzok acheta le vignoble du Marqués del Pietro. C'était la naissance de la Bodegas Victorianas.

En 1957, Julio Faustino Martinez (3^e génération) prend la tête de la compagnie et lance Faustino en tant que marque de commerce internationale. Les premiers vins portant le nom de Faustino ont été mis en marché en 1960 avec les marques suivantes: Don Faustino, Faustino VII, Faustino V et Faustino I.

De nos jours, pas moins de 14 produits portent la marque Faustino. La Bodega Faustino a une capacité de stockage de 36 000 barriques et de neuf millions de bouteilles dans la cave de

vieillessement.

Au fil du temps, la compagnie a fait l'acquisition de différentes marques, telles que Campillo et Marqués de Vitoria situées également dans la Rioja. Par la suite, ce fut l'acquisition de Valcarlos dans la Navarre, de Condesa de Legranza dans la Mancha et Bodega Portia dans la Ribera del Duero.

Le Faustino I Gran Reserva (code: 10483026) est un assemblage de tempranillo, de graciano et de mazuella (carignan). Ce gran reserva affiche une robe rouge rubis avec un pourtour légèrement grenat. L'analyse olfactive nous met en présence d'un vin issu de l'école traditionnelle de la Rioja: nez de champignon, de vieilles barriques, de fruits séchés et concentrés. Ce nez profond et complexe livre des arômes complémentaires avec l'oxygénation (chêne, cuir, cacao).

En bouche, il est fruité (cerise, canneberge) et secondé par des notes d'herbe et de tabac attribuables au vieillissement en barriques. Bref, un vin qui n'est pas donné, mais qui vaut le détour. Un vrai délice et une bonne occasion pour se faire plaisir.

AUTRE VIN

Notre deuxième vin, également

d'origine espagnole, nous vient de la «Tierra de Castilla». Située dans la municipalité de Alhambra, la bodega Mano a Mano produit le Venta la Ossa à partir de son vignoble de 300 hectares de tempranillo. Les vignes sont plantées en terrain aride, rocaillieux sous un climat continental extrême où les pluies sont rares. Ce sont de vieilles vignes soumises à des vents torrides pendant l'été et à des périodes de gel pendant l'hiver.

La région centrale de Castille-La Manche était, avant l'entrée de l'Espagne dans la communauté européenne en 1986, la plus vaste région vinicole au monde. Afin de se conformer aux exigences de la communauté européenne, une réduction de l'exploitation des vignes a été concédée. Les principaux cépages cultivés dans cette région sont le airén (en blanc) le tempranillo, le cencibel, le cabernet sauvignon, le merlot et la syrah.

Le Venta la Ossa (code: 11465161) est un assemblage de tempranillo et de syrah. La robe du vin est rouge cerise et d'opacité moyenne. Son nez, intense, tend à fléchir en cour de route. Il nous livre des arômes de poivron, de fruits rouges (fraise, cerise,



Faustino I Gran Reserva

Millésime: 1999
Cépages: 86% tempranillo, 9% graciano et 5% mazuella
Pays/Région: Espagne/Rioja Alavesa
Producteur: Bodega Faustino
Prix: 28,85\$
Cote:



Venta la Ossa, I.G. Terra de Castilla

Millésime: 2008
Cépages: 95% tempranillo, 5% syrah
Pays/Région: Espagne/Castille-La Manche
Producteur: Bodega Dominio Mano a Mano
Prix: 22,60\$
Cote:

framboise), de vanille, de cuir et de cacao.

En bouche, vous aurez un vin à l'acidité vive et fraîche. Les tanins sont mi-fermes et le corps plein. Le vin nous laisse une impression

de souplesse, mais il est soutenu par une bonne dose d'alcool (15,5%). Quand même bien équilibré, il nous laisse avec une finale très longue, fruitée, épicée et chaude. C'est un vin à découvrir et qui ne laisse pas indifférent. ■

WEEK-END

AUTOUR DU MONDE

En route vers le pays des escargots

PAULINE CLOUTIER ET
RAYMOND MARIER



Le cyclotourisme en Bourgogne, c'est risqué. Il y a trois ans, nous avons planifié un circuit qui a dû être annulé à cause de la météo: cinq jours sur sept sous la pluie.

L'an passé, nous avons réussi l'exploit de pédaler pendant six jours dans le sud de la Bourgogne. Ça nous a tellement plu (!) que nous voulions y retourner pour voir une autre partie de cette vaste et magnifique région de France.

Encore une fois, la météo nous a compliqué la vie et nous avons décalé notre voyage de deux semaines. On comprend pourquoi la Bourgogne humide produit de bons vins, des escargots sans pareils et des cuisses de grenouilles bien charnues en abondance.

DÉPART DE MARSEILLE

Remplis d'espoir, un jeudi matin, nous chargeons vélos et bagages dans trois autos et partons avec une bande d'amis sous un



Devinez pourquoi nous avons choisi ce vin de Bourgogne! Exquis!

ciel ensoleillé. Avec Germaine, notre GPS, nous prenons la tête du convoi en direction d'Épervans, première destination en Bourgogne.

Dès le départ, nous sommes surpris par la densité de la circulation sur l'autoroute A7. Des voitures, oui, mais surtout des camions, en grand nombre, réduisent la fluidité du trafic. La voie de droite est remplie de camions à la queue leu leu.

Quand un de ces mastodontes décide de prendre la place à gauche pour dépasser un autre camion, il faut prendre son mal en patience et ça se répète tout le long des 500 kilomètres du trajet. Les deux autos qui nous suivaient ont failli rater la sortie pour la halte dîner à Isardrome.

ON PERD JEAN-PAUL

Après le dîner, le cortège reprend la route et la pluie commence à tomber. Nous occupons toujours la première position pour guider les deux autres voitures. Sans s'en rendre compte, Jean-Paul, dans la voiture 2, nous dépasse. Ne nous voyant plus devant lui, il croit que nous l'avons distancé. Nous, maintenant derrière, le voyons accélérer. Impossible de le rattraper. Disons que la vitesse permise - 130 km/h - sous la pluie, nous semble bien assez vite et nous ne voulons risquer ni l'accident ni la contravention.

Pauline essaie de le joindre par téléphone. Heureusement, il répond, même si c'est interdit tout en conduisant. Elle lui demande de ralentir pour nous laisser le rattraper.

Il se place dans l'allée de droite, entre deux gros camions. Nous finissons par l'apercevoir et le voyons s'arrêter complètement sur la voie de service. Nous nous rangeons aussi à droite, un peu plus loin pour vérifier s'il a un problème.

ON PERD GÉRARD

Ce faisant, Gérard, qui conduit la troisième voiture, ne nous voit pas nous arrêter à cause des camions qui filent les uns derrière les autres. Vite, on lui téléphone pour lui dire qu'on s'est arrêtés, de prendre la prochaine sortie et de nous attendre après le péage.

Ensuite, on téléphone à Jean-Paul pour savoir ce qui lui arrive. Il s'est arrêté parce qu'un automobiliste lui a fait des signes. Il dit qu'il sort de la voiture, il pleut à boire debout. La communication est coupée. On se demande s'il n'a pas été frappé par une voiture.

On essaie de le rappeler. Il ne répond pas. Au bout de deux minutes, il nous rappelle. Il est trempé, mais il n'y a pas de problème.



Paysage caractéristique du nord de la Bourgogne.



La Bourgogne, pays du saule pleureur. Celui-ci, gigantesque, nous accueille à l'entrée du restaurant de l'île Chaumette, à Épervans.

Nous reprenons la route en même temps et il nous rejoint rapidement.

À la sortie, les files s'allongent aux postes de péage. Jean-Paul se range dans une file sur la gauche. De notre côté, nous apercevons la voiture de Gérard stationnée sur la droite et réussissons à nous faufiler entre les camions pour le rejoindre.

ENCORE JEAN-PAUL

Jean-Paul, dans la file de gauche, n'a rien vu. Après le péage, il poursuit sa route. Vite le cellulaire et finalement, on réussit à se retrouver, les trois voitures en file indienne. On s'arrête pour se moquer un peu des uns et des autres.

La pluie tombe toujours et nous apprécions tout de même la campagne bourguignonne avec ses vastes prés vallonnés parsemés de taches blanches: les belles vaches charolaises. Pauline brise le silence et dit: «Les vaches mangent de l'herbe à la pluie, ça veut dire qu'il va pleuvoir longtemps.»

L'optimisme de notre départ en prend un coup, surtout quand nous arrivons à Épervans. La propriétaire de la chambre d'hôte nous annonce que ça fait trois mois qu'il pleut. Ouf! Ouf! Ouf!

Pauline avait raison pour aujourd'hui, mais espérons que non pour les prochains jours. Notre hôtesse s'empresse de dire, en

nous offrant l'apéro, du crémant de Bourgogne, que le temps se mettra probablement au beau à partir de demain. Merci!

Elle nous suggère le restaurant Île Chaumette pour goûter les plats du pays. D'accord pour les escargots et les cuisses de grenouilles! Le resto se trouve sur une île garnie de saules pleureurs offrant un cadre magnifique pour le coucher du soleil. Il y a, sur le montant de l'escalier, à hauteur d'homme, une marque indiquant le niveau de la crue des eaux. Est-ce normal? Est-ce que ça arrive souvent? La dame répond: «Oui, mais nous, nous restons en ville, et pour ici, nous avons une barque.» Qu'à cela ne tienne, pour l'instant, tout va bien, nous demeurons optimistes, rien ne peut nous décourager, surtout que nous goûtons un excellent vin blanc: un Chablis Saint-Jean. ■



En retournant à la chambre d'hôte, après le souper, quelle surprise d'apercevoir au détour du petit chemin, cette vache qui tient la pose, prête pour la photo.



LA BOURGOGNE

- Centre-est de la France
- Capitale: Dijon
- 315 km de Paris
- 506 km de Marseille

Agences des Halles
Société de Voyage

Déménagé au 305, boul. Saint-Luc (près du IGA)
Kiosque toujours présent aux Halles
450 348-7474

Nos groupes de Saint-Jean

PANAMA
Du 7 janv. au 21 janv. 2013
20 sièges disponibles
Vol avec Air Transat
14 sièges disponibles
Occ. double, chambre standard **1 659\$**/pers.
Occ. double, chambre vue sur la mer **1 759\$**/pers.

CROISIÈRE À HAWAÏ - CARNIVAL SPLENDOR
17 janv. au 3 fév.
Places très limitées
Inclus 2 nuits à Los Angeles
Accompagné par Christiane Goyette
18 jours
Occ. double, cabine intérieure **2 749\$**/pers.

NICARAGUA
Du 29 janv. au 12 fév. 2013
Hôtel 4 étoiles
Barcelo Montelimar
Vol avec Air Transat, 15 places disponibles Réservez tôt, avant le 30 septembre
2 semaines
Occ. double **1 488\$**/pers.

ROATAN - HONDURAS
HENRY MORGAN
Départ les 7 ou 14 fév.
1 semaine
Occ. double, chambre standard **1 259\$**/pers.

Plus de détails à l'agence - Toutes taxes et F.I.C.A.V inclus
Permis du Québec www.agencedeshalles.net

ASTROLOGIE

WEEK-END



Les prévisions de la semaine avec
ALEXANDRE AUBRY
514 640-8648

SEMAINE DU 27 SEPTEMBRE
AU 3 OCTOBRE 2012

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous savez clairement ce qui est noble et ce qui ne l'est pas. Vous ne voulez pas perdre votre propre estime. Cela est une très bonne chose. Vous avez le goût d'embellir votre maison.



TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous avez la force de réagir convenablement face aux difficultés. La planète Jupiter vous apporte une grande confiance en vous-même. Vous êtes sur le point de faire des choses extraordinaires sur le plan de votre profession.



GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous devez faire attention à votre santé. Il est possible que vous pensiez à vivre d'une façon très saine. Cela vous apportera une grande sérénité. Vous en serez très heureux.



CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Voici une semaine pendant laquelle le Nœud Sud (nœud descendant de la Lune) vous apportera beaucoup de choses étonnantes concernant votre vie matérielle. Il est possible que vous puissiez vous éloigner des situations qui n'auraient pas été bénéfiques pour vous.



LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous êtes très sensible à ce que les autres vous disent. Vous voulez mieux comprendre tout ce qui est lié à votre vie professionnelle. Vous avez des idées fulgurantes.



VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Cette semaine, votre bonne volonté est mise à l'épreuve. Vous avez l'impression de ne pas être vraiment compris de la part des gens que vous aimez. Cela passera très vite. Bientôt, cela n'aura plus d'impact sur vous.



BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous remettez en question plusieurs dimensions de votre vie. Cela est vraiment sérieux. La planète Saturne vous apporte une sorte de détachement envers des situations qui n'ont plus d'importance pour votre évolution intérieure.



SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous êtes capable de comprendre plusieurs choses sans que l'on soit obligé de vous les expliquer. Vous avez une acuité d'esprit extraordinaire. Présentement, elle vous est très utile.



SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Cette semaine, vous avez beaucoup d'espoir. Vous êtes optimiste et les choses que vous vivez suscitent beaucoup d'enthousiasme dans votre esprit. Cela est merveilleux pour vous et pour les autres.



CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Cette semaine, vous voyez les choses avec beaucoup de réalisme. Vous serez capable de réagir avec une grande autonomie d'esprit. Soyez-en conscient et tout deviendra plus facile pour vous.



VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous aimez étudier. Présentement, vous êtes en train d'apprendre des choses importantes dans le domaine professionnel. Cela vous donne une grande fierté et beaucoup d'estime de vous-même.



POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Cette semaine, vous êtes capable d'apporter des solutions aux problèmes qui paraissent insolubles. Cela aura beaucoup de bonnes conséquences pour les gens que vous aimez.



WEEK-END

TRÉSORS DE FAMILLE

Un autre beau trésor de famille

MARIO WILSON



Comme autrefois, les gens se servent encore des coffres centenaires pour y entreposer les courtépentes si patiemment assemblées par nos grands-mères, nos tantes et les vieilles filles qui n'avaient que faire des longues veillées d'hiver.

J'adore découvrir de telles pièces. Imaginez les pentures, la serrure et l'espace de rangement à gauche, nommée équipette, qui se retrouvent en si bonne condition pour donner cette allure à ce beau morceau de notre mobilier québécois.

Il s'agit d'un coffre dont la valeur marchande se situe juste en deçà de 1000\$. La largeur des planches de pin ayant servi à sa fabrication ainsi que la couleur verte d'origine sur laquelle on peut très bien voir les marques du temps en façade, démontrent bien qu'il s'agit d'une pièce ayant traversé plusieurs générations de la même famille.

Dans tous les décors d'époque qui se respectent, un tel coffre se retrouve toujours au pied du lit de maîtres. Qu'il soit à caissons, avec moulure en V ou à pieds en crosses sur sabot, le coffre est une constante dans le mobilier de nos ancêtres. Comme il contenait souvent le trousseau de la mariée, chaque famille en possédait au moins un; les places de rangement étant plutôt rares dans nos petites maisons québécoises.

COLLECTIONNEURS

Celui de la photo, bientôt bicentenaire, constitue une pièce très prisée des collectionneurs ou des simples amateurs de mobilier de notre patrimoine québécois. En effet, il est difficile d'en découvrir un exemplaire en si bonne condition, que ce soit dans le grenier d'une vieille tante sur la rue principale d'un village voisin ou chez votre antiquaire favori.

Je me rappelle d'une pièce aussi extraordinaire dont un des premiers propriétaires avait collé les pages du journal de la ville sous le couvercle, probablement pour éviter que les insectes, chassés par l'odeur de l'encre d'imprimerie, ne viennent endommager les précieux vêtements qui s'y trouvaient. La date du journal affichait le mois de juillet 1871; le coffre était déjà vieux à cette époque.

NOSTALGIE

Quand on songe à toutes les aventures au



Ce coffre d'une autre époque est très prisé des collectionneurs.

travers desquelles est passé ce vieux coffre, les enfants qui s'y cachent pour s'amuser, les autres qui gribouillent quelques mots à l'intérieur du couvercle, les adultes qui y tiennent cachées les lettres d'un amour de jeunesse; la petite histoire de la famille se transmet de génération en génération en y laissant des traces.

La nostalgie et l'amour de ceux qui ont permis notre présence sur cette planète devraient suffire à prendre soin de ce coffre que tant de générations ont passé aux suivantes. Puisqu'on peut toujours y entreposer les couvertures de notre jeunesse, gardons-le au moins pour cette utilité! ■

WEEK-END

ALCOOL

Est-ce un mouvement qui s'adresse à moi?

Les Alcooliques anonymes sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'en aider d'autres à se rétablir de l'alcoolisme.

Le problème auquel nous faisons allusion n'est pas de quantité de consommation d'alcool, mais bien de notre façon de consommer et des

conséquences qui s'y rattachent.

La personne qui n'est pas aux prises avec la maladie de l'alcoolisme va prendre un verre de façon normale ou même plusieurs verres et va voir sa soif éteinte. Moi, quand je prends un verre, cela déclenche plutôt une soif et je ne peux pas m'arrêter de boire, je m'enivre, je deviens irresponsable jusqu'à ne plus me raisonner. En d'autres mots, je perds la maîtrise de ma vie. C'est à partir de là que ça devient un problème de consommation et on ne parle pas encore de quantité.

Je vous raconterai dans une prochaine parution comment je suis devenu un buveur de fin de semaine avant de m'arrêter et comment tu n'as pas besoin d'attendre d'avoir tout perdu pour arrêter de boire.

RÉUNIONS

Si tu bois et veux continuer de le faire, c'est ton affaire, mais si tu veux arrêter et ne peux le faire, les Alcooliques anonymes peuvent t'aider. Compose le 514 376-9230 ou, sans frais, le 1-877-790-2526. Il y a un alcoolique qui répond et qui veut t'aider, ou visite le site officiel AA Québec au <http://www.aa-quebec.org/>

Il y a des réunions ouvertes des Alcooliques anonymes chaque mercredi, à midi et à 20 heures, au 200 A, rue Saint-Louis; au 110, 7^e Avenue, à Richelieu, à 20 heures; au 103, rang Saint-Claude, à Saint-Bernard-de-Lacolle, à 20 heures. ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé :	811
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	450 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	514 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	514 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	450 348-6300
Maison Hina (femmes victimes de violence) :	450 346-1645
Centre de référence du Gand Montréal :	450 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	450 347-7527
Gamblers Anonymes (GA) :	514 484-6666

EN CAS D'URGENCE

Négligez-vous l'extérieur de votre maison?

KIMBERLEY
C. TREMBLAY

www.groupedecor.wordpress.com



Vous envisagez une cure de rajeunissement pour votre demeure à l'extérieur? Un extérieur attrayant rend non seulement votre maison plus accueillante au premier regard, mais augmente également sa valeur sur le marché.

VOUS LE SAVIEZ?

Qu'on se le dise, l'extérieur de la maison est tout aussi important que l'intérieur, sinon plus, puisque c'est l'extérieur de la maison qui laisse bien souvent la première impression. Il n'est pas nécessaire de vouloir vendre votre propriété ni d'y investir de grosses sommes afin de rajeunir son apparence.

Bonne nouvelle, vous gagnerez assurément, car l'extérieur de votre maison est un peu comme un visage, c'est vraiment le premier coup d'œil qui détermine l'impression que celle-ci nous laisse. Une façade soignée nous inspire donc un accueil chaleureux, un endroit où il fait bon vivre. Pour enjoliver votre demeure, vous aurez à réfléchir à certains éléments comme par exemple au style de votre demeure et vous assurer que les transformations respectent celui-ci et rehaussent son cachet.

TRAITS CARACTÉRISTIQUES

Identifiez ses traits caractéristiques, qu'est-ce qui fait que celle-ci se démarque ou pourrait se démarquer, comment rehausser ces éléments et détails architecturaux afin

de leur conférer un air actuel malgré le passage des années? Examinez également les détails des propriétés avoisinantes, leur revêtement, les couleurs, car même si vous désirez que la vôtre se démarque, vous désirez également une certaine harmonie n'est-ce pas?

Les grands principes de la décoration intérieure sont aussi valables à l'extérieur. Pour composer un ensemble harmonieux et équilibré, tenez-vous-en à trois couleurs principales. Méfiez-vous des tendances passagères. Favorisez les teintes classiques et sobres. Comme le but ultime est de raffiner son apparence, tenez en tête l'équilibre des volumes et pensez à mettre en valeur ses atouts.

PEINTURE

La façon la plus simple et la moins coûteuse qui soit est de la peindre. Que vous décidiez de faire repeindre le revêtement ou simplement certaines moulures et contours, il va de soi que chaque dollar investi vous fait assurément bénéficier d'un gain important.

En effet, la peinture extérieure peut transformer radicalement l'aspect de votre maison. Changer la couleur de peinture de votre porte d'entrée est la façon la plus simple de donner une nouvelle apparence à votre maison, celle-ci donne le ton et fait rehausser tout le reste.

Planifiez ou transformez le décor extérieur de votre maison grâce à des conseils d'experts qui peuvent vous aider à souligner les attributs de votre propriété. Ceux-ci peuvent vous



Il y a plusieurs façons d'améliorer l'extérieur de votre maison. C'est un aspect qu'il ne faut surtout pas négliger pour lui donner de la valeur.

guider vers des choix judicieux et ainsi vous faire économiser beaucoup, voire même plusieurs milliers de dollars.

Accumulez les bonnes idées pour habiller ou enjoliver votre demeure en vous inspirant des propriétés qui se démarquent dans votre quartier. Recherchez celles qui présentent des matières similaires à la vôtre et inspirez-vous en prenant des

marches de santé dans votre quartier, en plus d'y gagner les dollars investis vous bénéficierez d'une meilleure santé!

Consultations transformations extérieures Faites les bons choix! Maximisez l'impact visuel de votre demeure et augmentez la valeur de votre résidence. Info: Kimberley C. Tremblay 514 265-7290. ■

Rupture du ligament croisé crânial chez le chien

MARIE-CLAUDE DUVAL

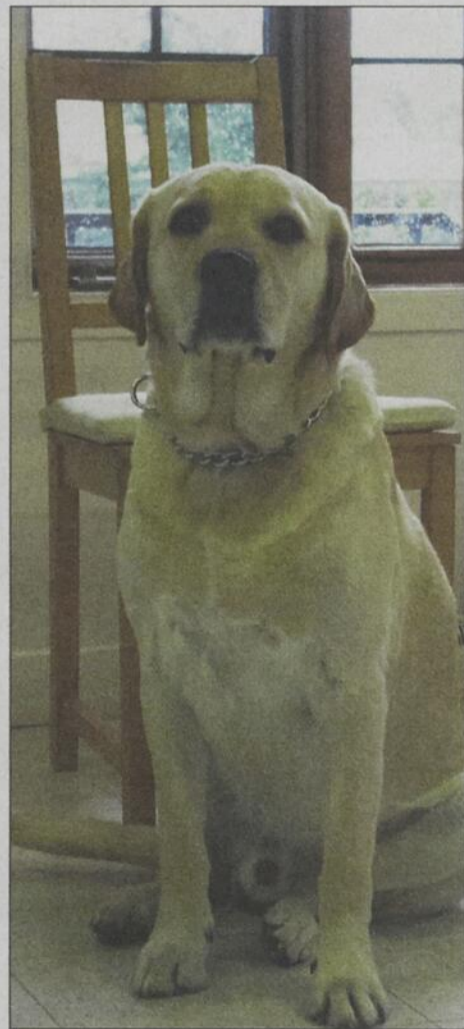


Un chien peut boiter d'une patte arrière pour plusieurs raisons. On entend souvent parler de la dysplasie de la hanche, cette lésion dégénérative qui s'observe chez les jeunes animaux, souvent encore en croissance, et qui compromet la qualité de vie au point où l'euthanasie est une option pour certains propriétaires.

Nous sommes par contre moins bien informés sur la rupture de ligament croisé crânial. Il s'agit pourtant d'une des causes principales de boiterie de la patte arrière chez le chien. Avec l'histoire de Balou, je vais essayer de démystifier cette lésion ligamentaire courante.

Ce dernier s'est présenté en avril pour sa visite annuelle durant laquelle la propriétaire m'a fait part que Balou avait boité de la patte arrière droite à la suite à une promenade. Cela a bien duré près d'un mois et demi en s'améliorant légèrement. Depuis, son état est stable.

On se retrouve ensuite en septembre, alors que Balou s'est à nouveau présenté en boitant, toujours en arrière, toujours du même côté. Il descend les marches à trois pattes. Il court comme un lapin. Ça ne va pas. En fait, depuis le mois de mars, il n'est jamais redevenu normal. Il a même de la difficulté à se déplacer depuis une course récente.



Balou en est encore au stade des anti-inflammatoires. Il lui faut une opération au genou.

EXAMEN

À l'examen, l'inconfort semble provenir du genou. Des radiographies sont prescrites et effectuées. On confirme alors la présence d'effusion articulaire (une sorte d'enflure) au niveau du genou, signe radiographique significatif souvent relié à la rupture du ligament croisé crânial. Le diagnostic est donc tombé.

Certains facteurs prédisposent à la rupture du ligament. Ainsi, un traumatisme important au genou n'est pas toujours nécessaire, la plupart des accidents arrivant alors que l'animal s'adonne à une activité normale de course, de saut ou de jeu.

Ainsi, les animaux étant plus à risque de vivre avec un tel problème sont ceux souffrant d'hyperactivité, d'obésité, possédant une mauvaise conformation de la patte (comme ceux qui ont en permanence le genou en hyperextension). Les femelles sont plus touchées par cette pathologie que les mâles. La stérilisation et la vieillesse pourraient aussi être des facteurs à considérer.

Depuis quelques années, certaines lignées de chiens ont été plus souvent remarquées en salle de chirurgie. Il s'agit du Golden Retriever, du Labrador, du Bouvier Bernois, du Rottweiler et du Saint-Bernard. Au début de l'épisode, Balou est un Labrador entier de quatre ans légèrement au-dessus de son poids santé.

SIGNES CLINIQUES

Les signes cliniques sont assez spécifiques. Comme dans l'histoire de Balou, l'animal

aura une boiterie de non-appui les premiers jours, mais sera capable de mettre un peu de poids sur sa patte dans les deux semaines suivant le début de l'épisode. Il peut même s'améliorer dans les semaines et les mois qui suivent et puis, graduellement ou tout d'un coup, verra son état à nouveau se détériorer.

Le traitement n'est pas jojo. Chez les petits patients de moins de 25 livres, une approche conservatrice peut avoir un certain succès. Il faut alors offrir au patient du repos pour huit à dix semaines, des analgésiques, des chondroprotecteurs (produits qui aident aux cartilages) et s'assurer que l'animal touché ait un poids santé.

Chez les patients plus lourds, la chirurgie est nécessaire afin de reconstruire le genou. Pour compliquer l'affaire, il existe deux types de chirurgie qui peuvent être effectués, selon principalement le poids de l'animal et son niveau d'activité.

Pour Balou, on en est encore au stade des anti-inflammatoires et du repos, même s'il s'agit d'un chien de 83 livres. Il a aussi un peu maigri. Il faut savoir qu'opter pour une chirurgie du genou de son chien, c'est aussi être prêt à sortir plusieurs milliers de dollars de son compte de banque, les estimés effectués variant entre 1500\$ et 4500\$, tout dépendamment de la chirurgie effectuée et du type de chirurgien choisi (un généraliste ou un spécialiste).

Vous pouvez rejoindre mon équipe de la Clinique vétérinaire Mont-Saint-Grégoire et moi-même par téléphone au 450-347-7070. ■

COMPLÈT

Vous pouvez toujours faire votre don ou devenir partenaire !

23^e édition Souper Gastronomique



lesamuel.com

Le jeudi
4 octobre 2012

LE SAMUEL

291, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu18 h 15 cocktail
18 h 45 souper

lerenfort.com

Au profit de25
ANSFONDATION
LE RENFORT
GRANDE LIGNEDI-TED
Au coeur de la différence...

Sous la présidence d'honneur de
Mme Manon Teasdale et M. Jean-Claude Gravel
du Groupe Gravel



" Venez partager avec nous une soirée magique.
Du même coup, vous aiderez directement la clientèle des SRSOR
qui vit, soit avec une **déficience intellectuelle (DI)**
ou un **trouble envahissant du développement (TED)**.

Manon et moi, apprécions grandement les services reçus pour notre fille Stéphanie".

Devenez partenaire du souper

Vous pouvez consulter notre grille de partenariat sur notre site internet, faites un don en ligne, ou poster votre chèque à l'ordre de Fondation Le Renfort Grande Ligne, 315 rue MacDonald bureau 105, Saint-Jean-sur-Richelieu Qc, J3B 8J3

Vous pouvez consulter le menu ainsi que tous les détails de la soirée sur notre site Internet
ou bien communiquez avec M. Jacques Charette au 514 602-2950