

Week-end



Architecture panoramique

MICHEL **PHANEUF**

Denis Tremblay vient d'ajouter un autre joyau à la liste de ses réalisations. Le photographe de Saint-Jean-sur-Richelieu, spécialisé dans les photos panoramiques, a réalisé plus de 50 photographies

pour «Portfolio DCYSM», un impressionnant ouvrage présentant quelques-unes des réalisations de la firme d'architectes Desmarais, Cousineau, Yaghjian, St-Jean, Marchand, M. Tremblay (à droite),

que l'on voit ici en compagnie du directeur général de l'entreprise montréalaise, Normand Pirent, y signant toutes les photos panoramiques, dont celle de la page couverture de l'ouvrage. • Page C-2

(Photo Kim Bellavance)

DISQUES



Pour les fans des Who → Page C-4

VIDÉO



Une expérience très spéciale → Page C-11

CINÉMA



Beau mais vide → Page C-7

LECTURE



L'impossible conciliation → Page C-5

SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-7
La Boustifaille	C-10
Horoscope	C-14
Automobile	C-12
L'Église	C-14
Jeux	C-8

Tout le mois de février
FESTIVAL DES PÂTES

Réservez pour vos
 partys des Fêtes
 3 salles privées disponibles,
 jusqu'à 120 personnes

232, rue Richelieu Saint-Jean-sur-Richelieu
 t. : **450 347 2232**

Les photos de Denis Tremblay au service de l'architecture

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Denis Tremblay est pour ainsi dire un habitué des livres de prestige. Ses superbes photos panoramiques ont fait l'objet de nombreuses publications dont certaines d'envergure internationale. Le photographe de Saint-Jean-sur-Richelieu vient d'ailleurs de participer à la réalisation d'un nouvel ouvrage, celui-là pour le compte de la firme de design et d'architecture DCYSM (Desmarais, Cousineau, Yaghjian, St-Jean, Marchand). Un impressionnant ouvrage magnifiquement relié dont il signe toutes les photos panoramiques, en plus de celle qui orne la page couverture.

Portfolio DCYSM est un grand livre qui, en quelques centaines de pages, présente quelques-unes des réalisations de la réputée firme montréalaise d'architecture et de design. Un choix qui fait figure d'échantillon puisqu'il ne propose que 150 ou 175 des 5000 projets réalisés par DCYSM, nous dit le directeur général de l'entreprise, Normand Prigent.

L'ouvrage montre aussi bien des édifices commerciaux, industriels et institutionnels que des complexes résidentiels, qu'il s'agisse de condominiums ou de résidences pour personnes retraitées. Le palais de justice de Laval, les installations de Bombardier aéronautique à Ville Saint-Laurent, l'édifice de

Poste Canada à Ottawa, le magasin IKEA de Boucherville, le centre commercial de Saint-Joseph-du-Lac, l'hôtel Westin Trillium House à Blue Mountain en Ontario, l'Ermitage du Lac à Mont-Tremblant et les condominiums Le Roc Fleuri, le Jardin des Vosges à l'Île-des-Sœurs, le Sanctuaire du Mont-Royal ne sont que quelques-unes des réalisations dont on peut admirer les photos.

Près de 25 photographes différents ont prêté leur concours à ce portfolio, le deuxième à être publié sous les auspices de DCYSM. Denis Tremblay, qui était aussi de la première publication, y a fait plus de 50 photos, soit la totalité des photographies panoramiques que compte le livre, page couverture incluse.

M. Tremblay ne cache pas qu'il est très fier d'avoir participé à ces réalisations. Pour lui, DCYSM fait partie de ses clients de prestige, au même titre que Microsoft, IBM et des compagnies aériennes comme Air Canada, El Al et China Air Lines.

Et puis il y a aussi le fait qu'il s'agit d'architecture, un sujet qu'il aime particulièrement et pour lequel il veut développer de plus en plus sa technique de photo panoramique. «Quand tu photographies de tels édifices, tu ne te contentes pas d'arriver sur place et de faire «clic» indique-t-il. Il faut une belle lumière, un angle approprié, bref

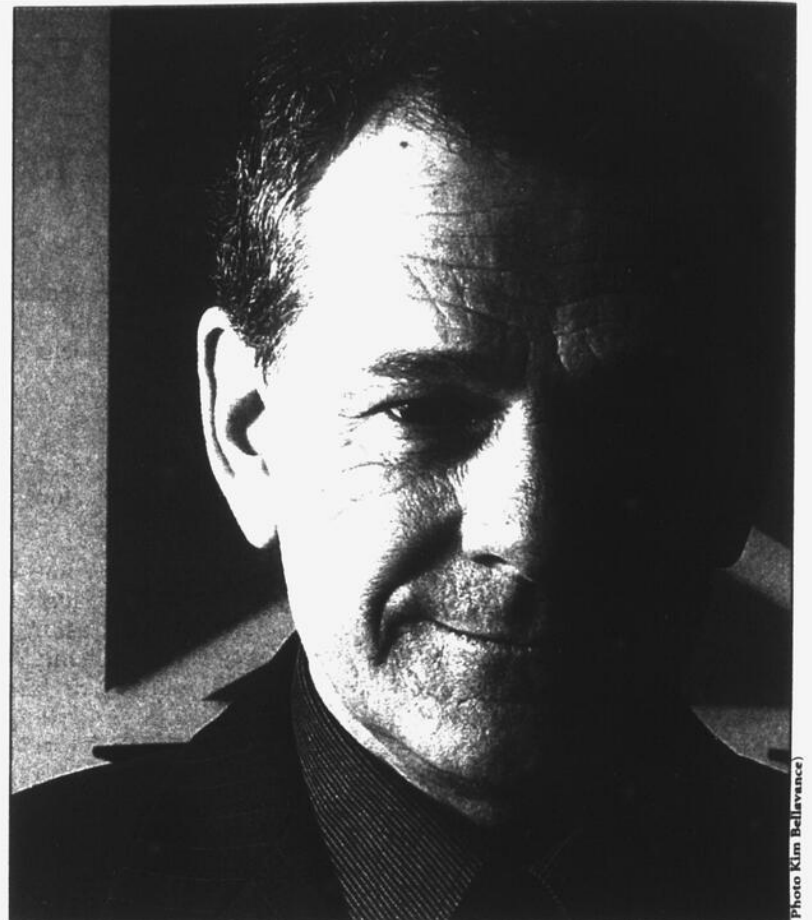
toute une série de petits détails auxquels il faut aussi porter attention.»

Paru en décembre dernier et tiré à 1200 exemplaires, *Portfolio DCYSM* est destiné principalement aux clients et aux employés de la firme montréalaise, en plus de servir bien sûr d'instrument de marketing. Des exemplaires d'ouvrage ont également été remis aux bibliothèques nationales du Québec et du Canada, au Centre canadien d'architecture ainsi qu'aux facultés d'architecture des différentes universités québécoises, indique M. Prigent.

Peu nombreux

Les photographes qui font de la photo panoramique à titre professionnel sont très peu nombreux. Selon Denis Tremblay, on peut estimer à environ 150 le nombre de personnes qui dans le monde gagnent leur vie en utilisant cette technique.

Ceux-ci ont leur propre association, l'International Association of Panoramic Photographers (IAPP), dont Denis Tremblay a été président durant deux ans, en 1999 et en 2000. C'est d'ailleurs sous sa présidence que l'organisme a tenu deux congrès importants, l'un en France et l'autre au Mont Sainte-Anne. Toujours actif au sein de l'association, il travaille à la préparation d'une nouvelle convention, prévue pour 2008.



Photographe depuis de nombreuses années, Denis Tremblay se spécialise en photographie panoramique depuis 1987.

Quant à ses autres projets, M. Tremblay, qui au cours de 2006 a publié ou collaboré à la réalisation de deux livres, le *Portfolio DCYSM* et son ouvrage *Saint-Jean-sur-Richelieu 360°: ville et région* en collaboration avec Roger Paquin, ne prévoit pas de nouvelle publication avant 2009 ou 2010 alors qu'il lancera un livre destiné au marché international.

D'ici là, il compte se rendre en Amérique du Sud au printemps prochain, notamment au Pérou,

en Bolivie et au Chili, pour y faire de la photo panoramique. «Il me reste encore une vingtaine de pays à visiter et à photographier», indique-t-il.

Il travaille également à rééditer l'exploit de réaliser la photo la plus longue au monde, cette fois avec une photographie qui aura une longueur de près de 150 pieds, nous dit-il. Un projet qui est actuellement en voie d'élaboration et qui se déroulera vraisemblablement en Inde, nous dit-il. ●

Légaré s'est bien amusé avec les «Bêtes histoires»

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

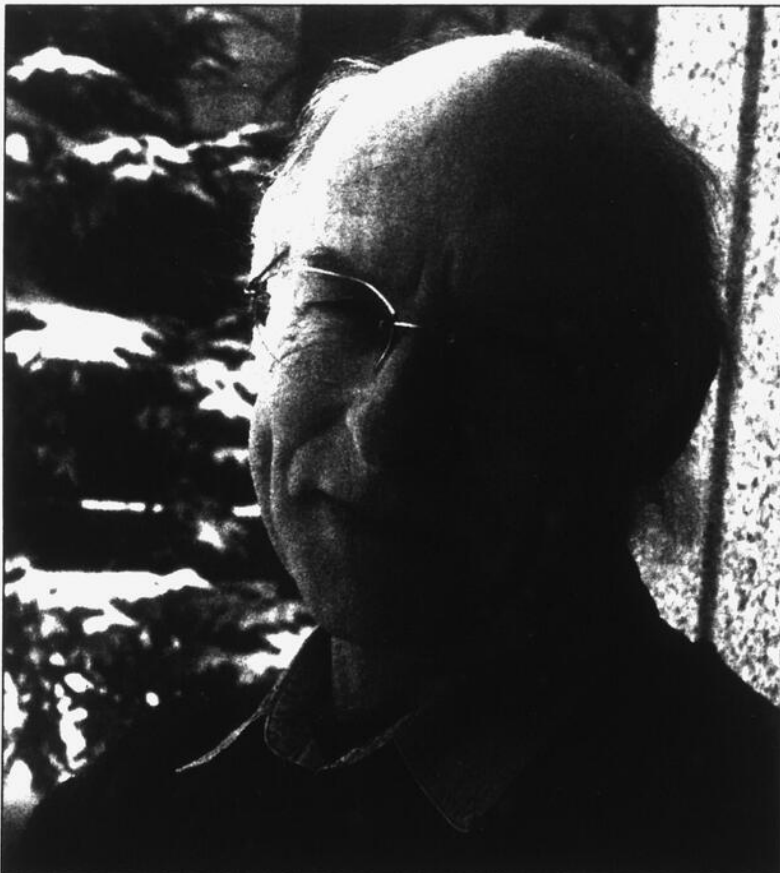
Bien qu'il se soit éloigné de la scène depuis un certain temps, Pierre Légaré est loin d'avoir tourné le dos à l'humour. L'auteur des «Mots de tête» vient entre autres de signer, avec sa fille Catherine, les textes d'un pastiche des *Belles histoires des pays d'en haut* qui a été diffusé la semaine dernière à la radio de Radio-Canada. Une expérience qu'il a trouvée particulièrement amusante.

«C'est une commande que j'ai eue au début décembre, relate Pierre Légaré. Les gens de l'émission *C'est bien meilleur le matin* cherchaient une façon spéciale de souligner le 50^e anniversaire des *Belles histoires*, quelque chose de rythmé, de bref et d'un peu décapant.»

René Homier-Roy et son équipe ont donc proposé le tout à Pierre Légaré. Comme le souligne l'humoriste, Homier-Roy et lui sont de vieilles connaissances dont la première rencontre remonte à il y a maintenant 30 ans.

Pour rédiger les textes requis, Légaré, qui ne connaît que moyennement le célèbre téléroman de Claude-Henri Grignon, a fait appel à sa fille cadette, Catherine, qui, elle, connaît la série par coeur, affirme-t-il.

Ensemble, père et fille se sont amusés comme larrons en foire à



Pierre Légaré avoue avoir eu beaucoup de plaisir à écrire, avec sa fille cadette Catherine, ce pastiche des «Belles histoires des pays d'en haut».

faire revivre les Séraphin, Donald, Alexis, le curé Labelle, le notaire Lepotiron, la Lionne et autres personnages nés de la plume de Grignon, le temps de quatre petits épisodes rebaptisés *Les bêtes histoires des pays d'en haut*.

Des très courts épisodes - trois minutes chacun - où, tout en respectant l'esprit des émissions originales, les auteurs ont pris plaisir à inclure de multiples références à des sujets d'actualité, que ce soit la surfacturation de l'alcool, le Qué-

bec lucide ou solidaire, ou encore les gangs de rue qui ont été rebaptisés pour l'occasion et sont devenus des «gangs de rang».

Intitulés respectivement «L'accommodement malcommode», «L'école de réforme» où il est question de la réforme scolaire, «Le cas de conscience» où l'on aborde des thèmes comme les outgames, les cols bleus et le changement de nom du Rang croche, et «Le rapporteur officiel» où l'aubergiste, le père Ovide, se met à vendre sa boisson plus cher qu'ailleurs, les quatre épisodes ont été enregistrés durant la période des fêtes et diffusés la semaine dernière (9, 10, 11 et 12 janvier) durant l'émission *C'est bien meilleur le matin*.

Pour les besoins de la cause, ce sont les membres de l'équipe de l'émission qui ont prêté leur voix aux différents personnages, indique le coauteur. Marc Laurendeau est ainsi devenu Séraphin Poudrier, René Homier-Roy a personifié Alexis, Pierre Maisonneuve le curé Labelle, Véronique Mayrand la Lionne, Yves Desautels le père Ovide et ainsi de suite. D'autre part, Raymond Archambault a mis sa voix radiophonique au service de la narration, tandis que les talents d'imitateur de Pierre Verille ont également été mis à contribution.

«Tout ça a été comme un «karaoke dramatique», fait valoir Pierre Légaré. On a fait ça sans prétention, mais on s'est vraiment beaucoup amusé.»

Beaucoup de plaisir

Légaré ajoute avoir éprouvé beaucoup de bonheur à faire ce projet avec sa fille. «Il n'y a rien de plus trippant que de travailler avec un de tes enfants», souligne-t-il.

L'humoriste de Saint-Jean-sur-Richelieu avoue aussi avoir renoué avec plaisir avec l'écriture de sketches et de pastiches, une activité qu'il a longtemps pratiquée du temps où il était scripteur pour la radio.

Cette nouvelle aventure lui a-t-elle donné le goût de replonger de façon plus soutenue dans le monde de l'humour et des activités «grand public»?

«Pour l'instant, je préfère y aller «à la pièce», un projet à la fois, nous dit-il. J'ai bien quelques idées en tête, mais rien qui va se matérialiser à court terme.»

Parmi les activités ponctuelles auxquelles il se prêterait, l'humoriste de Saint-Jean-sur-Richelieu souligne qu'il agira à titre d'animateur lors d'un forum d'une journée qui se tiendra le 2 février prochain sous les auspices de Québec Transplant. À cela pourront s'ajouter d'autres projets qui restent toutefois à confirmer. ●

Les zombis envahissent la scène du Cabaret-Théâtre

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Les amateurs de films de morts-vivants mais aussi le grand public en général ont rendez-vous au théâtre les vendredi et samedi 19 et 20 janvier prochains à compter de 19h30. En effet, une quinzaine de comédiens et comédiennes y présenteront «Zombi», une pièce écrite et mise en scène par Mathieu Quirion.

«Zombi» se veut un assemblage de clichés de vieux films de morts-vivants des années 1960, peut-on lire à propos de cette production. Ni tragédie ni comédie, la pièce propose un mélange d'horreur et de parodie, de moments intenses et sombres et de passages plus hu-

moristiques.

«C'est un peu sanguinolent par bout, mais il y a aussi des moments drôles», indiquent deux des comédiens qui prennent part à «Zombi». C'est aussi une critique de la société et de ses multiples dysfonctionnements et à travers eux de la bêtise humaine, font-ils remarquer.

C'est Mathieu Quirion, lui-même un amateur de vieux films de zombis, qui est le principal instigateur de cette création dont l'action se déroule ici à Saint-Jean-sur-Richelieu à l'intérieur d'une usine. Pour réaliser son projet, l'auteur et metteur en scène a fait appel à différents comédiens de sa connaissance dont la plupart

avaient déjà travaillé avec lui dans «Permis de Folies», la production théâtrale annuelle du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu.

La distribution se compose donc de Marie Bélanger, Sophie Benoit-Sylvestre, Kim Berthiaume, Maggie B. Cardinal, Jocelyn Cloutier, Stéfán Desgagné, Caroline Dionne, Geneviève Guérin, Martine Laroche, Dany Marcil, Karine Martel, Marc-André Paquette, Phébée Paquette-Brodeur, Mathieu Quirion, Gabriel Racine et Sophie Thibault. Près d'une dizaine de figurants s'ajoutent également au groupe.

Par ailleurs, les décors sont signés Carl Berthiaume, Noémie Demers et Mathieu Quirion, le



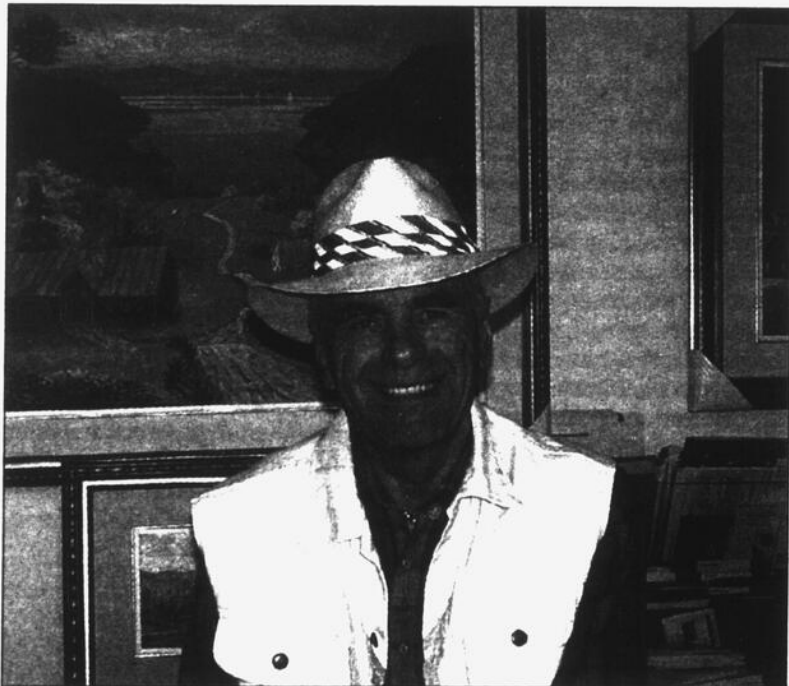
Plus d'une quinzaine de comédiens et de comédiennes prennent part à cette création signée Mathieu Quirion.

tout rehaussé de certains effets spéciaux et de maquillages bien appuyés, morts-vivants obligent.

Toute cette équipe travaille à la préparation de la pièce depuis le mois de septembre dernier. Comme le soulignent ses responsables, le spectacle qui en résulte s'adresse à un public assez large et non pas aux seuls amateurs d'histoires de

zombis. Les personnes qui désirent assister à l'une des deux représentations de la pièce les 19 et 20 janvier pourront se procurer des billets à la porte (190, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu) à coût de 10\$ avant chacune d'elles.

On peut également en réserver à l'avance e composant le 450-348-9341. ●



Décès de Jean-Paul Lapointe

L'artiste peintre Jean-Paul Lapointe est décédé le 14 janvier dernier à l'âge de 71 ans. Artiste de renommée internationale, M. Lapointe était bien connu des gens de la région pour ses nombreuses participations à l'exposition «Rencontre des Arts» qui se tient chaque année à Saint-Jean-sur-Richelieu. Un hommage spécial lui avait d'ailleurs été rendu par le fondateur de Rencontre des Arts, Paul Laforest, à l'occasion de l'édition 2006 de cet événement, en novembre dernier. Les funérailles auront lieu à la cathédrale de Chicoutimi à une date qui reste à préciser. Mme Lise Thibeault, Lieutenant-gouverneur du Québec a accepté d'être le porteur des cendres de l'artiste lors de cette cérémonie. ●



Art[o] débute l'année

C'est avec une exposition grand format que la coopérative Art[o] débute l'année. Inaugurée le 11 janvier, cette exposition regroupe les oeuvres - grand format il va sans dire - réalisées à l'occasion du 12^e Symposium d'Arts du Haut-Richelieu en juillet dernier. Des oeuvres de plus de 20 artistes, 16 peintres et cinq sculpteurs, créées sur le même thème que celui du Symposium «L'art vous tourne autour». On peut se rendre visiter cette exposition jusqu'au 28 janvier, tous les jours de la semaine de 13 à 16 heures. Art[o] la coop créative est située au 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu. ●

Les amours d'autrefois à l'honneur au Musée

Dans le cadre de la Saint-Valentin, le Musée du Haut-Richelieu présente, à compter du 18 janvier, «Amours d'autrefois», une exposition sur les moeurs et les coutumes amoureuses dans le Québec catholique des années 1900 à 1950.

L'exposition retrace le cheminement et les contraintes des tourtereaux dans la première moitié du 20^e siècle, à la ville et à la campagne. Les visiteurs pourront ainsi revivre leur première rencontre, leurs veillées dans le salon avec un chaperon, leurs fréquentations, leur mariage et leur découverte de la vie à deux.

«Amours d'autrefois» sera présentée dans la salle Desjardins du Musée du Haut-Richelieu, 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu, du 18 janvier au 18 février. Pour inaugurer cette nouvelle exposition, l'équipe du Musée invite toute la population à un vernissage qui se tiendra le jeudi 18 janvier à compter de 17 heures.

«Amours d'autrefois» est la première d'une série d'activités et d'expositions qui auront lieu au Musée en 2007. La programmation complète sera d'ailleurs dévoilée lors du vernissage du 18 janvier. ●



Plusieurs activités cet hiver dans nos bibliothèques

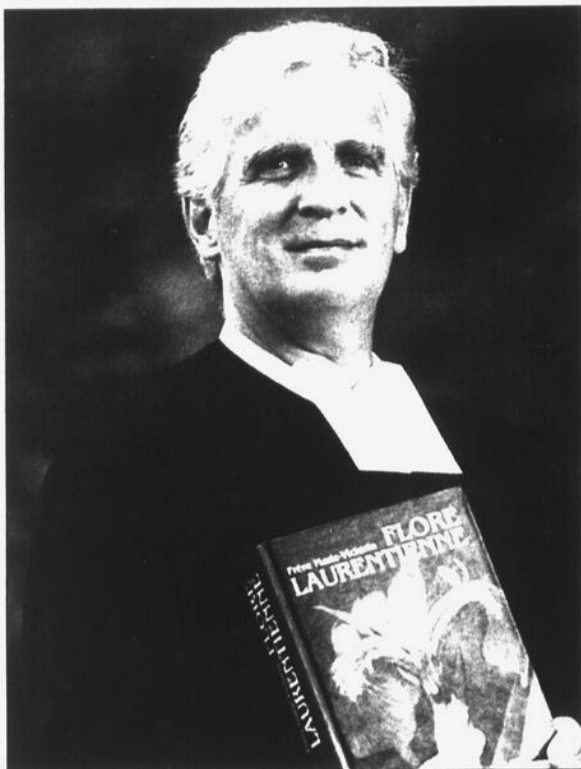
Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Comme à chaque nouvelle année, les bibliothèques publiques de Saint-Jean-sur-Richelieu amorcent 2007 avec une série d'activités spéciales à proposer à leurs usagers. Rencontres avec une auteure bien connue ou avec un personnage important de l'histoire du Québec, causeries sur des sujets tels les pays arabes ou la vie familiale, ateliers sur les animaux exotiques ou sur la science des détectives, autant d'activités qui seront offertes aux jeunes et aux moins jeunes au cours des prochains mois.

La première activité à l'intention des adultes aura lieu le mercredi 31 janvier de 19h30 à 21 heures à la bibliothèque du secteur Saint-Luc. Invitée d'une causerie intitulée «Parents, boulot, dodo», Martyne Huot, auteure de *Y a-t-il un parent dans la salle?* et fondatrice du réseau Familles d'aujourd'hui, offrira des solutions simples et pratiques pour concilier le travail et la vie familiale. Les personnes qui désirent assister à cette rencontre pourront s'inscrire à compter du jeudi 18 janvier.

Le dimanche 4 février, ce sera au tour d'Anne Robillard, auteure de la célèbre série de romans fantastiques «Les chevaliers d'Émeraude», à rendre visite à ses lecteurs à la bibliothèque de Saint-Luc. Organisée en collaboration avec la Librairie Moderne, cette rencontre se déroulera en deux temps. De 13 à 14 heures, Mme Robillard présentera tout d'abord son dixième livre et parlera de sa carrière ainsi que de ses projets. Puis elle se prêtera à une séance de signature qui aura lieu de 14 heures à 15h30. Les inscriptions en prévision de cette rencontre débuteront le 21 janvier.

Le jeudi 15 février, Jacques Clerc proposera à ses auditeurs de découvrir le monde arabe et mu-



Personnifiant le célèbre botaniste, Louis Lavoie viendra parler de la vie et de l'oeuvre de Frère Marie-Victorin, fondateur du Jardin botanique de Montréal et auteur de la «Flore laurentienne», le 22 mars à la bibliothèque Adélar-Berger.

sulman tout en remettant en question l'influence des médias sur la perception que nous en avons. Le globe-trotteur étayera sa causerie de nombreuses photos. Cette activité aura lieu de 19h45 à 21h15 à la bibliothèque Adélar-Berger (secteur Saint-Jean) et les inscriptions pour y prendre part débuteront le 2 février.

Mieux connaître les épices, savoir les utiliser et les combiner pour créer des saveurs toujours renouvelées, voilà ce que proposera Gisèle Mainville du magasin «Marchand d'épices» lors de la rencontre qu'elle animera le jeudi 1^{er} mars de 19h45 à 21h15 à la bibliothèque Adélar-Berger. Ceux et celles qui désirent y assister pourront s'inscrire à compter du 16 février.

Grand botaniste et précurseur

de l'écologie au Québec, le Frère Marie-Victorin, personnifié par Louis Lavoie, sera l'invité de la bibliothèque Adélar-Berger le jeudi 22 mars de 13h30 à 15 heures. Une occasion de mieux connaître la vie et l'oeuvre de celui qui fut le fondateur du Jardin botanique de Montréal et l'auteur de la *Flore laurentienne*. Les inscriptions en vue de cette activité qui s'inscrit dans le cadre des «Belles rencontres» débuteront le 9 mars.

Pour les jeunes

Les plus jeunes pourront quant à eux s'inscrire à un club de jeunes lecteurs qui porte le nom de «Lire, ça me sourit». Ce club propose des rencontres mensuelles au cours desquelles Sylvie Sauvé-Cliche attend les jeunes avec des jeux littéraires rigolos, des activités surprises et des discussions animées.

Cinq de ces rencontres se tiendront à la bibliothèque Adélar-Berger les mardis 23 janvier, 20 février, 20 mars, 17 avril et 22 mai de 18h30 à 20 heures. À la bibliothèque du secteur Saint-Luc, elles auront lieu les mardis 30 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril et 29 mai, également de 18h30 à 20 heures. Les inscriptions pour tout le programme sont en cours depuis le 9 janvier.

L'heure du conte, activité visant à développer le goût des livres et de la lecture chez les 3-5 ans, sera elle aussi de retour, à la bibliothèque Adélar-Berger, tous les mardis du 13 février au 3 avril de 14 à 15 heures, de même qu'à la bibliothèque du secteur Saint-Luc tous les mercredis du 14 février au 4 avril de 9h30 à 10h30 et de 13 à 14 heures. Les inscriptions se feront à

compter du 3 janvier.

Les trois bibliothèques auront également des activités spéciales au menu durant la semaine de relâche. Le mardi 6 mars de 14 à 15 heures, la bibliothèque du secteur L'Acadie convie ainsi les 6-11 ans à venir découvrir des animaux exotiques tels le python royal, le mille-pattes géant, le furet joueur de tours et la tortue grecque. La rencontre sera animée par un représentant de l'organisme Éducazo.

Le lendemain, 7 mars, Jacques Bélanger de Sac à malice sera à la bibliothèque Adélar-Berger pour apprendre quelques techniques de prestidigitation et de magie aux 8-12 ans. Cet atelier se tiendra à deux reprises au cours de la journée. La première aura lieu de 10h30 à 11h30 tandis que la deuxième se déroulera de 13 à 14 heures.

Enfin, le 8 mars de 14 à 15 heures à la bibliothèque du secteur Saint-Luc, un atelier animé Sciences en folie initiera les 7-12 ans à la science des détectives: prise d'empreintes digitales et d'empreintes dentaires, sens de l'observation, etc. Les inscriptions à chacun de ces trois ateliers débuteront le 20 février.

Rappelons que les activités organisées par les bibliothèques sont gratuites à l'exception de certains ateliers d'informatique. Il est toutefois nécessaire d'être abonné à l'une ou l'autre des trois bibliothèques pour pouvoir y participer et de s'inscrire à l'avance, sur place ou par téléphone durant les heures d'ouverture, à l'endroit où se tient l'activité.

Pour toute information, on peut communiquer avec la bibliothèque Adélar-Berger au 450-357-2120 (section des adultes) ou au 450-357-2119 (section des jeunes), avec la bibliothèque du secteur Saint-Luc au 450-359-2450 et avec la bibliothèque du secteur L'Acadie au 450-347-2584. ●

Des conférences au Cégep aussi

La bibliothèque du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu aura elle aussi quelques activités à proposer à ses usagers de même qu'à ceux des bibliothèques publiques de la municipalité.

On sait qu'en vertu d'une entente intervenue en 2004 entre les responsables de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu et du Cégep, les abonnés des bibliothèques municipales peuvent accéder gratuitement aux ressources de la bibliothèque collégiale. À l'inverse, les élèves et le personnel du Cégep, qu'ils soient résidents ou non de la ville, peuvent bénéficier sans frais des services offerts par le réseau des bibliothèques publiques de Saint-Jean.

La première activité au programme, le mercredi 7 février de 19 heures à 20h30, prendra la for-

me d'une conférence relatant une expédition cycliste en Islande. Serge Robert, professeur de mathématiques et coordonnateur sciences de la nature, a parcouru plusieurs pays à vélo. Avec sa conjointe, il décrira l'organisation et les défis de tels voyages tout en faisant découvrir aux personnes présentes les plus beaux paysages d'Islande.

Le 14 mars, Daniel Massicotte, professeur d'histoire, traitera quant à lui de la musique de l'Inde et présentera cet univers où s'entremêlent les influences persanes et mongoles, du chant traditionnel au ghaza. Comme la précédente, cette causerie aura lieu de 19 heures à 20h30 à la bibliothèque même (accès extérieur par la porte 12 (à l'arrière du collège), stationnement E. Accès intérieur par le E-120 (au rez-de-chaussée de la bi-



Le 7 février, Serge Robert viendra relater son expédition en Islande à vélo en compagnie de sa conjointe.

bliothèque, puis suivre les indications vers le sous-sol).

L'entrée à ces conférences est gratuite pour les abonnées à l'une

ou l'autre des bibliothèques. Les personnes qui ne sont pas abonnées devront quant à elle débours la somme de 5\$. Pour assister à

l'une ou l'autre de ces activités, les intéressé(e)s doivent réserver à l'avance en composant le 450-347-5301 poste 2333. ●

LECTURE

Mitsuba

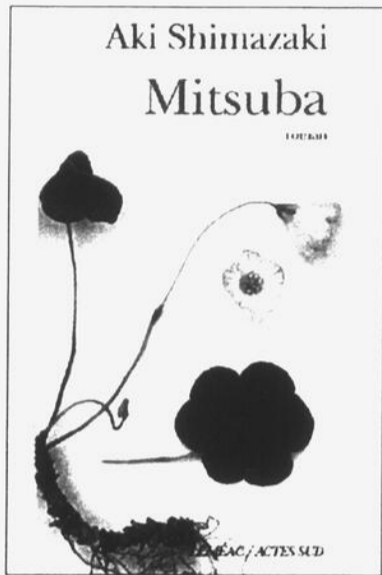
L'impossible conciliation



Jean-François CRÉPEAU

Depuis *Tsubaki* (Leméac / Actes Sud, 1999), le premier des cinq volumes du « poids des secrets », l'écrivaine Aki Shimazaki s'est gagné un vaste lectorat grâce à une écriture faite de fines touches successives et superposées, et à des personnages qui nous introduisent à un univers dont la culture est à mille lieues de la nôtre. *Mitsuba* (Leméac/Actes Sud, 2006), son plus récent opuscule, pousse un peu plus loin ses observations sur la vie quotidienne au Japon, son pays d'origine. Il en souligne de nouveaux aspects, dont certaines embûches qui rendent les relations de couple difficiles, et parfois même impossibles.

Le héros de *Mitsuba* se nomme Takashi Aoki; c'est un jeune cadre de la société Goshima, une importante compagnie spécialisée dans l'import-export. Takashi s'identifie totalement à cette entreprise et considère que c'est un privilège que d'y être associé, comme le fut son père hélas! décédé prématurément. À trente ans, le jeune homme voit son existence liée à jamais avec la Goshima dont il compte gravir un à un les échelons hiérarchiques. Pour que sa vie soit une réussite complète, il ne lui manque que de trouver une compagne avec laquelle fonder une famille. Son entourage veut lui présenter



des jeunes femmes, mais il refuse toujours.

Cependant, Takashi a remarqué Yûko Tanase, une des réceptionnistes du bureau. Il sait qu'elle est originaire de Kobe et qu'à Tokyo, elle habite chez des parents. Il lui a parlé une première fois à l'Académie Kanda, une école de langues étrangères que tous deux fréquentent une fois par semaine. Puis un soir, il l'a invitée à prendre un café et ils se sont arrêtés au restaurant Toréhuru, « le trèfle ». Elle lui a alors confié qu'elle allait quitter la Goshima le 17 mars de l'année suivante pour aller séjourner trois mois à Montréal; elle lui a aussi dit que le 17 mars était la date de son anniversaire.

Par la suite, Yûko et Takashi viennent régulièrement prendre

un café après les cours. Petit à petit, le sentiment amoureux s'installe dans la tête et le cœur du jeune homme, bien que Yûko lui ait clairement fait comprendre qu'elle ne saurait épouser un « shôsha-man », un homme dont l'engagement auprès de son employeur est comme un sacerdoce. Qu'à cela ne tienne, Takashi finit par déclarer ses sentiments à Yûko, cela bien sûr avant d'en informer les parents de cette dernière. Ceux-ci considèrent la demande de Takashi, préoccupés qu'ils sont du bonheur de leur fille.

La relation entre les deux jeunes gens est très discrète et inconnue du personnel de la Goshima. Or, le fils d'un banquier, important financier de la société, rencontre Yûko lors d'une visite et en tombe follement amoureux. Refusant une première demande en mariage du garçon, les parents de Yûko n'ont d'autre choix que d'accepter sous les pressions de la société qui ne veut déplaire au banquier.

Quand la nouvelle du mariage tombe, Takashi est aussi incrédule que bouleversé, surtout que Yûko et lui ont eu une brève liaison. Le destin à la japonaise n'a pas fini de l'étonner car, ayant souhaité être envoyé à New York, il finira par se retrouver à Montréal, la ville où Yûko souhaitait aller. Entre temps, Takashi aura trouvé épouse et fondé avec elle la famille dont il rêvait.

La romancière Aki Shimazaki a imaginé une fin étonnante à l'his-



Entre les lignes

(vol. 3, no 2, hiver 2007).

Tout de ce numéro a attiré mon attention, en commençant par la superbe photo de Macha Limonchik en une. L'entrevue consacrée à la comédienne fait découvrir ses rapports avec les livres et la littérature, une relation indispensable qu'elle entretient depuis sa plus tendre enfance. Cela dit, le dossier saisonnier

est consacré à « la littérature et à la musique », et de l'intimité que ces deux arts semblent entretenir depuis toujours. On s'intéressera au compte-rendu des rencontres avec le pianiste Alain Lefèvre et avec l'éditeur d'art Henri Rivard. L'auteur à l'honneur est ici Victor-Lévy Beaulieu à qui François Couture rend bien justice. À lire également, la section « place aux jeunes » où, entre autres, Camille Trudel-Vigeant, 11 ans, rencontre Roger Des Roches, un écrivain jeunesse qui est aussi un graphiste remarquable. Et je ne parle pas des chroniques régulières...



Lettres québécoises

(no 124, hiver 2006).

Quand ce *Lettres québécoises* m'est arrivé, il pleuvait des cordes, mais la tristesse du jour a été chassée par la beauté éclatante de l'écrivaine Aude, en une. J'ai vite lu les pages qui lui sont consacrées, ravi de renouer avec cette romancière. Je suis ensuite passé à l'hommage rendu à Mavis Gallant, la nouvellière anglo-montréalaise de renommée internationale qui, à 84 ans, a reçu le prix Athanase-David. Plus loin, je me suis arrêté sur le dossier consacré à la « littérature anglo-québécoise: une minorité forte »; ce volet de littérature d'ici mérite qu'on s'y attarde longuement et que l'on s'intéresse pleinement à ses auteurs dont les œuvres reflètent souvent notre société observée d'un point de vue différent et original. On lira aussi avec intérêt toutes ces chroniques traitant de dizaines de livres québécois récents, et l'éditorial d'André Vanasse qui demande: « Êtes-vous séparatiste? »

toire de Takashi et Yûko. La chute du récit met en perspective certaines traditions culturelles japonaises et comment les jeunes générations les confrontent. Cet affrontement se fait en douceur, mais avec la conviction qu'il faut

assumer son destin quels que soient les choix que l'on fasse. *Mitsuba* nous instruit à nouveau sur de larges pans de la culture japonaise traditionnelle et l'écrivaine réussit à nous en communiquer la subtilité des émotions. ●

De nombreuses activités pour Yvan LaFontaine

Manitoba, États-Unis, Australie, Mexique... Yvan LaFontaine a plusieurs expositions et activités artistiques à son carnet des récents mois et des prochaines semaines. L'artiste-graveur de Saint-Jean-sur-Richelieu revient

ainsi d'un séjour de deux semaines à Saint-Boniface (Manitoba) en novembre dans le cadre d'un projet d'échange de résidence d'artistes entre Action Art Actuel de Saint-Jean-sur-Richelieu et la Maison des artistes de Saint-Boniface.

Quatre artistes avaient été sélectionnées pour ce projet de recherche et de création. Dans un premier temps, deux Manitobains, Michel Saint-Hilaire et Nathalie Dupont, ont passé 14 jours à Saint-Jean-sur-Richelieu du 17 au 30 septembre, tandis que deux Québécois, Yvan LaFontaine et Gilles Prince, se sont rendus à Saint-Boniface du 1^{er} au 17 novembre.

Le thème proposé aux artistes pour cet exercice était la *Mouvance*. « Le monde vit actuellement des changements importants que ce soit sur le plan culturel, idéologique, écologique, économique ou artistique dont il nous est impossible de mesurer tous les effets à long terme, expliquent les responsables de l'activité. *Mouvance* met aussi en valeur l'interdépendance entre les corps, entre les peuples et les cultures ». Les œuvres créées

sur ce thème durant la résidence sont en exposition à la Maison des artistes.

Yvan LaFontaine a aussi pris part à l'exposition internationale « Compact Prints 2006 » qui s'est déroulée en novembre et en décembre à Townsville en Australie. Fait intéressant à souligner, chaque participant devait fournir deux œuvres. L'une d'elles était présentée dans le cadre de l'exposition et l'autre était destinée à un des artistes prenant part à l'événement. C'est ainsi que cet « échange » a valu à Yvan LaFontaine de recevoir une gravure de Melissa Read-Devine, une artiste australienne.

Au chapitre des activités de



2007, l'artiste-graveur johannais prend part actuellement à « Global Matrix II », une autre exposition internationale de gravure qui, elle, se déroule jusqu'au 18 février à la galerie de l'Université Purdue en Indiana aux États-Unis. Il y présente cinq gravures sur bois.

Yvan LaFontaine sera également

l'invité de l'Université des Sciences et des Arts du Chiapas dans la ville de Tuxtla Gutierrez au Mexique pour une exposition solo qui aura lieu du 8 février au 9 mars. Il sera aussi invité à prononcer une conférence dans le cadre de cet événement, à une date qui reste à préciser. ●



Yvan LaFontaine avec le catalogue, en format CD, des œuvres de l'exposition et la gravure de l'artiste Melissa Read-Devine qu'il a reçue à la suite de sa participation à « Compact Prints 2006 » en Australie.

Un gros Merci!

DONS AUX SUIVANTS INC.

Encore une fois, nous avons aidé 76 élèves du primaire pour leurs effets scolaires et fourni les dîners à 11 élèves durant l'année; pour le temps des fêtes, nous avons distribué une épicerie à 34 familles.

Merci encore à tous pour votre générosité!

MUSIQUE

Si vous êtes encore un fan des Who...

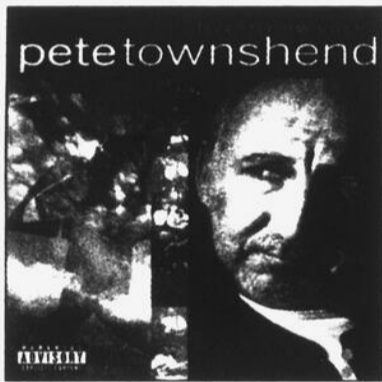


Gilles **LÉVESQUE**
gilles.levésque@canadafrancais.com

Psychoderelict/Live In New York
PETE TOWNSHEND

🎵 **Performance: 8 1/2 sur 10**

Si vous êtes encore un fan des Who, on vous invite à vous procurer ce DVD mettant en vedette Pete Townshend. Vous n'en reviendrez tout simplement pas. En plus de revisiter quelques-uns des grands succès de ce groupe mythique qu'il a mis sur pied dans les années 60, Townshend nous offre l'intégrale d'une oeuvre méconnue qu'il a intitulée Psy-



choderelict.

Ce spectacle d'une durée de deux heures et trente minutes débute à la vitesse Grand V avec Pinball Wizard, See Mee Feel Me, Behind Blue Eyes, The Kids Are Alright, Eminence Front et Baba O'riley. Vaut mieux attracher sa tunique avec de la broche!

Visiblement à l'aise sur la scène de cette salle new-yorkaise qui a les allures de la Place des Arts, Pete Townshend prouve qu'il vieillit aussi bien qu'Eric Clapton. À 61 ans, cette grande pointure du rock n'a rien perdu de la fougue qui le

caractérisait à ses débuts. Parlez-en à ses pauvres cordes de guitare!

En plus de cette oeuvre méconnue qu'il joue pour la première fois en Amérique, et qui est assez électrisante merci, Townshend provoque une hystérie collective en s'attaquant à Magic Bus et à Won't Get Fooled Again, deux des plus grandes chansons du répertoire des Who. Frissons assurés!

Si vous êtes le moins nostalgique, vous ne pouvez pas passer à côté de ce DVD mettant en vedette l'un des plus brillants guitaristes de l'histoire du rock. Soit dit en passant, la qualité d'enregistrement en version 5.1 est à la hauteur de ce grand spectacle.

The Sweet Escape

GWEN STEFANI

🎵 **Performance: 7 1/2 sur 10**

La Madonna des ados va faire encore beaucoup d'argent avec cet album qui tourne déjà à un rythme fou sur les ondes radiophoniques. Ce n'est pas tout à fait notre style, mais force est d'admettre que l'ex-chanteuse du



groupe No Doubt sait concocter des petites chansons rigolotes qui sont faites sur mesure pour égayer un party.

On la savait aussi talentueuse que Pink, mais de là à croire qu'elle deviendrait une vedette interna-

tionale, il y a un pas que nous n'aurions pas osé franchir. On s'attendait même à ce que son étoile palisse quelque peu avec la sortie de ce deuxième album solo. Ce ne sera pas le cas.

Gwen Stefani vient de s'élever au rang des artistes qui sont passés maîtres dans l'art de séduire un très large public avec des chansons simples et colorées. Des chansons qui ressemblent à une bande dessinée.

Le seul problème avec ce genre d'album, c'est qu'il n'est pas nécessaire de se le procurer. Il suffit d'écouter la radio pour l'entendre. Un peu comme pour Brian Adams à ses débuts. Malheureusement, vient un temps où on a le goût de passer à autre chose!

An Ancient Muse

LOREENA MCKENNITT

🎵 **Performance: 8 sur 10**

Dans un tout autre registre, parlons maintenant du nouvel album de Loreena McKennitt, son septième en carrière. Cette chanteuse qui est sans doute la réincarnation d'une artiste de l'époque médiévale, nous propose une nouvelle collection de carnets de voyage musicaux qui lui permet de se distancer quelque peu de cette étiquette qui lui colle à la peau depuis ses débuts.



La diva navigue cette fois en territoires orientaux, ce qui nous vaut quelques notes arabisantes qui s'intègrent bien à cet univers musical plutôt zen. L'idée est intéressante et pas du tout déroutante pour les fans de la première heure. Loreena McKennitt a compris qu'il lui fallait quelque peu nuancer son approche pour continuer à vendre des disques à travers le monde. Sa démarche est on ne peut plus réussie.

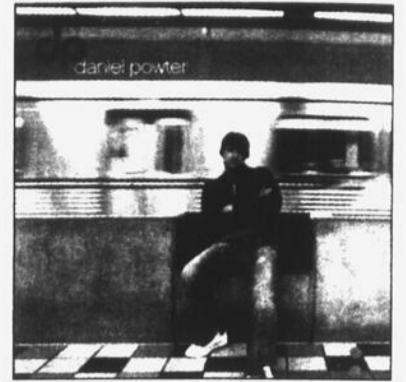
Pour apprécier cette artiste que l'on écoute le dimanche matin en sirotant un thé santé, il faut avoir l'esprit tranquille. Les effets sont alors aussi bénéfiques qu'une séance de yoga ou d'une thérapie à 100\$ l'heure. Oui, ça fait du bien à l'âme et au cerveau. Par contre, si vous avez un faible pour le heavy métal, on vous invite à faire preuve d'abstinence!

DANIEL POWTER

🎵 **Performance: 7 sur 10**

Cet artiste originaire de la Colombie-Britannique est encore méconnu du public. Ses chansons à saveur pop, parfois rock, sont assez plaisantes à entendre, mais il est clair que ce jeune homme au talent certain devra se trouver une identité qui lui est propre.

Après quelques écoutes, on en



vient à apprécier cette musique qui ressemble à tout et à rien, sans pour autant ressentir cette sensation qui nous incite à répéter rapidement l'expérience. C'est bon, mais sans plus.

On raconte que l'une de ses chansons a été reprise pour une pub de soda rouge et blanc, et force est d'admettre que ce n'est peut-être pas la meilleure idée au monde en début de carrière. Des Daniel Powter, il y en a dans tous les concours qui se terminent par le mot Idol. Le problème, c'est qu'il est très rare que ce mot s'applique réellement. Ce ne sera sans doute pas le cas pour ce jeune homme qui est encore à la recherche d'un son et d'une image qui pourraient lui permettre de distancer ceux qui privilégient la même démarche pour connaître des petits moments de gloire. Peut-être y arrivera-t-il. ●

Tirage

Courez la chance de gagner une paire de billets pour assister au spectacle de

OZTARA
1^{er} février
CHANTIER
4 février

Nom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____

Téléphone: _____

Pour participer, il vous suffit de compléter le coupon et le déposer à nos bureaux ou le faire parvenir à l'adresse suivante:

LE CANADA FRANÇAIS

LE CANADA FRANÇAIS
84, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3B 6X3

Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix. Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir au plus tard le 23 janvier à 17 h.

Tirage

ARTS EXPRESS

Appel aux artistes et artisans

Muguette Forest-Pilon, fondatrice du centre d'art La Maison sous les Arbres, lance un appel aux artistes et aux artisans de la région. Elle invite les personnes intéressées à collaborer à son projet de rénover la crèche de l'église Saint-Athanase, laquelle a bien besoin de travaux de restauration. Ceux et celles qui aimeraient l'aider dans ce projet n'ont qu'à communiquer avec elle au 450-347-1639. Par ailleurs, la vente de la collection privée du centre d'art et de certaines nouvelles oeuvres est toujours en cours. Cette vente qui inclut peintures, sculptures et objets d'art sacré se déroule au 196, rue du Centre

dans le secteur Saint-Luc, du mardi au vendredi de 11 à 16 heures. À noter qu'il est essentiel de téléphoner avant de se présenter.

Marcel Poirier expose

L'artiste peintre et estampeur Marcel Poirier tiendra une exposition de ses oeuvres à son atelier du 544, Jacques-Cartier Sud (coin Bégin) à Saint-Jean-sur-Richelieu les 18, 19, 20 et 21 de même que les 25, 26, 27 et 28 janvier prochains. Peinture à l'huile, à l'acrylique, aquarelle et gouache, encre de Chine, sanguine, fusain, pastel à l'huile, collage, techniques mixtes, eau forte, aquatinte, pointe sèche, burin, photo litho gravure, linogravure, gravure sur bois, monotype et lithographie sur pierre sont quelques-unes des techniques utilisées

pour la création des oeuvres présentées à cette occasion. L'exposition sera ouverte aux visiteurs les jeudis, vendredis et samedis de 11 à 16 heures et les dimanches de 13 à 16 heures. À noter que les intéressés doivent prendre rendez-vous en composant le 450-347-2476.

Les bonnes adresses

Deux erreurs se sont glissées dans notre texte publié la semaine dernière sur le groupe de musique OK Volca. L'adresse exacte du site Internet du groupe est ainsi www.okvolca.com, tandis que l'adresse du festival Woodstock en Beauce où les gens peuvent écrire pour suggérer la participation de OK Volca à la prochaine édition de l'événement est info@woodstockenbeauce.qc.ca ●

CINÉMA

«Arthur et les Minimoys»: de belles images vides...



Daniel G. HÉBERT

On s'attendait à beaucoup plus de ce premier film d'animation de Luc Besson («Le cinquième élément», «Le grand bleu»). En dépit d'une animation fluide et empreinte d'une certaine poésie, le récit est à ce point décevant qu'il ne rend guère l'expérience agréable pour le spectateur.

La première partie, avec de vrais acteurs, ne parvient pas à installer un rythme captivant. Nous avons droit aux habituels parents qui abandonnent fiston chez grand-maman parce qu'ils

sont tout le temps en voyage, au méchant promoteur qui veut détruire la maison de grand-mère pour en faire un parc immobilier. À cela s'ajoute un jeune héros hyperactif et peu crédible et un petit brin de mystère.

Le film devient intéressant quand Arthur est projeté dans le monde microscopique (et animé) des Minimoys. L'action ne manque pas, les personnages deviennent attachants, les visages sont d'un réalisme surprenant, le tout évoque un univers féérique peuplé d'elfes, de lutins et autres bestioles.

En même temps, on multiplie les erreurs de logique (mille ans dans ce monde représentent



Photo Remy Bolly

«Arthur et les Minimoys» multiplie les emprunts maladroits aux meilleurs films du genre.

tantôt dix ans, tantôt dix lunes), les absurdités, les questions sans réponse et surtout les emprunts maladroits aux films du genre: le monde vu à la base d'un brin d'herbe («A Bug's Life»), l'épée magique tirée d'un fourreau de pierre par celui qui a le cœur pur, le méchant «M» dont il ne faut pas prononcer le nom à voix haute...

Le récit est mal conçu, prévisible, simpliste. Il n'offre guère de surprises et d'originalité.

Dans le monde réel, en 1960, Arthur (Freddie Highmore, «Charlie and the Chocolate Factory») demeure chez sa grand-mère (Mia Farrow, «Hannah and Her Sister», «Radio Days») qui est sans le sou depuis la dispari-

tion de son époux. Traquée par un promoteur, elle envisage de vendre la propriété pour rembourser ses dettes.

Le jeune Arthur, nourri des aventures de son grand-père, se lance alors à la recherche d'un trésor de rubis que celui-ci aurait caché dans le jardin au sein du monde de créatures microscopiques, les Minimoys. Trouvant le moyen d'y entrer, réduit à la taille des occupants de cet univers (et devenant lui-même un personnage animé), il fait équipe avec la princesse Sélénia et son frère espiègle Betameche pour vaincre le méchant Maltazard et récupérer le trésor.

En somme, d'étranges beautés dans l'animation mais rien de captivant dans le récit. ●

L'AFFICHE

Spectacles et concerts

19 et 20 janvier: à 19h30, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, la pièce «Zombi» de Mathieu Quirion mettant en vedette une quinzaine de comédiens de la région.

Samedi 20 janvier: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, le spectacle de Daniel Lemire.

Samedi 20 janvier: à 22 heures, au Metric Bar, 205, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu, le spectacle des groupes «Yesterday's Ring» et «Seaside Shivers».

Jeudi 25 janvier: à 18 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle de La Bande Magnétique présenté dans le cadre des «Jeudis Shows».

Vendredi 26 janvier: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, le spectacle de l'humoriste Cathy Gauthier.

Vendredi 26 janvier: à 20 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle du groupe «Subb» et de ses invités.

Samedi 27 janvier: à 20 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle de Susie Arioli et Jordan Officer.

Samedi 27 janvier: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, la pièce «Avaler la mer et les poissons».

Samedi 27 janvier: à 22 heures, au Metric Bar, 205, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu, le spectacle du groupe «Pépé et sa guitare».

Expositions

Du 8 janvier au 4 février: à la bibliothèque du secteur Saint-Luc, l'exposition «Les arbres parlent... la suite» consacrée aux oeuvres de Nicole Joly, artiste peintre.

Du 8 janvier au 5 mars: au restaurant L'Enveloppé, 220, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu, l'exposition des oeuvres de Louise Guay, artiste peintre.

Du 11 au 28 janvier: chez Art[o] la coop créative, 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu, l'exposition des oeuvres réalisées en juin et en juillet dernier lors du Symposium d'arts du Haut-Richelieu, sur le thème «L'art vous tourne autour».

Du 12 janvier au 11 février: au centre d'artistes Action Art Actuel, 190, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu, l'exposition «Acre» consacrée à l'installation audio-vidéonumérique de Myriam Bessette.

Jusqu'à la fin janvier: à la Galerie d'art du Comté, 420, 2^e Avenue (Carrefour Laplante, bureau du député Jean Rioux) dans le secteur Iberville, l'exposition des oeuvres de Louise Chartrand, artiste peintre.

Divers

Mercredi 31 janvier: à 19h30, au Théâtre des Deux Rives, la conférence de la comédienne Louise Portal présentée dans le cadre de la série «Les causeries Baillargeon». ●

CINÉMA

LE CAPITOLE

du 19 janvier au 25 janvier

Info-Film:

358-3030

290 rue Richelieu
à St-Jean-sur-Richelieu
www.cineplex.com

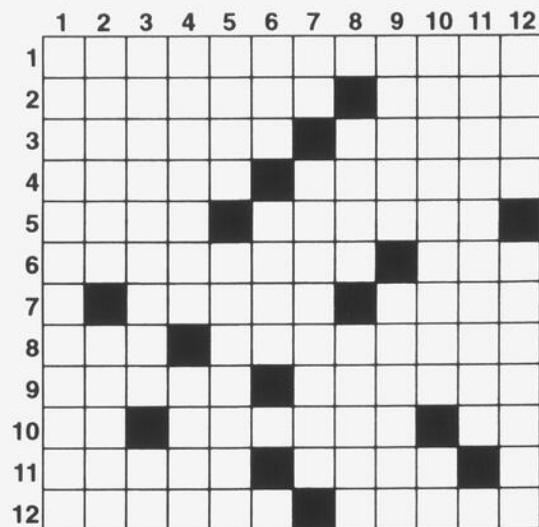
FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

<p>L'AUTO-STOPPEUR (16+ Violence Horreur)</p> <p>Ven.: 16h10 - 19h10 - 21h45 Sam et dim.: 12h35 - 14h35 - 16h35 - 19h10 - 21h45 Lun - jeu.: 19h10 - 21h45</p>	<p>Des producteurs de MASSACRE À LA TRONÇONNEUSE et AMITYVILLE</p> <p>L'AUTO-STOPPEUR</p>
<p>VOLVER (13+)</p> <p>Ven.: 15h45 - 18h45 - 21h30 Sam et dim.: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h30 Lun - jeu.: 18h45 - 21h30</p>	<p>VOLVER</p>
<p>ARTHUR ET LES MINIMOYS (G)</p> <p>Ven.: 16h05 - 19h05 - 21h20 Sam et dim.: 12h30 - 14h25 - 16h25 - 19h05 - 21h20 Lun - jeu.: 19h10 - 21h25</p>	<p>ARTHUR</p>
<p>NUIT AU MUSÉE (G)</p> <p>Ven.: 16h00 - 19h00 - 21h25 Sam et dim.: 13h00 - 16h00 - 19h00 - 21h25 Lun - jeu.: 19h00 - 21h25</p>	<p>UNE NUIT AU MUSÉE</p>
<p>ROCKY BALBOA (G)</p> <p>Ven.: 15h55 - 18h55 - 21h35 Sam et dim.: 12h55 - 15h55 - 18h55 - 21h35 Lun - jeu.: 18h55 - 21h35</p>	<p>ROCKY BALBOA</p>
<p>LA POURSUITE DU BONHEUR (G)</p> <p>Ven.: 15h50 - 18h50 - 21h40 Sam et dim.: 12h50 - 15h50 - 18h50 - 21h40 Lun - jeu.: 18h50 - 21h40</p>	<p>POURSUITE DU BONHEUR</p> <p style="font-size: small;">WILL SMITH</p> <p style="font-size: small;">Inspire d'une histoire vraie.</p>

NOS JEUX

MOTS-CROISÉS

Problème No 738



HORIZONTAL

- 1- Qui frappent de saisissement, extraordinaires.
- 2- S'adapter parfaitement à une forme. - Engagement religieux.
- 3- Accouplements dans les espèces bovines. - Mouvements de rotation d'un corps.
- 4- Partie de débauche. - Peu abondant, frugal.
- 5- Chose sans importance. - M'amusai (me).
- 6- Titre d'honneur donné aux religieux. - Utile au golf.
- 7- Prénom féminin. - Se dirige vers.
- 8- Société américaine fondée en 1910. - Citoyenne puissante accordant sa protection.
- 9- Allée carrossable. - Se dit des pommes meurtries.
- 10- Possède. - Attaché des animaux à une voiture. - Confirmation.

- 11- Excédée, ennuyée. - Manches de tennis.
- 12- Exercera une action en justice. - Tissu soyeux.

VERTICAL

- 1- Relative aux hémorroïdes.
- 2- Contradiction insoluble dans un raisonnement. - Première période de l'ère secondaire.
- 3- Durée de la vie en général. - Se suivent.
- 4- Poursuivre une femme de ses caresses. - Récipient.
- 5- Élimée. - Reproduire plusieurs fois.
- 6- Démonstratif. - Accompagna, conduit.
- 7- Infinatif. - Leviers de commande manuelle.
- 8- Après le temps normal. - Oiseaux échassiers.
- 9- Ensemble des biens qu'on possède. - Fut animé de petits mouvements.
- 10- Génoise pralinée et garnie d'amandes. - Se suivent.
- 11- Personnes qui vivent du revenu de leurs terres.
- 12- Ancienne capitale de l'Elam. - Vent qui souffle du Nord pendant l'été.

Solution du dernier problème



SUDOKU

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.

PROBLÈME NO 43



RÉPONSE DU NO 42

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

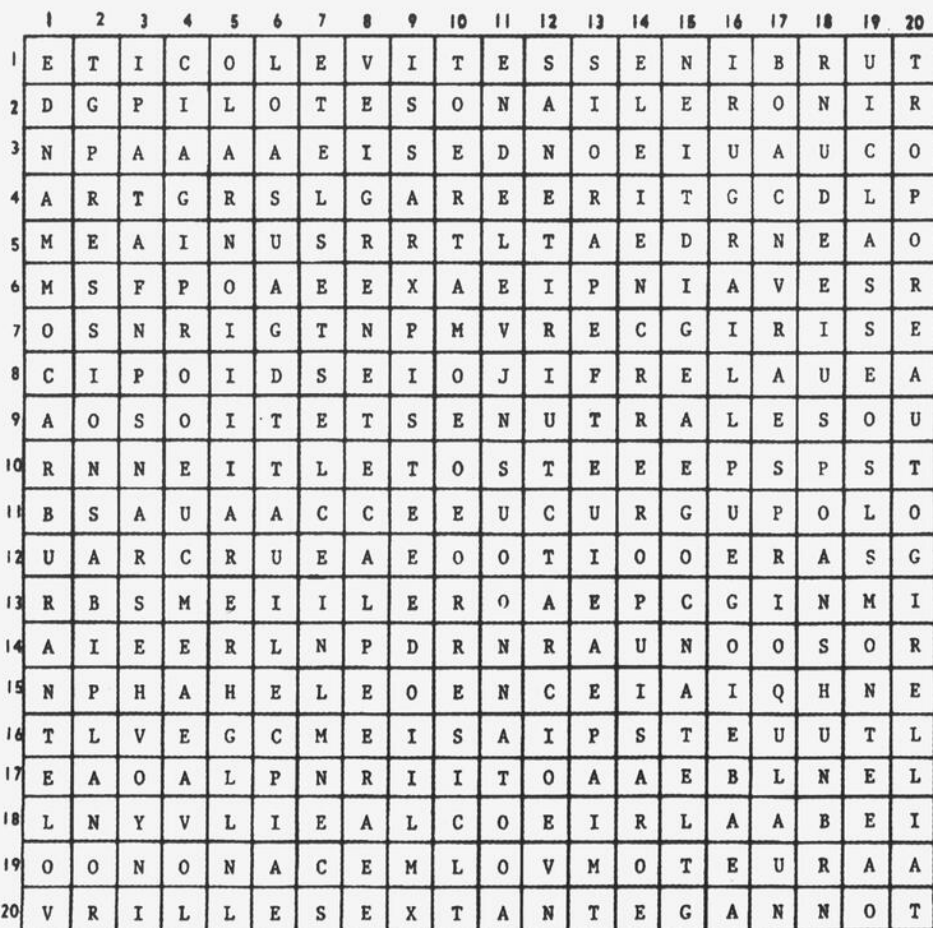
9 LETTRES CACHÉES

MOT-MYSTÈRE

LES DANGERS DE L'AVIATION

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

- | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|
| A
aérien
aéroport
aileron
ailes
air
altimètre
angle
appareil
arme
autogire
avarie
aviation
base | B
biplan
bruit
C
canon
cap
carburant
ciel
circuit
classe
commande
coque
coût
E
emploi | énergie
envol
essai
F
fret
fusée
G
gare
géant
gravité
gros
H
hélice
hublot | J
jet
L
levier
ligne
looping
M
manche
métal
montée
moteur
N
nacelle
O
oiseau | ondes
P
pale
parois
pilote
piste
place
poids
pont
poste
poussée
pression
R
radar
radio | rapide
réaction
record
régions
relais
réseau
roulis
route
S
sextant
siège
son
soute
T
tableau | taille
tangage
tarif
tonnage
tour
train
turbine
V
vélocité |
|--|---|---|--|--|---|--|



SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: EXPLOSION

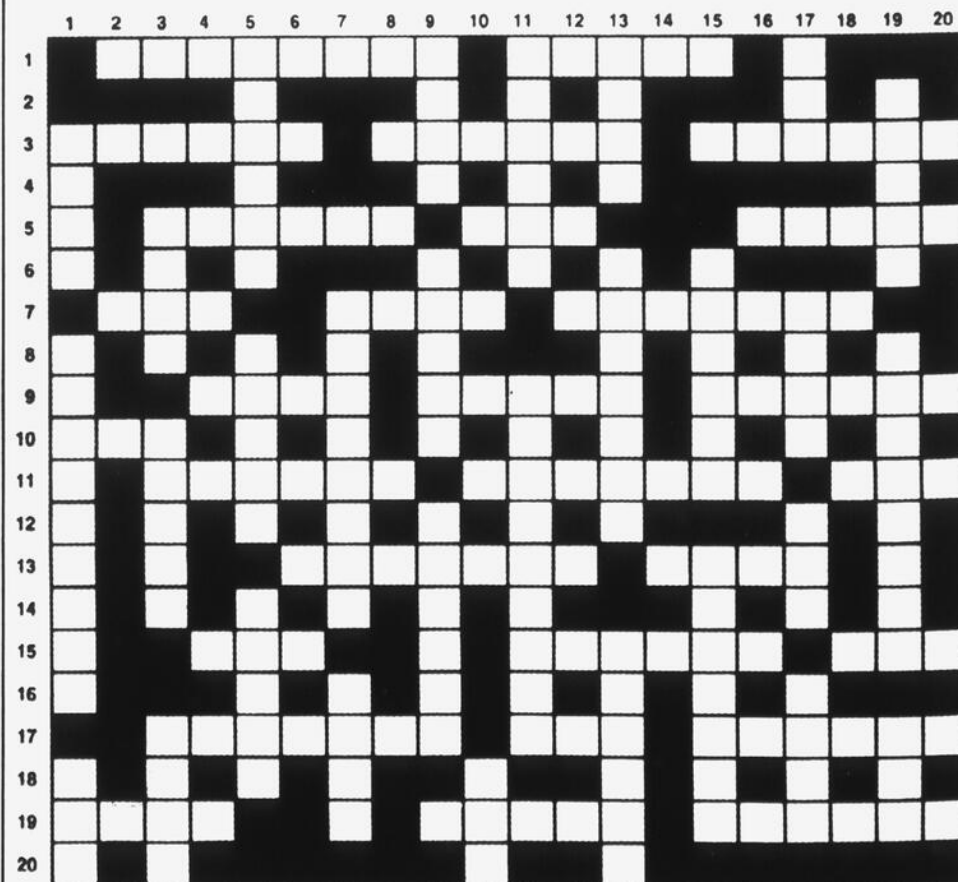
6 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LES SERVICES POSTAUX

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.

- | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| 3
des
ici
mis
nom
ôté
pas
rue
sac
tel
tri | vie
vue
4
avis
case
cher
cité
clos
émis
fait
gens | nous
rend
sert
tenu
5
carte
dépot
envoi
munir
payer
peser | poids
poste
terme
6
argent
caisse
emplir
essais
fermer
lettre
mandat | numéro
ouvrir
porter
postal
savoir
situer
suivre
timbre
7
adresse
assurer | balance
facteur
guichet
retrait
8
courrier
émission
feuille
9
enveloppe
postillon |
|---|---|---|--|---|---|



SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: MANDAT

Qui sera le

bébé

2006

900\$

À GAGNER en prix

1^{er} prix : 500\$ offert par **Padok Junior**

420, 2^e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu
Carrefour Laplante
(450) 545-1319

2^e prix : 200\$ offert par **studio de photographie**

studio de
photographie

37, rue St-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 357-9076

Michel Pardiac

3^e prix : 200\$ offert par **LSM***

Les manufacturier de bijoux

LSM*

205, boul. du
Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 346-0660

Pour être éligible, bébé doit être né entre le 1er janvier et le 31 décembre 2006. Une seule inscription par enfant. Vous devez fournir une photo couleur, de bébé seulement, identifiée à l'endos (son nom, date de naissance et noms des parents).

Les coupons de participation dûment complétés accompagnés des photos et du paiement des frais d'inscription de 13\$ (plus taxes), doivent être déposés ou expédiés au bureau du journal Le Canada Français avant le 19 janvier 2007 à midi.

LE CANADA FRANÇAIS

84, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3B 6X3

DERNIÈRE CHANCE!

COUPON de PARTICIPATION

S'il vous plaît, compléter en lettres moulées.

Nom du bébé :
Date de naissance du bébé : fils ou fille
Nom de la mère :
Nom du père :
Adresse :
Ville : Code postal : Téléphone (jour):
Signe astrologique du bébé :
Le coût d'inscription est de 14,82\$ (13\$ + tx) Paiement : Comptant (au journal) ou ou
N° carte Date d'expiration

LE CANADA FRANÇAIS

Aucun chèque ne sera accepté sauf mandat de poste ou bancaire.

* Ce concours est organisé en commun pour Le Canada Français et Le Richelieu Dimanche

Note : Fournir une enveloppe pré-adressée et pré-affranchie pour le retour de votre photo. Le Canada Français ne peut être tenu responsable de la perte de photo.

Tirage :

le vendredi 19 janvier 2007 à 14 heures
Nous ferons connaître les bébés gagnants dans l'Album bébés 2006, édition du 24 janvier 2007.

Bonne chance à tous !

A BOUSTIFAILLE

Dessert sans sucre... OU PRESQUE!



Michèle TRAHAN

Il est possible de confectionner de délicieux desserts sans sucre ou presque... parfois, il suffit d'utiliser un jus de fruits concentré ou quelques cuillères

de fine liqueur ou un soupçon de miel ou de sirop d'érable pour obtenir des résultats qui sauront contenter les petits becs sucrés!

Enfin, ne croyez pas qu'un dessert sans sucre est un bien triste dessert... au contraire, le dessert sans sucre est frais, léger, coloré et souvent inusité... faites-en l'essai!

- Fruits frais
- Fruits séchés
- 50 ml de miel (1/4 tasse)
- 10 ml de jus de citron (2 c. à thé)

Couper une variété de fruits frais en gros dés : pommes, poires, oranges, ananas, etc. Enfiler sur des bâtonnets en alternant avec des fruits séchés comme des abricots ou des pruneaux. On peut incorporer aussi des cerises confites. Déposer les brochettes sur une plaque bien graissée.

Combiner le miel et le jus de citron et badigeonner les brochettes; cuire sous le grilloir du four, à environ 12 cm (5 po) de la source de chaleur, pendant une minute; tourner et badigeonner à nouveau; cuire encore quelques minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient dorés.



Brochettes de fruits

Flan aux amandes

- 2 biscuits de blé en filaments (céréales Nabisco)
- 75 ml d'amandes en poudre (1/3 tasse)
- 4 pommes pelées et finement tranchées
- 75 ml de raisins séchés (1/3 tasse)
- 50 ml de zeste d'orange râpé (1/4 tasse)
- 250 ml de lait (1 tasse)
- 2 œufs
- 1 banane

Émietter les biscuits et ajouter les amandes; étendre la moitié de ce mélange dans le fond d'un plat graissé de 1,5 litre (6 tasses). Déposer les pommes sur le dessus puis parsemer les raisins et le zeste d'orange. Saupoudrer le reste du mélange de biscuits.

Fouetter ensemble le lait, les œufs et la banane et verser sur la préparation. Cuire au four à 180C (350F), environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le flan soit ferme.

Mousse aux fraises

- 125 ml de lait en poudre (1/2 tasse)
- 125 ml d'eau glacée (1/2 tasse)
- 1 sachet de gélatine sans saveur
- 125 ml de jus d'orange concentré, surgelé, décongelé (1/2 tasse)
- 75 ml d'eau bouillante (1/3 tasse)
- 50 ml d'huile (1/4 tasse)
- 15 ml de jus de citron (1 c. à table)
- 1 paquet de fraises surgelées, non sucrées, décongelées (10 oz/284 g)

Fouetter le lait en poudre et l'eau glacée, environ 5

minutes, jusqu'à formation de pics mous. Saupoudrer la gélatine sur la moitié du jus d'orange et laisser gonfler puis verser l'eau bouillante et remuer pour bien dissoudre.

Au lait fouetté, ajouter graduellement le reste du jus d'orange, l'huile, le jus de citron et le mélange de gélatine; bien remuer le tout et placer au congélateur pendant 15 minutes. Réduire les fraises en purée au mélangeur.

Incorporer la purée au mélange refroidi et bien remuer jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Rincer un moule décoratif d'un litre (4 tasses) à l'eau froide et y verser la préparation; réfrigérer 4 heures. Démouler dans une assiette de service et garnir de fraises, si désiré.

Crème à l'orange

- 1 sachet de gélatine sans saveur
- 75 ml de jus d'orange (1/3 tasse)
- 375 ml de lait (1 1/2 tasse)
- 1 boîte de jus d'orange concentré, surgelé, décongelé
- zeste râpé d'une orange
- 30 ml de jus de citron (2 c. à table)
- 2 blancs d'œufs
- fruits frais

Saupoudrer la gélatine sur le jus d'orange et laisser gonfler; chauffer le lait et le retirer du feu juste avant l'ébullition puis verser sur la gélatine; bien remuer pour faire dissoudre.

Ajouter le jus d'orange concentré, le zeste râpé et le jus de citron; bien remuer le tout et réfrigérer jusqu'à consistance mi-ferme. Fouetter les blancs d'œufs jusqu'à formation de pics fermes.

Fouetter la préparation à l'orange jusqu'à consistance lisse et incorporer la meringue; verser dans un moule

rincé à l'eau froide et réfrigérer plusieurs heures. Démouler dans une assiette de service et entourer de fruits frais tranchés.

Astuce Maison

YOGOURT MAISON...



Un yogourt maison est de loin beaucoup plus économique que le yogourt acheté aux supermarchés. Vous n'avez pas de yaourtière, l'appareil commercial vendu pour confectionner son yogourt à la maison? Qu'à cela ne tienne, si vous avez un thermomètre à bonbons, nous avons une recette infallible : mélangez ensemble 375 ml (1 1/2 tasse) de lait en poudre et 875 ml (3 1/2 tasses) d'eau chaude, non bouillante; laissez tiédir ce mélange jusqu'à ce qu'il soit encore un peu chaud mais non tiède, soit 48C (118F) au thermomètre. Ajoutez 30 ml (2 c. à table) de yogourt nature et fouettez pendant quelques minutes, à l'aide d'un batteur à œufs. Rincez un contenant d'un litre (4 tasses) avec de l'eau bouillante et versez-y la préparation puis couvrez le tout; placez le contenant dans le four froid et déposez à côté, un grand bol d'eau bouillante puis fermez la porte du four. N'allumez pas le four; l'eau bouillante en se refroidissant, maintiendra le four à la température désirée pour l'incubation du yogourt, comme dans une yaourtière. Laissez incuber votre mélange de 2 à 5 heures, ou jusqu'à ce que le yogourt soit ferme. Au besoin, ajoutez de l'eau bouillante au bol placé à côté de votre yogourt. Une fois le yogourt pris, placez-le au réfrigérateur. Il se conserve quelques semaines au réfrigérateur et servez-le, en garnissant chaque portion de fruits frais ou de coulis de fruits.

Recettes

DVD/VIDÉO

La Dame de l'eau offre une expérience unique



Pascal Cloutier

Depuis le «Sixième sens» (1999), le réalisateur d'origine indienne, M. Night Shyamalan remporte succès après succès. Si le film qui mettait en vedette Bruce Willis et le tout jeune Haley Joel Osment avait fait fureur, c'était autant pour l'histoire que pour le jeu des acteurs.

Depuis, les oeuvres que nous présente le jeune réalisateur s'intéressent moins aux acteurs qu'à l'histoire elle-même. Shyamalan rédige la majorité des scénarios qu'il réalise. C'était vrai avec «Unbreakable», «Signs» et «The Village». «La Dame de l'eau» ne fait pas exception. Shyamalan va encore plus loin et ses habiletés à nous raconter des histoires originales sont encore mises à contribution.

Le résultat sera peut-être trop ardu pour ceux qui auront apprécié la simplicité du «Sixième sens», mais ceux qui auront la persévérance de visiter encore une fois le monde déjanté du réalisateur ne seront pas déçus.

Personnellement, je ne me souviens pas m'être fait offrir un

conte pour enfants aussi moderne. D'entrée de jeu, on nous informe d'une légende qui servira de base aux 110 minutes d'un scénario plus qu'intéressant.

Le réalisateur se permet certaines incartades dans les scénarios traditionnels et c'est ce que certains apprécient chez lui. Il faut prendre certaines choses pour acquis avec Shyamalan et le déroulement de cette production fait appel à cette manière de raconter encore plus que les autres. Il faut croire dans la légende qu'on expose au tout début du film et après ça, tout va bien.

Un concierge du nom de Cleveland Heap (Paul Giamatti) recueille une jeune femme (Bryce Dallas Howard) dans la piscine au centre de son vieux complexe d'habitation. Story, c'est son nom, est une jeune femme intrigante non seulement pour ce qu'elle dit mais aussi par son physique particulier. Elle est à la recherche d'un écrivain qui, selon ce qu'elle en sait, serait à écrire un livre d'une importance capitale pour la race humaine. Cet homme, Vick Ran, est un locataire de l'endroit.

Shyamalan se donne souvent un rôle, plus ou moins important dans ses films et le voilà qui devient le fameux Vick Ran. Autour du personnage de Story, une multitude de gens, tous locataires de l'endroit, seront appelés à remplir des rôles prédéfinis de façon très particulière, vous verrez. Une pléiade d'acteurs inconnus participent à l'effort de mettre sur pied ce conte original et intrigant. Sans effort, le spectateur sera appelé à se rendre au bout du scénario avec l'aide d'explications qu'il faudra gober sans poser de question.

Tout cela fait de «La Dame de l'eau» une expérience unique qui, si elle ne revêt pas la même facture que les autres films de Shyamalan, demeure une intrigue certaine et originale. Classé comme un suspense fantastique aux couleurs de film d'horreur, ce film devrait emballer les fervents du genre et ceux qui recherchent

quelque chose de différent à se mettre sous la dent.

Le DVD offre des explications sur le scénario. À les visionner, on comprend que le réalisateur racontait l'histoire qui en est à la base à ses propres enfants. Un livre en a même été tiré. Des reportages sur les coulisses, les auditions et les scènes coupées au montage complètent le support digital.

Le Dahlia noir

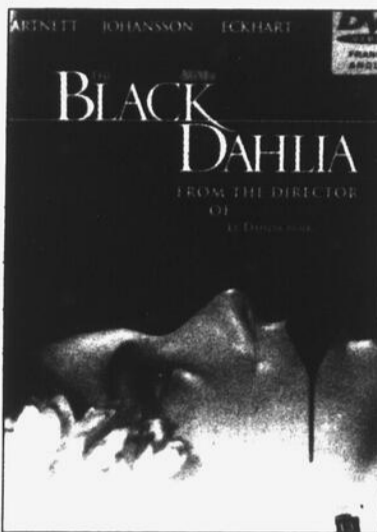
Ceux qui sont avides d'enquêtes policières seront servis. Voilà le genre de film qui s'inscrit dans la lignée des L.A. Confidential de Curtis Hanson ou encore d'Angel Heart d'Alan Parker. Cette fois, il faut laisser place à un réalisateur très prisé qui a cette manière classique de filmer (Le Balafre, Wise Guys, Carlito's Way, etc.).

Brian De Palma est un cinéaste acclamé par la critique et pas encore mégapopulaire. Pourtant à près de 70 ans, le bonhomme a une feuille de route impressionnante et mériterait la reconnaissance du public et le succès au box-office. À son âge, plusieurs sont à se payer une retraite tranquille, mais on annonce déjà deux films qu'il dirigera: un pour cette année et un autre pour 2008.

Le Dahlia noir est à l'image de la cinématographie de De Palma. Techniquement impeccable, digne des manuels utilisés dans les grandes écoles de cinéma, mais il y manque encore cette étincelle de folie. Les oeuvres de De Palma sont trop classiques, ça tanne et invariablement, on s'y ennuie toujours un peu. Pourtant les histoires qu'il nous raconte sont toujours intéressantes et on apprécie les scénarios qu'il écrit ou qu'il choisit.

Ici, le roman de James Ellroy, celui-là même qui nous avait pondu «L.A. Confidential» est porté de bien belle manière au grand écran. Complexe quoiqu'assez facile à suivre, l'enquête de deux policiers, Bucky Bleichert (Josh Arnett) et Lee Blanchard (Aaron Eckhart) nous transporte

dans les coulisses d'Hollywood. On a tué une jeune actrice en devenir, Elizabeth Short (Mira Kirshner), et plusieurs suspects surviennent durant les procédures qui ne déboucheront jamais.



La Dahlia noir

Ellroy s'est fortement inspiré du dossier de meurtre le plus connu de Californie pour ne jamais avoir été élucidé. Un peu à la Réjean Tremblay, Ellroy extrapole à partir de cette inspiration et implique beaucoup trop près entre eux pour avoir réellement commis l'irréparable. Il y a la petite amie de Blanchard, Kay Lake, jouée par la superbe Scarlett Johanson, qui

s'implique un peu trop. Il y a aussi une jeune actrice nommée Madeleine Linscott (Hilary Scott) qui ressemble à s'y méprendre à la victime et qui y va un peu fort avec Bucky Bleichert.

Les conflits d'intérêts se multiplient et au lieu de s'en inquiéter, on se retire un peu du processus d'enquête. Au lieu de nous embarquer, le scepticisme que provoquent les circonstances de toute l'histoire nous indispose. On y croit plus ou moins et pourtant, le scénario est conforme et les images du réalisateur traduisent parfaitement le classicisme de toute l'histoire.

Une vraie enquête de police des années 40 comme certains les adorent. Les coulisses du film qui a été tourné en Bulgarie nous sont racontées dans les suppléments du DVD. Il y a aussi le véritable dossier du Dahlia noir qui nous est raconté et la touche de Brian De Palma qui nous est expliquée. Le cinéaste rêve de faire un film sans paroles où les images parleraient d'elles-mêmes. Avec le Dahlia noir, le réalisateur n'est pas très loin de son but. Un très bon film de genre. Avec De Palma, on voit du cinéma comme on le définit dans le dictionnaire. Une définition écrite que Shyamalan n'a jamais consultée. Et c'est tant mieux parce qu'il en faut bien de tous les genres. ●

Dans les bibliothèques

Nouveaux ateliers d'initiation à l'informatique

Comme à chaque année, la bibliothèque Adélar-Berger et la bibliothèque du secteur L'Acadie offriront des ateliers d'initiation à l'utilisation de l'ordinateur et à la navigation dans Internet au cours de 2007.

Pour suivre ces formations ou se familiariser avec l'informatique, il n'est pas nécessaire de posséder son propre ordinateur puisque les usagers des bibliothèques peuvent utiliser gratuitement les postes de travail mis à leur disposition. Le programme complet des ateliers de la saison est disponible dans les bibliothèques.

Au cours des prochaines semaines, la bibliothèque du secteur L'Acadie (484, chemin du Grand Pré) offrira les ateliers suivants, en soirée, de 19 à 21 heures: «Initiation à l'utilisation de Windows: bureau, barres et fenêtres», les lundi 15 janvier et mercredi 17 janvier; «Logiciels d'application: WordPad, Paint, etc.», les lundi 22 janvier et mercredi 24 janvier et «Initiation à Word» les lundi 29 janvier et mercredi 31 janvier.

La bibliothèque Adélar-Berger

(180, rue Laurier) présentera quant à elle l'atelier «Initiation à l'utilisation de la souris et du clavier» le jeudi 25 janvier de 13h30 à 15h30. D'autre part, les personnes intéressées à apprendre à faire des recherches simples dans le catalogue en ligne de la bibliothèque sont invitées à l'atelier «Initiation à la recherche au catalogue», offert gratuitement le mardi 30 janvier de 19 à 20 heures. Cette formation pratique s'adresse aux personnes qui connaissent déjà l'usage de la souris pour se déplacer à l'écran.

Ces ateliers s'adressent à la clientèle adulte. Un ordinateur est disponible pour chaque participant. Les frais d'inscription à chaque atelier sont de 5\$ par personne abonnée à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. L'atelier «Initiation à la recherche au catalogue» est toutefois gratuit. Le nombre de places étant limitées, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance à la bibliothèque où se tient l'activité. On rejoint la bibliothèque du secteur L'Acadie au 450-348-2584 et la bibliothèque Adélar-Berger au 450-357-2120. ●



La Dame de l'eau

Cours de théâtre pour jeunes et adultes

Le Théâtre de Grand-Pré (TGP) offrira de nouveau cette saison de nouvelles séries de cours d'initiation ou de perfectionnement en théâtre dispensés par des professeurs expérimentés.

La première série de cours, d'une durée de 15 semaines, sera donnée par Élise Quirion au sous-sol du Centre culturel Fernand-Charest (190, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu) les samedis du 20 janvier au 28 avril inclusivement.

Elle est offerte à trois groupes

d'âge, soit de 9 heures à 10h30 pour les 8 à 10 ans; de 10h30 à midi pour les 11 et 12 ans, et de 13h30 à 15 heures pour les 13 à 15 ans. Le coût est de 90\$ par personne pour chacun des trois groupes.

Une deuxième série de cours s'adresse aux 16 ans et plus. Elle durera dix semaines et aura lieu à l'édifice Benoit-Lussier (ancien hôtel de ville de L'Acadie, 1161, chemin du Clocher) les lundis soir de 19 à 22 heures du 22 janvier au 26 mars inclusivement.

Cette série sera dispensée par

Ysabelle Rosa. Le coût pour y prendre part est de 160\$ par personne (150\$ pour les membres du TGP).

Le nombre maximum de participants à ces cours qui se termineront par un exercice public est 15 personnes par groupe et la date limite d'inscription a été fixée au vendredi 19 janvier à 17 heures. Pour s'inscrire, ou pour obtenir plus d'informations, on peut communiquer avec le Théâtre de Grand-Pré au 450-348-8494 (laisser le message sur le répondeur). ●



La partie avant de la familiale Dodge Magnum a été rafraîchie pour 2008. La version SRT-8 disposera d'un V8 de 425 chevaux!



Depuis 23 ans, la Dodge Caravan est le chef de file de sa catégorie. Par ailleurs, il est difficile de croire que GM et Ford veulent se retirer de ce marché qui représente des ventes annuelles de 1,1 million de véhicules. Pour 2008, la Caravan et la Town & Country proposeront 35 innovations.

Des années difficiles pour les américaines!



Jean-François GUAY

Malgré le dévoilement de nombreuses nouveautés, le Salon de Détroit s'est déroulé sur une note pessimisme dans la ville américaine de l'automobile. En effet, la part de marché cumulée de Toyota, Honda et Nissan aux États-Unis s'est élevée à 30,7% en

2006, contre 28,2% en 2005. Un sommet jamais vu!

Alors que le «Big Three» ne conserve que 53,6% du marché états-unien, la nouvelle année s'annonce difficile pour les travailleurs et les actionnaires de Ford et Chrysler. Pour sa part, GM a entrepris le millésime 2007 sur le bon pied en remportant les titres de «Voitures de l'année» (Saturn Aura) et «Camion de l'année» (Chevrolet Silverado). ●



La nouvelle Chevrolet Malibu qui sera commercialisée l'automne prochain proposera un empattement allongé de 162 mm. Pour mieux concurrencer les Toyota Camry et Honda Accord, un V6 de 3,6 litres (252 ch) et une boîte automatique à six rapports seront offerts.



Il y a quelques semaines, Ford a annoncé qu'elle abandonnerait le marché de la fourgonnette (Freestar), en consacrant davantage de ressources à développer des véhicules multiségments. Toutefois, le véhicule concept Airstream (une fourgonnette du futur!) laisse supposer que Ford reviendra peut-être sur sa décision.



Les dimensions de la nouvelle Cadillac CTS 2008 seront sensiblement les mêmes que le modèle actuel. Toutefois, elle sera légèrement plus large, et les matériaux de l'habitacle seront de meilleure qualité. Le moteur de série sera le V6 de 3,6 litres alors que le 2,8 litres sera abandonné.



Le concept MKR annonce les tendances stylistiques de Lincoln. Pas pire, pas pire (comme dirait l'autre)!



La Chevrolet Volt est une voiture électrique à piles rechargeables qui peut parcourir 60 km avant de tomber en panne! Pour recharger les batteries, il suffit de la brancher comme un appareil électroménager ou de rouler grâce à un petit moteur 3 cylindres turbo qui devient alors un système hybride. La consommation est de 2,8 litres aux 100 km.

RÉSORS DE FAMILLE

Deux pièces qui se ressemblent peuvent avoir une valeur différente



Mario WILSON

Un boulot demeure stimulant lorsqu'on apprend du nouveau et que ces découvertes nous enrichissent. C'est le beau côté de l'évaluation de pièces anciennes, qu'elles soient d'ici ou de très loin dans le monde. Lors d'une récente évaluation, j'ai jeté un coup d'oeil dans un des coins les plus reculés et inexplorés des armoires de la cuisine. C'est à cet endroit que se cachaient deux petits crémiers, pas plus hauts que neuf centimètres.

Le plus petit des deux, estampillé «Germany», date des années 1920-1930 et porte sur la panse, une décalcomanie du Yacht Club de Saint-Jean. L'autre, très semblable, signé «R. P. Prussia», arbore comme vous le voyez sur la photographie, un dessin, peint à la main, de petits chérubins.

Il faut noter que ce dernier



Ce crémier rose à poignée double peut valoir une soixantaine de dollars.

date cependant de plus de cent ans, probablement fabriqué vers 1900.

Valeur

Le propriétaire, surpris de mon étonnement en voyant le petit crémier rose (celui des chérubins), m'annonça tout bonnement qu'il a toujours été convaincu de la très faible valeur de ces deux petits morceaux depuis longtemps dans la famille. «De toute façon, ils sont pareils.», m'avait-il alors lancé.

Je lui ai annoncé qu'il croyait à tort que deux objets qui se ressemblent ont la même valeur. Bien qu'intéressante localement, la pièce avec en effigie, le Yacht Club, atteint à peine entre 25 et 30 dollars chez les revendeurs, tandis que le crémier rose à poignée double se vend facilement deux fois ce montant.

Ces deux pièces proviennent pourtant de la même région du globe, mais furent produites en quantité très différente. L'année de production et évidemment le fabricant impliquent nécessairement une évaluation marchande très différente.

Méfiez-vous donc de deux chaises qui se ressemblent ou de deux assiettes qui semblent du même ensemble; des indices parfois bien cachés peuvent nous conduire à deux évaluations bien distinctes. ●

LES JOIES DU PARRAINAGE

Elle veut éprouver la joie d'avoir une bonne amie

Le Parrainage civique du Haut-Richelieu a pour mission de jumeler des personnes bénévoles avec des personnes ayant une déficience intellectuelle afin que par l'entremise de cette approche personnelle, chaleureuse et égalitaire, les besoins tant pratiques qu'affectifs des personnes ayant une déficience intellectuelle soient satisfaits.

À la recherche d'une marraine civique

Line est une jeune femme enjouée et sociable. Ce petit «bout» de femme très sympathique a un grand souhait, celui d'éprouver la joie d'avoir une amie, dans sa vie. Cette personne, veuillez le croire, sera très importante pour Line. Avec sa marraine civique, Line aimerait réaliser de courtes promenades en auto ou marcher sur de courtes distances pour se rendre déguster une crème glacée. Line s'émerveille devant tout ce qu'elle voit, en particulier les animaux et la nature. Line a également un talent, celui de jouer de l'harmonica et lorsqu'elle participe à nos fêtes, elle aime particulièrement danser. Line n'est pas exigeante, elle souhaite tout simplement réaliser, avec sa marraine civique, de petits plaisirs



de la vie qui lui feront du bien.

Capsule de sensibilisation

Quelques témoignages de parrains et marraines:

«Lorsque j'ai assisté à la fête de Noël du Parrainage civique, j'ai été agréablement surprise de voir à quel point les gens étaient chaleureux, naturels et authentiques. C'est comme si le jugement ne faisait pas partie de la vie de ces personnes qui s'amusaient et dansaient tous ensemble.»

«Nous sommes très heureux qu'il nous accepte comme parrain et marraine parce que nous avons l'impression d'en retirer beaucoup plus que nous offrons. C'est nous, au fond, les grands gagnants dans cette histoire, car nous rendons notre filleul heureux et nous retirons la plus belle satisfaction du monde.»

«Quand je suis avec ma filleule, la vie prend un tout autre sens. Tout naturellement, je retourne vers l'essentiel et j'apprécie davantage ce qui m'entoure. Elle sourit constamment. Elle m'a appris à connaître les gens en profondeur et non pas simplement en surface. Elle m'a aussi appris à prendre mon temps pour profiter des petits bonheurs de la vie. C'est un charme d'être en sa compagnie.»
 Si vous croyez avoir des affinités avec Line, elle en serait très heureuse et reconnaissante. Donc, si vous désirez vivre une expérience valorisante, où l'implication est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 450-347-8091. ●

ALCOOL

Les 12 questions des Alcooliques anonymes

Nous vous invitons à répondre par oui ou par non aux douze questions suivantes:

- 1) Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus que quelques jours?
- 2) Aimerez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire - qu'ils cessent de vous dire quoi faire?
- 3) Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer?
- 4) Vous est-il arrivé au cours de la dernière année de devoir prendre un verre le matin pour vous lever?
- 5) Enviez-vous les gens qui

peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements?

- 6) Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année?
- 7) Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison?
- 8) Vous arrive-t-il que vous trouviez qu'on ne vous en donne pas suffisamment?
9. Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à

vous enivrer malgré vous?

- 10. Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool?
 - 11. Avez-vous des trous de mémoire?
 - 12. Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas?
- *Si vous avez répondu OUI quatre fois ou plus, vous avez probablement un problème avec l'alcool. Vous seul pouvez décider si

les AA sont pour vous. Tâchez d'avoir un esprit ouvert à cet égard.

«Si tu bois et veux continuer de le faire, c'est ton affaire!

Si tu bois et veux arrêter, Alcooliques anonymes peut t'aider...»

Compose: (450) 347-6580 (ligne téléphonique des AA_

Adresse Internet du site officiel des AA du Québec: <http://www.aa-quebec.org/> ●

Institut Bronz-Éclat

Jusqu'au 3 février
BRONZAGE

Avec abonnement de 150 min.
30 min. d'électrolyse gratuites
(filaments en sus)

819, boul. d'Iberville
Saint-Jean-sur-Richelieu
450-358-1377

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

AUBAINES BRÛLANTES DE JANVIER

LA CÔTE AMALFITAINE
L'ITALIE... LA MAGIE D'UNE VIE!

Nous vous invitons à partir à la découverte de l'une des plus belles régions de l'Italie. LA CÔTE AMALFITAINE, avec le charme de ses villages perchés, ses falaises à couper le souffle et l'exubérance de sa végétation!

Départ : 15 mai
Accompagnateur de l'agence
Hôtel 4 étoiles
3 repas/jour + vin aux repas
15 jours : 12 nuits + 1 nuit à Rome
incluant visite panoramique de Rome

Tarif -Réservé dès-avant le 31 janvier
Chambre vue mer :
+ 100\$

2 039\$

SEANCE D'INFORMATION: 23 JANVIER A 19 H.
DERNIERE CHANCE POUR CONFIRMER VOTRE PRESENCE!

MARGARITA

Départs : 22 et 29 janvier
Tout inclus
2 SEMAINES POUR LE PRIX D'UNE!

789\$

SPLENDEURS D'EGYPTE

Départ : 28 janvier
32 repas inclus
16 jours incluant 7 nuits de croisière

2 449\$

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

Départ : 22 janvier
Tout inclus
1 semaine

669\$

Les prix n'incluent pas le fond d'indemnisation des clients de 0.35\$ (ex. : 3.50\$ tranche de 1 000\$) selon l'Office de Protection du Consommateur. Tarifs disponibles au moment de la publication.

Voyages TravelOnly

Monique Vaillancourt
à Saint-Jean-sur-Richelieu
Cell. : 514-463-8666
mvaillancourt@travelonly.com

Puerto Plata

Formule tout inclus, 1 semaine
Départs: 1er, 8 et 15 février
4 étoiles

899\$

PUERTO VALLARTA/MEXIQUE

Formule tout inclus, 1 semaine
Départ: 26 janvier
3 étoiles

1 058\$

VARADERO/CUBA

Formule tout inclus,
1 semaine
Départ le 27 janvier
3 étoiles

879\$

Panama

Formule tout inclus, 1 semaine
4 étoiles

Départs: **1 147\$** **1 207\$** **1 277\$**

SANTA LUCIA/CUBA

Formule tout inclus, 1 semaine
Départ: 1er février
3 étoiles

669\$

HOLGUIN/CUBA

Formule tout inclus,
2 semaines
Départ: 21 janvier
Retour: 4 février
3 étoiles

1 028\$

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

Départ : 22 janvier
Tout inclus
1 semaine

669\$

Appelez pour connaître les autres forfaits tout inclus de dernière minute.
Les prix n'incluent pas le fond d'indemnisation des clients de 0.35\$ (ex. : 3.50\$ tranche de 1 000\$) selon l'Office de Protection du Consommateur. Tarifs disponibles au moment de la publication.

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
Madame Minou

Semaine du 17 janvier
au 23 janvier 2007

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous faites une sérieuse remise en question de certains de vos projets. Vous ne savez plus s'ils en valent la peine. Vous êtes dans une période où vous avez besoin de certitude.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Votre vie affective vous apporte beaucoup de questionnements. Vous allez vers des situations où vous serez apprécié. Vous voulez être convaincu de la véracité de ce que l'on vous dit.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

La planète Uranus vous apporte des idées auxquelles vous n'aviez jamais pensé dans le passé. Cela a pour vous d'énormes conséquences. Vous réfléchissez sur leur application.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Semaine exceptionnelle dans le domaine de vos travaux. La planète Vénus fait que ce que vous faites est beau. Vous en ressentez beaucoup de fierté.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous avez une grande possibilité d'émancipation morale. Vous voulez vous sentir libre dans vos actions et vous faites du bien autour de vous.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous allez vers des choses complètement différentes de tout ce que vous avez déjà fait. Cela vous apporte une meilleure confiance en vous. Vous êtes sûr de votre manière de vivre.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous aimez que les gens vous apportent du bonheur. Vous avez besoin de savoir ce qui est juste à votre égard. Vous savez comprendre les choses avec beaucoup de puissance d'action.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

La planète Neptune vous apporte de grands événements au plan de vos amitiés. Cependant, vous ne voulez pas que l'on vous mente et vous voulez être logique dans tout.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Semaine pendant laquelle vous êtes apprécié de votre entourage. Il est possible que vous pensiez changer des choses dans votre organisation de vie, surtout si cela concerne des voyages.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous avez des choses sérieuses à régler. Vous avancez vers des situations où vous serez aimé. On attend beaucoup de vous.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous aimez être bien considéré de la part de ceux avec qui vous travaillez. Il est possible que vous vouliez changer des choses importantes dans votre environnement.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Ne vous inquiétez pas au sujet de ce que vous commencez. Vous aurez bientôt la possibilité de bien savoir mener à terme certaines de vos ambitions. Cela vous fera plaisir.

L'ÉGLISE D'ICI

Un livre pas comme les autres

Nous sommes rendus au début de janvier 2007 et pas de neige et encore plus surprenant presque pas de froid, à croire que nous avons changé de pays et pourtant...

Pourtant, nous sommes toujours ici avec notre réalité humaine qui a ses hauts et ses bas, avec le quotidien heureux pour certains, moyen pour d'autres et difficile et même parfois très difficile pour plusieurs d'entre nous.

Pourtant, rien n'a vraiment

changé sauf les apparences.

Et en ce début d'année, en écoutant la réaction des personnes sur cet étrange hiver, je me demande si nous voulons réellement que les choses changent, car ce que nous connaissons nous effraie moins. Nous sommes habitués de vivre avec nos habitudes, et ainsi, nous pouvons à l'occasion prendre parole et nous prononcer sur la responsabilité des autres en ce qui concerne les événements qui nous entourent.

Si changement il y a, nous nous sentons un peu perdus, comme cet hiver qui n'arrive pas. Nous perdons nos repères et nous ne savons plus comment agir ni comment nous vêtir et nous sommes incertains de ce qui va nous arriver.

Alors c'est le souhait que je nous fais: que ce surprenant hiver nous interpelle et qu'il nous permette de vivre le présent dans chaque événement afin que cela devienne pour nous une source

de motivation pour percevoir le changement non plus comme quelque chose que nous subissons, mais bien comme quelque chose dont nous sommes participants pour permettre la transformation de la vie.

Bonne année!

Sylvie Caya

Pastorale sociale et familiale

Paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste ●

Souper dansant

Le comité de soutien de l'église Saint-Lucien vous invite à un souper dansant afin de permettre à la communauté chrétienne de la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste de fraterniser à l'occasion de la Saint-Valentin.

Des billets seront offerts dans les sept lieux de culte par l'intermédiaire de bénévoles. Aucun billet ne sera vendu à la porte.

Quand: le samedi 10 février 2007.

Heure: accueil à 17 heures et souper à 17h45.

Endroit: salle du sous-sol de l'église Saint-Lucien (352, des Trinitaires).

Menu: poulet aux légumes, boeuf braisé, pomme de terre au four, légumes, salades diverses, dessert, breuvage. Vin inclus au billet (1 bouteille/4 personnes).

Musique: M. Claude Harbec, claviériste et animateur.

Cadeaux offerts par des commanditaires feront partie d'un tirage.

Le coût est de 25\$/adulte, 10\$/enfant de 12 ans et moins.

Hâtez-vous de vous procurer votre billet.

Bienvenue!

Lise Roy pour le comité de soutien Saint-Lucien ●



Deux assermentations

Photo prise lors de l'assermentation de madame Michelle Morin et monsieur Jean-Claude Goulet avec notre curé, l'abbé Fernand Ostiguy, le 7 janvier dernier à la messe de 11 heures à la cathédrale. Félicitations et merci pour ce service d'Église comme marguillier et marguillière! ●

Une session de préparation au mariage

Les 20, 21 et 22 janvier prochains, 14 couples vivront la session de préparation au mariage chrétien. N'oubliez pas de les porter dans nos prières ainsi que les personnes qui les préparent.

Voici quelques commentaires des couples qui ont vécu la session en novembre dernier:

- Ça permet de se parler, de découvrir qui est l'autre vraiment, de voir comment on peut faire pour laisser entrer Dieu dans nos vies.

- Une chance de découvrir de nouvelles choses sur l'autre et d'approfondir des sujets peu fréquemment abordés.

- Ça nous donne du temps pour discuter entre nous et sur nous. Une pause au rythme fou, imposé par la vie de tous les jours, pour s'interroger sur notre amour et nos valeurs. Ça fait du bien, c'est garanti!

- C'est une occasion incroyable de rencontrer à nouveau votre conjoint. Découvrir un aspect de votre couple jamais exploré auparavant.

L'opportunité de rencontrer d'autres couples.

- Ça nous donne l'occasion d'arrêter, de faire le point sur notre couple, de se redécouvrir, d'avoir des moments pour nous seulement, de mieux comprendre ce que Dieu veut. Ça fait du bien de rencontrer d'autres couples!

- Ça ne s'explique pas, ça se vit! Et c'est de le faire à fond sans avoir peur de la réaction des autres.

- J'étais incertaine à mon arrivée mais maintenant, je sais qu'il me manquerait quelque chose si j'étais passée à côté.

- Je remercie les animateurs de nous avoir ouvert les yeux sur des points que l'on ne pense pas toujours dans un couple.

- Bravo aux animateurs pour leur passion. On a le goût d'être comme eux plus tard. ●

Assistance, police, pompiers:	911
Sûreté de Québec (urgence):	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé:	(450) 348-3000
CLSC CHES Champlain de la Vallée des Fers:	(450) 388-2872
Croix-Rouge (urgence sénior):	1 877 382-2433
La ligne parent:	(514) 288-5555
Info-dépression:	1 800 268-0899
Tel-Jeune:	(514) 288-3266
Protection de la jeunesse:	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence:	1 800 268-2626
Centre de prévention du suicide de Saint-Richard:	(450) 348-6300
Coup d'Éle (femmes victimes de violence):	(450) 348-1648
Centre de référence de Grand Montréal:	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu:	(450) 347-7527
Centre Clientèle Bénévoles Algamas pour jeunes volontaires:	1-866-833-0411 (450) 248-0411

EN CAS D'URGENCE

Le Guide 411
Pour et par les gens d'ici

www.leguide411.com

RECHERCHE D'ENTREPRISES - RECHERCHE DE PERSONNES

AVOS MANETTES...

Une nation divisée et une opinion partagée



Pierre-Olivier HAMEL

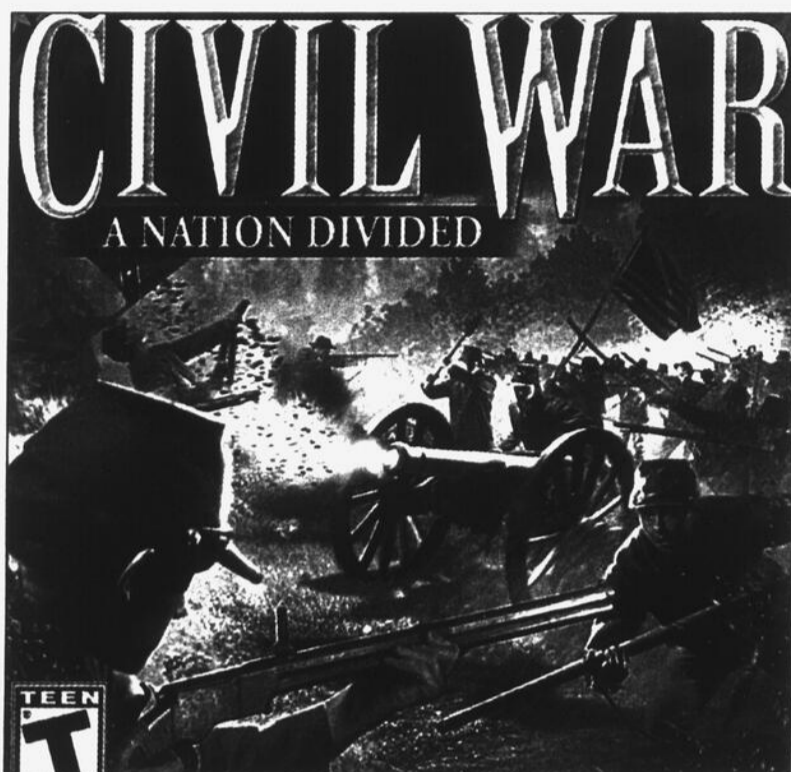
Aux États-Unis, entre 1861 et 1865, il s'est déroulé un important conflit. Ce dernier, qui opposait les Américains du Sud et ceux du Nord, s'est vu attribuer le nom de Guerre civile américaine ou Guerre de Sécession. C'est donc autour de ce contexte de bataille du XIX^e siècle que se base l'histoire du jeu, de la compagnie Activision, «History Channels: Civil War, A Nation Divided».

Tout d'abord, avec ce titre, vous aurez compris qu'il s'agit d'un jeu à saveur historique. De ce côté, on peut dire que c'est assez réussi. Je ne suis évidemment pas un expert de cette époque, mais les faits sont véridiques, crédibles et bien fondés. Les 12 tableaux que comporte le jeu retracent les grands moments de cet événement. On y retrouve les principales batailles, dont celles de Bull Run, Petersburg, Front Fisher, Gettysburg et Antietam. Également, fait intéressant, il est possible de choisir

de quel côté on désire combattre, soit avec les Confédérés du Sud et leurs uniformes gris ou avec les Yankees du Nord et leurs uniformes bleus. De plus, certaines missions varient, selon le camp dans lequel vous décidez de faire partie.

Pour ce qui est de l'armement, il est lui aussi complet et plutôt bien fait. Encore là, chaque armée possède son propre arsenal. On y retrouve les célèbres 1861 Springfield Musket, les Henry 44, les Colt M1855, ainsi que d'autres armes à longues portées, des grenades, des automatiques, des couteaux et des épées. Bref, le jeu contient plusieurs éléments historiques intéressants et semble, jusque-là, être excellent.

Par contre, c'est lorsque l'on commence à jouer avec que la situation se complique. Premièrement, les graphiques sont plutôt corrects, mais un peu bâclés. Les personnages ont l'air bien conçus de loin, mais plus on se rapproche, plus on constate des défauts importants. Puis, plusieurs bogues sont présents. Il peut arriver que l'on passe à travers un mur. Lorsque l'on fait son entrée dans un niveau, on a l'impression que c'est grand et très vaste, mais finalement, en se promenant, on



La Guerre de Sécession est au premier plan dans ce jeu.

constate que le chemin à suivre est très précis et extrêmement linéaire. Il y a énormément de murs invisibles qui bloquent l'accès à certains endroits. J'ai trouvé que le jeu ne

nous permettait pas assez d'agir librement. Il aurait été intéressant de pouvoir déjouer l'ennemi au lieu de toujours lui faire face et d'être obligé de tirer dans le tas pour se sortir

d'une situation ou pour avancer dans le scénario.

Ce qui m'amène à parler de l'intelligence artificielle. Personnellement, je l'ai trouvée très défectueuse. Il n'y a pas un soldat assez stupide pour rester planté là et attendre en se faisant tirer dessus. Eh bien, dans ce jeu, oui! Évidemment, ça va avec l'aspect linéaire du jeu. Les personnages ont probablement été programmés pour faire une seule chose et lorsque l'on déjoue le jeu, ils ne savent plus quoi faire. Il y a aussi la recharge des armes qui est d'une lenteur impossible. Je suis conscient que ce sont des armes de l'époque, mais il y a des limites. Avec certaines d'entre elles, on tire deux coups et on recharge pendant dix secondes et ainsi de suite. Cependant, il peut arriver de recharger son arme en même temps qu'un adversaire.

En conclusion, même si l'aspect historique du jeu est complet et bien fait, on ne peut en dire autant de la jouabilité et de la durée de vie. Et si au moins il offrait un mode multijoueur. On a beau avoir du contenu, mais si le contenant n'est pas intéressant, ce n'est pas mieux. Je serai donc dans l'obligation de lui donner une note de 5,5 sur 10. ●

DANS VOTRE ASSIETTE

La petite histoire des vitamines



Sylvie LAROCHE

La découverte des vitamines remonte à l'année 1912, où Casimir Funk a constaté qu'il y avait des éléments nutritifs essentiels à la vie autres que les glucides, les lipides, les protéines et les minéraux. Les deux premières vitamines ont été les vitamines A et B. À partir de ce moment, les découvertes des autres vitamines se sont faites rapidement.

Il existe 13 vitamines essentielles et 16 minéraux essentiels à notre corps. Elles sont essentielles, car nous ne pouvons les fabriquer nous-mêmes. Le corps doit donc aller chercher ces dernières dans l'alimentation.

Liposolubles et hydrosolubles

Les vitamines hydrosolubles sont les vitamines qui sont solubles dans l'eau. Ce sont des vitamines qui sont très peu mises en réserve. Les surplus sont excrétés dans l'urine.

Les vitamines hydrosolubles sont les suivantes: les vitamines du complexe B (thiamine-B1, riboflavine-B2, niacine-B3, acide pantothenique-B5, pyridoxine-B6, biotine-B8, acide folique-B9, et la cobalamine-B12) et la vitamine C.

Les vitamines liposolubles sont des vitamines solubles dans les graisses, elles sont donc mises en réserve dans le foie et les tissus gras-

seux du corps. Il existe quatre vitamines liposolubles: la vitamine A, la vitamine D, la vitamine E et la vitamine K.

Vous constatez qu'il existe un grand nombre de vitamines. Chacune d'elle joue des rôles spécifiques pour le maintien de notre santé. Voyons de plus près le rôle des vitamines les plus connues.

La vitamine A

La vitamine A est essentielle à la vision nocturne. Elle garde la peau saine et douce. De plus, elle protège les muqueuses. Les sources de vitamine A sont les fruits et légumes verts et jaune foncé, le foie, l'huile de foie de poisson, les jaunes d'oeuf ainsi que le lait enrichi et les pro-

duits laitiers, margarine.

Un apport inadéquat en vitamine A peut être très néfaste. Une surconsommation de vitamine A peut causer des problèmes de vision nocturne (cécité), des problèmes de sécheresse de peau ainsi que de coloration orangée de la peau.

Le Complexe B

Les rôles des vitamines du complexe B sont multiples. Elles aident l'organisme à utiliser l'énergie contenue dans les aliments. Elles stimulent l'appétit. Elles facilitent le bon fonctionnement du système nerveux. Les vitamines B sont en concentrations différentes dans chaque groupe d'aliments. Par

exemple, la B3 est en grande concentration dans les viandes et substituts, mais moins dans les légumes verts.

Pour combler tous les besoins en vitamines du complexe B, il faut manger fréquemment des viandes et substituts, des pains et céréales, des noix et graines, du lait et des produits laitiers, des oeufs, des légumineuses, de la levure, du foie, des crucifères et des légumes verts.

La vitamine C

La vitamine C est la plus populaire des vitamines. Elle facilite les liaisons des cellules entre elles. Elle contribue à former des vaisseaux sanguins fermes. De plus, elle aide à la guérison des blessures et prévient

le saignement des gencives. Le scorbut, maladie répandue autrefois, résulte d'une déficience en vitamine C.

La vitamine C est la vitamine des fruits et légumes. On la retrouve particulièrement en grande quantité dans les fruits citrins tels que le pamplemousse, l'orange et leur jus, les melons, les baies, les piments, le brocoli, la tomate, etc. {text:line-break} @int:La vitamine D

Favorise l'absorption du calcium au niveau du tube digestif et aide à la fixation du calcium et du phosphore dans les os et les dents.

Le soleil est la principale source de vitamine D. Alors, sortez dehors, pour votre dose quotidienne de vitamine D! Le lait est enrichi en vitamine D. On la retrouve aussi dans le poisson gras, l'huile de foie de poisson et le jaune d'oeuf.

Chez les enfants qui ne reçoivent pas suffisamment de sources alimentaires de vitamine D et qui sont peu exposés au soleil, ils présentent des risques de développer du rachitisme, c'est-à-dire la formation d'os mous. Chez les adultes, c'est l'ostéomalacie, soit le dépôt de calcium dans les tissus mous (articulations).

La semaine prochaine, nous parlerons de la vitamine E et K, des minéraux et je vous donnerai quelques trucs pour combler facilement tous vos besoins nutritionnels. Pour des questions, contactez-moi au (450) 358-2002 ou par courriel laroche.sylvie@harmoniesante.com. Au plaisir et bonne santé! ●

LES OUTREMANGEURS ANONYMES

Ne rien prendre pour acquis!

Celui qui est trop sûr de lui n'est pas en sécurité.

Thomas Fuller

Que mon abstinence date de douze heures ou de douze ans, je ne peux jamais la considérer comme acquise. Tout ce que j'ai, c'est mon rétablissement d'aujourd'hui. D'ailleurs, tous les outremangeurs compulsifs, avec leurs carrières de régimes de toutes sortes, savent

trop bien comment les plus merveilleuses résolutions peuvent s'évanouir soudainement.

Le principe des vingt-quatre heures à la fois me garantit contre une trop grande assurance. De cette façon, les Outremangeurs Anonymes m'empêchent de faire des projections au-delà de la journée que je vis. Je sais que je suis sobre aujourd'hui, mais je ne peux rien dire de demain. C'est cette attitude qui

m'assure l'abstinence qui me remplit de gratitude.

Pensée du jour: Je n'ai de certitude que pour mon abstinence d'aujourd'hui. Je n'ai donc à planifier ni ma sobriété ni ma perte de poids de demain.

Outremangeurs Anonymes: 514-490-1939, sans frais 1-877-59-1939, site Internet: www.outremangeurs.org ●



En collaboration
avec la
RÉSEAU Sépaq

Faites Relâche au RAUPEL de la neige.

Jusqu'au 4 février,
magasinez chez l'un des
marchands participants

GAGNER
Un forfait
Relâche scolaire
3 jours
2 adultes, 2 enfants
à l'Auberge Duchesnay

Une valeur de

EN PASSANT
Comptoir santé

Sophie Tougas
Nutritionniste

- Mets santé cuisinés sur place
- Frais ou congelés

Ouvert du mardi au dimanche

Tél. : 450.349.1750

378, boul. Saint-Luc local 100
Saint-Jean-sur-Richelieu
www.enpassant.ca

430487-7c34-1



Pétrole

Vêtements neufs et usagés 0-10 ans

1177, rue Bourgogne, Chambly
(450) 658-2138
www.mallrivesud.com

430381-7c34-1

BON SOIR OUVERT 7 JOURS

DEPANNEUR

Location de films gratuite sur présentation de ce coupon. Valable jusqu'au 15 février 2007.

363, rue Jacques-Cartier Sud, Saint-Jean-sur-Richelieu

429419-7c34-1

RÉSEAU Sépaq

Duchesnay
STATION TOURISTIQUE

Voir règlements au journal

LE CANADA FRANÇAIS

CANTINE

CHEZ RÉAL
Présentez ce coupon avant de commander.

- 1 petite poutine 5.99\$
- 2 hot dog +tx
- Liquueur en fontaine à volonté

780, boul. d'Iberville
Saint-Jean-sur-Richelieu 450-347-8727

430382-7c34-1

www.sepaq.com/duchesnay

LA CLIMATISATION POUR UNE FRAÎCHEUR GARANTIE!!

AIR SÉKA

450.349.9555

430383-7c34-1

Plomberie D.S. inc.

Installation et service complet de plomberie et chauffage au gaz naturel

Nouvelle salle de montre • Comptoir de pièces

Céramiques
Armoires de salles de bains
Décoration

450.359.4900
410, rue Laberge Saint-Jean-sur-Richelieu

430384-7c34-1

Pâtisseries

145, boul. St-Joseph, (Halles Saint-Jean)
450-349-4700 450-349-3800

RONA

Le Régional

170, rue Moreau,
Saint-Jean-sur-Richelieu
450-359-4695

430385-7c34-1

TOUT SOUS UN MÊME TOIT
OU
Au Salon **Marie-Paule**

- Coiffure
- Esthétique
- Podologue

450-348-9880

Marie-Paule, propr.
Coiffeuse

307, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu

430479-7c34-1

Premier

CHRYSLER DODGE JEEP inc.
www.premierchrysler.ca

Votre meilleur choix

Près de la Cage aux Sports
390, rue Laberge
Saint-Jean-sur-Richelieu
Mtl: 856-7859

450-348-7366

430479-7c34-1

Honda de Saint-Jean

400, rue Laberge
Saint-Jean-sur-Richelieu
450-347-7567

www.hondasaintjean.com

Notre satisfaction, vous satisfaire

Des produits et services de grande qualité à prix compétitifs!

HONDA

430480-7c34-1

VOTRE MEILLEUR CHOIX

Martins MULTI

855, chemin Grand-Bernier (coin Pierre-Calèse)
Saint-Jean-sur-Richelieu 450-359-0450

430481-7c34-1

LES RÔTISSERIES DU HAUT-RICHELIEU

960, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)

Tél.: (450) 348-6876

rot041@st-hubert.qc.ca

La pâtisserie St-Hubert de Saint-Jean-sur-Richelieu

Ève Bouchard
Directeur général

430283-7c34-1

Fernand Lachance
PHARMACIEN

947, boul. du Séminaire, Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél.: 450 348-9251

Télé.: 450 348-6812

Heures d'ouverture
Lundi au vendredi 8 h à 21 h
Samedi et dimanche 9 h à 21 h

Pharmacie Fernand Lachance
Affiliée à **JEAN COUTU**

430477-7c34-1

Restaurant

Déjeuner santé et maison de 6 h à 15 h

Midi Express 6.95\$

Festival de crevettes 12.95\$

Ouvert: 6 h à 23 h

665, 1re Rue, Saint-Jean-sur-Richelieu
450-347-5450

SUBWAY

310, boul. Saint-Luc 450-349-4240
403, Avenue Beauséjour 450-348-8335

NOUVEAU
475, boul. du Séminaire Sud (coin Carillon)
450-348-7448

Janice et Yvon Messier, propriétaires

430284-7c34-1