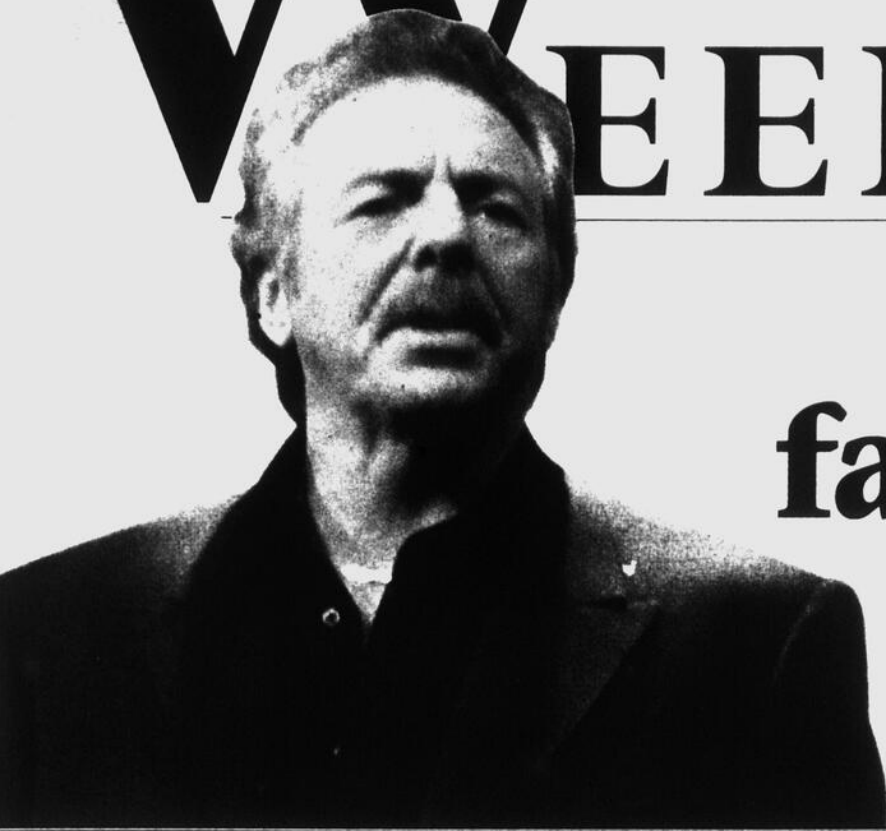


# WEEK-END



**CIL**  
PEINTURE D'INTERIEUR

Peinture acrylique avec finition au fini coquille d'oeuf ou fini mat velouté

Merolier & Merolier  
1075, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 348-2323/4353

## Un choix pas facile à regarder!

GILLES LÉVESQUE

Disons-le tout de suite: nous n'avons pas vraiment apprécié la dernière oeuvre de Janette Bertrand intitulée *Le choix*. Peut-être n'étions-nous pas prédisposé à écouter un long monologue d'une centaine de minutes un dimanche soir. Ou encore, il se pourrait que le propos de cette pièce qui fait pourtant courir les foules s'adressait à un public plus âgé.

Michel Forget a bien tenté l'impossible, mais force est d'admettre qu'il n'est pas parvenu à nous rejoindre comme l'a si souvent fait Janette Bertrand avec ses merveilleuses histoires de vie. — Page C-2

### Des spectacles tout l'été au Cabaret-théâtre

MICHEL PHANEUF

Même si les «Jeudis Shows» ont fermé boutique jusqu'à l'automne prochain, le Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean ne sera pas désert pour autant au cours de la belle saison. La SPEC a en effet concocté une nouvelle série de spectacles qui prendra l'affiche tous les jeudis de juillet et d'août. Steve Hill y sera. — Page C-3

### Viateur Lefrançois lance un nouveau roman jeunesse

MICHEL PHANEUF

Un tout nouveau roman vient de paraître sous la plume de Viateur Lefrançois. Un roman intitulé *Les inconnus de l'île-de-Sable* qui s'adresse une fois de plus à un public d'adolescents et d'adultes friands d'aventures. Le lancement officiel aura lieu le mercredi 10 mai, au Musée du Haut-Richelieu. — Page C-4

### DISQUE

#### Serge Vincent signe un disque de qualité

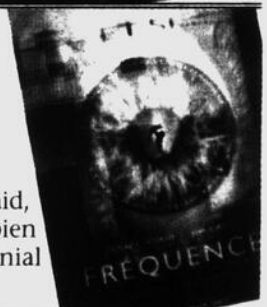
Le premier disque de Serge Vincent s'est longuement fait attendre, mais celui-ci ne décevra pas ceux et celles qui ont cru en ce jeune auteur-compositeur de Saint-Jean. — Page C-10



### CINÉMA

#### Fréquences: une histoire intelligente

*Fréquences*, un film mettant en vedette Dennis Quaid, propose une histoire intelligente, une intrigue bien développée, des performances qui n'ont rien de génial mais qui demeurent efficaces. — Page C-7



### VIDÉO

#### Fight club: si vous avez le coeur solide!

Si vous avez le coeur solide, il vous faut voir *Fight club*, un film mettant en vedette Brad Pitt et Edward Norton. Ce film ne laissera personne indifférent. — Page C-11



### SOMMAIRE

Cinéma	C-7	Musique	C-10
Horaire Cinéma	C-9	Plaisir du vin	C-13
Horoscope	C-18	Vidéo	C-11
Lecture	C-8		



**Dugré & Bonneau**  
930, RUE AUBRY, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU  
346-5526

À VOTRE SERVICE DEPUIS 35 ANS



**YORK**

Informez-vous sur le modèle qui vous convient!

Les temps changent... les températures aussi!

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



# Un choix pas facile à faire... et à regarder!



GILLES LÉVESQUE

**D**isons-le tout de suite: nous n'avons pas vraiment apprécié la dernière oeuvre de Janette Bertrand intitulée *Le choix*. Peut-être n'étions-nous pas prédisposé à écouter un long monologue d'une certaine de minutes un dimanche soir. Ou encore, il se pourrait que le propos de cette pièce qui fait pourtant courir les foules s'adressait à un public plus âgé. Toujours est-il que la magie n'était pas



Michel Forget incarnait Pierre Larocque, un homme de 50 ans qui avait le choix de mourir ou de vivre.

au rendez-vous pour tout le monde.

Il faut ici préciser que le responsable du son devait dormir au gaz! Il fallait se concentrer et être très très attentif pour entendre ce qui se disait sur la scène du Théâtre des Deux Rives. Il en a évidemment résulté une fatigue d'écoute.

Il faut aussi mentionner que le défi était grand. Il n'est pas donné à tout le monde de garder l'intérêt d'une foule pendant cent minutes avec une histoire qui n'en finit plus de finir. Michel Forget a bien tenté l'impossible, mais force est d'admettre qu'il n'est pas parvenu à nous rejoindre comme l'a si souvent fait Janette Bertrand avec ses merveilleuses histoires de vie. En y pensant bien, *Le choix* aurait peut-être mieux passé à l'écran que sur une scène.

Michel Forget, un comédien adulé du public, incarnait Pierre Larocque, un homme de 50 ans, séparé et père de deux enfants. Le soir de son anniversaire, après s'être dit qu'il aimerait mieux mourir si jamais il se retrouvait seul, il passe de la parole aux actes en prenant le volant de sa voiture sport alors qu'il est ivre mort. Ce qui devait arriver, arriva: Pierre trouve la mort dans un accident.

C'est à ce moment que les rideaux s'ouvrent pour nous faire voir une auto accidentée (une vraie) et un épais nuage de poussière. Pierre est assis sur son siège, inerte, le visage reposant sur son volant. On le croit mort. Lui aussi d'ailleurs, lorsqu'il se réveille pour retrouver ses parents morts. Ces



Cette voiture accidentée servait de décor.

derniers lui apprennent alors qu'il est entre la vie et la mort. Qu'en fait, il se retrouve prisonnier dans ce fameux tunnel de la mort dont nous avons tous entendu parler. Il n'en tient qu'à lui d'en sortir ou de s'y aventurer plus profondément pour ne plus jamais en ressortir. Il a le choix!

Et c'est ainsi que Pierre nous raconte l'histoire de sa vie. Une histoire qui est celle de bien des hommes. Dans le langage qu'on lui connaît, Yvon Deschamps aurait tout aussi bien pu jouer ce rôle de macho qui justifie ses bassesses, ses erreurs et son ego en s'en prenant aux femmes. Oui, ces femmes qui font tant de misère aux hommes. Dans la salle, les murmures féminins étaient fréquents.

Tantôt drôle, tantôt triste, tantôt abattu, Pierre découvre que la mort n'arrangera pas tous ses problèmes. La sainte paix tant souhaitée ne sera pas au rendez-vous. Il dé-

couvre qu'en rejoignant ses proches dans l'au-delà, la chicane continuera pour l'éternité. Par contre, en retournant sur terre, il lui sera possible de régler ses problèmes en changeant. Il optera finalement pour cette deuxième option... même s'il ne bande plus!

Voilà pour l'essentiel le contenu de cette histoire d'une centaine de minutes mise en scène par Janette Bertrand. Une histoire qui nous aura fait rire à plusieurs reprises, mais qui ne n'aura pas vraiment réussi à nous émouvoir, en ce dernier dimanche soir d'avril.

Si tout le monde s'est levé d'un trait pour applaudir la performance de Michel Forget, aucun bravo n'a toutefois été entendu. On peut davantage parler d'un accueil tiède et poli pour un grand acteur qui s'est investi entièrement dans ce rôle qui n'était pas facile à jouer. D'autant plus que le responsable du son dormait au gaz! ■

## Gilles Fecteau aux «Jeudis Shows»: différent mais toujours sympathique

MICHEL PHANEUF

**G**illes Fecteau avait connu un très bon succès l'an dernier lors de son spectacle aux «Jeudis Shows». Invité de nouveau pour la dernière représentation de la saison, le 27 avril, le chanteur a de nouveau offert une prestation très appréciée des quelque 200 personnes venues l'entendre, une prestation intéressante et sympathique, mais aussi passablement différente de sa précédente.

Au lieu de se présenter seul sur scène accompagné d'un pianiste comme l'an dernier, Gilles Fecteau avait choisi cette fois de s'entourer de toute une équipe de musiciens. C'est donc flanqué d'un guitariste, en l'occurrence Pierre Desforges, d'un contrebassiste, Matthieu Lambert, d'un harmoniciste, Mario Lambert, et d'une choriste, Yannick Gingras, que Fecteau s'est produit, s'ac-

compagnant lui-même à sa fidèle auto-harpe.

Il en a résulté une trame musicale bien sûr plus élaborée, plus consistante, mais en même temps toujours assez bien équilibrée. Un tissu musical plus étoffé, tout en demeurant suffisamment léger, suffisamment subtil.

La performance de tout ce beau monde a aussi été à la hauteur. On dénotait bien une certaine nervosité, un certain manque d'assurance, surtout au début, mais dans l'ensemble, tous se sont très bien tirés d'affaires. Parions que quelques répétitions supplémentaires et trois ou quatre autres spectacles du même genre donneraient à l'ensemble une cohésion et une justesse encore plus intéressantes.

Côté répertoire, Fecteau et ses collègues s'en sont surtout tenus à la chanson française et à ses grands noms comme Brel,

Ferré, Aznavour et compagnie. Un choix qui n'a rien de bien neuf quand on connaît la propension de Gilles Fecteau pour ce style, mais qui a tout de même présenté quelques différences appréciables, dans la sélection des pièces elles-mêmes comme dans les arrangements de certaines d'entre elles.

L'exemple le plus convaincant - et de l'avis de plusieurs l'un des plus intéressants - a été la très belle version de la chanson *Les feuilles mortes* que le groupe a présenté à la toute fin du spectacle. Une version dont le style un peu jazzé rehaussait à merveille la

douce mélancolie; une version juste assez différente pour la distinguer des autres pièces au programme et juste assez «classique» pour bien s'inscrire dans le contexte de la soirée.

Il n'est donc pas exagéré de dire que Gilles Fecteau a bien réussi son deuxième «Jeudi Show». Réussi au point de vue de la réaction du public qui a de toute évidence bien aimé, réussi également au point de vue de la musique, que le chanteur et ses collègues ont su renouveler, tout en la gardant, comme toujours, chaleureuse et sympathique. ■



Pour ce deuxième «Jeudi Show», Gilles Fecteau s'était entouré de plusieurs musiciens de la région.



### Tout un duo de comiques!

Une fois de plus, Dominic et Martin a fait un malheur, samedi dernier, au Théâtre des Deux Rires. Les nombreux spectateurs venus les entendre ont fait la découverte d'un duo de comiques qui ira loin. Ils n'ont même pas besoin de parler pour faire rire, tant ils font rigoler dans leurs rôles du petit et du gros. Ces derniers en étaient à la 100<sup>e</sup> représentation de leur premier spectacle. Nul doute qu'ils en donneront beaucoup d'autres. ■

LES 5, 6 ET 7 MAI PROCHAINS

# Voxapella promet d'être en voix pour ses spectacles au Cabaret-théâtre!

C'est avec impatience que les 65 membres de l'ensemble vocal Voxapella attendent ce troisième grand rendez-vous annuel qui aura lieu au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, les 5, 6 et 7 mai prochains. C'est bien beau pratiquer dans une école pendant toute une année, mais c'est beaucoup plus valorisant de se produire devant plus de 1300 spectateurs. Et s'il faut en croire le directeur musical de cet ensemble, Daniel Hébert, ses chanteurs seront en voix!

Voilà en effet près d'un an que les membres de Voxapella préparent dans l'ombre ce tout nouveau spectacle intitulé «Rhapsodie». Un an à se réunir à tous les mercredis pour apprendre 21 nouvelles chansons allant du gospel au blues, du rock au ryth-

m'n blues. C'est sans oublier ces pièces africaines qui leur ont valu tant d'éloges au cours des deux dernières années.

Apprendre à chanter de nouvelles pièces donc, mais aussi apprendre à maîtriser autant de petites chorégraphies qui donnent de la couleur à un spectacle. Un petit pas à gauche, un petit à droite tout en gardant le sourire... et en chantant. Pour avoir été de bons élèves, tous ont bien hâte d'avoir leur récompense!

Aux dernières nouvelles, cette récompense promet d'être belle puisque la très grande majorité des billets disponibles pour les représentations de vendredi et samedi ont trouvé preneurs. Il en reste encore pour celle de dimanche après-midi, à 14 heures. Les intéressés peuvent s'en procurer en communiquant avec Linda Beaulieu, au numéro 358-1758.

Aux chanteurs se greffera un petit orchestre de cinq musiciens qui jouera avec

une certaine retenue pour ne pas atténuer la beauté et la force des 65 voix qui prendront possession des lieux pour un spectacle d'un peu plus de deux heures. Et c'est sous un éclairage beaucoup plus sophistiqué que par les années passées que tout ce beau monde mettra en valeur ce que plusieurs considèrent être le plus bel instrument au monde: la voix!

## AU MENU

C'est un jeune directeur musical nerveux, mais confiant qui s'est présenté à nos bureaux jeudi dernier pour promouvoir une dernière fois ce spectacle. Ses chanteurs sont prêts, lui aussi. «Je pense honnêtement

que le public va apprécier. Tout le monde a travaillé fort pour faire de cet événement une réussite. Nous avons tous bien hâte de monter sur scène», commente-t-il.

Les Blues Brothers, Queen, U2 et les Beach Boys sont autant de groupes auxquels Voxapella rendra hommage. Cette variété de styles explique d'ailleurs le thème retenu cette année.

Soit dit en passant, aucune place n'est réservée à l'intérieur du Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, dont la capacité d'accueil est de 450 personnes. Comme pour tous les spectacles qui y sont présentés, un service aux tables sera offert au cours de la soirée. ■

## Des spectacles tout l'été au Cabaret-théâtre du Vieux-St-Jean

MICHEL PHANEUF

Même si les «Jeudis Shows» ont fermé boutique jusqu'à l'automne prochain, le Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean

ne sera pas désert pour autant au cours de la belle saison. La SPEC, l'organisme responsable de la salle, a en effet concocté une nouvelle série de spectacles qui prendra l'affiche à tous les jeudis de juillet et d'août.

Cette série baptisée «L'été show 2000» proposera huit spectacles en autant de semaines aux amateurs de blues, de rock et de chanson québécoise. Huit spectacles qui auront tous lieu jeudi à 20h30 du 6 juillet au 24 août.

Parmi les invités de ces soirées, on retrouvera entre autres Steve Hill qui donnera le coup d'envoi à la saison le 6 juillet, Pierre Flynn qui lui succédera le 13 juillet, Luc De Laroche qui se produira le 20 juillet, et Claire Pelletier dont le spectacle aura lieu le

27 juillet.

Suivront Bryan Lee, un bluesman américain, le 3 août, Daniel Boucher le 17 août et le groupe «Les Respectables» le 24 août. L'invité de la représentation du 10 août

reste encore à déterminer.

Les billets pour le spectacle de Steve Hill sont déjà en vente auprès de la SPEC. Ceux du reste de la série devraient l'être d'ici à la mi-mai.

## BENOÎT PAQUETTE

L'humour sera également au menu de l'été au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean avec le spectacle de Benoît Paquette tous les vendredis et samedis soir du 27 juillet au 26 août.

L'humoriste-imitateur proposera alors son spectacle «Un pour tous...»,

spectacle qu'il a présenté en février et en mars dernier au Théâtre d'Aujourd'hui ainsi qu'au Gesù à Montréal.

Dans le cas de «L'été show», comme dans celui de Benoît Paquette, les personnes qui désirent se procurer des billets peuvent s'adresser à la SPEC en composant le 358-3949. ■



Steve Hill sera le premier invité de la série «L'été show 2000» le jeudi 6 juillet au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean.



Voxapella répète son nouveau spectacle depuis près d'un an.

## Les finissants du Cégep exposent à la Maison des Arts

Les étudiants finissants en Arts plastiques du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu tiendront une exposition de leurs oeuvres du 4 au 28 mai prochains à la Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu à Saint-Jean.

Plusieurs médiums, notamment le métal, le bois, l'acrylique, le papier, la gravure, de même que la sérigraphie, ont été utilisés dans le processus de création

de la trentaine d'oeuvres qui seront en montre, oeuvres parmi lesquelles on retrouvera des installations diverses, des montages (assemblages/sculptures), des toiles, des pièces murales, etc.

Le public est donc invité à venir constater l'ampleur du talent de cette relève. La Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu est située au 228, rue Richelieu à Saint-Jean. ■

<p>Les jeudis et vendredis soirs <b>MOULES ET FRITES à volonté</b> <b>12,95\$</b></p>	<p><b>BRUNCH «gourmand» dimanche</b> 11 h à 14 h <b>18,95\$</b></p>	<p><b>MENU BISTRO</b> Table d'hôte et menu gastronomique tous les soirs</p>
<p><b>FORFAIT CHAMBRE ET REPAS À PARTIR DE 159\$</b> pour 2 personnes. Service inclus. 50% de rabais sur la chambre la 2e et 3e nuit en semaine</p>		
<p><b>LE 14 MAI, FÊTE DES MÈRES</b> BRUNCH «GOURMAND» à 21,89\$* * Taxes et service en sus 1er service à 10 h 30 - 2e service à 13 h Moitié prix pour les enfants de 6 à 12 ans et gratuit pour les moins de 5 ans <b>RÉSERVEZ TÔT - ACHAT DE BILLETS REQUIS</b></p>		
<p>Salles de réception et réunions, vue panoramique, jusqu'à 100 personnes Certificats-cadeaux disponibles <a href="http://www.aubergequilliams.com">www.aubergequilliams.com</a></p>		
<p>572, chemin Lakeside, Lac Brome (Sortie 90, autoroute 10, à 5 km de la sortie) Réservations : (450) 243-0404 ou 1-888-922-0404</p>		

**Le Samuel 11 RESTAURANT**

Lauréat au grand prix du tourisme  
Catégorie gastronomie

**RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT!**  
**347-4353**

201, rue Richelieu  
Saint-Jean-sur-Richelieu

**Brunch de la Fête des Mères**  
**30<sup>00</sup>\$**

*A très bientôt!*  
*L'Espérance Noël*

## La Plantation du mai dimanche au Fort-Chambly

Le Fort-Chambly invite la population à célébrer une coutume que chaque printemps ramenait en Nouvelle-France, celle de la «Plantation du mai».

C'est ainsi que le dimanche 7 mai prochain, les membres de la Milice de Chambly et de la Garnison du Fort-Chambly, hommes, femmes et enfants en costume d'époque, feront revivre au public cette tradition venue de la nuit des temps et qui donnait lieu à des festivités sur tout le territoire de la colonie.

La plantation du mai était l'occasion pour les habitants de la seigneurie de rendre hommage à leur seigneur et à sa famille. Le premier jour du mois de mai, on plantait un sapin ébranché et décoré devant le manoir seigneurial et les habitants tiraient du fusil pour en noircir le tronc. Le seigneur conviait ensuite la population à festoyer et les réjouissances pouvaient durer jusqu'à la tombée du jour.

Cette année, la vielle à roue et le violon du Duo Athanor seront de la partie et sauront créer l'ambiance propice à cette fête qui célèbre la fin de l'hiver.

La Plantation du mai au Fort-Chambly est présentée en collaboration avec la Société de reconstitution historique du

Québec, un organisme sans but lucratif voué à la promotion de l'histoire. Le tout se déroule à l'extérieur du fort et est offert gratuitement.

### PLUSIEURS AUTRES ACTIVITÉS

Le Fort-Chambly sera l'hôte de plusieurs autres activités au cours de la prochaine saison. Parmi celles-ci, mentionnons l'exposition «Des glaciers à Cartier», exposition sur le mode de vie des Amérindiens qui sera présentée du 24 juin au 9 octobre; «L'École du soldat français au XVIII<sup>e</sup> siècle», activité portant sur l'entraînement des recrues de la Garnison du Fort, qui aura lieu le dimanche

21 mai; «L'Archéo-dimanche», journée thématique portant sur le résultat des fouilles archéologiques au Fort, le 18 juin; «La présence britannique», journée d'animation rappelant la présence des Anglais à Chambly, le 16 juillet; le spectacle de la Compagnie franche de la marine le 30 juillet, l'exposition de voitures anciennes «Les Belles d'autrefois» les 5 et 6 août, et la Fête de la Saint-Louis les 19 et 20 août.

Le Fort-Chambly est ouvert du mercredi au dimanche de 10 heures à 17 heures. Pour toute information sur les activités qui s'y déroulent, le numéro de téléphone à composer est le (450) 658-1585. ■

Encore cette année, les membres de la Milice de Chambly et de la Garnison du Fort-Chambly, hommes, femmes et enfants en costume d'époque, feront revivre la tradition de la Plantation du mai.



## «Capitaine Révolte» triomphe à Cégeps Rock

MICHEL PHANEUF

C'est le groupe «Capitaine Révolte», un groupe de notre région, qui est le grand gagnant du concours Cégeps Rock. Le groupe, qui représentait le cégep Saint-Jean-sur-Richelieu, a remporté la grande finale de cette compétition musicale le 29 avril dernier au Cabaret Music Hall de Montréal.

Outre «Capitaine Révolte», les formations «Les Interdits» (cégep de Sherbrooke) et «Dhötch» (collège de Limoilou) se sont respectivement classées au deuxième et troisième rangs.

Leur victoire à la 13<sup>e</sup> édition de Cégeps Rock vaut notamment aux cinq musiciens de «Capitaine Révolte» la bourse de l'Agence Québec/Wallonie-Bruxelles qui consiste en un séjour en Belgique pour y présenter trois spectacles dont un au pres-

tigieux festival Verdur Rock de Namur. Le groupe se voit également offrir 50 heures d'enregistrement au CFMTA du cégep de Drummondville, un programme de formation à l'École du ShowBusiness dans un domaine de l'industrie culturelle, une bourse de 500 \$ et un spectacle en première partie de Mara Tremblay, présidente d'honneur du concours cette année.

Ce spectacle aura lieu le vendredi 5 mai prochain à 20 heures à la Maison de la culture Ahuntsic-Cartierville, 10300 rue Lajeunesse à Montréal. Outre «Capitaine Révolte» et Mara Tremblay, on y entendra le groupe «Monsoon», lauréat 1999 du concours Jeunes Talents du festival Verdur Rock. L'entrée sera gratuite et les laissez-passer sont disponibles à la Maison de la culture Ahuntsic-Cartierville. Pour tout renseignement supplémentaire, on peut composer le (514) 872-8749. ■



Le groupe «Capitaine Révolte» en compagnie de Mara Tremblay (en arrière, à droite), présidente d'honneur du concours.

## Viateur Lefrançois signe un nouveau roman jeunesse

MICHEL PHANEUF

Un tout nouveau roman vient de paraître sous la plume de Viateur Lefrançois. Un roman intitulé «Les inconnus de l'Île-de-Sable» qui s'adresse une fois de plus à un public d'adolescents et d'adultes friands d'aventures.

Malgré son contenu essentiellement axé sur la fiction et même dans une certaine mesure sur la science-fiction, «Les inconnus de l'Île-de-Sable» n'en comporte pas moins une certaine part de réalisme, souligne l'auteur de notre région.

Par exemple, tout comme dans son récit, il y a bel et bien des chevaux sauvages sur l'Île-de-Sable, indique-t-il. Et puis il y a aussi une légende qui parle d'un trésor caché sur cette mystérieuse île située au large de la Nouvelle-Écosse. Une île presque toujours plongée dans le brouillard, une île qui a été le site de plus de 500 naufrages depuis sa découverte, il y a près de cinq siècles.

Il n'en fallait pas plus pour que Viateur Lefrançois ait l'idée de tisser une histoire à partir de ces éléments: un lieu mystérieux, des chevaux sauvages, un trésor... et bien sûr des chercheurs de trésor.

Pour son nouveau récit, l'auteur a aussi mis à contribution les personnages de son précédent roman «L'énigme de l'oeil vert». On y retrouve donc Marco, Pedro, Sabah, Ingrid, les deux savants, Shana et Drial, de même que quelques nouveaux venus.

### SON TROISIÈME ROMAN

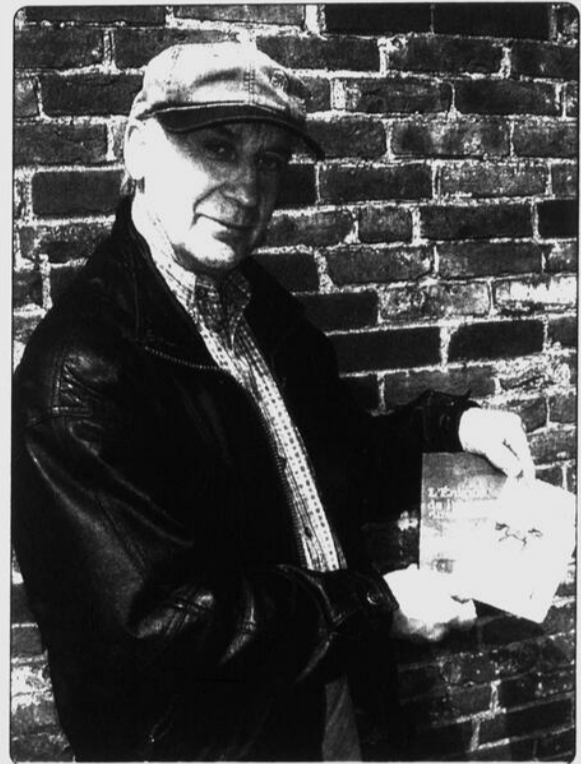
Publié aux Éditions de la Paix dans sa collection «Ados/Adultes», «Les inconnus de l'Île-de-Sable» est le troisième roman que signe Viateur Lefrançois après «Marie-Rose Aimée» en 1993 et «L'énigme de l'oeil vert» en 1998. À ces

ouvrages s'ajoute aussi «La folle nuit de la San-Juan», un récit publié en 1999 dans «Les contes du calendrier», un recueil regroupant plusieurs auteurs québécois pour la jeunesse.

Viateur Lefrançois vient également de terminer un autre roman d'aventures, celui-là à saveur archéologique. «Ça raconte l'histoire de deux jeunes qui s'en vont au Mexique à la recherche de leurs parents disparus dans les ruines du Yucatan», explique-t-il. Pour l'instant, la date de parution de cet ouvrage est encore indéterminée.

Le lancement officiel des «Inconnus de l'Île-de-Sable» aura lieu le mercredi 10 mai prochain à 18h30 au Musée du Haut-Richelieu, 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean. L'événement sera rehaussé d'une exposition des oeuvres de Denise Bernier, artiste de Boucherville, et le Musée offrira à cette même occasion une visite gratuite à toutes les personnes présentes.

Viateur Lefrançois sera par la suite à la Librairie du Richelieu (191 rue Richelieu) le jeudi 11 mai de 16h30 à 19 heures, puis à la Librairie Modrene (Carrefour Richelieu) dès midi le samedi 13 mai pour des séances de signature. ■



Viateur Lefrançois.

buffet **LE CANTON** CARREFOUR RICHELIEU  
chinois

Réervations  
5 personnes et plus  
11 h et 13 h buffet du midi  
16 h 30 et 19 h 30 buffet du soir

## Joyeuses Fêtes des Mères

Brunch traditionnel avec buffet colossal et super buffet du soir

Le plus gros buffet de la région!

PLUS DE 100 CHOIX INCLUANT:

- Mets chinois et canadiens
- Fruits de mer
- Viande fumée
- Jambon, pizza
- Plus de 40 choix de salades
- Grande variété de desserts et crème glacée

EN PLUS!  
Rôti de bœuf  
Rôti de porc  
Rôti d'agneau

**12.95\$**  
seulement

Une fleur sera remise à toutes les mamans

Quantités limitées

600, rue Pierre-Caisse, Saint-Jean

359-7090

# Le Ballet classique dansera dans des décors des Grands Ballets Canadiens

Le Ballet classique du Haut-Richelieu (BCHR) présentera sa prochaine production dans des décors créés pour les Grands Ballets Canadiens.

Les responsables du BCHR ont reçu avec bonheur la semaine dernière les décors et accessoires qui serviront à cette production intitulée «La Fille mal gardée». C'est la firme Transport Bourassa qui a gracieusement effectué la précieuse livraison, souligne la présidente du Ballet classique,

Mme Cécile Tremblay.

Ballet créé en 1789 par Dauberval sur une musique de Ferdinand Hérold, «La Fille mal gardée» a été introduit au répertoire des Grands Ballets Canadiens en 1962. Ce sont les décors et accessoires que Robert Prévost a réalisés pour la production de 1962 qui seront utilisés pour l'adaptation qu'en fera le Ballet classique du Haut-Richelieu les 3 et 4 juin prochain au Théâtre des Deux Rives.

Même s'il est moins connu du grand public que le «Lac des Cygnes» ou «Casse Noisette», «La Fille mal gardée» n'en est pas moins un classique du répertoire, indique Mme Tremblay. Lors de sa création en 1789, ce ballet racontait pour la première fois une histoire mettant en scène des gens ordinaires, des paysans. C'était donc un véritable défi de retener l'intérêt du public qui avait l'habitude d'histoires de rois, de reines, de châteaux et de contes de fées.

Pour plus de renseignements au sujet de cette production ou des autres activités du Ballet

classique du Haut-Richelieu, le numéro de téléphone à composer est le (450) 348-3945.



Les jeunes élèves du Ballet classique du Haut-Richelieu qui prendront part au ballet «La Fille mal gardée» devant les décors créés pour les Grands Ballets Canadiens.

DU 4 AU 28 MAI À LA MAISON DES ARTS

## Louise Picard expose ses meubles peints à la main

La Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu accueillera, du 4 au 28 mai prochains, une exposition de meubles peints à la main, oeuvres de Louise Picard, artisane de Saint-Luc.

Depuis 1984-1985, Mme Picard s'est intéressée à la céramique ainsi qu'à la peinture décorative par le biais de cours privés et de recherches sur le sujet. Elle a ainsi développé ses techniques personnelles, donnant de ce fait un cachet unique aux pièces qu'elle peint.

Décidant de redonner une deuxième vie aux «vieux» meubles, elle a donc transféré son expérience de peinture artisanale, poussant alors un peu plus loin ses recherches sur les techniques de sablage, de finition, de faux finis, de peinture décorative et de ver-

nissage.

De par les cours qu'elle a suivis, tant en atelier que par correspondance ou sur vidéocassette, ainsi qu'avec ses expériences et ses idées personnelles, elle s'est concentrée dans la transformation de meubles. En pratiquant cet art, elle multiplie les idées qui lui permettent d'évoluer.

Louise Picard participe régulièrement depuis quelques années aux expositions d'artistes de la région, ce qui lui permet de constater que ses réalisations plaisent beaucoup aux gens.

Le vernissage de son exposition à la Maison des Arts, 228 rue Richelieu à Saint-Jean, aura lieu le jeudi 4 mai de 18 heures à 20 heures. Comme toujours, le public y est bienvenu.

L'oeuvre de Robert Prévost a été conçue pour la tournée, à l'époque où les Grands Ballets sillonnaient le Québec, les Maritimes et les États-Unis. Tout est donc pensé de telle sorte que le décor peut même être monté par les danseurs eux-mêmes. Autre caractéristique intéressante, on retrouve parmi les accessoires des reproductions qui ressemblent à s'y méprendre à des antiquités véritables.



### Brunch tous les dimanches

Adultes: 10,95\$  
Enfants 5-12 ans: 6,95\$  
Enfants 0-4 ans: gratuit

### Brunch de la Fête des Mères

Dimanche 14 mai

10 h: premier service  
12 h 30: second service

Adultes: 13,95\$  
Enfants 5-12 ans: 7,50\$  
Enfants 0-4 ans: gratuit

Réservations: 346-9096

320, rue Jacques-Cartier Sud, Saint-Jean  
télécopieur: (450) 346-2495

Bonne fête maman!

## Brunch de la Fête des Mères

de 9h à 15h

ADULTES

9,95\$  
+ taxes

Cadeau aux mamans

4,95\$

GRATUIT  
5 ans et moins  
MAX 2 ENFANTS/ADULTE

RÉSERVEZ TÔT!  
349-6499

SOUPEUR de la fête des mères  
6 choix à partir de 11,95\$  
table d'hôte

LE GOÛT DE L'AVENTURE!  
DELI PLANET  
LA PLANÈTE DU BIFTECK

- Buffet varié
- Ambiance sympathique
- Parfait pour les enfants

605, rue Pierre-Caisse (face au Carrefour Richelieu), Saint-Jean-sur-Richelieu 349-6499

Une semaine au Camp Youhou... juste pour toi!

Coupon de tirage

Tu as entre 6 et 12 ans? Viens manger au Déli-Planet, tu pourrais gagner une semaine au camp de jour Youhou du Complexe sport Absolu, sur le site du Campus du Fort Saint-Jean, du 26 au 30 juin prochain.

Nom  
Adresse  
Téléphone  
Âge

Rapporte ton coupon au Déli-Planet avant le 31 mai

Le Restaurant **Normand**

## Super souper Fête des Mères

### Buffet Italien À VOLONTÉ

Plus de 30 choix de plats

SEULEMENT 7,95\$ PAR PERSONNE INCLUANT BAR À SALADES ET DESSERTS À PARTIR DE 17 h 00

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT!  
735, boul. d'Iberville, Iberville 346-6106

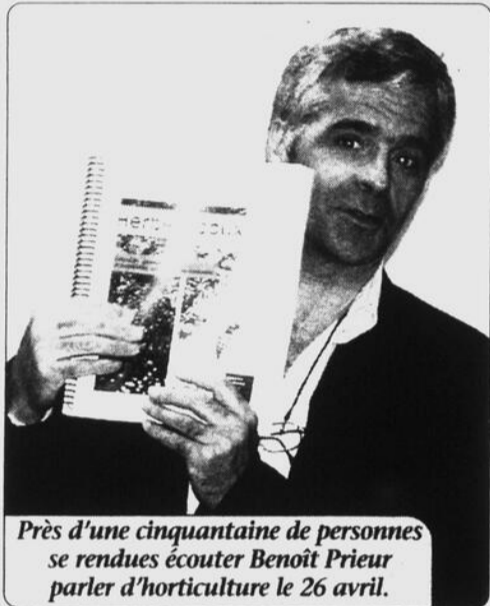


## LA QUINZAINE DU LIVRE DANS LA RÉGION

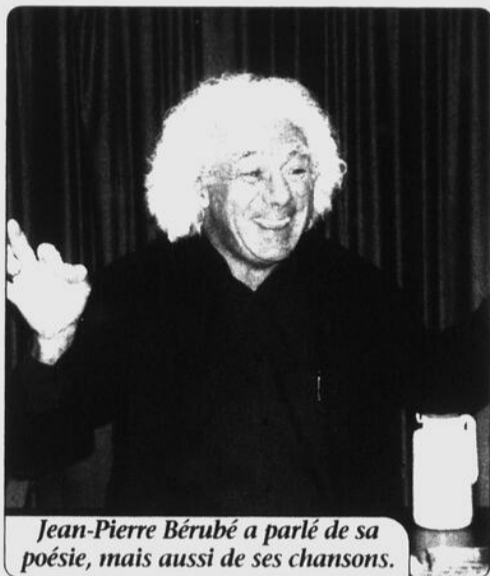
## Une bonne participation, mais surtout un grand intérêt

Encore cette année, la Quinzaine du livre en Montérégie a donné lieu à une foule d'activités, toutes axées sur le thème des livres et des auteurs de cette grande région.

Conférences et rencontres avec des écrivains, expositions de livres d'artistes et d'affiches, spectacle de musique et de lecture, lancements de livres, ateliers pour les jeunes sont quelques-unes de ces activités qui ont pris l'affiche du 14 au 28 avril, notamment ici à Saint-Jean, à Saint-Luc et dans les environs.



Près d'une cinquantaine de personnes se rendues écouter Benoît Prieur parler d'horticulture le 26 avril.



Jean-Pierre Bérubé a parlé de sa poésie, mais aussi de ses chansons.

Qu'il s'agisse de la causerie sur le vin et la poésie animée par Jean-Yves Thérberge, de la rencontre avec le chanteur et poète Jean-Pierre Bérubé, de la conférence-diorama sur l'horticulture présentée par Benoît Prieur, du spectacle «Reflets d'auteurs» mettant en vedette plusieurs écrivains de la région, de l'exposition des livres d'artistes de Muriel Faille et de Pierre Ouvrard ou de la rencontre avec les auteurs des Éditions Mille Roches au Musée du Haut-Richelieu, ces activités ont en général reçu une assez bonne participation, mais surtout un grand intérêt de la part

des personnes qui ont répondu à l'invitation des organisateurs de l'événement.

La Quinzaine aura donc de nouveau rempli sa mission et aura une fois de plus réussi à mettre en valeur les auteurs d'ici de même que leurs oeuvres. ■



Jean-Yves Thérberge a suscité beaucoup d'intérêt avec sa causerie sur le thème de la poésie et du vin.



Gilles Fecteau, Françoise Tremblay, Viateur Lefrançois, Louise de Gonzague Pelletier, Bruno Jobin, Pauline Gill, Mathieu Quirion et Marcel Debel ont uni leurs talents dans un spectacle intitulé «Reflets d'auteurs».

## À L'AFFICHE

## Spectacles et concerts

**Le 3 et 4 mai:** à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives à Saint-Jean, le spectacle de Stéphane Rousseau.

**3, 4, 5 et 6 mai:** à 20 heures, à l'auditorium de la polyvalente Marcel-Landry à Iberville, la pièce «Visa pour l'éternité» présentée par les élèves de l'option-théâtre de cette institution. Une représentation aura également lieu à 15 heures le samedi 6 mai.

**Vendredi 5 mai:** à 19h30, à la salle du Théâtre de Grand-Pré à L'Acadie, la 4<sup>e</sup> «Soirée du TGP» avec Réal Fortin, Jacques Greene, Pierre-Armand Tremblay, Rita Désourdy et Patrick Ménard.

**5 et 6 mai:** à 22h30, au Bar l'Hôte à Saint-Jean, le spectacle du groupe «Soul Brothers».

**12 et 13 mai:** à 22h30, au Bar l'Hôte à Saint-Jean, le spectacle de Rick d'Opera.

**Samedi 13 mai:** à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives à Saint-Jean, le spectacle de Marc Favreau, alias Sol.

**19 et 20 mai:** à 22h30, au Bar l'Hôte à Saint-Jean, le spectacle du groupe «Who Cares».

**Samedi 20 mai:** à 20 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle des «Grandes Gueules».

**Samedi 27 mai:** à 20 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle de Claude Dubois.

**Dimanche 28 mai:** à 20 heures, à la Maison provinciale des Frères Maristes à Iberville, le concert de Denis Bédard, organiste.

**Tous les mercredis:** de 21 heures à 23 heures à la Trinquette à Saint-Jean, sessions musicales «unplugged» avec le trio Michaud & Lambert et différents musiciens invités.

**Tous les vendredis:** de 19 heures à minuit, au resto-bar «Le Petit Laurier» à Saint-Jean, le spectacle de Serge Racine.

**Tous les dimanches:** de 16 heures à 21 heures, au resto-bar «Le Petit Laurier» à Saint-Jean, le spectacle de Mario Gauthier, chansonnier.

## Expositions

**Du 6 avril au 20 mai:** au centre Action art actuel à Saint-Jean, l'exposition des oeuvres de Danièle Bergeron et Danyel Murphy.

**Du 9 avril au 7 mai:** à la Maison sous les Arbres à Saint-Athanase d'Iberville, l'exposition «Pâques en Joie».

**Du 25 avril au 28 mai:** à la Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu à Saint-Jean, l'exposition des oeuvres de Camille Houle.

**Du 4 au 23 mai:** dans le hall d'entrée de l'hôtel de ville de Saint-Luc, l'exposition des oeuvres de Marie-Josée Lanciault, artiste peintre.

**Du 4 au 28 mai:** à la Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu à Saint-Jean, l'exposition des oeuvres des finissants en Arts plastiques du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu.

**Du 4 au 28 mai:** à la Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu à Saint-Jean, l'exposition des meubles peints à la main oeuvres de Louise Picard.

## Divers

**Mercredi 10 mai:** à 18h30, au Musée du Haut-Richelieu à Saint-Jean, le lancement du plus récent roman de Viateur Lefrançois, roman intitulé «Les inconnus de l'Île-de-sable». ■

## Robert Baillie en visite au Campus du Fort Saint-Jean

Le Campus du Fort Saint-Jean, dans le cadre des ateliers d'écriture qu'y offre l'Université de Sherbrooke, a reçu la visite de Robert Baillie, le 26 avril dernier à l'occasion de la fin de la session.

Auteur québécois réputé, M. Baillie a entretenu participants et invités de son cheminement personnel en tant qu'écrivain, depuis ses débuts à l'école secondaire alors qu'il s'occupait du journal étudiant jusqu'à ses études en lettres, à son mémoire de Maîtrise et à sa participation à des ateliers avec l'écrivaine Monique Bosco.

Robert Baillie sera de retour à Saint-Jean l'automne prochain, cette fois pour présenter une conférence sur Anne Hébert et Alain Grandbois.

Le Campus offrira également à l'automne une nouvelle session d'ateliers



Robert Baillie en compagnie de l'animatrice des ateliers d'écriture au Campus, Danielle Normandin (au centre à gauche), et de quelques-unes des participantes à cette activité.

d'écriture dont l'animatrice sera Mme Danielle Normandin. À ce sujet, les personnes intéressées à obtenir plus d'informations peuvent contacter Mme Jacqueline Fournier Plouffe au 347-3614. ■

## En spectacle



## «BUD ROCK'N ROLL BAND»

Les vendredi et samedi  
5 et 6 MAI

LE PUB  
resto bar

KARAOKÉ  
avec Barbara  
Tous les jeudis soirs

1000, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Tél.: (450) 348-7777

Billets en vente maintenant pour le souper-théâtre avec la pièce «Chômage» 8 juillet - 19 août

Service de location de vaisselle pour jusqu'à 400 personnes

ÉRABLIÈRE DE L'ARTISAN INC.

396, rue Hallé Ouest, Brigham  
(450) 263-3285 • (450) 263-7728

# CINÉMA

## «Fréquences» : une histoire intelligente



DANIEL G. HÉBERT

En fin de semaine, pour la première communion de mon fils, j'ai visionné un ancien film de Bill Murray, «Le jour de la marmotte». («Hein? Rapport?!?! dirait ma fille de six ans...»). Ce que j'ai toujours aimé de cette comédie fantaisiste, c'est la logique implacable avec laquelle elle est construite : une fois qu'on accepte le fait que le même jour puisse se reproduire un nombre infini de fois, chaque action du héros s'inscrit dans une suite logique tout en donnant à l'ensemble des allures magiques.

Le même procédé est appliqué dans «Fréquences» : si on pouvait communiquer avec son père trente ans dans le passé, si pouvait lui livrer des informations pour éviter sa mort accidentelle, il est évident que le présent serait transformé, parfois même brusquement! Une histoire intelligente, donc, une intrigue bien développée, des performances qui n'ont rien de génial mais qui demeurent efficaces.

Seule l'absence de profondeur psychologique est (encore une fois!) à explorer. Les personnages demeurent largement stéréotypés (le père héroïque qui aime le baseball et qui n'a peur de rien, la maman modèle, le fils anxieux, le copain sympathique et un peu idiot, ...) et enlèvent de l'intensité à quelques belles scènes qui stagnent dans la morale. Mais, bon, nous sommes dans un film américain et, il faut le dire, l'ensemble reste très divertissant.

En 69, quelques jours avant de périr dans un incendie, le pompier new-yorkais Frank Sullivan (Dennis Quaid) lance un appel sur sa radio-amateur lors d'une perturbation magnétique causée par des éruptions solaires. Cet appel sera capté en direct, trente ans dans l'avenir, par son fils John (Jim Caviezel) utilisant la même radio lors d'un autre orage magnétique.

D'abord incroyables, les deux hommes en viennent à accepter cette chance inouïe : même s'il a gardé des contacts avec

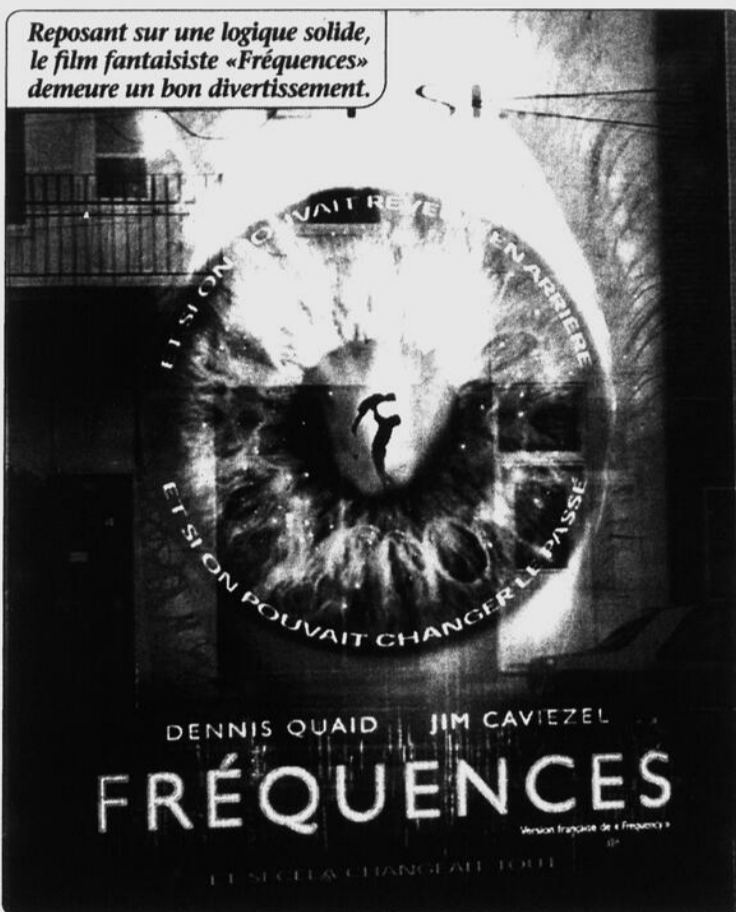
sa mère, John a énormément souffert de l'absence de son père. C'est pourquoi il ne pourra résister à l'envie de lui communiquer l'information qui lui sauvera la vie lors de l'incendie fatal.

Dès lors, les souvenirs de toute une collectivité se trouvent transformés : pour les journaux comme pour les anciens confrères, Frank Sullivan est décédé d'un cancer il y a seulement dix ans. Mais ce changement en amène bien d'autres : la mère de John, infirmière, qui aurait dû assister aux funérailles de son mari, sauve la vie d'un meurtrier qui serait mort d'une erreur médicale.

Dans le présent, on enregistre un plus grand nombre de victimes de ce tueur en série, notamment, la mère de John. Frank et son fils tenteront donc désespérément d'identifier le criminel avant que la communication ne soit coupée, un criminel du passé qui, s'il n'est pas arrêté, pourrait tenter des représailles dans le présent...

Bref, une histoire bien conçue et bien développée, une fantaisie à la logique solide, un film extrêmement agréable.

Reposant sur une logique solide, le film fantaisiste «Fréquences» demeure un bon divertissement.



RESTO-BAR 28 TABLES



SALON V.I.P. CASINO

Vous voulez organiser un «party», une fête...  
Devenez membre au Billard  
O'Tips et obtenez

25% SUR LOCATION DE BILLIARD ET SALLE V.I.P.

10% SUR ACHAT D'ACCESSOIRES

GRATUIT À VOTRE FÊTE  
1 h de billard + champagne

Heures du travailleur de soir: minuit à 3 h  
8\$ billard à volonté, 8\$ pichet

Sur location de table,  
2<sup>e</sup> consommation  
**GRATUITE**

si vous attendez plus de 20 minutes

Spécial Fête des Mères  
les 11, 12, 13 et 14 mai 2000

Sur chaque location de table, Mesdames,  
vous recevez un coupon vous rendant éligibles  
au super montage d'une valeur de 275\$.

GRACIEUSETÉ DE

JEAN GUILLET ETC...  
927-A, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu

**DIMANCHE JOURNÉE DU 8**

8\$ billard à volonté • 8\$ pichet

LOTÉRIE VIDÉO • 10 APPAREILS

Plus de **20 000\$** payés

à tous les jours

87, boul. Saint-Luc, Saint-Luc

**359-7665**

**Brunch «fête des mères»**  
**9.95\$**  
de 10 h à 14 h

**Buffet chaud et froid**  
**10.95\$**  
de 17 h à 20 h

Les Frères Moreau

160, boul. du Séminaire  
**(450) 347-5559**

**L'ÉVÉNEMENT**  
**COMBOS & CÔTES LEVÉES**

Combo classique à **9.99\$\*** **Tous les mercredis**

**LA CAGE AUX SPORTS**

**SURVEILLEZ TRÈS BIENTÔT L'OUVERTURE DE NOTRE SUPERBE TERRASSE**

**À L'ARRIVÉE DU SOLEIL!**  
*C'est un rendez-vous!*

880, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu **(450) 359-6484**

## LECTURE

GRAVEL, PRISES 2 ET 3

## L'été de la moustache et autres contes



JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU

Plus tôt cette année, l'écrivain François Gravel faisait paraître *Fillion et frères* (Éditions Québec Amérique, 2000). Encore en peu de temps, un de ses romans faisaient l'unanimité de la critique et du public, l'ouvrage se retrouvant parmi les choix des librairies. Qu'à cela ne tienne, le prolifique conteur attendait avec impatience la publication de *L'été de la moustache* (Éditions Les 400 coups, collection «Les grands albums», 2000), un conte illustré par Anatoli Burcev, un aquarelliste russe vivant à Montréal. Et comme pour compléter un tour du chapeau, la huitième aventure de l'inénarrable Klonk : *Klonk et la queue du Scorpion* (Éditions Québec Amérique jeunesse, 2000). Allons lire... de plus près.

*L'été de la moustache* m'a séduit de bien des façons. D'abord, le livre comme objet a éveillé en moi la fierté d'avoir chez nous un éditeur comme Les 400 coups, une toute jeune maison qui, avec une équipe aussi déterminée que ses moyens sont modestes, publie des bandes dessinées et des albums de contes dont la qualité des illustrations, des textes et de l'édition elle-même sont quasi irréprochables. Ici, c'est le format, le papier, les couleurs qui atti-

rent, captent et retiennent l'attention : une histoire d'harmonie qui se glisse entre les lignes du récit et jusque dans notre imaginaire de lecteur.

Un mot sur les illustrations d'Anatoli Burcev. Outre qu'elles traduisent l'histoire de François Gravel en trois dimensions, chacune d'entre elles est une aquarelle unique, si bien qu'on peut aisément oublier la séquence qu'elles forment ensemble et retenir leur individualité picturale pour en apprécier les lignes, la composition et les couleurs. Amateur d'aquarelle, j'ai eu grand plaisir à fouiller l'univers que suggèrent les œuvres de Burcev depuis que *L'été de la moustache* m'est tombé dans les mains.

Le récit? Une histoire d'amitié entre deux commerçants voisins, ailleurs dans le temps et dans l'espace. L'un, monsieur Vincent, vend des chapeaux et l'autre, monsieur Antoine, des moustaches. Or, cet été-là la moustache est à la mode plutôt que le chapeau. Le conteur Gravel joue de nuances sur le sens des mots, sur les émotions et les sentiments de ses personnages. Il invente même, puisant dans le sac à magie des contes, des moustaches vivantes, compagnes attentionnées de tous ceux qui les portent. Et on se laisse aisément bercer par cette illusion toute romantique et cour-

toise. En prime, quelques morales — l'amitié, l'éphémère des modes, l'invisible des sentiments — se dégagent du conte.

J'ai lu, relu et détaillé plus de dix fois les illustrations de *L'été de la moustache* sans jamais me lasser. Un bien beau conte vous dis-je. Et si vous avez grand appétit d'histoires vivifiantes, je vous suggère *Le village aux infinis soupîres et autres histoires* (Éditions Les 400 coups, 2000). Il s'agit de quatre merveilleux contes d'Asie, inspirés de l'affection d'une petite fille pour son grand-père, écrit par Barrie Baker. Ils sont traduits avec intelligence et sensibilité par la romancière Michèle Marinéau et illustrés d'aquarelles de Stéphane Jorisch.

Enfin, la plus récente équipée de Klonk, *Klonk et la queue du Scorpion*. Fred, l'alter ego de l'écrivain, visite une pulpeuse astrologue suivant les conseils de Klonk. La voyante lui fait des prédictions invraisemblables. Agathe, l'épouse de Fred, consulte aussi la dame qui est fort différente d'allure et de propos cette fois. Le mystère s'épaissit quand Klonk surgit et attaque violemment son ami Fred, l'accusant de vouloir séduire sa femme. La suite? Allez voir par vous-mêmes. Je peux juste dire que je me suis encore bien amusé à suivre ces nouvelles péripéties de la vie de Klonk et de ses amis.

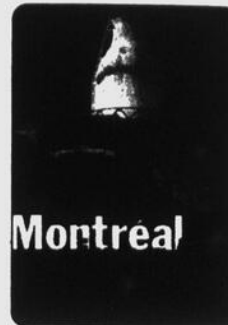
## VITRINE

Éclats de voix  
(Guy Saint-Jean éditeur, 2000) par Claudine Paquet.

Si vous aimez lire de courts textes narratifs, alors les trente-neuf nouvelles composant ce recueil vous raviront. Chacun de ces récits, dont le narrateur est souvent un «je» vivement touché par ce qu'il raconte, saisit pleinement l'espace et le temps pour bien nous les faire ressentir en y situant l'éclat d'une émotion, si vive ou fragile soit-elle. Le talent de l'auteur est justement d'immobiliser une scène, d'allure parfois banale ou parfois remarquable, et d'en communiquer toute l'intensité jusqu'à l'émotion. Quand on fouille un peu l'esprit qui fait la beauté de ces histoires, on se rend compte que chacune de ces nouvelles révèle un peu de l'âme et l'esprit et qu'ainsi, leurs mots nourrissent pleinement l'expérience humaine du lecteur. De bien bonne nouvelles, vous dis-je, et beaucoup plus réconfortantes que celles du bulletin télévisé!

Salades du chef  
(Éditions L'Interligne, 2000) par Bado, préface de Pierre Légaré.

Guy Badeaux, alias Bado, signe des dessins, illustrations et caricatures depuis belle lurette. Ainsi, il jette un regard critique sur l'actualité afin d'alimenter *Le Droit*, le quotidien d'Ottawa, d'une caricature faisant ressortir l'aspect dramatique ou l'apparence comique d'un événement national ou international. Parcourant ce recueil, j'ai apprécié le style des dessins de Bado et sa façon particulière de traiter la nouvelle et d'en tirer l'élément qui déclenche le rire ou suscite la réflexion, parfois au-delà du sujet même. J'ai également observé ce qui me semble les traits marquant des différences culturelles entre les lecteurs ontariens et ceux du Québec : certes, il y a les sujets retenus par le caricaturiste, mais je note aussi la manière de les traiter. Jamais pourtant les dessins de Bado perdent-ils de leur valeur éditoriale.

Montréal insolite  
(Lanctôt éditeur, 2000) par Stéphane Batigne, préface de David Homel.

J'ai rarement l'hebdo montréalais *Ici* et je ne me souviens pas avoir lu aucune des chroniques que Batigne y a signées en 1998-1999. J'ai cependant lu avec intérêt, et quelques surprises, ce recueil des meilleurs textes dont le propos est de faire découvrir des aspects de la Métropole qu'on ignore totalement et même, dont on ne peut pas se douter. Par exemple, Christian Lachance, chauffeur de bus de son état, qui sur le bec des passagers multithématiques de la ligne 80 (avenue du Parc) et qui leur tire un sourire même après une dure journée de labeur. Autre exemple, ce texte sur le musée Redpath intitulé «La carie d'une momie» qui ouvre les portes d'un important musée... en la faisant grincer d'humour. Des trouvailles, vous dis-je, et faites par un Français venu s'établir ici après un détour de quelques années au Brésil. ■

## ARTS EXPRESS

## Rachel Perrea et ses élèves exposent

Rachel Perrea, aquarelliste bien connue, ainsi que ses élèves présenteront une exposition de leurs oeuvres le samedi et dimanche 6 et 7 mai prochains de 10 heures à 17 heures à l'église de Sherrington.

Outre Mme Perrea, huit autres artistes, dont bon nombre en provenance de la région, prendront part à cet événement. Le public pourra ainsi y admirer les oeuvres de Stéphanie Aerts, Florence Bélanger, Louise Boucher, Marie Duhamel, Monique Fontaine, Lysane Allaire, Nicole Lépine et Gérard Lachapelle. Paysages, natures mortes et scènes représentant des animaux seront à l'honneur. Tous les amateurs d'art sont les bienvenus.

## 600 pages sur l'histoire d'Hemmingford

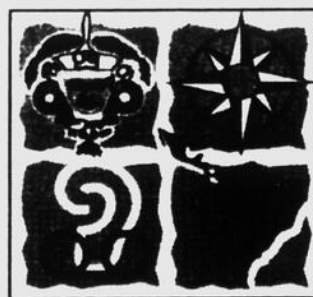
Les amateurs d'histoire seront heureux d'apprendre que l'histoire de d'Hemmingford vient de faire l'objet d'un livre, publié dans le cadre du 200<sup>e</sup> anniversaire de cette localité. Comptant quelque 600 pages, ce livre intitulé «Hemmingford - 200 ans d'espoir et de défi» contient des informations sur les différents aspects de la vie de cette petite communauté au fil de ses deux siècles d'existence. Plus de 60 personnes ont contribué à la rédaction de cet ouvrage qui est dès maintenant disponible au coût de 35 \$ l'exemplaire, plus 5 \$ de frais de poste. Pour plus d'information, on peut contacter Mme Betty McKay

MacKenzie, 235 boulevard Simard, Saint-Lambert, Qc, J4S 1R3, au téléphone (450) 671-0854.

## L'Air du Temps en spectacle les 19 et 20 mai

Le groupe vocal L'Air du Temps de Marieville donnera son 32<sup>e</sup> spectacle annuel sur la scène du Théâtre des

Deux Rives à Saint-Jean les 19 et 20 mai prochains à 20 heures. Le programme de ces représentations se composera de pièces d'auteurs connus tels que Sylvain Cossette, Marie-Denise Pelletier, Éric Lapointe, Laurence Jalbert, ainsi que quelques extraits de comédies musicales. Les billets sont dès maintenant disponibles au coût de 16 \$. Pour plus d'information, on peut composer le (450) 460-7674, le 460-3666 ou le 460-7147. ■



## ÉCOLE DE LANGUE

Centre de culture Latino-Américaine  
Téléphone: (450) 349-6198  
Télécopieur: (450) 349-7072

## COURS ANGLAIS ESPAGNOL

Débutant le 15 mai 2000

## PRIX SPECIAL

POUR TOUS LES NIVEAUX!

Adulte - Adolescent

Inscription du 3 au 15 mai 2000

Inscrivez-vous immédiatement  
Places limitées  
349-6198

**Super brunch**

**Fête des Mères**

Le dimanche 14 mai dès 10 h

**Buffet brunch**

11,95\$ (5,95\$ moins de 10 ans et gratuit moins de 4 ans)

Cadeau pour les mamans: un verre de vin rosé et du chocolat

Sur réservation au (450) 346-3442

Sur le site enchanteur du Club de Golf Vallée des Forts

**Au menu:**

Rôti de bœuf, vol au vent au poulet, lasagne, pennine aux fruits de mer, œufs brouillés, pain doré, bacon, jambon, saucisses, salades assorties, pâtes et fromage, fruits frais, saumon fumé, légumes, desserts assortis et plus...

**En soirée:**

Fesse de bœuf à volonté et bar à salade  
11,95\$ (5,95\$ moins de 10 ans et gratuit moins de 4 ans)  
et ce tous les dimanches soirs à compter du 14 mai

Événement à souligner (festival du homard)  
Le dimanche 28 mai à partir de 18 h  
Homard et fesse de bœuf à volonté en plus d'un bar à salades  
Billets en vente sur réservation seulement

**ÉRABLIÈRE**

**Au Pain de Sucre**

1145, chemin Petit-Bernier  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 346-3442

# Sept trophées pour les danseurs de l'École Brigitte Laforest

MICHEL PHANEUF

Les danseurs de l'École de danse Brigitte Laforest de Saint-Luc ont remporté plusieurs trophées lors de la compétition «Superstar» qui s'est déroulée tout récemment à Dorval.

Les 37 membres de la troupe de danse luchoise reviennent en effet de cette compétition avec sept trophées, soit cinq trophées «Or», un trophée «Platine» et un trophée «Haut Argent». Des danseurs en provenance d'un peu partout au Québec et même des États-Unis prenaient part à cette activité.

Outre sa participation à «Superstar», l'École de danse Brigitte Laforest prépare son spectacle annuel qui aura lieu au Théâtre des Deux Rives à Saint-Jean les samedi et dimanche 6 et 7 mai prochains.

189 personnes au total, depuis les tout-petits jusqu'aux adultes, prendront part à ce spectacle qui comprendra une grande variété de styles de danse, jazz, funky, moderne, hip hop, etc.



Le groupe lauréat de l'École Brigitte Laforest avec les trophées qui lui ont été décernés.

Les représentations auront lieu à 19h30 le samedi et à 14 heures le diman-

che. Les billets, principalement pour le spectacle du dimanche après-midi, sont

disponibles en composant le (514) 990-2908. ■

Café Terrasse  
**Le Bistro**  
Nouveau menu  
**BRUNCH de la fête des Mères**  
de 10 h à 14 h  
Adultes: 7,95\$  
Enfants: 3,95\$  
Moins de 4 ans: gratuit  
Réservez tôt!  
Du mardi au vendredi midi  
**TABLE D'HÔTE**  
à partir de 5,95\$  
6, rue Foch (coin Richelieu)  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Réservations:  
Tél.: 542-9877

S.V.P. Assurez-vous que ce papier journal soit recyclé.

REPRÉSENTATIONS EN MATINÉES LES MARDIS ET MERCREDIS À 13H30 !

**CINÉMA LE CAPITOL**  
290 RUE RICHELIEU À ST-JEAN SUR RICHELIEU  
INFO-FILM:  
358-3030  
http://www.actionfilm.ca/capitol

**LES PIERRAFEU À VIVAROCKVEGAS**  
(Version française de The Flintstones in Viva Rock Vegas)  
www.pierrafeu.com www.vivarockvegas.com AOL Keyword: Flintstones in Viva Rock Vegas

NATALIE PORTMAN ASHLEY JUDD STOCKARD CHANNING JOAN CUSACK  
**LA PETITE VOIX DU COEUR**  
(version française de Where the Heart Is)

UN FILM DE RIDLEY SCOTT  
RUSSELL CROWE  
**GLADIATEUR**  
version française de GLADIATOR  
www.gladiator-thefilm.com

PROGRAMMATION DU 5 MAI AU 11 MAI

<b>GLADIATEUR</b> (13+ violence)	Ven.: 18h30 - 21h30 Sam.: 12h25 - 15h30 - 18h30 - 21h30 Dim.: 12h25 - 15h30 - 19h30 Lun. Jeu.: 19h30 Mar. Mer.: 13h30 - 19h30
<b>LES PIERRAFEU À VIVAROCKVEGAS</b> (G)	Ven.: 18h30 - 20h30 Sam.: 12h30 - 15h30 - 18h30 - 20h30 Dim.: 12h30 - 15h30 - 19h30 Lun. Jeu.: 19h30 Mar. Mer.: 13h30 - 18h30 - 20h30
<b>LA PETITE VOIX DU COEUR</b> (G)	Ven.: 18h50 - 21h25 Sam.: 12h50 - 15h25 - 18h50 - 21h25 Dim.: 12h50 - 15h25 - 19h30 Lun. Jeu.: 19h30 Mar. Mer.: 13h30 - 18h50 - 21h25
<b>U-571 (V.F.)</b> (G Découssé aux jeunes enfants)	Ven.: 18h40 - 21h25 Sam.: 12h40 - 15h25 - 18h40 - 21h25 Dim.: 12h40 - 15h25 - 19h30 Lun. Jeu.: 19h30 Mar. Mer.: 13h30 - 18h40 - 21h25
<b>FREQUENCES</b> (13+)	Ven.: 18h45 - 21h20 Sam.: 12h45 - 15h20 - 18h45 - 21h20 Dim.: 12h45 - 15h20 - 19h30 Lun. Jeu.: 19h30 Mar. Mer.: 13h30 - 18h45 - 21h20
<b>28 JOURS</b> (13+)	Ven.: 18h45 - 21h20 Sam.: 12h45 - 15h20 - 18h45 - 21h20 Dim.: 12h45 - 15h20 - 19h30 Lun. Jeu.: 19h30 Mar. Mer.: 13h30 - 18h45 - 21h20

**VOUS RETIENDREZ VOTRE SOUFFLE JUSQU'À LA FIN !**  
**U-571**  
En version française

DENNIS QUAID JIM CAVIEZEL  
**FRÉQUENCES**  
version française de FREQUENCY

BRILLANT! À NE PAS MANQUER!  
**SANDRA BULLOCK**  
**28 JOURS**  
v. f. de 28 DAYS

Nous nous excusons auprès de la clientèle du cinéma Capitol de la parution erronée du 26 avril dernier. Nous sommes désolés pour tous les inconvénients que cela a pu causer.  
- La direction du journal et le cinéma Capitol.

## MUSIQUE

## Serge Vincent: tout vient à point à qui sait attendre



MICHEL PHANEUF

Les gens qui connaissent Serge Vincent savent le long chemin qu'il a parcouru avant d'en arriver à faire un album, son premier album. Un chemin parsemé d'espoir et de déceptions, mais aussi - et surtout - de travail et de persévérance.



Voilà que l'auteur-compositeur johannais touche enfin au but et nous arrive avec ce premier disque tant

espéré. Un disque qui s'est fait attendre, certes, mais qui ne décevra pas ceux et celles qui ont cru en lui.

«Plus que moi», c'est-là le titre de cet album (étiquette Arnica, numéro ARN 2-1260), nous présente un Serge Vincent bien en voix, bien en forme et bien entouré, dans une réalisation qui ne manque pas de qualités.

Les 12 chansons qu'il contient nous offrent une musique pop légère, bien faite et bien interprétée. Tantôt calmes et rêveuses, tantôt plus enjouées et plus rythmées, les chansons de Serge Vincent sont agréables à écouter. En fait, elles s'écoutent sans effort et avec beaucoup de plaisir.

Les mélodies sont accrocheuses, les arrangements délicats et aériens, la voix juste et bien présente avec une diction très claire, très nette. Serge Vincent en est peut-être à ses débuts sur disque, mais il

n'en est pas à ses premières armes dans la chanson. Ça s'entend.

Des 12 pièces que nous propose l'album, j'ai particulièrement aimé *Quand je marche*, rythmée et entraînant, *Plus que moi* subtile et relax, *Décider* avec son récit à saveur autobiographique et son style qui rappelle un peu la musique des années 60, et *Le bout de ficelle*, douce, belle, et rehaussée d'un petit côté folk.

Bien sûr, la qualité du disque et de ses chansons tient aussi à la présence d'une bonne équipe de musiciens qui ont prêté leur concours à l'enregistrement. Des musiciens comme Harold Bernier, guitariste et cosignataire de la réalisation de l'album avec Serge Vincent, Sylvie Gadoury à la batterie et aux percussions, Dany Vézina à la basse, Yves de Léséleuc au saxophone, Lionel Vallée au conga et Sylvain Durocher à l'orgue.

On ne saurait non plus passer sous silence la participation de Marjorie Bernatchez, une artiste peintre qui a réalisé une toile pour chacune des chansons du disque. Reproduites à l'intérieur de la petite brochure qui accompagne le cd, ces toiles lui ajoutent un cachet non seulement très esthétique mais aussi très original.

C'est donc un album qui ne manque ni de cachet, ni d'intérêt que nous propose Serge Vincent. Un album qui réjouira les personnes qui suivent sa carrière et qui attendaient depuis longtemps une telle réalisation, un album qui devrait aussi intéresser tous ceux et celles qui apprécient la bonne musique pop, qu'ils connaissent déjà Serge Vincent ou non.

## Danzas Fantasticas

## JOAQUIN TURINA

Ce n'est pas la première fois qu'il en est question dans cette chronique: la

musique espagnole, notamment la musique pour piano, semble très en vogue ces temps-ci, du moins auprès des maisons de disques.

Ainsi, la Société Radio-Canada, qui il y a quelques mois lançait «Nuits dans les jardins d'Espagne», un disque pour piano et orchestre regroupant des oeuvres d'Albeniz, De Falla, Turina et Montsalvatge, nous revient maintenant avec «Danzas Fantasticas», un album entièrement consacré à Joaquín Turina, sous les doigts de la pianiste Alma Petchersky.

Joaquín Turina (1882-1949) est un contemporain d'Isaac Albeniz, Enrique Granados et Manuel de Falla. Comme

eux, sa musique s'inspire beaucoup des couleurs, des sons et des traditions populaires de l'Espagne, tout en offrant une palette harmonique plus complexe, plus audacieuse.

Parmi les oeuvres les plus intéressantes, je retiens plus spécialement *La Andaluza sentimental* (L'Andalouse sentimentale) et *La señorita que baila* (La jeune fille qui danse), deux pièces tirées de sa série sur les femmes espagnoles (*Mujeres españolas*), de même que *La playa* (La plage), un extrait de sa «Sonate pittoresque».

On ne saurait non plus passer sous silence l'excellente interprétation de Mme Petchersky. Son jeu au clavier est particulièrement énergique, tout en étant marqué d'une très grande précision.

Il est évident que «Danzas Fantasticas» plaira surtout aux amateurs de musique pour piano et bien sûr de musique espagnole. Difficile de dire si ces amateurs sont nombreux. Chose certaine, à en juger par tous les disques qui leur sont offerts ces temps-ci, ils sont sûrement comblés. ■



POUR LE NOUVEAU MILLÉNAIRE, PÉPINIÈRE BROWN VOUS PROPOSE UNE NOUVELLE SÉRIE DE «VIVAC FUTURE PLANT». INTRODUIT PAR UN PRODUCTEUR DE L'ALLEMAGNE, QUI VOUS DONNERA UNE FLORAISON PLUS LONGUE ET DE PLUS BELLE QUALITÉ.



Pierre  
blanche  
Sac de  
20 kg  
3/10\$



Pierre de  
rivière  
Sac de  
20 kg  
3/10\$



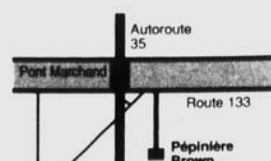
PLUS DE 50 NOUVEAUTÉS DANS NOTRE SÉLECTION DE VÉGÉTAUX

Le futur de l'horticulture à la portée  
du nouveau millénaire, Pépinière Brown.

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 21 h  
Samedi de 8 h à 17 h • Dimanche de 9 h à 17 h



54, Avenue  
de la Pépinière,  
Iberville  
347-1462

Une dernière «Soirée du TGP»  
le vendredi 5 mai à L'Acadie

C'est le vendredi 5 mai prochain à 19h30 qu'aura lieu la quatrième et dernière «Soirée du TGP» pour cette saison. Comme c'est le cas depuis le début, cette soirée se déroulera à la salle du Théâtre de Grand-Pré à L'Acadie.

Depuis le mois de novembre, une vingtaine d'artistes de la région se sont présentés sur la scène du TGP et ce, toujours devant une salle comble.

Au programme de la prochaine soirée, des textes de Réal Fortin et de Jacques Greene, des musiques de Pierre-Armand Tremblay, des tableaux de Rita Désourdy et des cabrioles de Patrick Ménard.

Fidèle à ses objectifs, le Théâtre de Grand-Pré propose donc au public de rencontrer des artistes qui continuent de contribuer à notre richesse culturelle, de mieux connaître leur oeuvre et d'entendre

ce qu'ils ont à dire à propos de leur art.

Une soirée qui se veut enrichissante, tant pour les artistes que pour les spectateurs. Une soirée qui se terminera, comme à l'accoutumée, par une soupe et des fromages.

Pour réserver sa place, il suffit de téléphoner au 346-0730. Les billets sont disponibles au coût de 5 \$. Il est cependant recommandé de faire vite, le café-théâtre du 484 Chemin Grand-Pré à L'Acadie ne comptant que 64 places. ■

As-tu ton billet\* de 5\$  
de la Loto-Canards 2000?  
Tu pourrais gagner une location d'un  
an de cette New Beetle...

Fondation  
du Théâtre de  
Grand-Pré

\* Billets achetés  
avant le 11 mai 2000

Renseignements:  
(450) 359-5777

Brigitte  
Landry

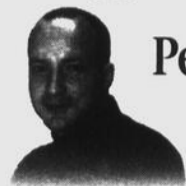
Nicole  
Sheridan

Noella  
Boudrian

THERAPEUTES EN RELATION D'AIDE  
Adulte, enfant, adolescent et couple  
200, rue Longueuil,  
Saint-Jean-sur-Richelieu 346-3503

# VIDÉO

## Fight club: pour ceux qui ont le coeur solide!



### Petit Stuart

Difficile de trouver plus différents comme sujets de chronique. D'un côté, un film pour enfant que les adultes ont de la difficulté à comprendre et de l'autre un film pour adultes qu'eux-mêmes auront de la difficulté à comprendre.



Petit Stuart

Petit Stuart a été pour moi le moyen de gagner des «Pétro-points» auprès de ma blonde. Obsédée par la traduction du nom porté par le petit héros Stuart Little, ma copine ma littéralement tiré à l'intérieur de la salle alors que je voulais voir autre chose. Il y a certains films pour enfants avec lesquels je tombe en amour, encore à mon vieil âge. Mais celui-là ne me disait rien. Rien du tout.

Ben croyez-le ou non, j'ai détesté ça... Je vous entends dire «yê-tu plate!». Non mais il y a plusieurs films qui m'ont accroché et qui

s'adressaient aux enfants. Je me considère encore comme un grand enfant mais je me souviens aussi avoir été critique lorsque je n'avais qu'une dizaine d'années. Y'a des choses que je n'aimais déjà pas. Stuart Little n'aurait sûrement pas plus attiré mon attention à cette lointaine époque. Je n'ai pas aimé ça, point.

Alors comment expliquer la folie des fêtes et l'engouement de familles entières pour la souris blanche virtuelle? Peut-être n'y avait-il aucune autre production? Pourtant l'excellent «Histoire de Jouets 2» était en salle. Je ne sais pas.

Dès le départ, et malgré le fait que j'aie cessé de bouder après les bandes annonces, j'ai décroché. Même les enfants ne pouvaient entrer dans l'histoire complètement détonnante de l'adoption d'une souris au lieu d'un enfant... Indisposé par cette claqué en pleine figure, mon intelligence s'interrogeait plus sur ce qu'en pensaient les enfants que sur l'in vraisemblance du film que je ne voulais pas voir.

La voix de Micheal J. Fox, la présence de Geena Davis et celle du petit garçon à barniques de «Gerry McGuire» n'auront pas su capter mon attention. Qu'est-ce qu'on ferait pas pour ceux qu'on aime!

Une histoire d'adoption qui

tourne mal, les péripéties d'une bébête aux airs franchement humains, les jalouseries d'un chat font ombrage à la vraie vedette de ce film, la technologie.

Mystère pour le vieux con que je suis, au moins ma blonde aura été heureuse durant 85 minutes qui m'ont semblées interminables.

### Fight Club

J'aurais pensé que «The Fight Club» allait faire meilleure figure aux Oscars. Jamais n'a-t-on même mentionné le nom de ce que je considérais personnellement comme une des bonnes productions de 1999.

De David Fincher, réalisateur de «Sept», le film mettait en vedette Brad Pitt et celui qui se fait de plus en plus un nom, Edward Norton. Un duo qui n'aura pas su démontrer beaucoup d'affinités durant le film. Mais on doit leur pardonner puisque la fin nous explique bien des choses surprenantes sur ce qu'on vient de voir. Une histoire décousue, un montage



Fight Club.

particulier et des acteurs franchement très bons, auront fait pardonner les écarts un peu dégueulasses de certaines images crues.

Difficile de croire à cette histoire de club de batailles clandestin. Le spectateur reste sidéré devant ce scénario pour le moins bizarre. Soulevant plusieurs discussions, l'histoire que raconte ce scénario torde nous aura interrogé sur la moralité et la société. L'instinct agressif est-il à l'intérieur de chacun de nous? L'être humain a-t-il ce côté animal dont les sentiments doivent être purgés de temps à autre? La canalisation de ces instincts est-elle naturelle ou s'inscrit-elle dans une démarche de société qui va à l'encontre de notre nature? Plusieurs questions qui auront été posées même à ceux qui n'auront pas aimé le film. Ce n'est pas donné à tout le monde de se sentir à l'aise dans un monde si marginal qui peut-être n'existe même pas. Fiction? Ultra-réalité? Ça reste à voir. Chose certaine le film ne laisse personne indifférent et on retourne à la maison ou on rembobine le film en s'interrogeant.

Les deux personnages, un insomniateur (Norton) et un

monie underground à secte quasi-religieuse, voilà que la thérapie prend de l'ampleur. Elle se transforme aussi alors qu'on assiste à l'organisation d'une milice anti-gouvernementale, le terrorisme est proche. On perd facilement de vue tout ce qui a amené à un tel climax.

Le film comporte quelques longueurs et semble très long. Pourtant il ne dure que 139 minutes. Certaines scènes sont interminables alors que d'autres passent trop vite. On s'écoeure à quelques reprises avec des images un peu trop crues mais ça ira. C'est si marginal comme description qu'on en vient à comprendre que l'ensemble est un tout cohérent. Un monde entier de folie. Certains spectateurs n'auront pas d'intérêt à regarder ce film. Ce n'est pas un film facile, loin de là. Certains passeront à cause de cette image sale et pas très attirante de l'ensemble du produit. Il y a certains passages particulièrement répugnants et c'est là qu'on se souvient de «Sept». Pour ceux qui ont le coeur solide, Fight Club, à défaut d'être un grand film, demeure une expérience bien spéciale. Ce ne serait que pour ça, j'aurais pensé en entendre parler plus que ça. ■

## Marie-Josée Lanciault expose ses oeuvres à Saint-Luc

Marie-Josée Lanciault, une artiste peintre johannaise, sera l'invitée de la prochaine exposition à se tenir dans le hall d'entrée de l'hôtel de ville de Saint-Luc, du 4 au 23 mai.

Elle y présentera une quinzaine de toiles, la plupart d'entre elles représentant des paysages où les fleurs et plans d'eau, sont à l'honneur.

Marie-Josée Lanciault s'initie à la peinture en 1992 en suivant des cours à l'atelier Monica Baron qui lui transmet sa passion pour cet art. Elle lui fait découvrir la nature dans toute sa splendeur et la façon de la déposer sur une toile en respectant la perspective, la lumière, les ombres ainsi que les couleurs.

Ces cours lui ont permis de mettre sur toile et de révéler ses

plus beaux souvenirs des étés passés au bord de la rivière Richelieu dans la maison de campagne que possédaient ses parents.

Depuis, elle continue de peindre à l'atelier où elle partage son goût de la peinture avec ses ami(e)s.

Marie-Josée Lanciault a eu l'occasion d'exposer ses toiles à plusieurs occasions depuis 1994. Son exposition à Saint-Luc regroupera des oeuvres qui sont à l'image de ses goûts et de ses intérêts. Des oeuvres qui l'espèrent-elle, sauront plaire aux visiteurs et les faire voyager.

L'exposition sera ouverte au public les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 20h30, le mercredi de 8h30 à 16h30, le samedi de 10 heures à 16 heures et le dimanche de 13 heures à 16 heures. Un vernissage auquel le public est également invité aura lieu le dimanche 7 mai de 13 heures à 16 heures. ■



Marie-Josée Lanciault.

**«Maigrir par la chimie alimentaire»**

624, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Tél.: (450) 359-6423

Également à Beloeil, Blainville, Laval, Longueuil, Montréal, Repentigny, Saint-Hyacinthe, Saint-Léonard, Terrebonne, Sherbrooke et Varennes

**Clinique Médicale Poids Santé**

Votre santé nous tient à cœur

Site internet: [www.clinique-poids-sante.qc.ca](http://www.clinique-poids-sante.qc.ca)

**Loto-Canards 2000**

Qui désire acheter le canard corporatif no 130 à 350\$?

Fondation de l'Hôpital de Saint-Jean-sur-Richelieu

Renseignements: (450) 359-5777

**COIFFURE AU FÉMININ**

703, rue Saint-Jacques, Saint-Jean

542-9982

Julie vous souhaite une bonne Fête des Mères et vous offre 5\$ de rabais sur les permanentes jusqu'au 30 juin 2000.

Julie Normandin

**SHERLOCK**

226, rue Champlain Saint-Jean-sur-Richelieu 357-0009

**OBTENEZ**

**10%\*** sur le 1<sup>er</sup> achat

**15%** sur le 2<sup>e</sup> achat

**20%** sur le 3<sup>e</sup> achat

POUR UN TEMPS ILLIMITÉ  
\*Sur prix le plus dispendieux.

**Varsity** 557, boul. du Séminaire Nord Saint-Jean-sur-Richelieu 348-3383

# LA BOUSTIFAILLE

## Légumineuses et compagnie...

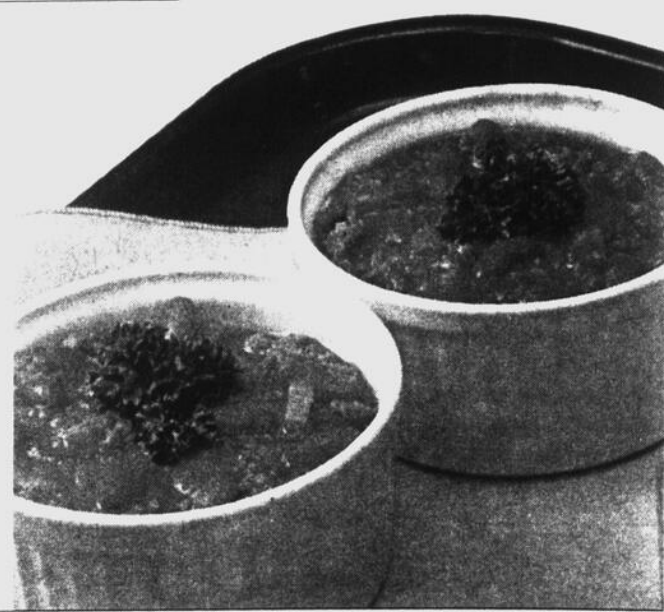


MICHÈLE TRAHAN

Un étranger, ignorant de nos habitudes alimentaires, pourrait facilement déduire que nous sommes amateurs de légumineuses si on en juge par le volume de la production canadienne. Or, la réalité est tout autre puisque près de la moitié des haricots secs, pois secs et lentilles produits ici, est exportée. En effet, dans de nombreux pays du monde, les légumineuses sont non seulement très recherchées, mais constituent égale-

ment la principale source de protéines dans l'alimentation.

Chez nous, notre goût pour les légumineuses a été longtemps limité aux « fèves au lard » qui allient le bon goût du porc salé et de la mélasse. Heureusement, l'intérêt croissant pour la saine alimentation et pour les cuisines étrangères a permis de varier notre menu et d'introduire de nouveaux plats mettant en vedette les nourrissantes légumineuses... pourquoi ne pas les essayer...



### Chili aux tomates

- 500 g de bœuf haché (1 lb)
- 1 oignon finement haché
- 1 poivron vert finement haché
- 1 boîte de tomates (28 oz/796 ml)
- 1 boîte de sauce tomate (8 oz/225 ml)
- 10 ml de poudre de chili (2 c. à thé)
- pincée de sel
- pincée de poivre de cayenne
- pincée de paprika
- 1 boîte de haricots rouges, égouttés (16 oz/454 ml)

☛ *Cuire le bœuf, l'oignon et le poivron jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée et que les légumes soient tendres. Égoutter l'excédent de gras.*

☛ *Incorporer les tomates et le liquide de la boîte, la sauce tomate et les assaisonnements; amener à ébullition puis réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter pendant une heure en remuant à l'occasion. Incorporer les haricots et bien réchauffer.*

ASTUCE MAISON

#### SAUCES POUR DESSERTS...

Deux sauces qui rehausseront la crème glacée, les crêpes, les gaufres... Égouttez une boîte de pêches (16 oz/454 ml) et réservez le jus auquel vous ajouterez 15 ml (1 c. à table) de fine liqueur aux pêches ou autre. Combinez ce liquide, 30 ml (2 c. à table) d'eau et 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs; chauffez en tournant jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et bouillonne. Incorporez les pêches, 175 ml (3/4 tasse) de fraises fraîches ou surgelées et dégelées, une pincée de cannelle et une pincée de clou. Ou encore égouttez une boîte de pêches (8 oz/225 ml) et réservez le jus; ajoutez-y suffisamment d'eau pour obtenir 250 ml (1 tasse) de liquide; combinez ce liquide, 50 ml (1/4 tasse) de sucre, 30 ml (2 c. à table) de jus de citron, 2 ml (1/2 c. à thé) de clou et 3 bâtons de cannelle; amenez le tout à ébullition puis laissez mijoter 5 minutes. Ajoutez 125 ml (1/2 tasse) de canneberges et continuez la cuisson jusqu'à ce que les fruits se brisent, environ 5 minutes. Ces deux sauces se servent bien chaudes ou bien froides...

### RAGOÛT D'AGNEAU

- 500 g d'agneau en dés (1 lb)
- 30 ml d'huile (2 c. à table)
- 1 oignon haché
- 1 poivron vert haché
- 1 gousse d'ail émincé
- 1 boîte de haricots à œil noir (16 oz/454 ml) \*
- 5 ml de bouillon de bœuf concentré, liquide (1 c. à thé)
- 1 boîte de tomates (14 oz/398 ml)
- pincée de poivre
- 1 feuille de laurier
- 3 échalotes hachées

Brunir la viande dans l'huile chaude et retirer de la casserole; ajouter l'oignon, le poivron et l'ail et faire dorer quelques minutes en tournant.

Ajouter la viande brunie et tous les autres ingrédients sauf les échalotes et couvrir; laisser mijoter environ une heure ou jusqu'à tendreté de la viande. Au moment de servir, garnir chaque assiette d'échalotes hachées.

Vous pouvez choisir une autre variété de haricots: lima, pinto, rouges, blancs, etc.

### SOUPE AUX HARICOTS

- 1 oignon haché
- 1 carotte finement hachée
- 2 branches de céleri haché
- 1 gousse d'ail émincé
- 50 ml d'huile (1/4 tasse)
- 750 ml d'eau (3 tasses)
- pincée de sel et de poivre
- 750 mL de haricots cuits (3 tasses)
- 1 boîte de tomates (28 oz/796 ml)
- 5 ml de romarin (1 c. à thé)
- 375 ml de nouilles aux œufs (1 1/2 tasse)

- 125 ml de fromage parmesan (1/2 tasse)

Dorer l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail dans l'huile chaude jusqu'à ce que l'oignon soit transparent; ajouter tous les autres ingrédients sauf les deux derniers.

Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. Ajouter les nouilles et continuer la cuisson environ 15 minutes ou jusqu'à tendreté. Servir en saupoudrant chaque portion, de fromage parmesan.

### LASAGNE AUX HARICOTS

- 1 oignon haché
- 125 ml de céleri haché (1/2 tasse)
- 1/2 poivron vert en dés
- 1 gousse d'ail émincé
- 15 ml d'huile (1 c. à table)
- 1 boîte de tomates (28 oz/796 ml)
- 1 boîte de pâte de tomates (5,5 oz/156 ml)
- 500 ml de haricots rouges cuits (2 tasses)
- 125 ml de champignons tranchés (1/2 tasse)
- 5 ml de persil (1 c. à thé)
- 2 ml d'origan (1/2 c. à thé)
- 1 ml de basilic (1/4 c. à thé)
- 2 ml de sucre (1/2 c. à thé)
- sel et poivre
- 250 ml de fromage cottage (1 tasse)
- 1 œuf battu
- 8 rubans de lasagne cuits
- fromage mozzarella en tranches minces
- 125 ml de fromage parmesan (1/2 tasse)

Dorer les 4 premiers ingrédients dans l'huile chaude quelques minutes et ajouter les tomates et le liquide de la boîte, la pâte de tomate, les haricots, les champignons et les assaisonnements. Couvrir et amener à ébullition puis réduire le feu; laisser mijoter une heure en remuant à l'occasion. Combiner le fromage cottage et l'œuf.

Étendre une mince couche de sauce dans le fond d'un grand plat rectangulaire bien graissé; disposer des rubans de lasagne de façon à bien couvrir le fond. Disposer des tranches de mozzarella et couvrir de sauce. Étendre ensuite le mélange de fromage cottage.

Répéter les couches et terminer par la sauce. Saupoudrer le fromage parmesan. Cuire au four à 180C (350F), environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne. Laisser reposer 5 minutes avant de servir. Se congèle parfaitement; décongeler avant de faire cuire.

### TARTE AUX HARICOTS ET À L'ORGE

- 1 oignon haché
- 250 ml de champignons tranchés (1 tasse)
- 15 ml de beurre (1 c. à table)
- 250 ml de fromage cheddar fort, râpé (1 tasse)
- 175 ml de lait (3/4 tasse)
- 2 œufs battus
- 5 ml de sauce Worcestershire
- pincée de sel et poivre
- 250 ml de haricots cuits (1 tasse)
- 250 ml d'orge cuite (1 tasse)
- 1 abaisse de tarte non cuite (9 po/23 cm)

Dorer l'oignon et les champignons dans le beurre chaud quelques minutes. Combiner le fromage, le lait, les œufs, la sauce Worcestershire, le sel et le poivre et incorporer l'oignon et les champignons; bien mélanger.

Ajouter les haricots et l'orge et verser dans l'abaisse de tarte; cuire au four à 180C (350F), environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre en ressorte propre. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

03/05/2000-0c48-L

**Poulet pressé**  
«Lesters»

**1 99\$**

lb  
4,38\$ kg

## FRUITERIE

L'avenue du potager  
145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu, tél.: 349-3209

**Bologne régulier**  
cello ou ciré  
«Lesters»

**1 89\$**

lb  
4,16\$ kg

**Emmental canadien**  
bloc ou tranché

**5 45\$**

lb  
11,99\$ kg

**Gruyère suisse**  
pr. de la Suisse

**6 80\$**

lb  
14,99\$ kg

**Vinaigrette «Aloès»**  
Saveurs variées  
500 ml

**2 49\$**

ch.

Spéciaux en vigueur du lundi 1er au dimanche 7 mai 2000 ou jusqu'à épuisement.

## LE PLAISIR DU VIN

## Des vins d'un peu partout pour le plaisir



JEAN-YVES THÉRBERGE

Le monde est vaste, surtout quand on le parcourt à pied, de vignobles en vignobles, d'une cave à vins à l'autre. Mais pas besoin de faire tant de kilomètres, il suffit de faire le tour des présentoirs des succursales de la SAQ pour marcher le monde, pour aller d'une région vinicole à l'autre. C'est bien une chance que nous avons d'avoir autant de choix de bouteilles dans ce pays.

Dernièrement, c'était la tournée de Réserve et Sélection qui nous proposait un beau choix de vins. J'ai d'abord goûté au Domaine des Malandes 1998, un Chablis sans prétention mais d'une rare qualité. Avec son nez de fruits, de noisettes et une pointe minérale, il a beaucoup de goût, une netteté exemplaire pour un vin de ce prix mais aussi avec un brin de gras. Un vin qui rafraîchit et qui plaît. Ce me semble être le plus beau Chablis générique sur le marché. 19,60 \$ - 485581.

Mais ce domaine fait aussi un très beau premier cru Vau de Vey (24,80 \$ - 960310) mais surtout un Chablis grand cru Vaudésir 1998 où se mêlent la finesse et la puis-



sance. Un vin délicat mais tellement présent. Du beau vin dont on voudrait en avoir au moins une caisse dans sa cave pour demain et pour quelques années. 41,25 \$ - 749010

Du Languedoc, le domaine de l'Hortus nous propose maintenant un blanc d'une qualité remarquable. La grande cuvée VDP Valmonferrand est faite surtout de chardonnay avec 40% de viognier. Un mariage très heureux qui donne un nez riche de fleurs, de fruits blancs avec un brin de vanille. En bouche, le vin est sec, frais, plein, accompagné de gras et d'une très belle matière. D'une longueur impressionnante, ce vin se termine sur des notes de fruits avec un peu de crème fouettée. Un délice. 25,80 \$ - 963175.

Pour ceux qui préfèrent le rouge de cette maison, il ne

faut pas manquer la Grande cuvée 1997. Un vin riche, plein, déjà beau à boire mais que l'on a tout intérêt à mettre en cave pour en goûter tout le potentiel dans quelques années. 25 \$ - 972745.

On parle souvent des vins de Bordeaux mais on oublie qu'il y a des appellations satellites qui nous proposent d'excellents vins à un prix très abordable; c'est le cas, entre autres régions, des côtes de Blaye sur la rive droite de la Gironde. On y cultive les mêmes cépages sur des terrains qui ont leur propre originalité. La famille Bantegnies entretient depuis près de deux siècles un vignoble qui nous propose depuis quelques années des vins d'une belle qualité.

On ferait bien de goûter le château Bertinerie rouge 1997 (17,10 \$ - 962118) qui a un beau nez de



merlot mûr avec du fruit un peu confit au nez mais qui nous donne en bouche un vin plutôt léger mais d'un goût agréable et d'une belle longueur. Mieux encore, le château Haut-Bertinerie qui sent bon l'anis avec un peu de vanille. En bouche, le fruit est bien présent avec une concentration remarquable et une finesse qui en fait un vin déjà prêt à boire mais que l'on doit mettre en cave quelques années. Très long. 23,25 \$ - 720854.

Puis, je suis retombé en amour avec le Clos Bagatelle qui me plaît toujours d'une année à l'autre. J'aime la cuvée Tradition de ce vin qui nous donne un nez de fruits, d'épices et souvent de cuir. En bouche, il a du fruit des tanins souples, un peu de gras et une belle structure qui en fait un excellent vin pour le prix. Cette cuvée tradition 1998 ne se vend que 12,64 \$, autant en profiter. 446153.

De cette maison, puis-je vous dire que le muscat Bagatelle 1997 est une pure merveille. Un vin tout en finesse, plein de fruits, de gras où l'acidité se marie si bien avec le sucre que l'on se sent au paradis. Tous les amateurs de porto trouveraient là un goût fin sans aucune

lourdeur. Un vrai péché qui est un grand plaisir. 27,15 \$ - 858613.

## DEUX GRANDS VINS

J'étais allé au château Pavie Macquin il y a quelques années alors que tout se faisait selon une biodynamie sévère. Moi qui suis de nature sceptique, j'attendais de voir les résultats. Monsieur Nicolas Thienpont m'a rassuré en mars dernier; tout est revenu à la normale. Finies les folies. On pratique maintenant une lutte raisonnée. On ne trouve qu'un vin de cette maison: Les chênes de Macquin 1996 (34,25 \$ - 888859).



Lors de cette rencontre, Alexandre Thienpont présentait à la presse spécialisée quelques millésimes du Vieux Château Certan. Une haute gamme de vins. Le 1996, actuellement disponible, doit être mis en cave mais il a tout du grand vin: du fruit très mûr au nez comme en bouche avec de la matière, de beaux tanins et juste ce qu'il faut de gras. Très beau et cher: 139 \$ - 850081. ■

## DANS VOTRE ASSIETTE

## Santé et plaisir vont de pair!



SYLVIE LAROCHE Dt.P.

Bien manger se doit d'être simple. La vie d'aujourd'hui se déroule à un rythme fou. Plusieurs mets demandent que quelques minutes de préparation. Certaines recettes traditionnelles bien aimées nécessitent que des changements mineurs et peuvent ainsi demeurer au menu de la semaine. Tant de moyens existent pour faciliter l'application des principes d'une saine alimentation. Osez et vous trouverez des solutions.

## MANGER, UN BESOIN ESSENTIEL

Ce qui signifie que ce besoin est indispensable à la vie. Sans les aliments, leurs valeurs nutritives et l'énergie qu'ils contiennent, le corps ne peut fonctionner. Parfois, certains éléments manquants ou les abus peuvent provoquer des déficiences du fonctionnement du corps humain. Toute démarche vers un mieux être par l'alimentation se doit de tenir compte des besoins normaux du corps humain. Sans cette considération, le corps se doit de réagir et d'assurer sa propre survie.

Tout comme pour nous, les périodes d'adaptation et d'ajustement demandent beaucoup d'énergie. Ce qui en laisse moins

pour nos occupations normales. Bon nombre de personnes tentent des modifications très importantes. À court terme, ils se sentent mieux. Après un certain temps, ils découvrent que ce dont il croyait être une façon de gagner de l'énergie, s'avère difficile, fatigant et parfois démoralisant. Le combat entre soi et soi est certainement le plus épuisant qu'il soit. Il est préférable d'entreprendre des modifications graduellement dans le respect de soi.

## LE PLAISIR DE MANGER

Les plaisirs associés à l'alimentation peuvent être de l'ordre du goût, des textures, des couleurs, des odeurs. Ils peuvent être reliés à la préparation (menus particuliers) ou à l'absence de préparation (les restaurants). Se retrouver en famille ou entre amis est un grand plaisir. Est-il réaliste de bannir toute cette variété de plaisir de notre vie? Non! Même que le plaisir de manger s'intensifie parfois en vieillissant.

Si le plaisir n'est pas (comme manger) un besoin indispensable à la vie, il demeure indispensable à la santé tant physique que mentale. Sans la notion du plaisir, les changements effectués dans nos habitudes seront que de courte durée. Ils auront un début et une fin. Il faut donc conserver cette notion de plaisir, sans quoi, le changement à long terme de nos habitudes est un objectif voué à

l'échec. Il est normal que les personnes qui entreprennent une démarche pour une xième fois aient tant de difficulté à y croire.

## LES CHANGEMENTS ALIMENTAIRES

Comment conserver le plaisir et effectuer les changements nécessaires? Voici quelques trucs:

- Envisager des changements réalistes: Un choix comme «Je ne vais plus au restaurant» a peu de chance de survivre.

- Les changements doivent nous suivre partout: Par exemple, si vous utilisez une vinaigrette légère à la maison, c'est parfait. Mais vous n'apportez pas votre vinaigrette au restaurant. Il vous faut donc prendre l'habitude d'en mettre moins. Ainsi, quand vous êtes à l'extérieur de la maison, vous savez que vous ne mettez pas beaucoup de vinaigrette. Quand vous êtes à la maison, c'est un deux pour un, moins et moins gras.

- Les changements doivent s'intégrer à notre quotidien: Les modifications apportées doivent tenir compte de l'horaire et des activités de la journée. Il n'est pas toujours possible pour un banquier ou un vendeur à commission de prendre les repas ou une collation à heures fixes. Avec un emploi comme ceux-ci, il faut prendre les clients au moment où ils se présentent.

- Les changements doivent comporter des avantages intéressants

et rendre négligeable les inconvénients: les modifications qui apportent plaisir, satisfaction et encouragement sont ceux qui dureront le plus longtemps. Ces plaisirs peuvent être d'ordre physique ou moral.

- Chaque changement doit être évalué et adapté aux réalités de la vie: une habitude demande du temps pour prendre racine mais, si la vie change, cette habitude devra probablement être modifiée.

La vie d'aujourd'hui comporte déjà suffisamment de tracas. En alimentation, amusez-vous! Manger est le plaisir qui revient le plus souvent au cours d'une vie. La grande majorité de la population aime manger. Tout ce que vous avez essayé jusqu'à ce jour vous rendait coupable d'aimer la nourriture? Le plaisir de manger se satisfait par la bouche. Il est inutile de se dépêcher à manger et ne pas goûter. Prenez le temps de savourer, de mastiquer les aliments.

«Donnez autant d'importance à tous les aliments que les amoureux du chocolat en donnent à un chocolat belge». Vous en retirerez une grande satisfaction sans avoir trop mangé. Prenez le temps de savourer pleinement votre prochain repas. Bonne semaine!

Pour des informations ou pour une évaluation de votre alimentation contacter Sylvie Laroche Nutritionniste au (450) 358-2002. ■

## ALCOOL

## Voir, c'est croire

Je ne crois pas à l'efficacité du mouvement A.A. parce que je lis cette affirmation dans un livre ou parce qu'on le dit. Je le crois parce que je vois des gens devenir sobres et demeurer sobres. Une démonstration véritable, telle est la cause de ma conviction. Lorsque je constate le changement qui se produit dans une personne, je ne peux m'empêcher de croire que le mouvement A.A. est efficace. Nous pourrions entendre expliquer le mouvement A.A. toute la journée et ne pas y croire quand même; mais quand nous constatons ses bons résultats, nous sommes forcés d'y croire. Voir, c'est croire. Est-ce que nous constatons chaque jour l'efficacité du mouvement A.A.?

Il y a réunion le jeudi (midi) à la Base militaire Saint-Jean, salle Chimo; au 1322, du Clocher, L'Acadie (20 heures); et au sous-sol de l'Église Unie, 1, rue de l'Église, Lacolle à 8 heures.

P.S.: Si tu penses avoir un problème avec l'alcool? Appelle Alcools Anonymes au 347-6580. ■

## VOS DENTS

# Les dents qui font du bruit!



**DRE JOSÉE  
LANDRY,  
DENTISTE**

Le bruxisme est le serrement et le grincement des dents. C'est un problème très fréquent: 15% des enfants et un grand pourcentage des adultes en souffrent. La cause est souvent une malocclusion chez l'enfant, alors que chez l'adulte le problème est souvent relié au stress.

Chez l'enfant, le bruxisme se manifeste surtout à l'âge de la dentition primaire. L'occlusion est alors inadéquate, mais elle peut se corriger avec l'apparition des dents d'adulte. La plupart du temps, le bruxisme disparaît tout seul chez l'enfant.

Lorsqu'il persiste, il est bien possible que l'occlusion soit le problème et qu'un traitement d'orthodontie soit nécessaire pour le régler.

Les adultes peuvent aussi présenter une malocclusion, mais le stress semble vraiment être le facteur principal du bruxisme. Le bruxisme peut entraîner des douleurs à la mâchoire, aux oreilles et au visage et il peut nuire au sommeil. Les muscles masséters peuvent être sensibles et enflés. Les masséters sont les muscles juste devant les oreilles. On remarque aussi une usure des dents qui peut causer une sensibilité au chaud et au froid car l'émail est usé.

Chez les adultes, les dents peuvent présenter une usure

importante, des déplacements ou un déchaussement. La hauteur des dents peut même être diminuée de moitié chez les enfants. La majorité des gens souffrant de bruxisme n'en parlent pas à leur dentiste car ils croient qu'il n'y a rien à faire.

Dans le cas d'un jeune enfant, la meilleure chose à faire est d'en parler à son dentiste. Si l'enfant n'a pas encore sa dentition d'adulte, il faudra probablement patienter. Si la dentition permanente est là, le dentiste vérifiera l'occlusion et au besoin il suggérera aux parents de consulter un orthodontiste.

Pour les adultes, le traitement consiste à porter un appareil protecteur durant la nuit. On appelle ce protecteur une plaque

occlusale. Cette plaque occlusale est moulée sur les dents du haut et du bas. Elle sert à créer un espace entre les mâchoires de manière à empêcher les dents de frotter les unes contre les autres. En plus de faire cesser le bruit, la plaque protège les dents contre l'usure et fait se relâcher les muscles des mâchoires. Cela permet habituellement de diminuer la douleur.

Si le stress est un facteur important du bruxisme chez un adulte, il faut trouver différentes solutions pour réduire celui-ci. Il est possible pour le patient de pratiquer des techniques de relaxation avant de s'endormir et aussi durant le jour. Le patient doit essayer de contrôler son stress et essayer d'être cons-

cient lorsqu'il est crispé et serre les dents ensemble. Lorsqu'un patient fait du bruxisme la nuit, il est préférable que son conjoint le réveille pour cesser ces mouvements répétitifs qui usent les dents. Le patient, doit essayer de prendre conscience des moments où il serre ses dents ensemble et les frotte les unes contre les autres.

Les buts du traitement du bruxisme sont de préserver les dents en bonne santé et en bon état de soulager les symptômes et d'améliorer le sommeil.

N'hésitez pas à en parler à votre dentiste si votre conjoint vous dit que vous faites du bruit la nuit, ou si vous croyez souffrir de ce problème. ■

# Au Québec, le tourisme c'est important

## «Vivez le goût du Haut-Richelieu!

Mieux connue sous le nom de la «Vallée des Forts», notre région vous accueille avec son histoire, ses surfaces navigables, ses pistes cyclables et tout le charme de ce coin de la Montérégie.

Escapades ou week-ends d'évasion, nos produits sont tout à la fois divertissants par les salles de spectacles et succulents par les nombreux restaurants reconnus pour la qualité et la variété de leurs mets.

Une expérience exceptionnelle de plein air, d'agrotourisme et d'ambiance de fêtes vous attend. Vous conserverez des souvenirs impérissables en découvrant les charmes de notre coin de pays et conserverez «Le goût du Haut-Richelieu».

**L'OFFICE DU TOURISME  
ET DES CONGRÈS  
DU HAUT-RICHELIEU**  
31, rue Frontenac  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Tél.: (450) 542-9090 Téléc.: (450) 542-9091

Notre bureau permanent est situé à l'ancienne gare du C.N.  
Notre bureau saisonnier à la Place du Quai, dès le 24 juin.

**À 15 MINUTES DE SAINT-JEAN LA PLAGES**  
pour pique-niquer  
et se baigner!

**O UVERTURE LE 12 MAI**

**GLISSADES 3,50\$**

- TERRAINS DISPONIBLES POUR LOCATION
- QUALITÉ D'EAU EXCELLENTE
- SERVICES DISPONIBLES:
  - Glissades d'eau (3,50\$)
  - Restaurant
  - Dépanneur
- ACTIVITÉS
  - Terrain de balle
  - Jeux de fer
  - Location de pédalos
  - Pétanque
  - «Volley ball»

**Sur réservation**  
Pique-nique de groupe  
**SPÉCIAUX**  
Tarif de groupe

ENTRÉE Adultes: 3,50\$ (taxes incluses) Enfants: 2,50\$

**CAMPING LAC MÂNEUR** LTÉE

397, chemin du Ruisseau Saint-Jacques-le-Mineur  
**346-0640**

05665-004874

# VOS YEUX

## Portez-vous des lunettes de soleil?



**CÉLINE ÉTHIER**

**A**u risque de nous répéter, les rayons solaires sont également nocifs pour les yeux au mois de janvier et au mois de juillet. Ce qui compte, c'est notre temps d'exposition au soleil, et non la chaleur ambiante lorsqu'on en profite. La lumière du soleil contient des rayons ultraviolets (des UVA, des UVB et des UVC) qui ne sont ni plus ni moins méchants l'hiver que l'été... La composition de la lumière du soleil ne change pas avec les saisons.

Plusieurs personnes ne portent pas de verres solaires parce qu'elles supportent bien la lumière vive et ne sont pas éblouies par le soleil. C'est, là aussi, une fausse croyance fort répandue. La nécessité de se

protéger des rayons ultraviolets n'a rien à voir avec sa résistance à l'éblouissement. On peut n'éprouver aucun problème avec la lumière et nuire à ses yeux quand même, car les ultraviolets sont invisibles.

Reprenons cela du début. Les verres solaires protègent nos yeux contre deux choses bien différentes: la lumière vive et les rayons ultraviolets. La lumière vive est facile à reconnaître: c'est celle qui nous force à cligner des yeux, qui nous éblouit et même nous fait pleurer si l'on est sensible. On se protège de la lumière vive avec des verres plus ou moins teintés, selon qu'on désire une protection légère ou très accentuée. Ainsi, une personne très portée à l'éblouissement choisira plutôt un verre très foncé, ce qui la protégera bien de la lumière vive.

Nous en venons maintenant à la

protection contre les rayons ultraviolets. Le grand malheur est que bien des gens croient qu'en portant un verre solaire, ils sont automatiquement protégés contre les ultraviolets. Pire encore, la croyance est très répandue à l'effet que plus les verres sont foncés, meilleure est la protection contre les U.V... Il n'en est rien. Un bon traitement contre les rayons nocifs du soleil est invisible, tout comme les rayons dont on se protège. On ne peut donc pas mesurer la qualité d'un traitement à la couleur des lentilles.

Un verre solaire foncé protège contre la lumière vive, mais pas nécessairement contre les rayons U.V. De fait, ce sont deux choses complètement différentes. Comment savoir, alors, si la protection est passable, excellente ou insuffisante? Il existe des appareils conçus spécialement pour mesurer

l'efficacité de blocage des U.V. dans les lentilles de lunettes. Cette mesure s'effectue en quelques minutes et peut vous indiquer la quantité de rayons nocifs qui passent au travers de vos lentilles -et donc qui atteignent vos yeux-.

Le prix de la lunette solaire peut également vous servir de balise, mais ne se fier qu'au prix peut induire en erreur. Si vous achetez une lunette de qualité, vous pouvez être assurés que les lentilles seront également de qualité et qu'elles offriront une excellente protection contre les rayons U.V. Par contre, on peut acheter une lunette à bon marché et bénéficier d'une bonne protection contre les U.V. également.

Une lunette de qualité offrira des composantes de qualité, et ce tant dans les lentilles que pour la monture. Les lentilles transmettront une image nette et sans distorsion,

les métaux ou plastique de la monture seront de bonne qualité, les soudures bien faites, et la protection contre les rayons U.V. sera excellente. Une lunette bon marché peut aussi offrir une bonne protection contre les U.V., en choisissant des lentilles de mauvaise qualité et en utilisant des matériaux bas de gamme pour la monture. Tous les mélanges sont possibles. Il faut le répéter: payer peu ne veut pas nécessairement dire «danger», mais la vraie qualité, celle à laquelle on peut se fier, coûte plus cher...

Nous parlerons, la semaine prochaine, des diverses possibilités qui sont offertes aux gens qui désirent se protéger du soleil: lentilles qui teintent au soleil, clip solaire adapté à sa lunette ou tout simplement lunette solaire neutre. Je vous invite à m'acheminer vos questions et commentaires au 705, boul. d'Iberville à Iberville, 346-7318. ■

# Au Québec, le tourisme c'est important

## Vignoble Dietrich-Jooss



**La tradition française pour des vins de chez nous!**  
Notre vignoble, créé en 1986, produit des vins de "NOTRE TERRE À VOTRE VERRE," selon la méthode ancestrale, typique de notre pays natal: L'Alsace!  
Dans nos vins, saveur, élégance, fruité et bouquet délicat enchanteront votre palais.  
Ouvert à l'année, vente, visites et dégustations sur place  
**Réservations pour groupes**

**Nos vins sont aussi disponibles dans les meilleurs restaurants de la région.**

407, Grande Ligne, Iberville Tél. et fax: (450) **347-6857**



**Municipalité de L'ACADIE**

*Nous vous invitons à venir visiter nos lieux historiques, récréatifs et notre circuit patrimonial.*



1161, chemin du Clocher, L'Acadie 347-8221



PHOTO: MARIO LAMBERT

**17 km de voies cyclables municipales en lien avec :**

- la piste polyvalente du canal de Chambly - 19 km
- la Montérégiade II (entre Iberville et Farnham) - 23 km
- l'axe cyclable Vallée des forts (Route 223) - 48 km

Carte vélo municipale gratuite : 357-2098



Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu

## VOYAGES

## L'Inde: différent et magique

FRÉDÉRIC  
LAPIÈRE

Depuis les origines de l'humanité, les voyageurs se sont rendus en Inde. Ils sont allés en groupes comme les Grecs, les Romains, les Perses, les Portugais, les Français, les Hollandais et les Britanniques. Ou, en tant qu'individu comme Marci Polo. Qu'ils soient allés à la recherche d'aventure ou pour élargir leur vie spirituelle, ils avaient tous quelque chose en commun. L'Inde a transformé leur existence pour toujours. Changera-t-elle la vôtre aussi?

De nos jours, vous pouvez suivre les traces de ces voyageurs. Vous pouvez vous émerveiller à la vue des mêmes sites qu'ils ont, eux aussi, admirés et vous serez saisi par les mêmes couleurs extraordinaires. Vous bénéficierez du même accueil chaleureux que tous ont reçu depuis 5000 ans. Et, vous



Palais des vents.

découvrirez qu'un voyage en Inde est beaucoup plus que des vacances. C'est une expérience dont vous vous rappellerez votre vie durant. Et, en ce qui concerne l'organisation de votre voyage, vous avez un avantage sur tous ces voyageurs d'autrefois.

BIENVENUE!

Un pays aux dimensions extraordinaires, coloré, exotique, traditionnel, moderne. L'Inde répond aux attentes de chaque type de voyageur. On y retrouve une topographie variée, des vallées pittoresques, de hautes montagnes et des rivières aux cascades multiples. L'Inde ne cesse jamais de surprendre les touristes par ses attractions multiples.

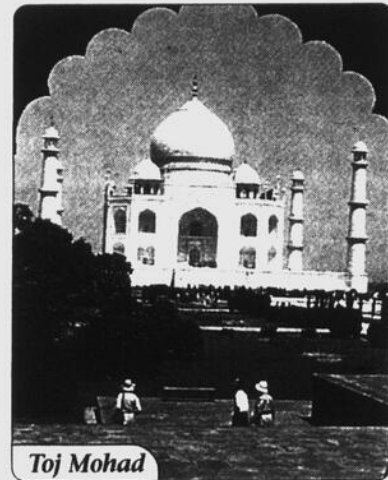
La pompe et l'apparat des fêtes et des foires locales vont de pair avec l'accueil chaleureux et l'hospitalité de la population qui reçoit les touristes avec de large sourire. Le magasinage en Inde est un voyage à travers les siècles. On y retrouve, en effet, de l'artisanat traditionnel et des oeuvres artistiques. C'est un pays de divertissement, d'aventure et d'affaires, l'Inde est un mélange envoûtant de traditionnel et de modernisme.

L'INDE ET SES  
PRINCIPALES VILLES

Delhi, la capitale de l'Inde, fondée sur le site de sept villes historiques, est composée aujourd'hui de la vieille ville et de la nouvelle, deux moitiés dans une unité stimulante et harmonieuse. La citadelle fortifiée et le fort rouge rappellent la force sereine et l'élégance du Grand Empire Moghol. New Delhi est une ville gracieuse et vivante, dotée d'édifices aux étages multiples, de boulevards et de fontaines.

Jaipur, une ville fantaisiste en pierre ornementale rose. C'est le coeur de la chevalerie de Rajput. On peut y admirer un observatoi-

re du 18<sup>e</sup> siècle, des musées et des palais. Près de l'ancienne capitale, Amber, fondée au 11<sup>e</sup> siècle, se trouvent une citadelle, des palais aux murs de marbre incrustés et un temple superbement sculpté.



Taj Mohad

Calcutta, ce village du 17<sup>e</sup> siècle est aujourd'hui l'un des centres nationaux de l'activité commerciale. Cette ville bénéficie d'un patrimoine artistique visible et audible, tout en tolérant avec amusement tout un assemblage de monuments coloniaux les plus surprenants les uns que les autres, dont le Victoria Memorial.

Bombay, ce point d'entrée de l'Inde est une ville industrielle cosmopolite, dotée d'une architecture coloniale, d'édifices élevés, de centres commerciaux et d'hôtels. C'est aussi le plus beau port de la côte ouest et l'on y trouve en outre des plages ensoleillées et bien ca-

chées.

## UN PETIT COIN FRANÇAIS

Un point minuscule sur la vaste côte est de l'Inde, Pondichéry est une petite ville côtière endormie qui a été laissée par les colons français. Elle rappelle beaucoup le Maroc, l'Algérie et la Tunisie. Cet endroit a gardé un charme pittoresque du vieux monde, typiquement français. On y retrouve des avenues bien planifiées, des rues très nettes et des quartiers résidentiels blanchis à la chaux, recréant les paysages méditerranéens du Sud de la France.

La légende relie Pondichéry au grand sage hindou Agastya, qui aurait installé son ashram à cet endroit, à une époque védique très éloignée, comme le rappelle le nom ancien de la ville.

C'est là à Pondichéry, que les Français ont rêvé d'étendre leur tenure sur le sous continent indien et d'y créer un empire indien à contrôle français sous la direction de F. Dupleix. Les Français durent abandonner leurs idées impérialistes sous la pression des Anglais qui, à l'aide de politiques machiavéliques, ont réussi à restreindre l'occupation des Français en Inde à Pondichéry. À l'heure actuelle, le territoire d'union de Pondichéry se compose des régions occupées par les Français, jusqu'à ce que ce territoire soit amalgamé dans l'Union de l'Inde en 1954.

Pour en savoir plus sur cette destination, on compose le (450) 358-2413. ■

## FICHE TECHNIQUE

Langues parlées:	hindi et anglais
Devise locale:	rupee indien
Devise suggérée:	rupee indien
Formalité d'entrée:	Passeport valide et Visa
Courant électrique:	220 volts
Décalage horaire:	+10 heures
Climat:	selon altitude

## SEXUALITÉ

## Comment réagir à l'infertilité?



ISABELLE BRUNELLE

Cette semaine, je réponds au courriel d'une dame qui m'écrit concernant un de ses couples d'amis. Elle dit qu'ils ont tout pour être heureux, qu'ils ont un bel avenir devant eux, sauf que depuis quelques temps, rien ne va. L'homme a appris récemment qu'il était infertile et depuis la relation se détériore. Elle se demande ce qu'elle peut faire pour aider ses amis.

Premièrement, cela est très louable de votre part de vouloir aider ces gens et j'en déduis que vous avez une bonne relation avec eux; mais n'oubliez pas que l'on ne peut aider quelqu'un que si lui-même veut bien se faire aider. Le meilleur thérapeute du monde ne peut résoudre le problème de quelqu'un à sa place.

En ce qui a trait aux conséquences du diagnostic d'infertilité sur un couple, les recherches et la pratique des cliniques de fertilité démontrent qu'il est habituel que les relations de couple se détériorent et que plus de la moitié ne passent pas au travers de cette épreuve. Ne disant pas cela pour vous décourager, mais seulement pour vous rassurer sur la normalité du phénomène.

Les conjoints se retrouvent face à des si-

tuations difficiles. Voulant avoir un enfant, ils réalisent qu'ils ne pourront pas réaliser ce rêve par la "voie normale ou habituelle" des choses. Cette perte ou ce deuil s'ajoute à ceux tout aussi présent que le sentiment d'échec, de perte de son pouvoir procréateur, et souvent aussi perte d'un projet central que l'on avait en commun avec une personne aimée. Ces pertes ne sont pas tangibles; elles ne paraissent donc pas aux yeux de l'entourage, qui croit que tout va bien. Les conjoints eux se sentent incompris et sont portés à s'isoler. Ils en viennent même à se blâmer, ce qui aggrave leur souffrance et peut les éloigner au point de remettre en question la survie du couple.

Beaucoup d'hommes qui reçoivent un diagnostic d'infertilité le vivent comme une atteinte à leur virilité et à leur masculinité. Ils peuvent se sentir honteux, et ne seront pas enclins à partager ces sentiments avec leur conjointe. Ce repli sur soi est évidemment néfaste pour la santé du couple.

Plusieurs solutions sont offertes aux couples infertiles: insémination artificielle avec ou sans donneur, fécondation in vitro, dons d'ovules, adoption... Il convient d'envisager toutes les options et d'en discuter avec des intervenants compétents en la matière. Les cliniques de fertilité offrent tous un éventail de services aux couples qui en ont besoin. Encore là, les pour et les contres de chacune des méthodes proposées doivent

être envisagées.

De même, pensez à des questions pratiques, aux effets de ces méthodes sur la vie quotidienne (certaines méthodes spécifient les moments où devront avoir lieu les relations sexuelles ou encore plusieurs essais doivent être faits avant d'avoir des résultats,...).

Bref, vos amis gagneraient sûrement à

s'ouvrir un peu plus entre eux et si besoin est d'aller vers des ressources spécialisées (certains hôpitaux ont des cliniques de fertilité ou encore se tourner vers les cliniques privées).

Pour d'autres questions ou commentaires, vous pouvez me rejoindre au Casier postal 12, St-Jean-sur-Richelieu, J3B 6Z1 ou par courriel à i.brunelle@sympatico.ca ■

## LES DROGUES

## L'importance d'en parler

Partager avec d'autres dépendants est un outil de base dans notre programme. Cette aide ne peut venir que d'un autre dépendant. C'est cette aide qui dit: «J'ai déjà vécu une expérience semblable et voici ce que j'ai fait...». Avec toute personne qui veut vivre notre mode de vie, nous partageons notre expérience, notre force et notre espoir au lieu de prêcher ou de juger. Si le fait de partager l'expérience de notre douleur n'aide qu'une seule personne, cela aura valu la peine de souffrir. Nous renforçons notre propre rétablisse-

ment quand nous le partageons avec d'autres qui demandent de l'aide. Si nous ne partageons pas ce que nous avons à partager, nous le perdons. Les mots ne veulent rien dire si nous ne passons pas à l'action.

Narcotiques Anonymes 1-800-879-0333, dimanche à 20 heures au 819, 2<sup>e</sup> Rue, Ibergville, le mercredi à 20 heures au 30, rue G.-Mongeau à la maison blanche de Chambly et le vendredi à 20 heures au Centre Fernand-Charest, 190, rue Laurier, salles 3 et 4. ■

# L'ÉGLISE D'ICI

## Veillée pascale à la polyvalente

Dans le but de rassembler les fidèles et rejoindre jeunes et adolescents dans leur milieu, trois paroisses de Saint-Jean-sur-Richelieu et les deux paroisses de Saint-Luc se sont réunies, exceptionnellement cette année, à la polyvalente Armand-Racicot pour célébrer la Vigile Pascale 2000. Cette belle cérémonie a été concélébrée par les pasteurs des paroisses Saint-Gérard-Majella et Notre-Dame-Auxiliatrice (Père Gérard Champagne, c.s.v.), Sainte-Marie-de-la-Visitation et Sainte-Thérèse-sur-Richelieu (Père Gilles Talbot, c.s.v.) et Saint-Luc (l'Abbé Marcel Trudeau), ainsi que l'Abbé Denis Galipeau. Malgré la pluie et un temps plutôt maussade, plus de 400 fidèles s'y sont réunis pour chanter Pâques et vivre avec ferveur la joie de la résurrection de Jésus.

Après avoir fait connaissance entre eux, les fidèles ont participé à la liturgie de la lumière victorieuse des ténèbres. Les membres des chorales de chaque paroisse ont accompagné de leur chant la procession du feu nouveau, suivi par le très beau chant de l'Exultet. À la liturgie de la parole, un texte poétique de James Weldon sur la création, une lecture du Livre de l'Exode et du Livre d'Ezéchiel nous amenèrent à méditer sur l'oeuvre de salut que Jésus a inaugurée dans le mystère de Pâques.

Puis des jeunes de la poly, sous la direction de l'animatrice de pastorale Mme Jocelyne Lefebvre, ont exécuté une danse sur une musique africaine, signifiant, par une touchante gestuelle, que le salut s'adresse à



Shenique et Jibril qui viennent d'être baptisés.

tous les peuples de la terre. Le Père Gilles Talbot a ensuite prononcé l'homélie nous rappelant que nous devons continuer de chercher Dieu, Jésus le ressuscité, afin que nous ressuscitions avec Lui.

À la liturgie baptismale, deux jeunes enfants, Shenique et Jibril, ont fait leur profession de foi, reçu le baptême et par la suite communie pour la première fois. Après la liturgie eucharistique, dans un geste symbolique, les pasteurs ont remis au représentant de chaque communauté un cierge allumé au cierge pascal, signe de la lumière du Christ.

Lucille Zauhar ■

## Chemin de croix

Le soir du vendredi Saint à L'Acadie, un chemin de la Croix a été acté par des jeunes de 6<sup>e</sup> année (qui se préparent à leur Confirmation).

Merci aux spectateurs et à tous les jeunes et adultes impliqués.

Félicitations aux deux responsables: Myriam Blais et Nathalie Gordon, de notre paroisse. ■



## Pèlerinage du jubilé et gala de pastorale

Le dimanche 16 avril, Mgr François Lapierre, évêque du diocèse de Saint-Hyacinthe, poursuivait son pèlerinage du Jubilé de l'an 2000, en venant à Iberville. Il fit un arrêt à Saint-Athanase pour la messe de 10h30.

Toutes les paroisses du Sud, se sont jointes à leur évêque pour souligner l'événement. Comme le souhaitait le comité organisateur, l'ambiance était haute en couleur. On avait placé à la vue des pancartes indiquant les trois thèmes développés par les jeunes au gala de la jeunesse, l'après-midi, à savoir; la libération des captifs, le renouvellement de la terre, la redistribution des richesses afin d'être en lien avec Jésus Sauveur de l'humanité. Il est dit que le curé d'Ars aurait inspiré ces thèmes dans une prière qu'il aurait un jour composée.

Mgr Lapierre a tenu à participer au brunch de la polyvalente Marcel-Landry; tous les profits vont à la Fondation, pour fins éducatives et humanitaires à l'intention des élèves de l'école. Après quoi, notre évêque vint accompagner les participants du Gala de la jeunesse, dans leurs recherches afin de sensibiliser le monde aux valeurs d'une Église toujours en progrès.

Homélie de Mgr Lapierre p.m.e

Au début de son homélie, Mgr l'évêque définit une de ses tâches: «Comme Jésus se rendait sur la montagne, sur les rivages pour visiter le peuple qui lui était confié, l'évêque se doit de rencontrer ses diocésains, là où ils sont rassemblés!

1. L'évangile de l'entrée triomphale de Jésus à Jérusalem donne beaucoup d'importance à l'ânon. L'évangile donne beaucoup d'importance à cet animal souvent déprécié pour mieux faire comprendre comment Jésus est le Roi de gloire, comment il nous sauve. L'ânon est le symbole

du Seigneur qui a voulu se faire le dernier.

2. «Vous le savez: ce qui nous a libérés de la vie sans but que vous meniez à la suite de vos pères, ce n'est pas l'or et l'argent, car ils sont détruits; c'est le sang précieux du Christ...» (1P1,18ss)

3. Simon de Cyrène, le père d'Alexandre et Rufus (Mc 15,21) est requis pour porter la Croix du Seigneur. C'est là une vision nouvelle de la vocation. Ce n'est pas d'abord une question subjective mais un appel à porter la Croix d'un inconnu.

Pour nous aussi, l'appel de Dieu, la vocation vient souvent à travers l'appel d'un inconnu qui nous demande de l'aider à porter à sa croix, une maladie, un problème, etc.

4. «Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné? Le voile du temple se déchire. Le temps de l'impossible communion avec Dieu est

terminé, c'est un temps nouveau qui commence. Vraiment cet Homme était fils de Dieu. (Mc 15,39) s'écrie le centurion romain qui reconnaît dans cet homme abandonné, dans cet homme méprisé, le visage de Dieu.

5. Trois jeunes feront leur première communion. Nous pouvons penser que l'eucharistie, c'est le Christ qui rassemble l'humanité déchirée, les familles éclatées, les fidèles dispersés. Par sa mort, le Christ a tué la haine, brisé les murs qui enferment sur soi et empêchent de s'ouvrir aux autres, à la communauté. Amen.

Léonne Léger ■

## À votre agenda pour le mois de mai

Activités au «Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean», 80, rue Lajeunesse (coin Gouin), 347-6610.

Samedi 6 mai et dimanche 7 mai: «Porte ouverte», «Exposition et vente de livres religieux». À l'occasion de cette «Porte ouverte», vous aurez la possibilité de visiter le Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean et d'assister à une exposition de livres religieux avec des religieuses des Éditions Paulines, de 13 heures à 17 heures les deux jours. Entrée libre.

Mercredi 10 mai: «À l'écoute de Marguerite Bourgeoys» à 19h30 avec Soeur Denise La-

marche, c.n.d. Entrée libre.

Samedi 13 mai: «Vente de garage» au profit du Centre de 8 heures à 16 heures.

Mercredi 17 mai: «Les saisons de la vie du couple et de la famille» à 19h30 avec Lucie Baron-Thibault, responsable diocésaine du Service de la pastorale du mariage. Contribution suggérée: 5 \$.

Nous vous demandons de vous inscrire avant de venir aux rencontres afin de pouvoir mieux nous préparer (salle, copies, etc.) au numéro suivant: 347-6610. Merci de votre collaboration.

L'équipe d'animation du Centre ■

## Grande vente de livres

Pour la cinquième fois en quatre ans, la Bibliothèque Religieuse organise sa vente de livres. Vous y trouverez au moins 6000 livres en plusieurs langues et sur un grand nombre de sujets, des disques, cassettes et CD. Cet événement se passe au sous-sol de l'église Saint-Noël

Chabanel (coin 2<sup>e</sup> Rue et 2<sup>e</sup> Avenue) à Iberville, le vendredi 5 mai, de 18 heures à 21 heures, le samedi 6 mai, de 9 heures à 18 heures et le dimanche 7 mai, de 10 heures à 17 heures.

Au plaisir de vous rencontrer! Marc Rondeau, curé paroisse Saint-Noël Chabanel ■

## Heure d'adoration à la Cathédrale le 5 mai

Dans le cadre du Jubilé, toute la population de la Ville de Saint-Jean et des environs est invitée à venir participer à une heure d'adoration le premier vendredi de mai. Cette heure d'adoration se tiendra le 5 mai

de 19h30 à 20h30 à la Cathédrale de Saint-Jean, animée par la paroisse Sainte-Marguerite de Blairfindie. Thème: «La Vierge Marie en tant que don».

C'est avec plaisir que nous serons là pour vous accueillir. ■

### Voyages du Haut-Richelieu



CHANTAL LAROCQUE  
conseillère en voyage

### Voyages de noces

Départ du 28 mai au 11 juin

Varadero Hôtel 4\* ..... 989\$  
Puerto Vallarta Hôtel 4\* ..... 1 199\$  
Punta Cana/Bayahibe  
Hôtel 4\* ..... 1 299\$

Forfaits tout inclus, une semaine!  
En prime: paniers de fruits, cocktail et plus!

358-2882

42, rue Saint-Jacques, Saint-Jean

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

**Voyage de groupe: Grèce et Turquie**

Circuit panoramique  
DÉPART: 14 OCTOBRE - 15 jours

Incluant:  
Vol de Montréal  
4 nuits à Athènes  
2 nuits de circuit classique en autocar privé  
3 nuits sur l'île de Mykonos  
4 nuits de croisière sur un navire 4 étoiles  
Hôtels 4 étoiles  
23 repas  
Service de représentants locaux

A partir de 2 349\$

**Séjour en Tunisie**

20 jours / 18 nuits  
Départ de groupe: 23 octobre  
Hôtel 4 étoiles  
2 repas par jour

1 649\$ occ. double

**Varadero**

Club med  
TARIF PROMOTIONNEL ESTIVAL  
1 semaine

A partir de 1 259\$ Taxes incluses

**«Dernière minute»**

**Holguin**

Départ: 13 mai  
Tout inclus  
Hôtel 4 étoiles

A partir de 948\$ 1 sem.

Enfants gratuits

**Vois au Canada**

**Vancouver**  
aller-retour

A partir de 419\$

**Calgary (vol)**  
aller-retour

A partir de 439\$

**Promotion pour nouveaux mariés**

Obtenez un surclassement gratuit en plus de nos tarifs avantageux

Région Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516

**Paul Laforest et Club Voyages Eden vous invitent**

**VOTRE GUIDE:**  
**PAUL LAFOREST**

**Îles de Mingan**  
**Notashquan**  
9 au 14 juillet 2000  
(10 repas, mini-bus:  
10 personnes)

**Au cœur du Québec au temps des couleurs**  
(Parent, réservoir  
Gouin, Ferme-Neuve,  
Chute Saint-Philippe)  
20 au 23 septembre 2000  
(6 repas, mini-bus:  
10 personnes)

**Renseignements : Paul Laforest**  
**(450) 346-8415**

# ASTROLOGIE



Les prévisions  
de la semaine

AVEC FLEUR D'ANGE  
450-229-3263

Semaine du 3 au  
9 mai 2000

## BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous aurez l'impression que tout va trop vite. Amour: ne laissez pas votre logique prendre toute la place. Santé: vous pouvez avoir certains problèmes à trouver le sommeil. Travail: vous expérimentez des projets nouveaux.

10-18-20-24-32-39.

## TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vos facultés intellectuelles fonctionneront au maximum. Amour: vous avez grand besoin de compréhension. Santé: il faudra modifier vos habitudes alimentaires. Travail: vous serez très en demande dans votre travail.

2-3-11-21-30-38.

## GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous devrez rester discret(ète) et diplomate. Vous aurez à mettre des personnes à leur place. Amour: tout vient à point à celui qui sait attendre. Santé: attention aux problèmes respiratoires. Travail: ne laissez pas glisser vos idées, une personne pourrait en tirer profit.

5-6-12-18-24-28.

## CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous prenez conscience de plusieurs projets. Amour: laissez parler votre cœur. Santé: attention au sucre. Travail: n'essayez pas de forcer les événements.

2-9-19-27-36-45.

## LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous mettez de l'harmonie dans votre entourage. Amour: vous ressentirez des joies immenses. Santé: votre corps vous répondra de toutes ses forces et à sa manière; vous comprendrez le message. Travail: restez maître de vous-même.

1-13-19-24-30-36.

## VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Cette semaine, vous pouvez vous sentir instable. Amour: vos problèmes sont sur le point de se résoudre. Santé: évitez de vous en faire inutilement. Travail: bonne nouvelle.

4-8-15-21-22-32.

## BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Vous accorderez plus d'importance à votre famille. Amour: vous atteindrez vos objectifs. Santé: vous serez à l'abri des virus. Travail: vous élargirez vos horizons au niveau professionnel.

2-14-20-26-31-33.

## SCORPION

24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Toujours plus haut et toujours plus loin. Amour: vous avez l'impression de ne pas être compris(e) de votre partenaire. Santé: prenez un petit repos. Travail: vous allez toujours de l'avant.

6-11-20-23-33-44.

## SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous vous attaquez aux problèmes sérieux. Amour: rien de mieux que le dialogue. Santé: une vérification du système en général. Travail: un esprit de solidarité au travail.

9-10-14-29-39-49.

## CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Voici le moment idéal pour entreprendre des projets. Amour: vous êtes protégé dans le domaine du cœur. Santé: évitez de vous laisser aller. Travail: les projets ont toutes les chances de se réaliser.

3-7-17-19-21-24.

## VERSEAU

21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Vous éprouvez le besoin de solitude. Amour: un temps d'arrêt s'impose. Santé: évitez les chutes morales. Travail: le travail vous favorisera en temps voulu.

3-4-9-22-25-37.

## POISSONS

20 FÉVRIER AU 20 MARS

Ne vous laissez pas entraîner dans un climat de distraction. Amour: vos problèmes familiaux sont au premier plan. Santé: pas de problèmes. Travail: restez discret(ète) et modeste à votre travail.

7-14-17-19-25-34.

# L'AUTO

## Le prototype XVL d'Infiniti, une voiture sport de grand luxe



JEAN-FRANÇOIS GUAY

Infiniti a dévoilé au début de l'année 2000 un prototype qui pourrait correspondre à ce que l'avenir nous réserve en matière de voiture sport et de caractéristiques de luxe. La XVL pourrait être appelée éventuellement à concurrencer les Lexus GS et Acura RL.

Les lignes de la XVL sont très fluides et elles enveloppent un habitacle à la fois dégagé et spacieux. Son long empattement de 111,2 pouces avec un court porte-à-faux, de même que ses pneus et jantes de 17 pouces lui confèrent beaucoup d'audace, tout en permettant une utilisation optimale de l'espace.

La partie avant est ornée de la calandre chromée distinctive de la marque Infiniti, et elle est flanquée de gros phares au xénon. À l'arrière, le couvercle surélevé et la partie arrière aux lignes arrondies donnent une allure raffinée et ramènent le coefficient de traînée à seulement 0,28.

### LA MÉCANIQUE

Les dimensions généreuses de la carrosserie ont également permis d'aménager un compartiment moteur, un habitacle et un



Le prototype XVL d'Infiniti affiche un Cx de 0,28.

coffre spacieux. La plate-forme de nouvelle génération a été spécialement conçue pour recevoir un V6 compact. Le moteur de 3,0 litres est disposé de façon à permettre une répartition quasi idéale du poids, soit 52% à l'avant et 48% à l'arrière.

Le moteur est accouplé à une transmission à variation continue (CVT), une première mondiale pour un véhicule à propulsion arrière. Cette transmission fait appel à une construction entièrement nouvelle, dans laquelle le couple et les rapports de démultiplication sont transmis par des paires de disques et des roues mobiles à surface de roulement toroidales. Résultat: une transmission de puissance uniforme, une accélé-

ration rapide et une économie de carburant supérieure.

Des systèmes de contrôle de la traction et de la stabilité assurent une sécurité optimale sur les routes accidentées. Le freinage est assuré par des freins assistés avec antibloca-

ge aux quatre roues. La XVL met également en application les plus récents concepts en matière de sécurité. La carrosserie est divisée en deux zones, la première est déformable et absorbe l'énergie en cas de collision, tandis que la deuxième est une cage de sécurité qui assure la protection des occupants. Les autres caractéristiques de sécurité de la XVL comprennent deux coussins gonflables avant, des coussins gonflables latéraux qui se déploient sur le côté des sièges avant, et des coussins gonflables qui se déploient du haut des portes avant.

### L'HABITACLE

Les concepteurs de la XVL ont conçu un habitacle fonctionnel et confortable, dont les couleurs sont à la fois vives et contrastantes. La hauteur du véhicule, des coussins de siège et du plancher permettent un accès facile et une excellente visibilité. Tous les passagers peuvent choisir le réglage de la température et la position de siège qu'ils désirent.

# ANIMO-INFO

## La dirofilariose: une affaire de coeur



DRE CHRISTINE GONTHIER

À l'approche du printemps, avec le réchauffement de la terre et des points d'eau, apparaissent les moustiques qui, eux, sont souvent porteurs des vers du coeur.

En effet, la maladie des vers du coeur (dont le nom scientifique est dirofilariose) est de retour avec l'arrivée des «maringouins». Pourquoi? Parce que les vers du coeur sont transmis par les maringouins contaminés et que, des mois de mai à novembre, nous sommes envahis par ceux-ci. Le ver du coeur est un ver d'environ 30 cm

de longueur qui se loge au niveau du coeur et dans les vaisseaux sanguins qui relient le coeur aux poumons. Le moustique qui se nourrit sur un animal infecté (chien, coyote, loup, etc.) prélève du sang qui contient des microfilaries (c'est-à-dire des bébés vers). Les microfilaries sont très petits et ne se voient qu'au microscope. Quand le moustique contaminé piquera votre chien, les microfilaries entreront dans la circulation sanguine de ce dernier. Ces petits bébés vers se rendront au niveau du ventricule droit du coeur, ainsi que dans l'artère pulmonaire. Les larves termineront alors leur croissance, une fois arrivées au niveau du coeur de l'animal. Ayant atteint leur maturité sexuelle, les

larves se reproduiront pour mettre à leur tour en circulation des microfilaries.

Il se passe donc un délai de 6 à 7 mois entre le moment où un microfilarie est transmis par le maringouin et où il produira des microfilaries détectables dans le sang de votre chien par une prise de sang. Étant donné que les moustiques disparaissent vers le mois d'octobre, il faut donc faire la prise de sang à partir des dernières semaines d'avril.

Les dommages causés par les vers du coeur se produisent souvent avant que les signes de la maladie ne se manifestent chez l'animal. Les lésions au niveau des organes internes (coeur, poumons, etc.) peuvent alors être irréversibles. Chez un chien atteint du parasite à un stade avancé, le traitement peut être de longue durée et par conséquent, coûteux pour le propriétaire. De plus, la vie de votre animal peut même être en danger.

Aucun chien n'est à l'abri des piqûres de maringouins, durant la période estivale. Il ne suffit que d'une piqûre de moustique contaminé pour infecter votre animal. Il est donc indispensable à tous les propriétaires de prévenir l'infestation.

La prévention se fait par l'analyse d'une prise de sang faite en clinique au printemps (fin avril), par laquelle votre médecin vétérinaire peut déterminer si votre chien est infecté ou non. Ceci est sans douleur pour l'animal et permet de laisser au propriétaire, une fois que le chien est confirmé négatif, des médicaments se présentant sous forme de comprimés ou de cubes à croquer. Ceux-ci se donnent très facilement et permettent de prévenir avec un taux élevé d'efficacité la contamination de votre chien.

Parlez-en à votre vétérinaire dès maintenant, car le dépistage des vers du coeur est une «responsabilité collective».

Pour vos commentaires et questions, vous pouvez me joindre à l'Hôpital Vétérinaire St-Jean au 269, rue Jacques-Cartier Sud ou en composant le 346-4515.

Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	1 800 461-2131
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Elle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1645
La Gare (hommes violents) :	(450) 357-9887
Centre de référence du Gand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527

**EN CAS D'URGENCE**

# Supplément



# Action-Santé 2000



**LE CANADA FRANÇAIS**

## L'AIDE AUDITIVE

Des milliers de malentendants ont retrouvé leurs activités grâce à l'aide auditive. Elle est si petite et se glisse confortablement dans l'oreille.

**À votre écoute depuis 30 ans**

UNE PROTHÈSE AUDITIVE SANS FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE  
Selon les règles de la Régie d'assurance maladie du Québec  
*Le modèle illustré n'est pas couvert par la R.A.M.Q.*

### Laflamme & Associés

**Audioprothésistes**  
900, boul. du Séminaire Nord, bureau 140  
(près de l'hôpital du Haut-Richelieu)  
Saint-Jean-sur-Richelieu

**(450) 349-1260**  
**1 800 422-6181**

(sur rendez-vous seulement) **(514) 849-4500 (450) 378-7337**



• Montréal  
• Longueuil  
• Beloeil

• Granby  
320, boul. Leclerc O.  
Bureau 8



Soins et Services à Domicile

**wecare****DÉJÀ 4 ANS!**

Depuis 4 ans, nos infirmières, préposées, aide-ménagères ou intervenantes de notre équipe, ont visité vos foyers ou celui d'un voisin, ami ou membre de votre famille soit de jour, de soir, de nuit ou la fin de semaine, et ce,

- pour un changement de pansement
- pour des soins du pied
- pour un traitement intraveineux
- pour l'arrivée du nouveau-né, une infirmière en natalité
- pour aide-domestique (petits ou gros travaux) suite à une chirurgie
- pour aide en hygiène corporelle
- pour accompagnement
- pour transport chez le médecin en région ou à l'extérieur ou encore
- pour soins privés en milieu hospitalier
- pour combler aux soins hospitaliers courants, il vous est possible d'avoir une infirmière privée ou préposée à vos côtés

• Comme accidenté de travail en attente de chirurgie, il est possible d'être opéré plus rapidement avec une chirurgie d'un jour et vivre votre convalescence à domicile accompagné d'une infirmière privée.

Toutes ces visites ont souvent été payées soient

- par vos assurances personnelles
- par vos assurances collectives, CSST et ont été déductibles d'impôts

\*\*\*Du nouveau\*\*\*

**Cours prénataux**

Brochures disponibles

Tél.: (450) 359-7679

7 jours/7 - 24 h/24

Supplément

Action-Santé 2000

## Mangez sainement... à la course

**E**n dépit d'un horaire chargé, vous pouvez quand même bien manger et rester en santé en suivant quelques conseils. Utilisez des ingrédients déjà coupés et mesurés pour gagner du temps. Essayez les plats plus faibles en gras et déjà préparés comme les soupes, les sandwiches, les quiches et les nouilles. Ajoutez-y un verre de lait, une salade ou un autre plat d'accompagnement pour compléter le repas. Lorsque vous avez le temps de cuisiner, préparez deux fois la quantité de vos recettes préférées et congelez-les en portions individuelles pour en faire des repas rapides.

Au travail, si vous ne pouvez pas faire de pause pour aller manger, emportez quelque chose avec vous! Dans votre tiroir ou votre bibliothèque, gardez des aliments non périssables comme des fruits en boîte, des poudings au lait, des céréales froides, des craquelins de grains entiers, du beurre d'arachide, des soupes en boîte et des jus en boîte. N'oubliez pas non plus d'emporter des ustensiles, des serviettes, une assiette ou un bol, une bouilloire et un ouvre-boîtes! S'il y a un réfrigérateur au travail, gardez-y du yogourt, des fruits, du lait, du jus, du fromage, des légumes crus, des trempettes intéressantes, de la viande tranchée et des oeufs à la coque. Collez des étiquettes avec votre nom et la date.

En revenant du travail, arrêtez-vous pour acheter un repas prêt à servir. Quand vous avez une minute, préparez



Repas rapide et nourrissant conçu pour les gens pressés.  
(Photo Centre d'information sur le boeuf)

des repas à l'avance et congelez-les ou gardez les restes pour les utiliser plus tard dans le courant de la semaine. Affichez un menu et laissez les recettes bien en vue pour que d'autres membres de la famille puissent préparer le repas. Gardez des goûters sains dans la voiture lorsque vous vous déplacez pour

aller aux activités sportives des enfants. N'oubliez pas de prévoir du temps pour prendre des repas avec vos amis et votre famille lorsque c'est possible.

Source: Ordre professionnel des diététistes du Québec.

## L'homéopathie: une alternative thérapeutique

**L'**homéopathie utilise des médicaments régularisant les mécanismes de défense naturelle du corps humain. À travers le monde entier, des recherches ont été réalisées et les résultats confirment jour après jour l'efficacité du traitement homéopathique.

Le fondateur de l'homéopathie, en 1796, est Samuel Hahnemann. Cette pratique se rattache conséquemment à

la tradition hippocratique, celle-ci étant à la base de toute la médecine. L'homéopathie a pour objectif de maintenir ou de rétablir l'état de santé de l'individu. L'homéopathie agit rapidement sur l'organisme lorsque celui-ci a subi une agression vigoureuse ou lorsqu'il est fatigué. Si les mécanismes de défense du corps sont affaiblis, les médicaments homéopathiques éveillent et régularisent ces mécanismes déficitaires. Ils deviennent alors plus alertes

afin que le corps s'adapte mieux aux chocs qu'il subit. Quand l'homéopathie est bien employée, il n'y a aucun effet secondaire.

L'homéopathie est aussi recommandée autant pour les enfants que pour les bébés. Vous n'avez qu'à faire fondre les granules ou les globules dans un peu d'eau. En prenant bien soin de respecter la dose indiquée, vous contribuerez à l'efficacité du traitement.

## JOURNÉE SANTÉ

Notre pharmacien, Michel Gendron,  
répondra à vos questions sur l'asthme.

**Le mardi 16 mai  
de 13 h à 21 h**

**UNIPRIX  
FERLAND ET PAQUETTE**

400, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean 348-3787

### Clinique de traitement des hémorroïdes à la lumière infrarouge

Nouvelle méthode de traitement  
sans chirurgie ni anesthésie  
fait par notre spécialiste.

Granby : (450) 372-8127

VARICES  
COUPEROSE  
RIDES  
• Collagène  
• Hyaluron / Restylane - Botox  
• Injection de gras  
• Dépressothérapie visage (Aspirid)  
• Implant Softform  
SOINS DU VISAGE  
• Peeling doux AHA - Peeling  
• bleui-  
• Soins Muderm Obagi  
LIPOSUCCION  
(sous anesthésie locale)  
CELLULITE  
• Injections enzymes  
• Dépressothérapie

CLINIQUE MÉDICO-ESTHÉTIQUE  
DR CÉLINE DAIGNEAULT  
OMNIPRATICIENNE

Chambly

Places Les Lilas  
1101, boul. Brassard,  
bureau 902  
(450) 658-1116

Saint-Hyacinthe

1980, rue des Cascades Ouest  
(450) 778-1474

## Souffrez-vous d'acidité?

**L**es brûlures d'estomac sont souvent la suite désagréable d'un repas trop épicé ou trop copieux ou de l'abus de l'alcool. Il y a tant d'acidité dans l'estomac que cela devient douloureux.

Plusieurs personnes traitent ce malaise à l'aide d'anti-acides. Ces médicaments ne doivent être pris qu'à l'occasion; il est préférable de consulter son médecin si l'on a régulièrement mal à l'estomac, car de continuelles brûlures d'estomac peuvent cacher une maladie plus sérieuse telle que troubles cardiaques, ulcère, etc.

La meilleure façon d'éviter un excès d'acide dans l'estomac, c'est de manger calmement, de bien mastiquer et d'éviter les gros repas, les plats trop épicés et les aliments qui ne nous conviennent pas. Il faut aussi veiller à ne pas faire d'abus d'alcool et de tabac.

Si des brûlures d'estomac surviennent à l'occasion après un excès de table, on recommande de boire beaucoup de liquides (eau ou lait par exemple). C'est un moyen très simple de réduire le taux d'acidité de l'estomac. Dans bien des cas, cela sera aussi efficace qu'un anti-acide.

Toutefois, si les malaises persistent et se répètent régulièrement, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Il est votre meilleur allié pour cerner et régler les problèmes reliés aux brûlures d'estomac.



Évitez les repas copieux ou trop épicés pour réduire les excès d'acidité. (Photo Affaires sociales Québec)

### Psychothérapeute

FORMÉ À L'APPROCHE HUMANISTE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE ET DE GROUPE POUR ADULTES, adolescent(e)s, couples et familles ayant des difficultés affectives, relationnelles, émotionnelles et en communication.

(514) 277-8656  
Saint-Jean et Montréal



Jacques Duval, psy.  
Membre de C.P.M.D.Q.  
Reçus pour assurances



Traitement des varices

Examen veineux par 'DOPPLER'

Traitement d'obésité

Amalgrissement et maintien du poids santé

Médecin omnipraticien membre de la société canadienne de phlébologie

Docteur André Rivard sur rendez-vous

348-7744

315 rue MacDonald, local 106  
Saint-Jean-sur-Richelieu

228826-0c48-r

## Vos habitudes alimentaires vous font-elles engraisser?

**S**i vous avez comme objectif de perdre du poids, il est temps d'analyser vos habitudes alimentaires. S'alimenter est un plaisir important de la vie, et il doit le demeurer. Toutefois, un changement des habitudes alimentaires pourrait être nécessaire pour perdre du poids.

Une motivation personnelle est un atout majeur dans la perte de poids. On prendra grand soin d'effectuer des change-

ments graduels; il est important de ne pas tout couper, surtout au début. Des activités physiques régulières viendront renforcer cette motivation tout en permettant la perte de calories. On consultera également une diététiste afin d'être certain d'avoir une alimentation équilibrée et suffisante en tout temps.

**Prenez-vous suffisamment de calcium?**

Le calcium est un élément es-

sentiel pour former les os à la croissance et en assurer la solidité tout au long de notre vie. La femme enceinte et celle qui allaite ont des besoins supplémentaires en calcium: le squelette du bébé en réclame une grande quantité. Un manque de calcium chez la mère peut causer des problèmes d'ostéoporose. Cette maladie affaiblit la résistance des os et est la principale cause de fractures chez les personnes âgées de plus de 50 ans.

# Un été en santé

en collaboration avec

## PHARMAPRIX

### 4-5-6 MAI

**VOUS AVEZ DES QUESTIONS?  
NOUS AVONS LES RÉPONSES!**

**HEURES DU SALON**  
Jeudi et vendredi 10h à 21h  
Samedi 10h à 16h

**PARTICIPANTS:**

- FADOQ en Montérégie
- Info-Stop (information sur les médicaments)
- Schering (allergies)
- Pharmaprix: Produits Rialto (soins de la peau)
- Machine pour prise de pression artérielle
- Club de marche
- Ambulance Saint-Jean
- Le Naturiste J.M.B.

**Plus de 120 magasins et services**  
Renseignements: 450 348-6169  
Sortie 9 de l'autoroute 35, Saint-Jean-sur-Richelieu

**CARREFOUR RICHELIEU**

Zellers SEARS superC

**CONFÉRENCE SUR LA SANTÉ**  
Samedi à 13h



**Marie-Josée Longchamps**  
Vice-présidente relations publiques et communication  
LE NATURISTE

## Des fuites d'urine?

La perte involontaire d'urine est un problème fréquent dont on parle peu. Quelle que soit la quantité des fuites, ce problème est connu sous le nom d'incontinence urinaire. Les personnes ayant un problème d'incontinence urinaire, d'effort ou d'urgence, peuvent bénéficier de la rééducation périnéale et pelvienne.

Des physiothérapeutes avec une formation en rééducation périnéale et pelvienne utilisent plusieurs interventions pour améliorer la qualité de la contraction des muscles du plancher pelvien et favoriser le remplissage normal de la vessie. Une bonne contraction du plancher pelvien et une vessie compliant, c'est-à-dire qui se contracte et se décontracte adéquatement, facilitent le contrôle des fuites d'urine. Les interventions du physiothérapeute comprennent notamment des programmes d'exercices personnalisés, des techniques manuelles, des techniques

de renforcement positif (bio-feedback), de l'électrostimulation, des conseils et de la prévention.

Vous êtes aux prises avec un problème de fuites d'urine? Mieux vaut en parler maintenant. Pour déterminer si la rééducation périnéale et pelvienne est indiquée, consultez un médecin/spécialiste qui déterminera la cause et la nature du problème d'incontinence et qui pourra vous référer à un physiothérapeute qui a reçu une formation en rééducation périnéale et pelvienne. Vous pouvez aussi vous adresser directement au physiothérapeute qui, à la suite d'une évaluation, déterminera si la rééducation périnéale et pelvienne est indiquée; et, si tel est le cas, élaborera un plan de traitement qui vous aidera à obtenir un meilleur contrôle de la vessie et ainsi améliorer votre qualité de vie. Source: Ordre des physiothérapeutes du Québec.

## PRESSOTHÉRAPIE

# Qu'est-ce au juste que la Pressothérapie?

La pressothérapie est une technique des insuffisances circulatoires sanguines et lymphatiques. Son principe consiste à envoyer de l'air par un compresseur dans les compartiments des bottes et à effectuer des pressions successives agissant depuis le compartiment sur les jambes. Cette technique est utilisée dans plusieurs champs d'application.

Au niveau des soins de beauté, elle permet de faire des massages circulatoires et lymphatiques qui affinent le galbe de la jambe et permettent la prévention et le traitement des varices, des varéteuses, des rétentions hydriques, des jambes lourdes, fatiguées et enflées. Elle sert aussi de traitement complémen-

taire aux amincissements et au traitement de la cellulite car une meilleure circulation favorise l'élimination des toxines et facilite les échanges nutritifs dans les tissus. De plus, la pressothérapie a des applications médicales telles le traitement des oedèmes d'origines diverses, des lymphoedèmes, des hématomes, des stases sanguines, etc. Elle est aussi utilisée pour les traitements post-opératoires et post-traumatiques.

### Quels sont les signes associés?

- Crampes musculaires
- Froideur des extrémités
- Sensibilité accrue au froid
- Varices, varicosités

- Lourdeur, pesanteur des jambes
- Jambes fatiguées

### Contre-indications

La compression n'est pas recommandée dans les cas suivants:

1. Artériosclérose important ou autre maladie vasculaire ischémique.
  2. Œdème dû à une insuffisance cardiaque congestive.
  3. Thrombose des veines profondes (suspectée ou diagnostiquée).
  4. Différence extrême des membres.
  5. Toutes autres conditions locales qui pourraient être aggravées par le port des manches ou jambières:
- Gangrène
  - Greffe de peau récente
  - Dermatite
  - Plaies infectées, non traitées

## ORTHOPÉDIE



**Question soins à domicile, vous êtes sous le bon toit!**

**Réhabilitation... Réadaptation... Convalescence...**

Appareils de diagnostic  
Produits de positionnement  
Aide respiratoire  
Équipement et accessoires de mobilité  
Accessoires pour la vie quotidienne  
Produits d'urologie  
Produits pour soins des plaies

Compresses chaudes et froides  
Produits de caoutchouc  
Incontinence  
Soins des pieds  
Bas de soutien hommes et femmes  
Support de santé  
Équipement et accessoires pour la maison

Produits pour les soins stomiques Convallac Hollister

**Vente et location de chaises roulantes, béquilles et marchettes**



**INFIRMIÈRE ET CONSEILLÈRE EN ORTHOPÉDIE**  
sur place ou sur rendez-vous

**348-9251**



**JEAN COUTU**

## Accès Famille

MONTRÉGIE



Services psychologiques offerts :

- médiation familiale
- évaluation
- psychothérapie
- croissance personnelle
- perte / séparation / deuil / suicide
- enfant / adolescent / adulte

Psychologues:

Eric Bédard, M.Ps.  
Isabelle Lapiere, M.Ps.  
Christian Melançon, M.Ps.

**545-1075**

112, rue St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu



Esthétique

Diane Robinson

SOINS DE VISAGE : Maquillage, Cours de maquillage, Manucure, Facial  
ESTHÉTIQUE  
SOINS DE CORPS : Épilation, Soins de la cellulite, Pedicure, Massage  
LIT DE BRONZAGE

**STUDIO XI**

154, rue Champlain, Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 346-5901

## Acti sport

Clinique de Physiothérapie



**Julie Bélanger, physiothérapeute**

- Thérapie manuelle niveau II
- Approche McKenzie

Membre de l'Ordre professionnel des physiothérapeutes du Québec



**Caroline Tétrault, ergothérapeute**

- Ré-entraînement au travail
- Analyse de poste de travail

Membre de l'Ordre des ergothérapeutes du Québec



**Yvon Bonneville, massothérapeute**

- Massage suédois cinétique
- Thérapeutique
- Spécifique
- Énergisant
- Relaxant

Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes

Sur rendez-vous

**(450) 348-7887**

264, boul. Saint-Luc  
Saint-Luc

Saint-Luc

- Thérapie sportive et «taping»
- Ballon suisse

Pour le traitement de vos douleurs

- Vertébrales (maux de tête, lombalgie, sciatique...)
- Membres supérieurs (épicondylite, épaules...)
- Membres inférieurs (entorse, claquage, problèmes de genoux...)

Reçu pour assurances  
- CSST - SAAQ  
- Assurance privée

Supplément *Action-Santé* 2000

# Comment agit le sulfate de glucosamine?

**L**e sulfate de glucosamine est naturellement présent en grandes concentrations dans les articulations où il stimule la production des composants cartilagineux et contribue à réparer les tissus des articulations. Les témoignages scientifiques suggèrent que la production de sulfate de glucosamine diminue avec l'âge. En conséquence, nos cartilages s'usent et/ou se durcissent et ne remplissent plus leurs fonctions d'amortisseurs dans les articulations. Ceci donne lieu à l'ostéoartrite, un type d'arthrite douloureuse attribuée à l'usure.

Une fois assimilé, le sulfate de glucosamine parvient directement aux tissus articulaires, où il est incorporé au cartilage, aux ligaments et aux tendons. Les études effectuées sur l'homme et portant sur l'absorption, la distribution dans l'organisme et l'élimination du sulfate de glucosamine pris en complément suggèrent

que son taux d'absorption peut s'élever jusqu'à 98%. Le sulfate de glucosamine (par comparaison à d'autres formes de glucosamine) a de plus l'avantage de contenir du soufre, nutriment essentiel à la santé des tissus articulaires. Ceux qui souffrent d'ostéoartrite sont souvent carencés en soufre.

Plusieurs essais cliniques en double aveugle ont indiqué que le sulfate de glucosamine soulage bien mieux la douleur et l'inflammation associés à l'ostéoartrite que les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) souvent prescrits à ceux qui souffrent d'ostéoartrite. Ceci est révélateur, étant donné que le sulfate de glucosamine possède une très faible action anti-inflammatoire et n'a aucun effet analgésique. En s'attaquant à la cause du problème, le sulfate de glucosamine améliore l'état du patient et soulage ainsi la douleur.

## NOUVEAU À SAINT-JEAN

### Venez essayer notre bain d'oxygène

Si vous êtes en santé, le bain d'oxygène vous aidera à la maintenir. Si vous êtes en déséquilibre quelconque, il vous aidera à récupérer en nourrissant vos cellules et en oxygénant votre sang.

Il sert également à décomposer les toxines, ce qui a pour effet d'alléger le foie, les reins et les intestins, donc d'avoir une meilleure élimination, ce qui est d'une importance capitale pour le maintien d'une bonne santé.

De plus, il apporte une bonne dose d'oxygène aux cellules et active le système immunitaire. Par conséquent, il renforce le métabolisme.

Il apporte de la flexibilité aux tissus et aux muscles et procure une grande détente, ce qui aide à éliminer le stress que nous accumulons quotidiennement. Il aide à la respiration.

Il est le complément idéal pour la perte de poids, combiné à une alimentation saine et réparatrice. Par son effet de sudation, vous perdrez de 240 à 400 calories par séance. Il contribue à adoucir la peau.



C'est le moment d'essayer...  
Une séance  
**GRATUITE**

(Valeur de 20\$)

Chaque personne ne peut se prévaloir de plus d'une séance gratuite par coupon.

Pour réservation ou de plus amples renseignements,  
**Madame Priscilla Lareau**  
**(450) 349-0429**

Valable du 4 au 20 mai 2000.

ALIMENTS



NATURELS

**348-8238**

La **GLUCOSAMINE** est un sucre aminé que l'on retrouve un peu partout dans l'organisme



Le complément idéal pour ceux qui souffrent d'affections articulaires telles que l'ostéoartrite ou ceux qui ont une prédisposition héréditaire à l'ostéoartrite et qui désirent enrayer le développement de cette affection en fortifiant leurs cartilages.

Un complément utile pour les articulations qui ont subi une lésion ou un effort.

Cette formule est tout particulièrement utile pour maîtriser l'inflammation et la douleur qui accompagnent fréquemment l'ostéoartrite.



**Sulfate de glucosamine**

**Bas prix jamais vu!**



**Seulement**

**999\$**

ch.

Avec un coupon par client et valable les 5, 6 et 7 mai 2000 seulement.

**Courrez la chance de gagner une bicyclette le 30 juin 2000 avec tout achat de produits**



(Voir détails en magasin)

LES HALLES ST-JEAN

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

**348-8238**

## Les bains

### ESSENCES DE BAIN AUX ALGUES ET HUILES ESSENTIELLES

**L**e bain relaxant: constitué de 4 huiles essentielles qui combinent leurs actions respectives pour procurer un effet calmant, relaxant, anti-stress et les algues fucus contribuent au raffermissment, à l'hydratation et freinent le vieillissement de la peau (température idéale entre 37 et 38°C).

Le bain circulation: constitué de 3 huiles essentielles qui combinent leurs actions pour fluidifier et purifier

le sang, renforcer le tonus veineux et le fucus qui raffermir et hydrate a peau.

Le bain tonifiant: constitué de 3 huiles essentielles qui exercent une action stimulante au niveau du système neurovégétatif et endocrinien (glandes), le fucus va raffermir et hydrater la peau et freiner le vieillissement (température idéale entre 35 et 36°C).

### SELS DE BAIN DE LA MER MORTE (algues micronisées)

**D**ix fois supérieurs aux sels de mer ouverte

- Reminéralisant
- Apaisant
- Relaxant
- Fatigue corporelle
- Douleurs
- Tensions musculaires

Ces sels peuvent aussi être combinés aux huiles essentielles ou essences de bain et être utilisés tous les jours.

Tous les bains devraient être suivis d'un temps de repos équivalent à la durée du bain. Les personnes doivent être bien enveloppées dans une couverture.

### BAINS DE BOUE DE TOURBE ET DE BOUE MARINE

**L**es bains de boue sont très efficaces et donnent des résultats notables. Le traitement par les bains de

boue est employé depuis des générations pour:

- Les maladies inflammatoires des os
- Les rhumatismes, sciatiques et gouttes
- Séquelles d'opérations et d'accidents
- Arthrites et arthroses
- Comme méthode de relaxation pour le stress

Le bain ou cataplasme de boue est très reminéralisant et anti-inflammatoire.

On ne doit pas prendre plus de deux bains de boue par semaine.

Ce traitement est donné dans un bain thérapeutique avec turbine. Les turbines fonctionneront les 10 premières minutes et les 10 minutes suivantes seront sans bouillonnements. Ces derniè-

res minutes seront plus propices à l'absorption par les pores de peau des extraits végétaux et oligo-éléments contenus dans la boue de tourbe.

Après le bain, ne pas prendre de douche, mais s'éponger sans frottement et s'allonger dans une couverture sur une chaise pendant au moins 20 minutes.

### Contre-indications aux bains de boue (ENTIER)

- Les personnes souffrant de malaises cardiaques ou vasculaires
- Les personnes ayant récemment subi un infarctus du myocarde
- Les personnes souffrant d'hypertension et les femmes enceintes

### BAINS DE BOUE MARINE

**C**ontrairement à la boue de tourbe, elle contient des algues et de l'argile blanche, riche en

sels minéraux et oligo-éléments spécifiques, contient beaucoup d'iode.

### BAINS D'ALGUES

**L**es algues marines sont d'une richesse insoupçonnée. Elles contiennent des minéraux, de l'IODE, des vitamines, des glucides, des matières grasses, de la chlorophylle en quantité, des substances antibiotiques, etc.

Les algues sont stimulantes, tonifient les glandes endocrines et s'opposent au vieillissement. Elles sont reminéralisantes, circulatoires, amaigrissantes, anti-infectieuses et ont de nombreuses indications:

- Inflammation des ganglions, lymphatisme
- Prédilection générale aux maladies
- Déminéralisation, rachitisme, troubles

- de croissance
- Anémie
- Trouble glandulaire
- Rhumatisme chronique
- Troubles circulatoires
- Obésité, cellulite
- Artériosclérose, hypertension
- Allergies
- Certaines affections cutanées
- Rhinopharyngites
- Affections pulmonaires
- Séquelles de fractures, etc.

### Contre-indications aux bains de boue marine et aux bains d'algues

Allergie à l'iode  
Problème avec la glande thyroïde

## UNIPRIX LEMIEUX ET POISSANT

### Journée santé

**Le mercredi 10 mai  
de 10 h à 18 h**

*Venez rencontrer Colombe Mailloux,  
inhalothérapeute, qui vous parlera  
de l'asthme.*

- Test de dépistage des problèmes respiratoires
- Vérification pour les allergies
- Vérification de l'utilisation des pompes inhalatrices

*GLAXO, compagnie majeure pour les produits sur prescription pour l'asthme.*

**347-2000**

**795, boul. d'Iberville, Iberville**

### Centre Santé-Beauté

LES DOUCES HEURES



### Spécial FÊTE DES MÈRES COMBO

- Éclat du visage
- Soin reminéralisant corporel

**75\$**

**Achetez  
3 MASSAGES  
pour 99\$**

**À l'achat d'un massage  
à prix régulier,  
spa et pause  
santé GRATUITS**

### THAL'ION

Deux professionnelles  
s'ajoutent à  
notre équipe



Lucie Gamache  
coiffeuse



Amélie Hubert  
massothérapeute



Mélanie Harbec  
coiffeuse

240, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu **358-5000**

### Centre D'ostéopathie

- Madeleine Benoît, ostéopathe, M.R.O.Q., M.A.D.O.
- Christian Martineau, ostéopathe, M.A.D.O., Pht.
- Janick Bouffard, ostéopathe, M.A.D.O.
- Michel Papineau, ostéopathe, ergothérapeute
- Jocelyn Chenail, massothérapeute, M.A.M.P.Q.

186, rue Longueuil Tél.: (450) 358-5255  
Saint-Jean-sur-Richelieu (514) 990-7425  
J3B 6P1

La santé, l'harmonie du corps  
et de l'esprit,  
on vous la souhaite!  
Elle vous fait défaut?  
Vous voulez prévenir?  
On vous offre nos services

**Diane Ouellette**  
Infirmière-massothérapeute  
(relation d'aide)

**Jean-Claude Petiot**  
Acupuncteur  
(relation d'aide)

**175, rue Laurier**  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**346-5331**



# Semaine de la santé mentale

1<sup>er</sup> au 7 mai 2000

## Fais ton p'tit bonheur de chemin

Sommes-nous heureux? Qui dans la vie peut dire qu'il ne cherche pas à être plus heureux? Tout ce que nous faisons dans la vie ne tend-il pas vers le bonheur?

Et qu'est-ce que le bonheur? Bien que la littérature abonde sur ce sujet, elle parvient rarement à nous éclairer vraiment sur ce qu'est le bonheur, souvent présenté comme un produit de consommation absolu à l'enseigne de la performance, du succès, ou de la célébrité, comme un idéal de vie paradisiaque plus ou moins accessible sur terre.

La Semaine nationale de la santé mentale, qui se déroule du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2000, et son slogan «Fais ton p'tit bonheur de chemin» nous proposent d'aller au-delà des

définitions et de prendre action pour nous faire plaisir et faire plaisir aux autres. Car, lorsqu'on est heureux, on réussit souvent à rendre les gens heureux autour de soi.

Pourquoi ne pas tous devenir chercheurs de p'tits bonheurs? Regardons chacun autour de soi et identifions ces p'tits bonheurs qui nous entourent, ceux qui sont à notre portée, ceux qui nous habitent et ceux que nous pouvons partager. Peut-on penser que «c'est dans les p'tits bonheurs qu'on trouve l'essence du véritable bonheur»?

Cette semaine est l'occasion toute désignée pour faire un pas de plus et aider les autres à développer l'instinct du bonheur.



Groupe d'Entraide



Une relation  
d'entraide  
Une relation  
humaine

### Le Groupe d'Entraide «Pi-Après»

s'adresse à tous  
ayant des problèmes  
de santé mentale

- Dépression
- Mise au point
- Solitude
- Situation émotionnelle difficile

177, rue Longueuil **545-1161**

### MAISON LE POINT COMMUN

Ressource alternative de suivi communautaire avec volet d'hébergement, dépannage et milieu de jour

La ressource s'adresse à une clientèle vivant des troubles sévères de santé mentale.

Vous pouvez appeler directement au 346-5706



APAMM  
HAUT-RICHELIEU

Écoute, réconfort et soutien aux familles touchées par la maladie mentale.

Vous serez accueilli en toute confidentialité

Pour renseignements:

**346-5252**

219, rue Jacques-Cartier Nord,  
Saint-Jean-sur-Richelieu

«... ce dont on ne peut parler, c'est aussi ce qu'on ne peut apaiser.»

*Alice Miller*

**Le psychologue,  
un professionnel de  
la santé mentale.**



Membres de l'Ordre des  
Psychologues du Québec

- **Lynda Bissonnette**, psychothérapie adulte et retraité **293-8645 359-7355**
- **Stéphanie Deslauriers**, psychothérapie adulte et adolescent **357-2829**
- **Maria Zanko**, psychothérapie, psychanalyse, M.A.I.P. **348-0776**
- **Jocelyne Létourneau**, psychothérapie adulte, adolescent, couple **349-6191**
- **Isabelle Lapierre**, psychothérapie adulte, enfant **545-1075**
- **Jeannine Giguère**, psychothérapie de couple, individuelle, adolescent **348-9700**
- **Christine Viens**, consultation, psychothérapie individuelle **347-5686**
- **Ginette Poliquin**, psychothérapie adulte, enfant, adolescent, couple **358-1538**
- **Lise Thuot**, adulte, adolescent, famille, couple **348-0776**
- **Christian Melançon**, psychothérapie adulte, enfant **545-1075**
- **Nicole Vézina**, psychothérapie individuelle, clientèle adulte **348-0776**
- **Jacques Desnoyers**, psychothérapie adulte, adolescent, couple **349-6191**
- **Hélène Besner**, psychothérapie adulte, adolescent, enfant **346-4499**
- **Nathalie Simard**, psychothérapie enfant, adulte, adolescent **359-7355**
- **Denis Houde**, stress post-traumatique (CSST, IVAC, SAAQ) **348-9236**
- **Sylvie Leclair**, psychothérapie, dérogation scolaire **542-5450**
- **Bernard Beaudry**, psychologue et psychothérapie pour adulte **346-7684 poste 238**
- **Éric Bédard**, psychothérapie adulte, enfant **545-1075**
- **Sylvie Thuot**, psychothérapie individuelle et de couple **348-0776**
- **Georges-Henri Arenstein**, gestalt, rebirth, zoothérapie **346-2577**

## Libre circulation de l'énergie avec l'acupuncture

**P**ratiquée à travers le monde depuis 5000 ans, l'acupuncture est une science qui vise à équilibrer l'énergie vitale qui circule dans le corps. Partant du principe que l'énergie doit circuler librement et harmonieusement pour assurer équilibre et santé, il est important de rétablir cette libre circulation lorsqu'elle est ralentie ou bloquée.

L'énergie circule dans le corps en suivant des trajets appelés méridiens. Les méridiens acheminent l'énergie dans tout l'organisme: muscles, nerfs, os, glandes, cerveau, etc. Ils assurent ainsi le bon fonctionnement du métabolisme.

Sur les méridiens se trouvent des points sur lesquels l'acupuncteur agit pour rétablir la libre circulation de l'énergie. Il se sert de très fines aiguilles qu'il applique sur ces points pour exercer une action thérapeutique et rétablir un meilleur équilibre de l'énergie vitale. Cha-



acun des points a un effet sur un organe ou une fonction déterminée de l'organisme et agit sur un ensemble de symptômes variés.

On peut avoir recours à l'acupuncture de façon préventive ou curative. En prévention, l'acupuncture renforce l'organisme en l'armant contre les maladies autant physiques que psychiques. Son action curative lui permet, par ailleurs, de rétablir l'équilibre de l'organisme en régularisant le métabolisme, en améliorant la respiration, la digestion, l'élimination et la concentration. De plus, en assurant un meilleur fonctionnement de tous les organes, tout le système vital se trouve amélioré.

L'acupuncture agit sur des points précis pour rétablir la bonne circulation d'énergie. (Photo Syndicat professionnel des acupuncteurs du Québec)

## Le triple rôle de la naturopathie

**L**a naturopathie est considérée comme étant à la fois une philosophie, un art et une science. Elle a également un triple rôle à jouer: un rôle éducatif, un rôle préventif et un rôle curatif.

Son rôle éducatif l'amène à enseigner les facteurs naturels qui entretiennent la santé. Le naturopathe transmet ses connaissances pour permettre à ceux qui le consultent d'intégrer dans leurs habitudes de vie des facteurs naturels de santé. Compte tenu du fait que de nombreux problèmes de santé sont causés par de mauvaises habitudes de vie, le naturopathe travaille à réapprendre à l'être humain les bases d'une saine alimentation, d'une bonne activité physique, ainsi que la gestion de son stress.

La naturopathie joue son rôle préventif lorsqu'elle aide à rééquilibrer, par des moyens naturels efficaces et inoffensifs, les mécanismes qui permettent à l'organisme de résister aux agressions et de retrouver son équilibre. Elle se préoccupe des facteurs de risque

en offrant des services tels que contrôle de poids, équilibre alimentaire, correction des carences, utilisation des plantes, cure de désintoxication et de revitalisation, bains et enveloppements, cataplasme d'argile.

Le rôle curatif de la naturopathie ne prétend pas suppléer les autres méthodes de soins, mais plutôt les compléter. Le champ d'étude de la naturopathie étant celui des lois naturelles à la base de la force vitale et de l'autoguérison inhérentes à chaque individu, ses interventions visent uniquement à aider l'organisme et à le soutenir dans sa lutte pour la guérison. Le naturopathe apporte un soutien thérapeutique à l'aide de biothérapies.



Présentés sous forme d'ampoules buvables, les jus extraits à froid à partir de produits biologiques conservent très longtemps leurs vertus nutritives et curatives. (Photo Super Diet)



**C'EST LE MOIS DE MAI,  
C'EST LE MOIS DE L'OUÏE!**

Profitez du printemps pour faire le ménage... dans vos oreilles!  
Depuis combien de temps faites vous répéter les gens?  
N'est-il pas enfin temps pour vous de faire évaluer et corriger votre audition?

Venez nous rencontrer, nous saurons vous aider.

**Groupe Forget-Parent**  
Clinique Médicale Iberville  
(face à la Caisse populaire)

**LE GROUPE FORGET PARENT**

AUDIOPROTHÉSISTES  
AIDES AUDITIVES

715, boul. d'Iberville  
Iberville

**1-800-OREILLE**  
(sans frais)

**1-800-673-4553**



**Granger Bernier**  
Optométristes

*Pour un service personnalisé, courtois et efficace, venez nous voir!*

885, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(coin Pierre-Caisse)

**348-0021**

**POUR DES SERVICES VISUELS COMPLETS**

**DE L'EXAMEN JUSQU'À LA CORRECTION DE VOTRE VISION**





Dr Paul Granger, o.d.
Dr Ginette Bernier, o.d.
Dr Chantal Reid, o.d.

**Ouvert de 9h à 21h du lundi au vendredi**

## PERTE DE POIDS

Conditionnement physique



Nous trouverons ensemble un produit, spécialement pour vous, qui vous fera perdre du poids. Venez me rencontrer pour des conseils professionnels!

Lydia Bouchard, B.Sc., santé naturelle et nutrition

**PHARMAPRIX**

**GALERIES RICHELIEU**

1000, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu

348-6813

## Les tests de santé oculaire

L'optométriste est en mesure d'évaluer la santé de votre œil ainsi que les manifestations de maladies systémiques sur le plan oculaire. Les principaux tests de santé oculaire sont la biomicroscopie, la pression intra-oculaire, l'ophtalmoscopie et la mesure des champs visuels centraux et périphériques.

La biomicroscopie se sert d'un microscope qui permet d'évaluer le segment antérieur de l'œil en détail. Il est utile dans l'évaluation et l'étude des lentilles de contact. La pression intra-oculaire est une mesure qui s'avère essentielle dans la détection du glaucome. Conjuguée à l'analyse du nerf optique et des champs visuels, la pression intra-oculaire permet d'en orienter le diagnostic et le traitement.

L'ophtalmoscopie permet d'évaluer l'intégrité du fond d'œil, de la rétine et du nerf optique. Elle permet d'évaluer les principales composantes de la partie postérieure de l'œil. Chez les patients à risque ou présentant des symptômes particuliers, l'examen se fait sous dilatation à l'aide de lentilles spéciales ou de l'ophtalmoscope indirect, et permet alors d'évaluer toute l'étendue de la rétine. L'examen permet aussi d'évaluer l'effet de certaines maladies systémiques sur l'œil.

Le test des champs visuels peut se faire par confrontation, par le champ central et le champ périphérique. On mesure alors en dépistage les anomalies potentielles et donc la fonction nerveuse sous-jacente. Si un défaut apparaît ou si les antécédents médicaux le justifient, le champ visuel se fait de façon plus précise par coupole ou de façon électronique. Les déficits peuvent conduire au diagnostic d'une maladie vasculaire, neurologique ou purement visuelle comme le glaucome ou le problème de rétine.

### MASSOTHÉRAPIE



Louise Fournier N.D.  
Massothérapeute  
réflexologue

### NATUROPATHE

Reçus pour assurances • Sur rendez-vous seulement

**348-4305**

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

## L'obésité et ses conséquences

Selon les données de l'enquête Santé Québec de 1992-1993, environ une personne sur dix présente un problème d'obésité. L'obésité peut être définie comme un excédent de poids - 20% au-dessus du poids santé - présentant un risque élevé pour la santé. La mesure du tour de taille constitue la meilleure façon de déterminer le degré d'obésité et d'évaluer le poids corporel. La santé des hommes et des femmes est menacée lorsque leur tour de taille dépasse 100 cm et 95 cm respectivement.

Les opinions sont partagées concernant les risques de mortalité et de maladie liés à l'obésité mais, règle générale, cette affection est associée à plusieurs causes majeures de décès, dont les maladies cardio-vasculaires et certains cancers, ainsi qu'à des maladies comme l'hémorragie cérébrale, l'athérosclérose, l'hypertension et le diabète non insulino-dépendant. Elle constituerait aussi un facteur de risque pour l'arthrite.

La prédisposition génétique et l'environnement pourraient également être à l'origine de certains cas d'obésité. Les troubles glandulaires et hormonaux, par contre, en sont rarement la cause.

### La massothérapie et l'obésité

Conscient du malaise qu'éprouve parfois la personne obèse qui décide de le consulter, le massothérapeute lui explique au préalable le déroulement de la séance de massage et précise quelles parties du corps seront touchées. De grands draps enveloppent la personne, de façon à préserver son intégrité et à respecter sa pudeur. Seule la partie massée est découverte et, en aucun temps, la nudité ne sera exigée par le professionnel.

Les questions qu'il doit poser pour être en mesure de répondre aux besoins de son client sont formulées avec délicatesse. Elles portent notamment sur l'image négative ou réaliste que la personne a de son corps, sur le rôle de

l'activité physique dans sa vie, sur l'engrenage des régimes amaigrissants et sur la gamme des chirurgies esthétiques auxquelles elle a pu avoir recours, ainsi que sur ses attentes et ses peurs face aux effets possibles de la massothérapie.

Le massothérapeute a aussi besoin de savoir si son client a noté certains symptômes: douleurs articulaires, fatigue fréquente, diabète, hypoglycémie, hypertension, troubles cardiaques, angine, troubles circulatoires, allergies, arthrose, arthrite ou souffle court à l'effort. Par

ailleurs, il dresse un bilan de l'état des muscles, des articulations, des tissus, du système circulatoire, de la colonne vertébrale et du bassin.

Les manœuvres que le massothérapeute effectue ensuite sont particulièrement bénéfiques pour la personne obèse, qu'il s'agisse de mobilisations articulaires et d'étirements, de mouvements de vague, de vibrations, de frictions, de pétrissages, d'effleurages ou de drainages.

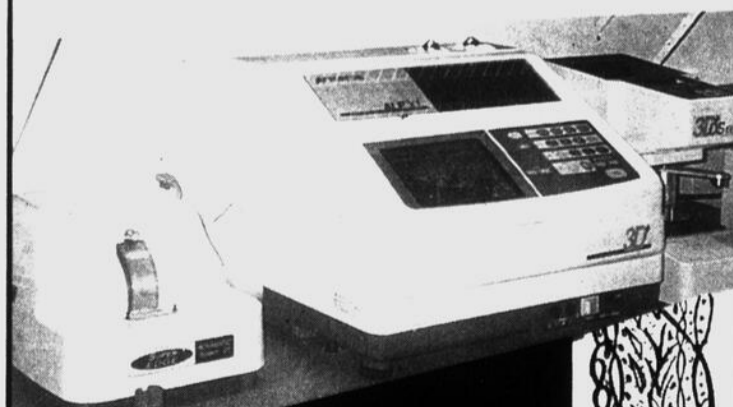
Texte de la Fédération des massothérapeutes du Québec.

## NOUVEAU . NOUVEAU

Afin d'améliorer notre service à la clientèle, nous disposons maintenant d'un laboratoire de taillage.

Sur place, nous vous offrons...

- Service le jour même sur lentilles en inventaire
- Retailage de vos lentilles
- Changement de lentilles sans vous priver de vos lunettes
- Lentilles solaires disponibles



### OPTOMÉTRISTES

S. Mongeon Ferland o.d.  
J. Tougas o.d.  
C. Éthier o.d.

**346-7318**

705, boul. d'Iberville, Iberville



Venez rencontrer le

## DR DAVID AZOULAY

chiropraticien-naturopathe

LE VENDREDI 12 MAI  
de 11 h à 18 h

en collaboration avec



De plus, profitez de nos

**SPÉCIAUX**



**19<sup>99</sup>\$**  
Glucosamine  
«A-Tritol»  
Rég. 27,99\$



**18<sup>99</sup>\$**  
Biomega  
Rég. 24,99\$



**5<sup>99</sup>\$**  
Relaxol  
Rég. 10,99\$

Seulement au

**CARREFOUR RICHELIEU**

600, rue Pierre-Caisse  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél.: **348-1103**

**PHARMAPRIX**

VOS CONCESSIONNAIRES CHRYSLER • DODGE • JEEP ANNONCENT

# L'ÉVÈNEMENT

## « SENTIER JEEP 2000 »



ACHETEZ À

# 23 209\$\*

Jeep<sup>MD</sup> TJ Sport Édition Sentier 2000

- Moteur 6 cylindres de 4 litres
  - Transmission manuelle ultra-robuste à cinq rapports
  - Phares antibrouillard
  - Ensemble deux toits
  - Suspension Quadra-Coil<sup>SM</sup>
  - Boîte de transfert Command-Trac<sup>SM</sup> à 4RM en prise temporaire
  - Portes rigides intégrales
  - Glaces à écran solaire, teinte foncée
  - Marchepieds latéraux
  - Volant inclinable gainé de cuir
  - Roue de secours plein diamètre
- Radio AM/FM avec lecteur CD, roues Grizzly de 15 po en aluminium et pneus Wrangler sans frais additionnels.

POUR UNE PÉRIODE DE TEMPS LIMITÉE, PROFITEZ D'OFFRES EXCEPTIONNELLES SUR TOUS LES MODÈLES JEEP, Y COMPRIS LE TOUT NOUVEAU JEEP TJ, ÉDITION SENTIER.

TRÈS BIEN TÔT SE TIENDRA LE RELAIS 2000!

Prenez part à l'Histoire. Venez célébrer l'ouverture officielle du plus long sentier du monde au Relais 2000.

Pour connaître les dates et la route du relais, composez le 1 800 465-3636 ou visitez le site [www.sentier.ca](http://www.sentier.ca).

ACHETEZ À

# 26 499\$

Jeep<sup>MD</sup> Cherokee Sport 2000

- Moteur 6 cylindres de 4 litres
- Transmission automatique à quatre rapports
- Climatiseur
- Suspension Quadra-Link<sup>SM</sup>
- Boîte de transfert Command-Trac<sup>SM</sup> à 4RM en prise temporaire
- Glaces, rétroviseurs et verrouillage à commande électrique
- Porte-bagages au toit
- Radiocassette AM/FM
- Télédévrouillage

Glaces à écran solaire, teinte foncée et roues de 15 po en aluminium sans frais additionnels.

ACHETEZ À

# 33 939\$

Jeep<sup>MD</sup> Grand Cherokee Laredo 2000

- Moteur 6 cylindres de 4 litres
- Transmission automatique à quatre rapports
- Système 4RM Selec-Trac<sup>SM</sup>
- Climatiseur

LOUEZ À

# 379\$

par mois

Terme de 36 mois. Comptant initial de 5520\$  
Transport et préparation inclus.

OPTIONS DE LOCATION DE 36 MOIS OFFERTES	
MONTHUELLE	COMPTANT INITIAL
379\$	5 520\$
459\$	2 850\$
544\$	0\$

- Freins à disque aux quatre roues avec antiblocage
- Rétroviseurs, glaces et verrouillage à commande électrique
- Régulateur de vitesse
- Radiocassette AM/FM stéréo avec six haut-parleurs
- Roues de 16 po en aluminium

Système d'alarme et télédévrouillage sans frais additionnels.



Jeep Commanditaire fondateur du Sentier transcanadien

# Jeep

LE SEUL ET UNIQUE

Seulement chez votre concessionnaire Chrysler • Dodge • Jeep



\*Transport, préparation, immatriculation, assurances, droits sur les pneus neufs, frais d'inscription au Registre des droits personnels et réels mobiliers et taxes en sus. Les prix reflètent l'allocation du fabricant consentie au concessionnaire. Comptant initial ou échange équivalent. Le premier versement et un dépôt de sécurité seront exigés à la livraison. Le locataire est responsable de l'excédent de kilométrage après 61 200 km, au taux de 12¢ le km. Location pour usage personnel seulement. Rachat non requis. Taxe sur le climatiseur, transport et préparation inclus. Immatriculation, assurances, droits sur les pneus neufs, frais d'inscription au Registre des droits personnels et réels mobiliers et taxes en sus. Sous réserve de l'approbation de Services financiers DaimlerChrysler. Prix d'achat et tarifs mensuels établis d'après la description des véhicules suivants: Jeep<sup>MD</sup> TJ Sport 4x4 2000 (Édition Sentier) ensemble 255 • GCD • LNU • AEM • RBR • TRN • WJ1. Jeep<sup>MD</sup> Cherokee Sport 4x4 2000 ensemble 261 • GAL • WJW. Jeep<sup>MD</sup> Grand Cherokee Laredo 4x4 2000 ensemble 296 • ADC • LSA. Les photos sont à titre indicatif seulement. Le concessionnaire peut vendre/louer à prix moindre et avoir à échanger le véhicule. Jusqu'à épuisement des stocks. Cette offre est exclusive et ne peut être jumelée à aucune autre offre à l'exception de la remise aux diplômés et du programme d'aide aux handicapés physiques. Offres d'une durée limitée chez les concessionnaires participants. Voir le concessionnaire pour tous les détails. Jeep<sup>MD</sup> est une marque déposée de DaimlerChrysler utilisée sous licence par DaimlerChrysler Canada. DaimlerChrysler Canada Inc. est une filiale à propriété entière de DaimlerChrysler Corporation. Visitez-nous dès aujourd'hui à [www.daimlerchrysler.ca](http://www.daimlerchrysler.ca).

Association publicitaire des concessionnaires Chrysler • Dodge • Jeep<sup>MD</sup> du Québec