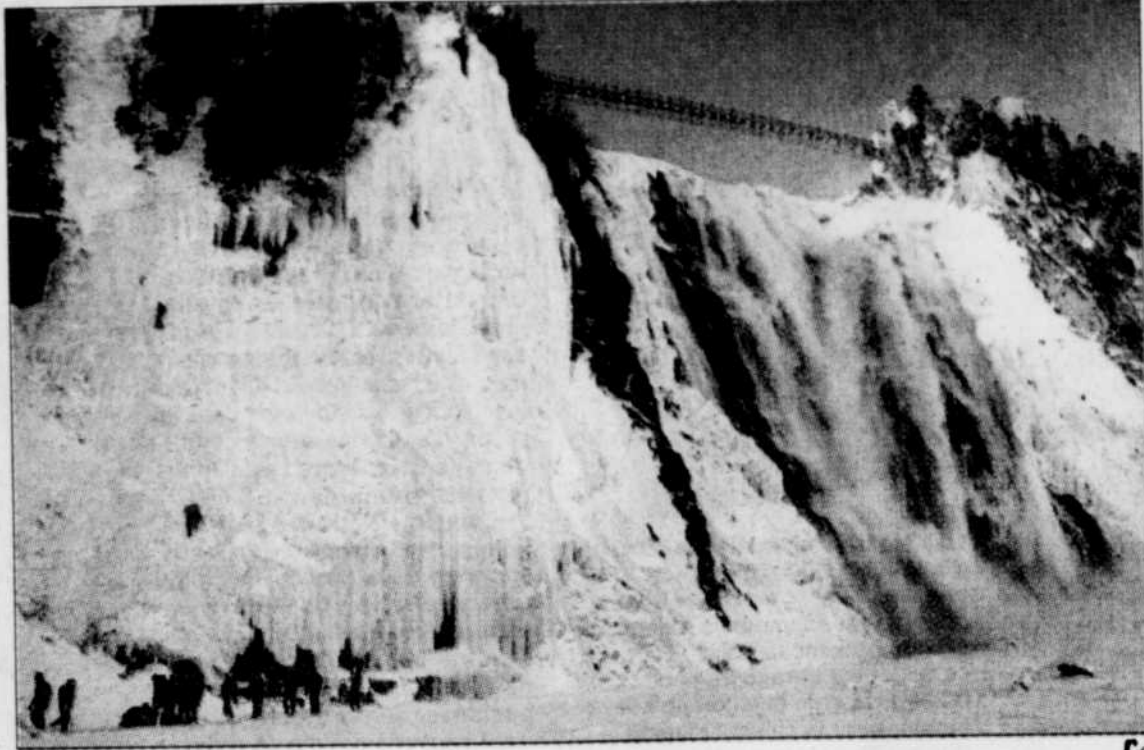


MAGAZINE



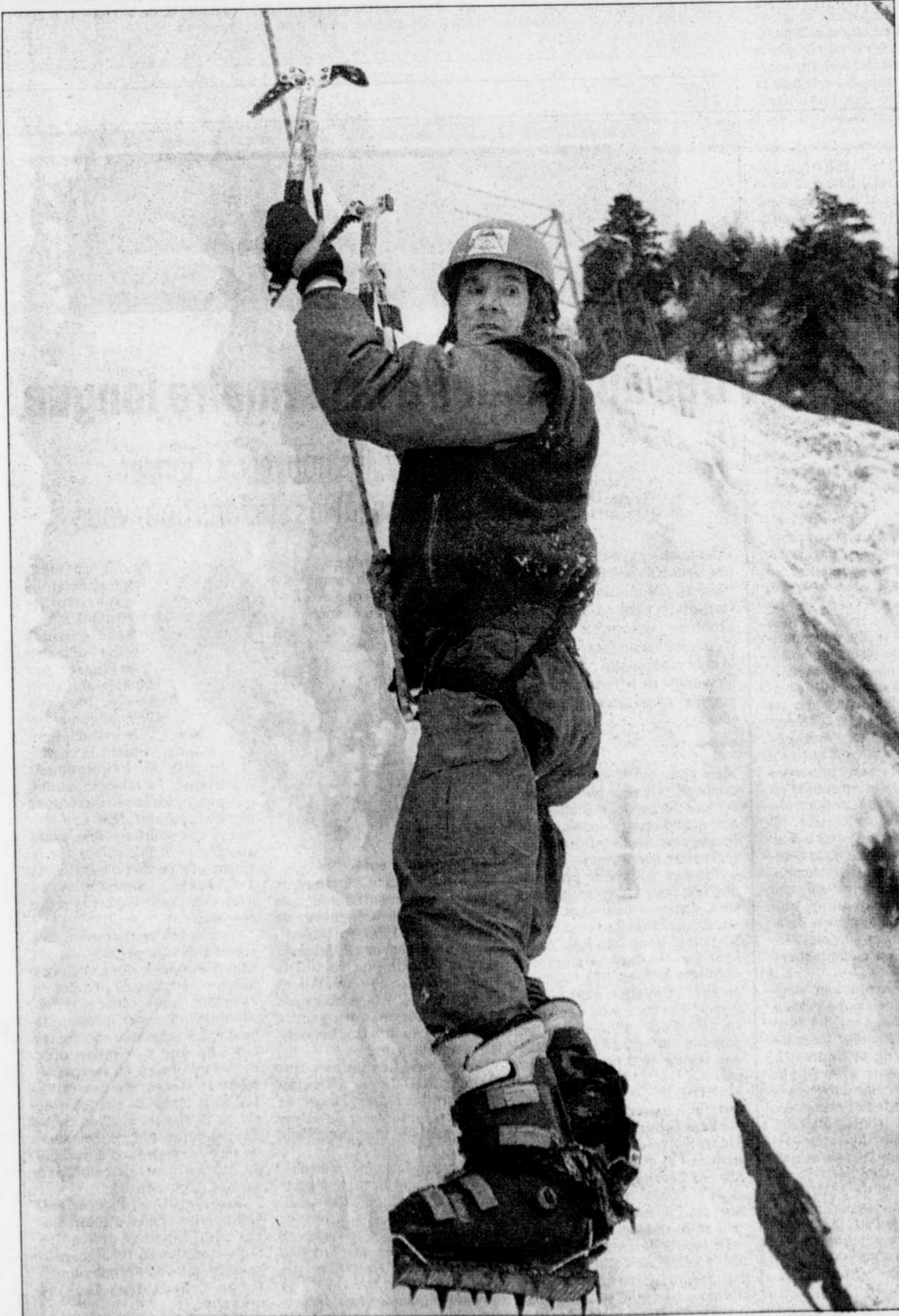
Le journaliste Vianney Duchesne, en compagnie de son coéquipier Charles, à l'arrière-plan.



Le moniteur Félix montre comment poser les grappins sur les bottes de ski alpin.

« J'ai escaladé le mur de glace de la Montmorency »

Notre journaliste, Vianney Duchesne, a relevé le défi lancé par Sylvia Ozbalt



Notre courageux journaliste, Vianney Duchesne, accroché au mur de glace de la Montmorency. Il finira par le vaincre.

J'ai escaladé le mur de glace de la chute Montmorency. Prière aux sédentaires de s'abstenir: 90 mètres (295 pieds) à la verticale, parfois en surplomb, avec le bruit assourdissant de l'eau qui semble vouloir nous entraîner dans sa chute.

Cet aveu fait frémir la plupart des gens, moi compris... avant. Quand j'ai regardé le film du cinéaste Jérôme Delcourt sur les Rocheuses, à l'affiche des Grands Explorateurs en janvier, j'avais été impressionné: j'avais retenu mon souffle lorsqu'il a fait l'ascension du mur de glace d'une chute dans l'Ouest du pays. Ouf! avais-je lâché au terme de son exploit.

Je ne me prétends pas plus brave que la moyenne des gens. Je ne veux pas me comparer non plus à Delcourt, et encore moins me croire sur les traces de l'Américain Jeff Lowe, ce roi de la paroi qui m'a précédé le 22 février sur le même mur de glace. Reste que ça prend une certaine dose de courage. La première fois que j'ai vu l'invitation sur le babillard du Gym'O (rue Saint-Jean, à Québec), où j'essaie de conserver ma forme, je suis resté de... glace. Je me rappelais le film et la périlleuse performance de son auteur. Le temps a érodé ma crainte et je me suis inscrit. C'est ainsi que je me suis retrouvé dans le groupe des 27 braves qui ont relevé le défi de l'initiation à l'escalade de glace lancé par la directrice Sylvia Ozbalt du Gym'O.

C'est le départ d'une fabuleuse aventure. Il faut d'abord traverser la rivière Montmorency qui ne manque pas de refroidir notre enthousiasme avec ses gouttelettes qui congèlent sur nos vêtements. La rivière nous crache dessus, comme le ferait avec dédain un adversaire convaincu de sa supériorité et décidé à ne pas se laisser dominer. J'ai un pincement au cœur.

Rendu sur place, Benoit, un de nos quatre moniteurs d'Ascension, l'école d'escalade du Québec, nous rassure: il nous explique ce qu'il faut faire et ne pas faire; il ne veut pas être obligé de creuser dans la neige pour faire disparaître un cadavre, en cas d'accident, explique-t-il. Tout le groupe comprend que c'est une farce et rit jaune. Et pour cause. Au pied de cette fortification glacée je me demande ce que je fais là, moi qui préfère la mer avec ses plages ensoleillées du Sud. Il n'est pas trop tard pour rebrousser chemin, mais le goût de vivre l'aventure demeure plus fort.

Je forme équipe avec Kareen, une jeune mannequin danoise et Charles, un massothérapeute. En fait, je suis l'ainé du groupe, moniteurs et élèves confondus. Benoit nous avait demandé de mesurer la longueur de nos pieds pour former équipe. Nous comprendrons pourquoi plus tard, lorsque vient le temps de nous passer les grappins de l'un à l'autre. Je pigerai, plus tard aussi, que la nature a bien fait les choses: Kareen et Charles ont fait de l'escalade de rocher, une expérience loin d'être négligeable pour ce que nous allons vivre.

Gilles, un des moniteurs, nous donne une démonstration dans la partie du mur appelé l'Entonnoir. C'est de toute beauté de le voir aller. Il semble aussi à l'aise qu'un singe dans un arbre, ce qui nous laisse une impression de facilité. Nous optons pour attaquer le mur au même endroit. Sans apprentissage, je laisse les deux autres grimper en premier. J'observe pour en tirer profit quand viendra mon tour. Charles se rend compte que la bouchée est trop grosse. Vaut mieux aller d'abord nous entraîner dans la section du mur appelé la Congelée.

Finalement, c'est moi. Face au mur, je suis confronté à la réalité. Ce n'est plus en mettant un pied devant l'autre que je pourrai progresser. Il me faut grimper. Pas d'autre choix que d'élever les bras et de chercher où piquer les piolets, pour, à chaque fois, faire suivre les pieds, comme l'ont facilement fait Kareen et Charles avant moi. Je m'élançai et monte d'un mètre, deux, puis peut-être trois. Plus rien à faire. En pleine glace vive, mes pieds ne s'agrippent plus.

— Vianney, t'as oublié les crampons, me crie le moniteur Gilles.
Merde! On rigole autour de moi. Gilles me dit de rester sur place et vient m'installer les crampons aux pieds. Charles, ce pince-sans-rire qui me sert d'assureur, en profite pour prendre des photos car dès le départ il savait que je n'irais pas loin ainsi...

— Ah! là, ça fonctionne.
La progression dans cette partie du mur appelé la Congelée se fait rapidement. Je prends confiance et dans la grisurie de la réussite j'oublie l'enseignement en arrivant en haut. Je tombe dans le vide. Charles et Kareen ont bien suivi les instructions. Ils sont au poste et je reste solidement accroché dans la falaise. Je n'ai plus de doute maintenant sur la confiance que je peux témoigner à mes compagnons et à l'équipement.

La descente s'effectue rapidement et en douceur. Je suis convaincu que nous pourrions, en après-midi, vaincre l'Entonnoir. Charles et Kareen opèrent carrément pour la droite, la partie la plus difficile et moi légèrement vers la gauche, un parcours plus aisé. Fatigués, pour ne pas dire complètement vidés, tous sont heureux. L'escalade exige toute l'énergie du corps et demande tellement d'attention qu'on oublie tout le reste. Y compris la peur et le vertige. J'ai rarement expérimenté pareil moyen de détente, mais avis aux amateurs: ce n'est pas un sport à découvrir en solitaire, mais un art à acquérir avec des experts. Et avec une bonne forme physique.

C'est en 1972 qu'une cordée de trois pionniers (Jean Sylvain, André Robert et Pierre Vézina) a escaladé la chute Montmorency, raconte François-Guy Thivierge, directeur de l'école Ascension. Ils avaient mis sept heures à réaliser l'exploit avec des piolets à manches en bois et des crampons à dix pointes, dont aucune à l'avant, comparativement à 12 ou 14 pointes avec deux à l'avant aujourd'hui. Claude Bérubé a complété l'oeuvre en 1973-1974 en ouvrant des voies plus difficiles.

Depuis, la cascade de glace a acquis ses lettres de noblesse. On vient des États-Unis et d'Europe pour l'escalader et un expert comme François-Guy, qui rêve d'y tenir un escaladothon de 24 heures pour Enfants Soleil, met 1 minute 40 secondes à monter la Congelée. L'escalade, c'est une aventure douce qui amène ses adeptes à se dépasser. « Il faut contrôler ses émotions pour repousser ses limites », dit le directeur de l'école. Elle procure la détente et la satisfaction personnelle. Il compare ce sport, dans son cas, à un dévouement physique au même titre que casser de la vaisselle. « C'est un retour à l'instinct de grimper. Quand je suis suspendu à la glace, je ne suis plus le même ».

L'excitation ne l'empêche pas de demeurer prudent. « Je ne veux pas tomber. À chaque mouvement je pense que je prends une décision vitale et c'est pour cela qu'un grimpeur ne se laisse pas distraire par autre chose ». François-Guy estime que l'escalade de glace est méconnue au Québec avec seulement 1000 grimpeurs alors que dix fois plus d'adeptes pratiquent ce sport en été. Surtout que la province compte 300 emplacements répertoriés et que certains ne sont accessibles qu'en hélicoptère, ce qui ajoute l'exotisme à l'exclusivité ou presque. Une nouvelle vague est en train de s'installer: le mixte, soit le mélange de glace et de rocher. Il a tenté l'expérience avec Jeff Lowe et gestes à l'appui, avec les piolets qu'il pique autour du cadre de porte de son bureau, il s'exclame: « C'est écoeurant. On vient fou ».

« Ça demande tellement d'attention qu'on oublie tout. Y compris la peur et le vertige. »

L'univers électronique

AUDIO-VIDÉO INFORMATIQUE JEUX VIDÉO

Le vidéo-CD est la prochaine grande révolution

Il va menacer sérieusement les enregistrements en VHS

L'informatique et toutes ses subtilités font de plus en plus partie de toutes les facettes du monde de l'audio-vidéo et, en fait, de tout ce qui s'appelle électronique.

par
MICHEL
TRUCHON



De quelque côté qu'on se tourne, les puces sont en effet omniprésentes et aucun exterminateur ne viendra jamais à bout de cette invasion: dans le salon, la salle de jeux, dans la voiture et même dans nos poches par l'entremise des agendas électroniques et des téléphones cellulaires, la petite bête prolifère, de plus en plus intelligente.

C'est le signe évident que ce que l'on a baptisé du nom très générique de multimédia n'est plus un mythe, annonçant la venue prochaine d'une génération d'appareils où l'ordinateur sera au coeur de la gestion du son.

En attendant ces monstres du multimédia, les effets se font sentir de façon évidente dans le monde de l'audio-vidéo où les géants japonais ne jurent plus que par le numérique.

Après la révolution du disque compact audio il y a 13 ans (Eh!

ou, le CD est né en 1982, inventé par Sony et Philips) et celle du CD-Rom qui est en train de bouleverser le monde de l'informatique, il faut maintenant se préparer à un autre choc, celui du vidéo-CD qui permettra de stocker, sur un disque de 12 cm, 135 minutes d'images numérisées et compressées.

Le vidéo-CD a d'ailleurs donné lieu à une autre guerre entre les titans de l'audio-vidéo — qui n'est pas sans rappeler celle qui a opposé le vidéo Beta (Sony-Philips) au VHS (Matsushita) il y a quelques années — pour imposer la nouvelle norme. Dans un camp, Sony et Philips (encore!) et dans l'autre Toshiba et Time Warner (à qui viennent de s'allier Thomson, Pioneer et... Matsushita). Une entente sur le standard de 135 minutes devrait permettre au consommateur d'éviter de se retrouver encore une fois dans une jungle d'appareils incompatibles.

Déjà qu'il est pas mal échaudé avec la première génération de films sur vidéodisques de 12 cm née de la technologie de compression MPEG et des efforts de Philips et de Matsushita à qui l'on doit les premiers lecteurs de vidéo-CD, soit le CD-I et le 3-DO, mais qui ont besoin d'un module spécial pour passer les films de 74 minutes.

Mais une heure et quart, ça n'est pas suffisant pour tout un film, de sorte qu'on se retrouve donc avec deux disques, ce qui déplaît aux utilisateurs gâtés par les cassettes vidéo, selon les études. D'où en partie les efforts pour

Le lecteur de vidéodisque laser Nikko NLD 3000, à 399\$, est présentement la meilleure affaire pour goûter à l'image la plus pure ainsi qu'aux meilleures conditions d'enregistrement Dolby ProLogic que l'on puisse obtenir pour le cinéma maison (Stéréo Plus de la rue Bouvier).

en arriver à un standard qui permettra 135 minutes d'enregistrement (3,7 gigaoctets de données compressées).

La venue du vidéo-CD devrait porter un dur coup aux magnétoscopes et à la cassette VHS, sinon compter leurs jours, surtout si les fabricants réussissent à proposer un modèle qui enregistre à un prix raisonnable. Mais rassurez-vous, ça n'est pas encore fait et les deux mondes vont sans doute cohabiter un long moment, de sorte qu'il ne faut pas songer à mettre votre magnétoscope au rancart. Mais, au rythme où les choses évoluent dans l'univers de l'électronique, il n'est pas interdit de croire à l'éventualité de cette supplantation: il suffit de se remémorer la victoire du VHS sur le Beta, à celle de la cassette quatre pistes sur la cassette huit pistes. Par contre, d'autres victoires qui semblaient acquises sont de moins en moins évidentes: le DAT (ruban audio numérique) a carrément fait «patate» et le minidisque (MD), supposé reléguer la cassette audio aux oubliettes, perce beaucoup moins vite que prévu.

Les premiers lecteurs de disques vidéo numériques (digital video disc ou DVD) devraient faire leur apparition sur le marché vers la fin de l'année ou, au plus tard, au printemps de 1996.

Ceux qui ne veulent pas prendre le risque de s'aventurer sur un terrain où tous les jalons n'ont pas encore été mis en place — et on les comprend facilement — peuvent toujours se tourner vers une technologie qui a fait ses preuves, celle du vidéodisque laser (LaserVision Disc ou LD) grand format, qui est toujours, pour le moment, la source offrant la meilleure qualité d'image et de son. Inventé par Pioneer bien avant le CD audio, le LD a pour principal avantage de pouvoir puiser dans une gigantesque banque de films. Mais ne perdez pas de temps à chercher les titres en français, ils sont rarissimes. Les prix pour les lecteurs LD ont eux aussi suivi le mouvement de baisse généralisé dans le monde de l'audio-vidéo. On peut s'en procurer entre 500\$ et 1000\$, selon la marque et le fait qu'ils lisent seulement une face du disque ou soient à inversion automatique. Mais le champion en ce domaine, présentement, sur le plan qualité/prix est le Nikko NLD 3000 qui à 399\$ permet d'avoir accès à prix raisonnable à ce fabuleux support qui en a sûrement encore pour plusieurs années à vivre. On murmure en coulisse que le mécanisme du Nikko est fabriqué par Pioneer.

Pioneer qui est de ceux qui se lancent dans l'aventure de la compression numérique. Cette compagnie, qui a inventé le vidéodisque laser grand format plutôt que d'embarquer dans la guerre Beta-VHS dans les années 80, considère qu'il s'agit là d'un cheminement logique.

Et elle va encore plus loin, étant le premier géant de l'audio-vidéo à amorcer un mariage officiel avec l'informatique. Pioneer (comme Power Computing et Radius) a conclu une entente avec Apple pour utiliser le système d'opération Macintosh et offrir des clones du Mac, d'abord au Japon, puis sans doute en Amérique. Les premiers modèles des clones Pioneer seront un PowerPC 601 de 66MHz et un Motorola 68LC040 de 33MHz et devraient faire leur apparition au Japon au cours de l'été. Ils seront accompagnés de périphériques audio-vidéo, notamment des enceintes puissantes offrant un son 3-D et, vraisemblablement, d'un lecteur de disque vidéo numérique. À suivre de très près.

Après le cellulaire, le téléphone-satellite

Le téléphone cellulaire a chambardé les habitudes de travail de bien des gens, augmentant notamment leur mobilité et leur permettant de jouir d'une plus grande liberté. Mais elle n'est pas sans limites: la portée des appareils a eu beau grandir, il faut que le téléphone soit toujours dans le rayon d'émission d'une cellule ou dans un corridor de téléphone cellulaire.

Dans la plupart des cas, cela ne pose pas vraiment de problème et on vous dira que le cellulaire peut être utilisé presque partout. Sauf qu'il y a encore une grande partie du territoire, notamment dans les zones peu peuplées, au nord surtout, qui n'est couverte par aucun réseau. Ceux qui ont tenté d'utiliser leur téléphone cellulaire lors d'une excursion de pêche ou de chasse en savent quelque chose.

D'ici quelques mois, le problème ne se posera plus, grâce à la mise en place d'un nouveau service, les communications mobiles par satellite (MSAT). Le réseau qui sera offert par TMI Communications étendra en effet les services téléphoniques et mobiles aux régions les plus éloignées.

Les dates n'ont pas encore été officiellement annoncées, mais théoriquement le satellite devrait être lancé en avril et les participants, comme Bell Mobilité par exemple, pourraient ouvrir leur réseau à l'automne.

Le coût des téléphones-satellites n'est pas connu lui non plus, mais il y a fort à prévoir qu'il dépassera considérablement celui du cellulaire ordinaire et même celui du cellulaire



numérique. Mais, pour ceux qui ont vraiment un problème de communication en régions éloignées, les communications mobiles par satellite sont une vraie bénédiction. Une fois le contact établi avec le satellite, celui-ci se chargera d'acheminer l'appel au réseau téléphonique public, permettant de placer et de recevoir des appels, d'échanger des télécopies ou de se relier à d'autres ordinateurs, n'importe où sur le continent.

Selon l'endroit où l'utilisateur se trouvera, le nouveau téléphone pourra être utilisé soit en mode cellulaire, soit en mode satellite. Le MSAT qui servira aussi pour les sites fixes, ouvrira également la porte aux communications de groupe, permettant de

parler à plusieurs personnes à la fois ou des conversations privées. La diffusion unidirectionnelle permettra à un répartiteur, par exemple (on songe à la police ou aux services d'urgence) de diffuser un message à plusieurs usagers en même temps.

Le volet transmissions de données fera que le transfert de données du réseau, les services de messagerie et de traitement informatique mobiles deviendront des réalités. Les téléphones-satellites pourront en effet être reliés à une variété d'équipement, dans des applications fixes et mobiles, y compris les ordinateurs portatifs, les systèmes de positionnement global par satellite (GPS) et les terminaux de messagerie.



Des autoradios à la mémoire longue

Où que vous alliez, les nouveaux Pioneer à circuit ID-Logic choisissent les stations pour vous

Pour quelqu'un qui reste la plupart du temps dans son bled, la syntonisation de l'autoradio n'est pas un problème: une opération qu'on n'effectue qu'une fois (quand le concessionnaire n'a pas eu l'amabilité de le faire pour vous) et après, on n'y pense plus.

Mais pour qui voyage le moins, cela peut parfois s'avérer une tâche délicate, surtout quand on ne connaît pas les fréquences des stations de la région que l'on traverse.

Pioneer a réglé ce problème une fois pour toutes en incorporant, dans ses nouveaux modèles d'autoradio la technologie ID-Logic. Pour une fois, ce ne sont pas les Japonais qui ont réinventé la roue: l'ID-Logic est en effet l'invention d'un Suisse, Pierre Schwob, qui en a eu l'idée en 1988 alors qu'il cherchait un poste de musique classique dans une région qu'il ne connaissait pas.

L'ID-Logic est en quelque sorte une base de données gravée dans la mémoire d'une puce. Ainsi, les fréquences de 7800 stations FM et de 5500 stations AM, au Canada, aux États-Unis et au Mexique, ont été répertoriées par Pioneer.

Il suffit dorénavant de dire à votre nouvelle autoradio dans quelle partie du continent vous vous trouvez, dans quelle région et dans quelle ville et... elle vous

donne immédiatement accès à toutes les stations disponibles.

Si vous changez de région, il suffit de donner le nouveau code et, presto, vous avez accès aux stations locales. Certains modèles possèdent même le positionnement automatique.

Mieux encore, il est possible de dire à la puce ID-Logic de votre autoradio quel genre de musique vous voulez écouter, explique Denis Vidal, représentant de Pioneer pour l'Est du Québec. Ainsi, un voyageur se dirigeant vers la Floride pourra, s'il le veut, ne capter que les stations de musique légère ou classique, éliminant automatiquement le rock ou le country. Une bénédiction pour plusieurs.

Les nouvelles autoradios Pioneer à ID-Logic affichent également les lettres d'appel de la station syntonisée, de même que le genre de musique qu'elle diffuse.

Inventeur de la face détachable antivol, une formule reprise depuis par la plupart des fabricants d'autoradios, Pioneer innove une nouvelle fois dans sa série de 1995 en offrant des modèles spécialement conçus pour les produits GM et Chrysler, qui auparavant deman-

daient un montage spécial, ce qui simplifie l'installation.

Les chaînes ainsi offertes par Pioneer, par exemple une autoradio avec 140 watts d'amplification, un lecteur CD et un télécommande, coûtent la moitié du prix de l'équipement d'origine. La télécommande, qui peut paraître bizarre pour certains, surtout dans une voiture, a une utilité certaine, explique Denis Vidal: collée sur le volant, elle permet d'avoir accès à toutes les commandes de l'autoradio sans quitter la route des yeux.

Toutes ces améliorations des autoradios n'empêchent cependant pas la mode des lecteurs de disques compacts de prendre de l'ampleur. Ainsi, selon le représentant de Pioneer, presque la moitié des acheteurs choisissent cette option, soit incorporée dans l'autoradio en remplacement du lecteur de cassettes, soit sous forme de changeur de six ou 12 disques que l'on cache dans le coffre arrière, commandé directement par l'autoradio ou indépendant, par émission sur une fréquence FM.

Aux États-Unis, Pioneer prévoit que les ventes d'autoradio-CD vont dépasser celles des radio-cassettes en 1995, un phénomène que l'on devrait connaître au Canada dans deux ou trois ans.



Intel Inside

IBM Aptiva

INCLUS

99⁹⁵\$

Taxes en sus PAR MOIS/36 MOIS

L'ordinateur personnel Aptiva 486 de IBM comprend l'équipement multimédia le plus nouveau et des fonctions exclusives en quantité. :

Mémoire de 4 Mo extensible à 64 Mo, unité CD-ROM IDE double vitesse, carte audio sound Blaster 16, 2 haut-parleurs stéréo, vidéo SVGA sur bus local, mémoire vidéo jusqu'à 16 millions de couleurs, 4 baies, 4 emplacements de carte, unité de disquette 3.5 po., fax/modem, processeur évolutif, 4 logiciels préinstallés, comprend une collection de 7 logiciels multimédia.

SOUTIEN TECHNIQUE À VIE, GARANTIE 3 ANS.

840, Bouvier 627-0840 • 2, St-Jean 524-8431

La clef de sol

Canon



Située à Val-Bélair, l'une des premières cuisines collectives de la région de Québec a rendu de très nombreux services aux familles à faibles revenus.

Pionnière des projets de cuisines collectives à Québec

Johanne Montmigny a besoin de votre aide

QUÉBEC—Le phénomène de la faim a pris de l'ampleur au Québec au cours des dix dernières années. Il va de pair avec un autre problème qui monte en flèche, celui des sans-abri, dont le nombre ne cesse d'augmenter.

par LISE FOURNIER
LE SOLEIL

Les chiffres sont même inquiétants. Ainsi Moisson Québec, une banque alimentaire fondée en 1986 pour venir en aide aux familles défavorisées, a augmenté sa distribution de nourriture de 350 % depuis sa création. Dans la région de Québec, 1,5 million de kilos de denrées ont été redistribués, l'an dernier, à une clientèle constituée à 40 % de jeunes.

Mars étant le Mois de la nutrition, Johanne Montmigny, diététiste au CLSC Laurentien, refuse de fermer les yeux sur l'insécurité alimentaire qui frappe, aujourd'hui, des milliers de Québécois. Pionnière des projets de cuisines collectives dans la région, elle a pu vérifier que la misère gagne du terrain. Des parents qui sautent des repas pour donner à manger aux enfants l'ont convaincue que la charité pour la charité a fait son temps.

« Les pauvres ont besoin d'être épaulés, dit-elle, de sentir qu'ils sont utiles. C'est une question de fierté », lance Mme Montmigny. Les projets de cuisines collectives, par leur formule, contribuent à préserver la dignité des gens.

« Ça nous inculque le sens des responsabilités », dira encore France Saint-Hilaire, une mère de deux enfants qui a trouvé dans les cuisines collectives une façon de boucler ses fins de mois sans avoir à rogner sur les repas. Pour elle, c'est simple, les cuisines collectives apportent à manger sans qu'il soit besoin de quêter. « Et on ne nous donne pas tout cuit dans le bec, dit-elle, spontanément lors d'un entretien téléphonique. D'ailleurs toutes celles qui y participent le savent: la collaboration est primordiale. Ainsi les unes font le marché, les autres la planification des menus et toutes mettent la main à la pâte pour maitonner les quatre plats principaux qui les nourriront elles et leurs familles au cours de la

semaine. « Mais la solidarité et le partage qui naissent autour des légumes à peler et des sauces à préparer apportent bien davantage, soutient France Saint-Hilaire qui dirige aujourd'hui un projet de cuisine collective à Vanier. Il y a 40 de ces projets ici même dans la région de Québec.

Au-delà des projets sur le terrain pour lutter contre la faim, Johanne Montmigny affirme que le problème a pris une dimension qui dépasse le simple fait de ne pas manger en quantité suffisante. Selon l'Association canadienne de la Journée mondiale de l'alimentation, la faim engendre en effet des maux autrement plus graves qui vont de l'abandon scolaire des enfants à la violence conjugale auxquels s'ajoutent la mortalité infantile, les maladies cardio-vasculaires, l'alcoolisme et la toxicomanie.

Dans notre région, une étude du CLSC a établi que les citoyens de la basse-ville vivaient environ 10 ans de moins que ceux de Sainte-Foy ou de Sillery et que le décrochage scolaire et la mortalité infantile y étaient deux fois supérieurs. Toujours dans le secteur de la basse-ville (incluant Limoilou), des statistiques du ministère de la Santé révèlent que plus de 4000 enfants de moins de 12 ans souffrent de la faim.

Cette triste situation, Johanne Montmigny y est régulièrement confrontée. « Des femmes qui se contentent de patates ou de féculets jusqu'à la fin

du mois en attendant leur chèque de BS ne sont pas l'exception, lance-t-elle. « Bien sûr, au Québec les gens ne meurent pas de faim comme en Afrique, mais je serais curieuse, ajoute la diététiste de mesurer les réserves de fer chez la plupart de ces femmes et les carences vitaminiques des enfants.

Dans le cadre du Mois de la nutrition placé sous le thème « Célébrons le plaisir de manger bon et bien », les diététistes travaillant en CLSC ont voulu démontrer que le privilège de manger trois fois par jour exclut dorénavant les plus démunis à qui les gouvernements ont refilé une partie de leur déficit en coupant les prestations de l'assurance-chômage et en établissant les barèmes de l'aide sociale au-dessous du seuil de la pauvreté.

Pour Johanne Montmigny, les discours réchauffés du genre « Ces gens-là ne savent pas s'organiser » ne tiennent plus. Comment peut-on accuser des familles qui consacrent 80 % de leur budget à la nourriture et au logement de mal gérer leurs affaires? » se demande la diététiste.

Sur le seul territoire de la Communauté urbaine de Québec, plus de 50 000 personnes vivent de l'aide sociale soit 38 049 adultes, 12 074 enfants et 5639 aînés.

Or, au nom de ces citoyens, les professionnels oeuvrant en CLSC ont fait parvenir aux ministres du gouvernement des petits pains de Sainte-Geneviève dans un flacon de médi-

caments. Une façon symbolique, explique Mme Montmigny, de leur montrer que la faim représente en bout de ligne un problème de santé qui concerne toute la société.

Elle profite aussi de ce Mois de la nutrition pour lancer un appel à tous. À ses yeux, la solidarité doit se manifester devant un problème aussi grave que la faim. Johanne Montmigny invite donc les gens à soumettre leurs idées et leurs projets au CLSC Laurentien au numéro suivant: 688-9212.

Au nombre des coups de pouce qui seraient appréciés, Johanne Montmigny mentionne entre autres les dons d'appareils ménagers (cuisinières, poêles, réfrigérateurs, chaudrons, vaisselle, étagères) qui pourront servir à lancer d'autres projets de cuisines collectives.

Pour ceux qui auraient quelques heures à donner, il y aurait des courses à effectuer pour le transport de la nourriture donnée par l'industrie alimentaire. Enfin, bien d'autres projets demeurent sur la table et n'attendent somme toute qu'un peu de bénévolat pour s'enclicher.

Le saviez-vous ?

■ Avoir faim, c'est quoi au juste? On ne passe pas directement du steak-brocoli à la faim. Avant, par souci d'économie, on se bourre de féculets, de patates et de pain, par exemple. On n'a pas exactement faim mais on est mal nourri et vulnérable aux maladies. Avec le loyer et l'électricité à payer, une des seules dépenses compressibles, c'est la nourriture.

■ Phénomène de la pauvreté cachée: inexistantes en 1980, les centres de dépannage alimentaire ont poussé comme des champignons depuis 15 ans. En 1991, un Canadien sur 13 a eu recours à l'aide alimentaire. Le nombre de banques alimentaires a quintuplé au Canada depuis 1984 et elles distribuent chaque jour 100 tonnes de nourriture.

■ Nouvelles approches: les magasins communautaires ont fait leur apparition depuis quelques années. Ce sont de toutes petites épiceries à but non lucratif pour les personnes à faible revenu. Les aliments y sont vendus à environ 50 % du prix de détail. L'exploitation de ces centres de dépannage fait appel aux usagers qui doivent, en retour, y consacrer quelques heures par semaine.



À Québec, 4000 enfants de moins de 12 ans souffrent de la faim!



Laurent
LAPLANTE
collaboration
spéciale
COMMENTAIRE

L'humour décrit très fidèlement la réalité

Yvon Deschamps a raison! L'humour décrit souvent très fidèlement la réalité. A preuve, la boutade d'Yvon Deschamps: « Mieux vaut être riche et en santé que pauvre et malade! » Le Conseil des affaires sociales avait d'ailleurs dit la même chose en attirant l'attention sur « un Québec cassé en deux ».

La réside, en effet, le scandale: d'un côté, l'instruction, la santé, la table garnie, la prospérité; de l'autre, le chômage, la faim, le décrochage et la pauvreté. Avec, en prime, un horizon bouché, car les pauvres deviennent plus pauvres, les riches plus riches.

Des liens redoutables

Même si le bon sens aurait pu et dû nous renseigner là-dessus depuis longtemps, nous découvrons avec surprise et désarroi les liens qui soudent l'un à l'autre des réalités aussi distinctes que le revenu et la santé, aussi éloignées que le diplôme scolaire et la longévité.

Quelques exemples font réfléchir. Est-il normal que, dans une usine donnée, les ingénieurs bénéficient d'une espérance de vie de sept ou huit ans supérieure à celles des travailleurs manuels de la même usine? Certes pas.

Toutefois, une réflexion même sommaire fournit des hypothèses: les ingénieurs ont grandi dans des quartiers mieux préservés de la pollution, ils ont été mieux nourris, ils ont bénéficié davantage de l'éducation physique, ils ont profité d'un encadrement scolaire différent, etc.

Même chose pour la basse-ville de Québec où l'on meurt dix ans plus tôt qu'à Sainte-Foy et Sillery.

Car les handicaps sont, eux aussi, cumulatifs. L'enfant issu de famille pauvre se rend souvent à l'école l'estomac vide, il a moins souvent l'encadrement que nécessitent les travaux scolaires, il vit les déménagements et les déracinements à répétition, il grandit plus rarement dans la sécurité, la verdure et les loisirs stimulants...

Faim et désarroi

Les chiffres effarants qui décrivent avec une précision croissante une faim spécifiquement québécoise ébranlent donc d'un seul coup plusieurs de nos certitudes.

Ils nous révèlent à la fois la fragilité de nos progrès socio-économiques, la précarité de notre alphabétisation, l'expansion vertigineuse des poches de pauvreté, la persistance de disparités inadmissibles dans une société juste.

Beaucoup de Québécoises et Québécois, en effet, ne mangent pas à leur faim et ils rendent de jour en jour plus populeux et plus désespérant ce qu'il faut bien appeler le tiers-monde québécois, un tiers-monde fait de pauvreté, d'injustice, d'ignorance. Cette révélation choque.

Naïvement, en effet, nous avons affirmé trop vite notre victoire collective sur la faim. Pourtant, comment croire le combat terminé quand 30 % de la nourriture distribuée par Moisson Québec sert à dépanner des jeunes de moins de 18 ans?

Bêtement, nos législateurs ont reculé devant le lobby du tabac et béni notre inconscience sociale devant la contrebande des cigarettes. Ils ont renoncé à des millions qui font défaut aujourd'hui.

Cyniquement, ils ont promis de compenser la baisse des taxes sur le tabac par un programme d'éducation auprès des jeunes.

Depuis lors, le budget Martin a subrepticement émasculé ce programme. On se réjouit du « progrès »: les jeunes de milieux défavorisés conservent leurs « chances » d'atrophier prématurément leur santé, de gaspiller leurs maigres ressources financières, de succomber les premiers à l'appauvrissement collectif. À eux, dira-t-on, de se prendre en main!

Cruellement, les normes applicables au monde de l'éducation continueront de s'appliquer semblablement aux milieux nantis et aux zones touchées par le chômage, la pauvreté, l'insalubrité.

Par où commencer ?

Heureusement, un espoir surgit de ce qui semble le plus désespérant. Si, en effet, un cercle vicieux relie la faim, la pauvreté, le chômage, l'ignorance, il devient possible d'amorcer un « cercle vertueux » en s'attaquant à n'importe quel de ces maux sociaux.

La lutte contre la faim offre cette chance, surtout si elle relie, comme aujourd'hui, nutrition et éducation.

Les magasins communautaires initient aux choix intelligents et à une gestion prudente. Les cuisines collectives, ingénieusement et finement, assainissent les finances familiales sans mettre quiconque en tutelle...

La faim sévit ici. Bien la combattre rapproche les deux Québec.

LE SOLEIL
MAGAZINE

Pour toute information relative à la production de ce cahier, veuillez communiquer avec l'un ou l'autre des services suivants:

Rédaction, service des cahiers spéciaux: 686-3412

Publicité: 686-3435

Tirage: 686-3344



Les Madelinots veulent nous convaincre de manger de la viande de loup marin

CAP-AUX-MEULES—« La marge entre le rêve et la réalité, c'est le réveil », aime à dire Louis Diamant, qui travaille actuellement à faire connaître la viande de loup marin à l'extérieur des Îles. Tout est là pour une vraie reprise de l'industrie du phoque aux îles de la Madeleine: la ressource, la main-d'œuvre, les idées et, bien sûr, l'envie. Mais l'argent et une réelle aide gouvernementale tardent à arriver à ce rendez-vous que les Madelinots jugent indispensable.

par EMMANUELLE BÉGUINEAU
collaboration spéciale

En novembre, l'Association des chasseurs de phoques des îles de la Madeleine (ACPIM) tiendra un forum entièrement consacré à la question: y a-t-il une réelle volonté de la part des Madelinots et des gouvernements pour relancer l'industrie du phoque aux îles de la Madeleine?

L'histoire de l'exploitation du phoque remonte à l'époque du peuplement micmac, quand les Amérindiens pêchaient autour des îles. Puis elle s'est poursuivie avec l'arrivée des Français et des Acadiens. Jusqu'aux années 1970-1980, le loup marin faisait partie de ces ressources, au même titre que le poisson ou les crustacés.

Les premières chasses effectuées par les habitants des îles, vers la fin du XVIII^e siècle, répondaient aux besoins de survie. La chair du phoque servait à se nourrir, d'autant plus que l'on chassait à une période de l'année où il était presque impossible de pêcher, l'huile à l'éclairage et la fourrure et le cuir pour fabriquer des vêtements et autres produits que l'on pouvait échanger avec l'extérieur. Le métier de chasseur impliquait des risques et des efforts physiques énormes. Les chasseurs partaient alors seuls, ou dans des équipes de trois à dix hommes, armés de gourdins et équipés d'un canot, pour chasser le phoque jusqu'à dix kilomètres des côtes. Dans les veillées, on se racontait alors les récits d'expéditions et les prouesses des chasseurs.

Située à la fin de l'hiver et au début du printemps quand les glaces ne permettent pas de se remettre à la mer, la chasse des phoques n'en sert pas moins de déclencheur à toute l'activité de pêche qui suit. Dans son mémoire déposé auprès de la Commission royale sur les phoques et l'industrie de la chasse des phoques au Canada, l'ACPIM mentionne qu'en 1984 les revenus tirés de la chasse pouvaient varier de 1000 \$ à 4000 \$ par chasseur, ce qui représente un apport non négligeable si l'on considère que le revenu annuel d'un pêcheur côtier aux îles s'établissait alors aux alentours de 13000 \$.

L'argent ainsi tiré de la chasse des phoques était alors réinvesti pour payer une partie des investissements nécessaires à la pêche. Mais ceci était vrai quand la chasse commerciale battait son plein, quand une peau de blanchon se vendait environ 18,55 \$, sans compter les profits tirés de la vente de la chair des carcasses et des nageoires qui servaient à la consommation domestique. Des chalutiers étrangers prenaient à leur bord des chasseurs

madelinots pour des expéditions sur les glaces et certains pêcheurs des Îles sortaient leurs bateaux de pêche pour atteindre des troupeaux de loups marins au large.

Aujourd'hui, la chasse des phoques aux îles est pratiquement réduite à néant. En 1964, une équipe de télévision rapporte des images des îles qui voueront la chasse des phoques à l'exécution générale. Les Madelinots auront beau répéter et expliquer leur point de vue, l'aspect émotif de la chasse des phoques prend le dessus sur tout autre aspect logique, et les abolitionnistes de tout acabit, de Brigitte Bardot aux organismes de défense des animaux, finissent par obtenir gain de cause. Malgré l'institution dès 1967 de mesures de contrôle et de quotas annuels, le coup de grâce à la chasse des phoques est donné en 1972: le Marine Mammal Protection Act interdit l'importation de produits issus de mammifères marins aux États-Unis, et en 1983, la Communauté économique européenne met l'embargo sur les produits du phoque.

En 1992, les chasseurs des îles ne

marins sont-ils d'ailleurs responsables de la crise du poisson de fond? La question est loin d'être simple car d'autres éléments sont liés à la disparition du poisson de fond. Mais le nombre croissant de loups marins inquiète les pêcheurs qui craignent un bouleversement de l'écosystème si les troupeaux continuent de croître au détriment des espèces animales exploitables.

S'ils vendent du foie de veau, les supermarchés peuvent aussi vendre du loup marin

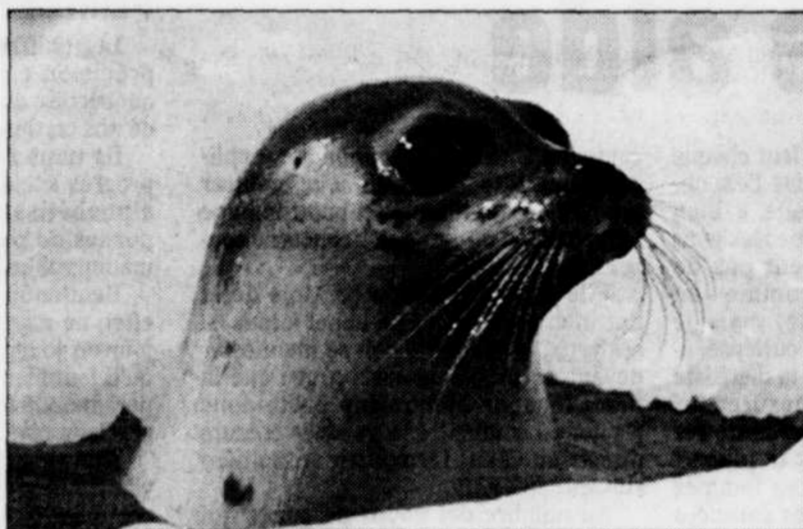
C'est aussi sur ce terrain que l'ACPIM se bat avec les autorités pour obtenir des appuis à une reprise commerciale de la chasse des phoques: « On sait que le troupeau de phoques gris mange plus de 40 000 tonnes de morue par année pour la région du Golfe, de Scotia et de Fundy. En comparaison, la meilleure année de pêche de la morue aux îles se situe aux alentours de 7000 tonnes métriques. De plus, contrairement aux années 1960-1970, où seule la fourrure de loup marin était commercialisable, on espère exploiter la ressource phoque. « Avec une population active d'environ 7000 habitants, un nombre de prestations d'assurance-chômage accordé de près de 5000 pour un total de 40 millions \$ versés annuellement, les gouvernements et la population madelinienne ont tout à gagner d'un retour de la chasse commerciale », estime l'ACPIM.

Il existe un certain nombre de marchés pour accueillir quelques produits de loups marins. C'est le cas de la fourrure et du cuir, pour lesquels on observe un regain du marché européen et, dans une moindre mesure, des pénis de loups marins dont les soi-disant qualités aphrodisiaques attirent les Asiatiques. Mais depuis quelques années, les efforts des Madelinots se portent davantage sur l'exploitation de la viande et de l'huile de phoque. L'une et l'autre possèdent des qualités nutritives et pharmacologiques indéniables, mais encore faut-il pouvoir les commercialiser. Pour Louis Diamant, qui travaille à la commercialisation de la viande de loup marin, « si les supermarchés sont capables de vendre du foie de veau, ils peuvent aussi vendre de la viande de phoque ». Encore faut-il que les Madelinots puissent approvisionner leurs clients en temps et en quantité voulus.

Car, dans l'approvisionnement en loups marins, il faut aussi compter les coûts de transport, qui peuvent être exorbitants s'il faut emprunter un hélicoptère ou un gros bateau équipé. Et c'est là que réside le nœud du problème d'un éventuel retour à la chasse commerciale. Alors que toute l'infrastructure nécessaire à la chasse commerciale a disparu, avec quels fonds peut-on la faire redémarrer jusqu'à ce que la demande permette d'atteindre un rendement profitable? Le scénario est identique pour l'huile de loup marin, qui contient des éléments convoités par l'industrie médicale et pharmaceutique: tant que l'on ne pourra pas la fabriquer en quantités considérables, on ne pourra pas en faire une industrie viable à long terme.

Actuellement aux îles, il n'existe pas de réelle industrie rattachée au loup marin. La seule entreprise qui travaille le cuir et la fourrure de phoque, les Cuirsy Ody's, est obligée de se procurer en peaux de Terre-Neuve car les arrivages locaux ne suffisent pas.

Même situation ailleurs au Québec. Il faudrait que la province de Québec assouplisse sa réglementation relative à l'exploitation du phoque et qu'elle s'ajuste avec les lois fédérales, plaident les uns. Pour les autres, c'est l'implication logistique et financière des gouvernements qui pose problème, car elle est véritablement absente de toute mise en marché.



L'image du barbare sanguinaire cède peu à peu la place à celle du pêcheur

rapportaient que 4 % du total canadien, soit 2704 phoques, contre 37 478 en 1982, et les loups marins capturés ne servent guère plus qu'à la consommation domestique. Malgré la quasi-disparition de la chasse aux phoques, de nombreux rituels qui y sont rattachés demeurent dans la culture madelinienne. Ce sont des gestes, des habitudes entourant le scénario de la chasse aux phoques qui, année après année, se répètent. Ce sont d'abord les interrogations qui surgissent dans l'esprit de chacun, dès le début février; les glaces qui entourent l'archipel sont-elles assez solides pour recevoir les femmes qui doivent mettre bas? Les vents, marées et courants sont-ils favorables à un rapprochement des troupeaux vers les côtes? Une fois les premières escouades revenues à terre avec les prises, c'est la distribution pour les premiers repas traditionnels de chair et d'abats de phoque, ainsi que du lard

qui sera fondu pour cuire les croquignoles, de délicieux petits beignets tressés que l'on mange durant la période des carnivals.

Depuis que le ministre fédéral des Pêches, M. Brian Tobin, a mis en place des mesures pour intensifier la chasse aux phoques, les chasseurs madelinots reprennent confiance. L'image du barbare sanguinaire cède peu à peu la place à celle du pêcheur, qui vient se faire voler le poisson sous le nez par des phoques toujours plus nombreux et affamés. Les loups

mettez-le à cuire durant deux heures à l'étuvée avec, cette fois-ci, le porc, le bouquet garni, le mirepoix et la gousse d'ail. Une fois l'opération de cuisson terminée, passez toute la viande au hachoir, ajoutez-y le beurre, la crème fraîche et le porto. Mélangez et laissez refroidir ce délicieux pâté dans un moule de votre choix. Une nuit au réfrigérateur et il sera prêt à servir.

■ **Épaule de loup marin aux pommes et au cidre:** pour quatre personnes, vous devrez avoir quatre épaules de loup marin bien dégraissées. Tout d'abord, laissez-les mariner dans les ingrédients suivants durant toute une nuit: deux à trois litres d'eau froide, un demi-

litre de vinaigre, deux cuillerées d'épices à marinade et une cuillerée de gros sel. Le lendemain, vous égouttez bien les épaules et vous les faites revenir au four avec quatre pommes coupées en quatre, un oignon et un peu de lard gras. Une fois les épaules un peu cuites, vous ajoutez deux tasses de cidre et vous couvrez le tout avec une feuille de papier d'aluminium. Laissez-les cuire environ une heure et quart à 380 degrés, puis servez le tout avec une purée de pommes de terre et de céleri ou un gratin de pommes de terre. Ces deux plats s'accompagnent très bien avec des sauces aux fruits, aux canneberges ou aux bleuets. À déguster avec un vin rouge, frais de préférence.

La gauche caviar découvre la tête de veau

PARIS—L'ironie du premier ministre Édouard Balladur, candidat à l'élection présidentielle, pour le goût de son rival gaulliste Jacques Chirac pour la « tête de veau » a déclenché dans le monde politique français de multiples exégèses sur la symbolique de la gastronomie.

par YVES DE SAINT-JACOB
de l'Agence France Presse

De la gauche « caviar » à la droite « foie gras », du radicalisme « cassoulet » à la droite « saumon », les perfdies gastronomiques foisonnent. L'« andouille » est un qualificatif peu aimable tandis que la « tripe » est toujours républicain, et signifie le patriotisme.

À la télévision, M. Balladur a fait un bon mot à propos des personnalités de la gauche mondaine et parisienne qui ont un faible pour M. Chirac: « la gauche caviar découvre la tête de veau ».

Or M. Chirac, élu de Corrèze, une région d'élevage, a toujours clamé haut et fort son goût pour ce plat où l'on fait bouillir la tête de veau, avant de la désosser et de la recuire pour la déguster chaude avec une sauce gribiche.

Le premier ministre estime que ce plat gélatineux et goûteux est certes « bon » mais « à la longue indigeste ». Le choix du premier ministre Balladur n'est pas innocent: il vise à renvoyer M. Chirac à l'image d'une droite traditionnelle, populaire et paysanne, qu'il serait opportun en



Pour Chirac (ci-dessus), Balladur (ci-contre) et Le Pen (ci-dessous), la politique semble être une affaire de cuisine

quelque sorte de remplacer par une nouvelle cuisine plus moderne. M. Balladur n'a pas parlé de ses goûts mais Thierry Saussez, spécialiste de la communication politique, le classe dans la « droite saumon », celle qui préfère les langoustines et le gigot d'agneau fondant. Parlant sur la radio Europe 1, M. Saussez a rappelé que M. Chirac aime la bière, notamment mexicaine, tandis que M. Balladur aime les vins fins et boit du champagne avec un brin de fantaisie: en y mettant un glaçon. Le leader de l'extrême droite Jean-Marie Le Pen s'en est pris aussi à M. Chirac en lançant à un meeting à Nantes, en Bretagne: « il se croit de gauche parce qu'il mange de la choucroute ».

La phrase a laissé les analystes perplexes. En tout cas, M. Chirac a choisi un tout autre symbole pour sa campagne: ni tête de veau, ni choucroute, mais un simple pommier. « J'aime les pommes », avait dit M. Chirac.

Un graphiste de 50 ans, Yves Setton, avait dessiné cet arbre, très stylisé, sur la couverture d'un livre-programme de M. Chirac, pour symboliser « les fruits de la croissance ». Depuis, les militants gaullistes viennent aux meetings avec des paniers de pommes et la plus populaire des émissions humoristes de la télévision, les guignols de l'info, sur la chaîne Canal+, présente un Chirac qui lance à la cantonade: « mangez des pommes ».

Mais les modes passent: le grand parti radical, laïque et républicain, qui domina la France pendant la première moitié du XX^e siècle, avait l'image du « radicalisme cassoulet », du nom d'un plat de confit d'oie et de haricots populaire dans le sud-ouest. Le plat est resté, le parti radical a explosé.

Quant aux communistes, ils n'utilisent plus la vieille formule: les socialistes sont comme les radis, rouges à l'extérieur et blancs à l'intérieur.



Le secret le mieux gardé du Québec n'est maintenant plus un secret!

Parlons gastronomie 30 secondes encore pour dire que le secret le mieux gardé du Québec n'est maintenant plus un secret. Je veux parler du Saint-Basile, cet extraordinaire fromage de la région de Portneuf qui, bien vieilli, ressemble à s'y méprendre à un Münster alsacien.

par DIDIER FESSOU
LE SOLEIL

J'avais découvert ce magnifique fromage lors d'un souper gastronomique servi en l'honneur du chef Bocuse, au mont Tremblant, il y a quelques jours, et dont j'avais publié un compte rendu dans ces pages, dimanche dernier.

La mention de ce fromage a intrigué plusieurs amateurs de fromages fins, dont mon collègue Jacques Quirion. Étant moi-même grand amateur de fromage et ne reculant devant aucun sacrifice pour satisfaire ma gourmandise, j'ai fini par découvrir que ce fromage était fabriqué à la ferme Piluma des frères Luc et Pierre Mailloux. Cette ferme est située sur le rang Sainte-Angélique, à Saint-Basile de Portneuf. Fait avec du lait cru, comme en France, ce fromage trouve sa pleine saveur en vieillissant. Mais, attention, il faut être un amateur averti pour en apprécier son goût et son bouquet. On le trouve dans quelques épiceries de Québec, notamment à l'Épicerie européenne, rue Saint-Jean.

Conservez cette page

LE SOLEIL a compilé sous forme d'agenda les principales activités qui se dérouleront au cours de la semaine. Gardez cette page afin de planifier vos loisirs. À noter que la liste complète des expositions est publiée dans la page Ou aller à Québec, chaque vendredi.

Votre Agenda

Faire parvenir vos communications à: GINETTE CUSTEAU, LE SOLEIL C.P. 1547, 925 Chemin Saint-Louis, Québec, G1K 7J6

FAX: 686-3374 • Tél.: 686-3489

LE SOLEIL

CINÉMA - THÉÂTRE - CONFÉRENCE - SPECTACLES - etc.



Conférence

Les Conférences Notre-Dame de Québec. Invitée: Mme Louise Brissette, physiothérapeute et mère adoptive de 24 enfants.

Théâtre

FINIE LA COMÉDIE de Lorraine Levy. Mise en scène de Marylise Tremblay par les étudiants du Cégep F-X.

VA-NU-PIED. Spectacle de marionnettes pour enfants (3 ans et plus). Théâtre Au Petit Galop, 499, rue Saint-Jean.

LES NOUILLES! texte de Yves Desgagnés et Louise Roy, mis en scène par Eric Watelin.

Musique

LA MESSE DES ARTISTES. 10h45. Chapelle du Bon-Pasteur, 1080, rue de la Chevrolière.

CONCERT CROISSANT à la Villa Bagatelle, 1563, chemin St-Louis. 11h. Invité: Margaretta Tinel-Brou.

RÉCITAL DE CLAVECIN 14h. Studio 2-53 du Conservatoire, 270, St-Amable.

BRUNO BIOT, récital de piano en collaboration avec le Cercle Goethe. 14h. Salle Henri-Gagnon.

Bars/Restaurants: Yves Cantin, ténor et Nicole Delisle, piano durant les soupers-concerts du dimanche.

Marc Lepage, Mercredi au dimanche. Bar Le Bistrot de l'Hôtel Radisson des Gouverneurs.

Le trio François Carrier, tous les dimanches, 16h. Le Gorille, 1106, av. Cartier.

Benito et Sergio, accordéonistes et Roberto pour la sérénade. Tous les soirs. Restaurant Au Parmesan.

Pedro Sardella, chansonnier-guitariste. Mar. au dim. Restaurant Gambirni, 15, rue du Fort.

Chantale, Blanchais, auteure-compositrice-interprète, soupers spectacles du restaurant Le Paillieur.

Bob Joly, auteur, compositeur, interprète. Pub Alpin, 10955, boul. Ste-Anne.

Jacques Faucher, piano, dim. à mer. 21h30. Café-bar l'Empire de l'Hôtel Clarendon.

Daniel Garneau, Bar Les yeux bleus, 1117 1/2 rue St-Jean.

Trio Michel Voyer, honky tonk blues, 14h. Bar Sens-Unique, 1030, boul. des Capucins.

Dans les musées

AU MUSÉE DE LA CIVILISATION. Prix d'entrée: 6 \$, aînés 5 \$, groupes 15 \$ et plus 5 \$.

AU MUSÉE DU QUÉBEC -13h et 15h. Atelier-dimanche, Décoration d'une assiette en céramique.

Brunch-rencontre pour célibataires. Salon privé de 40 places. 10h30. Restaurant Pizza Royale.

Parler pour Parler. Tous les dimanches de 9h30 à 12h. Dejeuner-sante.

Événements spéciaux

Semaine internationale de la Francophonie. 11h. Inauguration de la Semaine.

L'Autonhomie, centre de ressources sur la condition masculine. Local de l'Autonhomie, 1950 de la Normandie.

J'aime parler pour parler. 10h à 13h. Motel Hôtel le Voyageur.

Émotifs anonymes. Dim. 20h. Groupe Renaissance. École Charles-Rodrigue.

Maison de la famille Louis-Hébert. 865A, rue Myrand. Tous les dimanches 19h30.

Moulin des Jésuites de Charlesbourg. 7960, boul. Henri-Bourassa.

Maison F-X Garneau. Visites guidées tous les jours sur réservation.

Maison Lévesque Desjardins. 6, rue du Mont-Marie.

Salon de l'Auto de Québec. PE.PS. de l'U. Laval. Heures d'ouverture: 10h à 19h.

Salon Camping, Plein Air. Chasse et Pêche de Québec. Pavillons de l'Agriculture et de la Jeunesse.

Porte ouverte de la nouvelle maison Agapé. 11h à 16h. Au 3148, chemin Royal.

Spectacles

BOB WALSH et BILLY CRAIG, blues. Le D'Auteuil, 35, rue d'Auteuil.

BENNY GOODMAN swings again avec Le Gene Krupa Big Band de Chicago.

QUÉBEC ET LES GRANDES EXPLORATIONS, l'histoire de la fondation de Québec. Spectacle multimedia sur écran géant.

MUSÉE DU FORT. Les six sièges de Québec. Spectacle son et lumière sur l'histoire civile et militaire de Québec.

Soirées dansantes

Tempo Dance sociale. Tous les dimanches 19h30 à minuit: souper dansant.

Concours d' amateur et danse, tous les dimanches, 12h30 à 16h30. Animation Claude Rouseau.

Citadelle de Québec et Musée du Royal 22e Régiment. (Réservations de groupes seulement) Visites guidées en français et en anglais.

Visites guidées et thé à la Maison Henry-Stuart (82, Grande-Allée Ouest, au coin de Cartier).

Loisirs

Mont Tourbillon. Glissades sur chambre à air, ski de randonnée, location de motoneige.

Aquarium de Québec, 1675, av. des Hôtels, Ste-Foy. Inf. 659-5264. Tous les jours de 9h à 17h.

Toastmaster. Rencontre tous les lundis de personnes intéressées à apprendre ou à améliorer la parole en public.

Au Relais d'Espérance. Tous les lundis 19h30: Groupe de réflexion chrétienne.

Dans les musées

AU MUSÉE DE LA CIVILISATION -20h. Les constellations et leurs étoiles avec Gabriel Forest, astronome amateur.

Conférences

La reconnaissance internationale dans la pratique contemporaine par le professeur Pratheepan.

Souper-conférence par le Club Richelieu Ste-Foy.



Danielle Martineau accompagnée des quatre musiciens du groupe Rockabayou. À entendre, aujourd'hui, au Musée de la civilisation à 13h30 et 15h dans le cadre des dimanches Loto-Québec.

seau, musique Marc Drolet. Restaurant Central, 1750, rue Perigord, Charlesbourg.

Domaine de Maizerets. Tournée sur l'histoire du Domaine. Les dimanches, 13h à 16h.

Œuvres de Danielle April, sous le thème Franchir la réalité. 14h. Galerie Estampe Plus.

Œuvres des étudiants en arts plastiques de l'école secondaire La Courville sous le thème "Donnez-moi de l'art".

"Art naturaliste", œuvres de Yves Chabot, Pierre Leduc, Clodine Roy et Caroline Soucy.

Réunions

Camp Tekakwitha, fête de retrouvailles pour les anciens et anciennes et séance d'information.

Fraternité E.A.D.A. (pour personnes ayant grandes dans famille alcoolique ou dysfonctionnelle).

Brunch-rencontre pour célibataires. Salon privé de 40 places. 10h30. Restaurant Pizza Royale.

Parler pour Parler. Tous les dimanches de 9h30 à 12h. Dejeuner-sante.

Let's Brunch: Rencontres informelles en anglais pour tous ceux qui aimeraient pratiquer leur anglais.

Théâtre

LES NOUILLES! texte de Yves Desgagnés et Louise Roy. Voir dimanche.

LE PRÉCEPTEUR de la compagnie Omnibus, mise en scène Jean Asselin.

SEXTUOR DE L'ACADEMY OF ST.MARTIN-IN-THE-FIELDS. 20h. Salle Octave-Cremazie du Grand Théâtre.

Bars/Restaurants: Alain Quessy et Conrad Lemieux. Dim. à mardi. Bar Chez son Père.

Jacques Faucher, piano. Voir dimanche.

Réunions

Maison de la famille D.A.C., 4985, 1ère Ave., Charlesbourg.

Solidarité-deuil d'enfant. Organisme de soutien aux familles ayant affronté le décès d'un enfant.

Info-recontres. Venez redécouvrir les délices du chocolat (fabrication et dégustation).

Maison de la famille Louis-Hébert. 865A, rue Myrand. Tous les lundis 19h30.

Parents uniques Saint-Romuald inc. Association qui s'adresse aux personnes en situation de rupture.

Le Tremplin, café-rencontre pour hommes gays. Thème: Mon processus de cheminement.

Centre-femmes d'aujourd'hui, 1474, boul. René-Levesque Ouest.

Maison Lévesque Desjardins. 6, rue du Mont-Marie.

Salon de l'Auto de Québec. PE.PS. de l'U. Laval. Heures d'ouverture: 10h à 19h.

Salon Camping, Plein Air. Chasse et Pêche de Québec. Pavillons de l'Agriculture et de la Jeunesse.

mon par François Caron, biologiste.

Patinoire d'Youville. Tous les jours de 12h à 22h. Accès gratuit. Vestiaire 1 \$.

Village des Sports. Sur semaine 10h à 22h. Fin de semaine 10h à 22h30.

Plaines d'Abraham, pistes de ski de fond aménagées. Tous les jours de 9h à 16h15.

Foy, 18h30, Hôtel Québec, boul. des Hôtels, Ste-Foy.

La Rose-Croix d'or, 19h30. Les Évangiles secrets et la Gnose.

Carrefour Tiers-Monde, souper conférence. Thème: Situation des droits humains au Pérou.

École de musique de l'U. Laval, Schubert en perspective(s) par Mme Brigitte Massin.

Cercle Cervantès-Camoens. 20h30: Emblemas: Uma Visão Estética Da Ascensão Dos Nacionais.

Iris Québec, Centre de médiation familiale. Le divorce et l'argent.

Bibliothèque de Charlesbourg, 7950, 1ère Ave. Les mangeoires d'oiseaux.

Atelier de cuisine saine avec Danielle Ruelens. 19h. Coût: 15\$ (gouter incl.).

Atelier d'initiation au compostage domestique. 19h. Centre récréatif Saint-Roch.

MITSEIN ET MOON CIRCUS, rock. Le D'Auteuil, 35, rue d'Auteuil.

Semaine internationale de la Francophonie. 9h30, Table ronde: "Agir ensemble, agir autrement."

Le cancer du sein, qui frappera 100 000 Canadiennes de plus d'ici l'an 2000.

L'étude en question a ceci de particulier qu'elle suivra 80 000 femmes pendant dix ans.

Le barracuda est une espèce abondante dans la mer, de Cape Cod jusqu'au Brésil.

Au sanctuaire marin de la Floride, des chercheurs tentent d'en savoir un peu plus sur ce poisson qui exerce toujours la même fascination.

Ce soir à 18 h 10 Reprise lundi 23 h 25

LE SOLEIL SRC Télévision

Charles Tisseyre

L'ÉVOLUTION DU CHIEN

Il y a 12 000 ans, des loups gris ont troqué leur liberté pour devenir le meilleur ami de l'homme.

Ce choix fut judicieux du point de vue sociobiologique puisqu'il ne reste que quelques milliers de loups gris sur le continent tandis que les chiens sont plus de 50 millions!

Toutefois, les loups n'avaient pas prévu qu'il y aurait un prix à payer pour cela: maladies héréditaires, cerveaux plus petits et, bien sûr, une vie de chien...

DÉCOUVERTE PLUS:

Le cancer du sein, qui frappera 100 000 Canadiennes de plus d'ici l'an 2000, fera l'objet d'une nouvelle étude par une équipe de l'Université de la Saskatchewan.

L'étude en question a ceci de particulier qu'elle suivra 80 000 femmes pendant dix ans et qu'elle portera sur les habitudes de vie de celles-ci jusque dans les moindres détails.

Le barracuda est une espèce abondante dans la mer, de Cape Cod jusqu'au Brésil. Ce prédateur aux dents acérées comme des lames de rasoir vous observe probablement lorsque vous nagez dans ces eaux.

Au sanctuaire marin de la Floride, des chercheurs tentent d'en savoir un peu plus sur ce poisson qui exerce toujours la même fascination.

Ce soir à 18 h 10 Reprise lundi 23 h 25

LE SOLEIL SRC Télévision

ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE QUÉBEC sous la direction de Pascal Verrot.

Bars/Restaurants: Benito et Sergio, accordéonistes et Roberto pour la sérénade.

MUSEE DU QUÉBEC, -19h. Conférence sur les prisons pour femmes au Canada.

AU MUSÉE DE LA CIVILISATION -9h et 13h. Contes de la lune, du soleil et des étoiles.

MONIQUE MIVILLE-DESCHÈNES et Théâtre-Québec présentent l'événement Félix Leclerc.

ANDRÉ-PHILIPPE GAGNON un spectacle signé Stéphane Laporte.

LA SOUSMARINE avec cinq auteurs-compositeurs-interprètes.

FEUX SACRÉS, spectacle son et lumière à l'intérieur de la Basilique Notre-Dame de Québec.

LA BOUSSOLE, 19h. Conférencier invité: Dr Marc-André Roy.

Société d'horticulture de Sainte-Foy, 19h30. Centre artistique de Ste-Foy.

Pratique de danse 20h, avec Jean-Pierre Bernard. Motel Universel.

Pratique de danse en ligne. Tous les mar. 14h à 16h.

AFEAS, réunion mensuelle, 19h30. Invitée: Dr Paule Ladouceur.

L'Autonhomie, centre de ressources sur la condition masculine.

CLSC Limoilou, rencontre-échange sur l'impulsivité, la colère et l'agressivité.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat.

Atelier d'écriture, 19h. Local 1605 du pavillon Parent.

Cinéma

LES FILMS À L'AFFICHE CETTE SEMAINE

LE SOLEIL

La description des films Nous vous présentons ci-dessous l'horaire de la programmation que proposent jusqu'à jeudi les différents cinémas de Québec. A noter que la description de tous ces films (exemple ci-contre) se retrouve dans l'édition du SOLEIL de samedi.

Abacadabra (4) v.f. de Houssou Pouché Américain 1993. 98 min. Comédie fantastique de Satou. Avec: O'Jays, Luc, Benoit, Sarah, Jessica, Par-ker. Un soir d'Halloween, trois jeunes s'aventurent dans une vieille maison et s'attendent à une soirée d'effroi. Mais ils découvrent une étrange machine qui leur permet de voyager dans le temps. Ils se retrouvent dans le passé, à l'époque de la Nouvelle-France. Ils se retrouvent dans le passé, à l'époque de la Nouvelle-France. Ils se retrouvent dans le passé, à l'époque de la Nouvelle-France.

18h40, 21h15, Mar. Mer. Jeudi 18h40, 21h15 (G). **Legendes d'automne (4)** Dim. Lundi 13h, 18h40. Mar. mer. Jeudi 18h40 (G). **Aux frontières de l'au-delà (5)** 21h15 (13 ans). Prix d'entrée: 8 \$, 5,50 \$ pour les 13-20 ans; 3 \$ pour les moins de 12 ans (sauf pour les films cotés 13 ans+) et plus de 65 ans. Prix d'entrée du lun. au jeu.: 5,50 \$; 3 \$ pour les 12 ans et moins (sauf pour les films cotés 13 ans+) et plus de 65 ans.



Scène du film de Mireille Dansereau *Les Seins dans la tête* présenté le jeudi 23 mars à la bibliothèque Gabrielle-Roy. C'est une production de l'Office national du film du Canada.

MIDI-MINUIT (522-2828) Vidéos 18 ans. Dangerous woman 11h55, 14h25, 16h50, 20h50. Slick Honey 13h05, 15h35, 19h30. Forteresse 8h45, 18h. **Ças des as** 10h15, 22. Prix d'entrée: 7 \$.

PARIS (684-0891) Le livre de la jungle (4) Sem. 19h15. Dim. 14h15, 19h15 (G). **Q.I. (4)** Sem. 21h30. Dim. 16h30, 21h30 (G). **Star Trek Generations (5)** Sem. 19h. Dim. 14h, 19h (G). **Zone critique (5)** Sem. 21h15. Dim. 16h15, 21h15 (13 ans). **L'invité (5)** Sem. 18h45. Dim. 13h45, 18h45 (G). **Entretien avec un vampire (3)** Sem. 21h. Dim. 16h, 21h (16 ans). Prix d'entrée: Lun. mer. jeu. 2 \$. Ven. sam. dim. 3 \$. Les mardis: 1 \$.

SAINTE-FOY (656-0592) Outbreak (4) v.o.a. Dim. 14h, 16h25, 19h10, 21h40. Sem. 19h10, 21h40 (G). **Fiction pulpeuse (3)** 21h10 (16 ans). **Aux frontières de l'au-delà (5)** Sem. 19h. Dim. 14h15, 16h30, 19h (13 ans). **Attachement filial (5) v.f.** Sem. 19h15, 21h30. Dim. 14h30, 16h45, 19h15, 21h30 (G). Prix d'entrée: 8 \$, 4,99 \$ pour les moins de 12 ans et plus de 65 ans et plus de 18h; 4,25 \$ enfants et âge d'or.

CINÉ BISTRO, 291, St-Vallier Est. Voyage aux fonds des mers v.o.a. 13h. Alerie dans l'espace v.o.a. 14h. La planète des singes (1967) v.f. 15h, 19h. La guerre du feu (1981) v.f. 17h, 21h. Court-métrage 18h45, 22h45. Ciné comédie: FM (1978) v.o.a. 23h. Rens.: 648-6677.

MUSÉE DU QUÉBEC, voir Agenda.

16h30 (G). **Farinelli (4)** 17h15 (13 ans). **Anna: 6-18 (3)** 19h (G). **El dorado (4)** 19h15 (G). **La jeune fille et la mort (4)** 21h (13 ans). Prix d'entrée: 5,25 \$, 4,50 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primeurs les ven. sam. dim.; 5,25 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4,50 \$.

GALERIES DE LA CAPITALE (628-2455) Un Indien dans la ville (5) 12h30, 14h20, 16h10, 19h10 (G). **Forrest Gump (3) v.f.** 21h10 (G). **L'Épidémie (4)** 13h30, 16h05, 19h, 21h30 (G). **Scorpion noir (4)** 14h40, 16h50, 19h15, 21h25 (13 ans). **Le livre de la jungle (4)** 12h30 (G). **Legendes d'automne (5)** 13h15, 15h50, 18h55, 21h35 (G). **Les chemins de l'amour (-)** 12h40, 14h45, 16h50, 19h, 21h15 (G). **Au revoir mon amour (-)** 13h, 15h05, 17h10, 19h20, 21h40 (G). Prix d'entrée: 8 \$, 4,99 \$ tous les jours pour les représentations avant 18h et toute la journée du mardi; 4,25 \$ enfants et âge d'or.

LIDO (837-0234). Le pourchassé (6) Dim. Lun. 13h, 19h, 21h15. Mar. mer. Jeudi 19h, 21h15 (13 ans). **Au cœur de la démente (4)** Dim. Lun. 13h, 19h, 21h15. Mar. mer. Jeudi 19h, 21h15 (13 ans). **L'Attachement filial (5)** Dim. Lundi 13h, 19h. Mar. Mer. Jeudi 19h (G). **Scorpion noir (4)** 21h15 (13 ans). **Les chemins de l'amour (-)** Dim. Lundi 13h, 19h, 21h15. Mar. mer. Jeudi 19h, 21h15 (G). **L'Épidémie (4)** Dim. Lundi 13h,

*Les chiffres indiquent la valeur artistique de l'oeuvre: (1) chef-d'oeuvre; (2) remarquable; (3) très bon; (4) bon; (5) moyen; (6) médiocre; (7) minable.

CINEPLEX CHAREST (529-9745) L'Épidémie (4) v.f. de Outbreak 13h, 16h, 19h, 21h40 (G). **Les quatre filles du Dr March (3)** 14h, 16h30, 19h10, 21h35 (G). **Scorpion noir (4)** 13h30, 16h45, 21h50 (13 ans). **Aux frontières de l'au-delà (5)** 16h45, 21h50 (13 ans). **Eldorado (4)** 13h, 15h15, 17h25, 19h40, 21h55 (13 ans). **Farinelli (4)** 13h45, 16h30, 19h20, 21h40 (13 ans). **Les chemins de l'amour (-)** 13h30, 16h15, 19h05, 21h30 (G). **Au revoir mon amour (-)** 13h45, 16h40, 19h10, 21h35 (G). **Le pourchassé (6)** 14h, 17h, 19h30, 21h50 (13 ans). Prix d'entrée: 8 \$, 4,50 \$ pour les 65 ans et plus et les moins de 14 ans; 4,99 \$ pour les représentations avant 18h en semaine. Prix d'entrée les mardis et mercredis: 4,99 \$.

CLAP (650-CLAP) Ludwig Van B. (4) 12h15, 17h (G). *Nous étions guerriers (2) 12h30, 21h45 (-). **Fiction pulpeuse (3)** 13h30 (16 ans). *Prêt-à-porter (4) 14h30, 21h30 (G). *Tom & Viv (-) 14h45, 19h30 (G). **Ready to Wear (4)**

MARDI
sulte

Bingo, tous les mardis, au profit des bénéficiaires de la Maison Bon Séjour et de la réfection du Montmartre Canadien. 19h. Montmartre Canadien, 1669, chemin Saint-Louis, Sillery.

Soirée d'astronomie populaire, 19h. Thème: Notre système solaire. Bibliothèque Felix-Leclerc, 1130, boul. Pie XI Nord, Val-Bélair. Adm. 2\$. Inf. 842-7184.

Événement spécial
Semaine internationale de la Francophonie, 10h. Musée de la Civilisation. Remise des prix aux gagnants du concours Poesie-Jeunesse par la Société des Écrivains canadiens (Section Québec) et le Conseil de la Vie française en Amérique. Musée de la Civilisation.

Loisirs
Club de chiffres et lettres, tous les mar. 19h30. Collège de Mérici, 755, chemin Saint-Louis. Rens.: Rollande au 525-9952; Maryse au 527-2528 ou Daniel au 623-2453.

Le Club d'échecs de l'Université Laval, tous les mardis, tournois amicaux et parties rapides. Salle 0432, pavillon H - Biermans-L.-Morand.

Mode
Défilé sous le thème **ANÀIS et LAUTRE ANÀIS** présenté par l'Oasis Centre-Femmes, 13h30. Centre municipal Mgr Laval, 2, rue Farvy, Beauport. Cout. 4\$ non-membres. Inf. 666-1827.

MERCREDI
22
MARS

Théâtre
LES HAUTS DE HURLEVENT, voir mardi.

LE CAFÉ, voir mardi.

Réunions
BAIL (Bureau d'animation information logement du Québec métropolitain). Tous les mer. 14h: séance d'information sur le renouvellement du bail. Local 321, rue du Pont. Rens.: 523-6177.

Association hypoglycémie Québec inc. Rencontre tous les mercredis 19h30 au 5923, boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg. Rens.: 622-2908.

Association coopérative féminine Loretteville-Neufchâtel, assemblée mensuelle. Invitée: Carole Legare. Sujet: L'interprétation des rêves. Inf. 842-2856.

Chrétiens homosexuels, 19h30. Salle Newman du pavillon Lemieux, Cité universitaire. Inf. 524-2686 (après 17h).

Association coopérative féminine de Duberger, 19h30. Centre communautaire, 2341, rue Duberger. Invitée: Lucette Lamontagne (défile de mode). Inf. 683-9321.

Réunion-conférence animée par Anne Marquis. Tous les mercredis. Thème: «La raison d'être humaine». 19h30, au 1279, boul. René-Lévesque O. Rens.: 683-5709.

Maison de la famille D.A.C., 4985, 1ère Ave., Charlesbourg. Inf. 623-5705. Tous les mercredis, 17h30, Y'a personne de parfait avec Denise Belanger et Monique Harvey.

Dans les musées
MUSÉE DE LA CIVILISATION, 85, rue Dalhousie. Auditorium 1. Les nuits du cinéma: **Regarde les hommes tomber (4)** 19h. **Wolf (-)** 21h. **Les nuits fauves (3)** 23h30. Adm. 1\$. Rés. requise: 643-2158.

AU MUSÉE DU QUÉBEC, 1, ave. Wolfe-Montcalm. Auditorium. Remise des prix au 19h. Laissez-passer 2\$ à la billetterie du Musée, 643-3377. Gratuit pour les amis du Musée.

Spectacles
MONIQUE MIVILLE-DESCHÈNES. Voir mardi.

ANDRÉ-PHILIPPE GAGNON un spectacle signé Stéphane Laporte. Théâtre Capitoile. Res. 694-4444.

MERCREDIS ROCK du Grand Salon, 21h. Pavillon M.-Pollack, Cité universitaire. Entrée libre.

ESPACE POÉSIE LIBRE, 22h30. L'Espace, café-théâtre Multi-Arts, 937, rue St-Jean.

PROSCÈNE '95, blues rock et Yéti Fou, Le

D'Auteuil, 35, rue d'Auteuil.

Musique
L'OPÉRA DES MENDIANTS de John Gay, atelier d'opéra de l'École de musique de l'U. Laval, 20h. Salle Raoul-Jobin du Palais Montcalm. Res. 670-9011

CONCERT DE CLARINETTE ET PIANO avec Vincent Dodier et Stéphane Lance, 20h. Château de Mazerettes, 2000, boul. Montmorency. Adm. 5\$. Inf. 525-6873.

ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE QUÉBEC dirige par Pascal Verrot; au piano, Louis Lortie. Grand-Théâtre de Québec. Rés. 643-8131.

Bars/Restaurants:
- **Bar Lepage**, voir dimanche.
- **Benito et Sergio**, accordéonistes et Roberto pour la sérénade. Voir dimanche.
- **Pedro Sardella**, voir dimanche.
- **Bob Joly**, voir dimanche.
- **Jacques Faucher**, piano. Voir dimanche.
- **Jean Gagnon**, piano. 20h. Bar Le Président, 1196, D'Arigny (face au Pigeonnier).

Loisirs
Club de marche de Québec, Marche guidée dans le secteur Charlesbourg/Montage Des Roches. Départ 19h30 de Canac-Marcus Grenier, 1200, 8e Rue Est. Inf. 849-6021.

Carrefour Liberté, Ligue de pétanque tous les mer. Au 2165, Robert-Giffard, Beauport. Rens.: Louis Tremblay au 666-7056.

Soirée dansante
Danse en ligne, cours et pratique, tous les mercredis, 20h. Restaurant Central, Marché aux puces Jean-Talon, 17, rue Pénford, Charlesbourg.

Conférences
CHIC, Centre d'harmonie intérieure créatif. 19h30. **La visualisation créatrice** par Solange Pelland. Coût 8\$. 68 mono-parentales et étud. Inf. 525-9703. Restaurant Normandin, 709, boul. Charest Ouest.

Centre d'orientation psycho-ésotérique K.H., 915, boul. René-Lévesque Ouest, local 200. 19h30. **Savoir interpréter les énergies de l'aura**. Adm. 10\$. Inf. 527-5785.

Table ronde organisée par le Centre de sensibilisation au développement international (CSDI). Thème: **Les relations interculturelles hommes-femmes au Québec** animée par Marie-Josée Bégin, 12h15, local 6125, pavillon Bonenfant, Cité universitaire. Inf. 656-2131, poste 4443.

Montmartre, 1679, chemin St-Louis, Sillery. 19h30. Les "non-venus pêchés" du catéchisme par Gabriel Chénard, professeur de théologie. Adm. 5\$. Inf. 681-7357.

L'échec des indépendances en Afrique par le professeur Bernard Lagan, 19h30. Pavillon De Koninck, salle 1A, Cité universitaire. Entrée libre.

Société de géographie de Québec, 20h. Salle Tardif du Collège St-Charles-Garnier, 1150, boul. René-Lévesque Ouest. Adm.: 5\$. 3\$ étud. Inf. Céline Morand 643-7788. **La première exploitation des baleines dans le fleuve Saint-Lauré: les Basques par Laurier Turgeon**, professeur d'histoire à l'U. Laval. La conférence sera suivie de l'assemblée annuelle de la Société.

Divers
Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat, salle Marie-Renouard du Centre hospitalier Robert-Giffard. 9h30 à 21h. Inf. 663-6960 ou 667-8373.

Exposition sur le compostage domestique, Inf. 524-7113. Bibliothèque Alain-Grandbois, St-Augustin. Personne-ressource sur place. Se termine le 25 mars. -18h à 21h, atelier d'initiation au compostage domestique. Entrée libre.

Lancement de la revue L'Appel du Dr Sax, 21h. L'Espace, café-théâtre Multi-Arts, 937, rue St-Jean.

JEUDI
23
MARS

Théâtre
LES HAUTS DE HURLEVENT, voir mardi.

Le CAFÉ, voir mardi.

Musique
JEAN-GUY BOISVERT, clarinettiste. 19h30.

Conservatoire de musique, Studio 29 du 270, rue Saint-Amable. Entrée libre. Inf. 643-2192.

CONCERT DE CLARINETTE ET PIANO avec Vincent Dodier et Stéphane Lance, 20h. École de musique Arqueuse, 850, ave. De Salaberry. Adm. 5\$. Inf. 525-6873.

Bars/Restaurants:
- **Karam**, 21h30. Bar 747, 7160, boul. Hamel ouest. Entrée libre. Inf. 871-5666.
- **Tom Lynch**, musique irlandaise, 21h. Pub Saint-Alexandre, 1087, rue Saint-Jean.
- **Marc Lepage**, voir dimanche.
- **Earl Leblanc** "Daddy Country", 18h, tous les jeudis soirs. Restaurant Le Caucous du Québec Hilton. Rés.: 647-6521.
- **Benito et Sergio**, accordéonistes et Roberto pour la sérénade. Voir dimanche.
- **Duo Yvon et Bob**, jeu. au sam. 21h30. Hôtel Le Voyageur, 2250, boul. Sainte-Anne.
- **Pedro Sardella**, voir dimanche.
- **Claude Olivier-Dubuc**, voir dimanche.
- **Bob Joly**, voir dimanche.
- **Quatuor Stéphanie McLean**, jeu. à sam. 22h15. Café-Bar L'Empire de l'Hôtel Clarendon, 57, rue Sainte-Anne, Vieux-Québec.

Musées/Bibliothèques
MUSÉE DU QUÉBEC, 12h10. Les midis concerts: Van Armanian, violon; Marie-Claude Landry, trompette. Entrée libre. Auditorium du Musée. Boîtes à lunch disponibles sur place.

MUSÉE DE LA CIVILISATION, Les nuits jazz. Adm. 3\$. Réservation: 643-2158. -21h et 22h: Trio François Bourassa. -23h et minuit, Jean Derome et les dangereux Zhoms.

BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-ROY, Auditorium Joseph Lavergne, 19h, cinéma. Les seules dans la tête de Mireille Dansereau. Entrée libre.

Spectacles
BEAU DOMMAGE, 20h. Salle Louis-Frédette du Grand-Théâtre. Res. sur Billetech.

MONIQUE MIVILLE-DESCHÈNES. Voir mardi.

JOSÉPHINE, musique traditionnelle cajun. 21h. L'Espace, café-théâtre Multi-Arts, 937, rue St-Jean. Adm. 4\$.

ANDRÉ-PHILIPPE GAGNON. Voir dimanche.

BILLY COBBAM, jazz-rock. Le D'Auteuil, 35, rue d'Auteuil. Billetech 643-8131.

Soirées dansantes
Pratique de danse en ligne au YWCA. Tous les jeudis (avancés) 19h. Au 855 Samuel Holland. Rens.: Céline (872-3526) ou Ghylianne (683-5892).

Soirée des dames tous les jeudis 21h. Avec disco et table de Black Jack. Motel Roland, Château-Richer, 8990, boul. Sainte-Anne. Rens.: 824-8988.

Pratique de danse en ligne (intermédiaires et avancés). Tous les jeudis 20h30. Centre communautaire Bourassa, voisin de l'Arpédorm de Charlesbourg. Prix d'entrée: 3 \$. Rens.: 624-7776 ou 627-6218 Sylvie Sanchagnin.

Pratique de danse en ligne. Tous les jeudis de 19h30 à 22h30. Prix d'entrée: 4 \$. Centre Mgr Bouffard, 295, Marie de l'Incarnation.

Vernissage
Michel Labbé, 16h. Galerie des Arts visuels, Edifice la Fabrique, 255, boul. Charest Est. L'exposition se poursuit jusqu'au 9 avril.

Réunions
Maison de la famille D.A.C., 4985, 1ère Ave., Charlesbourg. Inf. 623-5705. Tous les jeudis, 19h30, **Être parents, ça s'apprend** avec Pierre Adam.

Groupe d'entraide pour les 18-25 ans qui se questionnent sur leur orientation sexuelle. 19h30. Centre Lucien-Borne, local 109, 100 chemin Sainte-Foy.

Centre-Femmes d'Aujourd'hui. Café-rencontre, 13h30. Thème: Obsession minceur (2e partie). Au 1474, boul. René-Lévesque Ouest. Entrée libre. Rens.: 683-2548.

Conférences
Conférence-rencontre avec Réjean Déziel, 19h30. Se servira de son énergie pour s'auto-guérir. Centre l'Ère du Cristal, 2850, chemin Sainte-Foy. Rens.: 650-6499.

Le bilan de la décolonisation: vérités et légendes par le professeur Bernard Lagan, 19h30. Pavillon De Koninck, salle 1A, Cité universitaire. Entrée libre.

Le couple amoureux, un pluriel bien singulier par Eric Foucart, 19h30. Maison de la famille Louis-Hebert, 865A, rue Grand, Ste-Foy. Inf. 681-0141.

Table ronde sur la compétence linguistique minimale et élargie organisée par l'Association des retraités de l'enseignement du Québec, 17h. Pavillon Ramvozzé, 2, côte de la Fabrique. Entrée libre. Inf. 626-5817.

Femmes, pouvoir et démocratie en Afri-

que par la professeure invitée Fatou Sow, sociologue. 19h30, Salle 2C du pavillon De Koninck, Cité universitaire.

Divers
Bingo au profit de la corporation. Tous les jeudis 18h45. Sous-sol de l'église St-Rodrigue, intersection de la 1ère avenue et de la 47e rue, Charlesbourg.

Exposition sur le compostage domestique, Inf. 524-7113. Bibliothèque Alain-Grandbois, St-Augustin. Personne-ressource sur place. Se termine le 25 mars.

Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat, salle Marie-Renouard du Centre hospitalier Robert-Giffard. 9h30 à 21h. Inf. 663-6960 ou 667-8373.

Vestiaire Ste-Geneviève (Société Saint-Vincent-de-Paul, Sainte-Foy). Tous les jeudis de 13h à 21h. Galerie Duplessis (Sous-sol), suite 011, 3291, Chemin Sainte-Foy, entrée corridor de la banque. Rens.: Denise Rouleau (651-1051) ou vestiaire (659-2474).

Événements spéciaux
À la galerie **OBSCURE**, 729, côte d'Abraham. Rens.: 529-3775. 20h30. Soirée de performances: **Pascal Landry**. Le triptyque de la petite bête noire; Se passera-t-il quelque chose dans la rue? Diane Landry: Eau douce. Entrée libre.

Journée d'information "Forêt modèle" organisée par le Service canadien des forêts, 9h à 16h. Hôtel Plaza Québec, 2250, boul. Laurier, Ste-Foy.

Loisirs
Le Club d'échecs de l'Université Laval. Tous les jeudis, tournois système suisse (sections "amateur" et "fédérée"). Salle 0432, pavillon H - Biermans-L.-Morand.

VENREDI
24
MARS

Théâtre
LE DIVORCE DE BONAPARTE, par l'équipe des Productions Épisode Inc. Souper-théâtre Meurtres & Mystères; restaurant Le Bonaparte, 680, Grande-Allée Est. Prix: table d'hôte et spectacle: 34,95\$. Rés. 647-4747.

LES HAUTS DE HURLEVENT, voir mardi.

LE CAFÉ, voir mardi.

AMPHITRION de Plaute, mise en scène de Sophie Loiseau par le Théâtre de l'Agora, 20h. Théâtre de poche, sous-sol du pavillon Pollack, Cité universitaire. Inf. 656-2765. Se termine le 28 mars.

LIGUE UNIVERSITAIRE D'IMPROVISATION, 20h. Carreau vs Pique. Salle Henri-Gagnon, pavillon Louis-Jacques-Casault. Prix d'entrée: 5\$, 4\$ pour les étudiants.

Musique
L'OPÉRA DES MENDIANTS, atelier d'opéra de l'École de musique de l'U. Laval, 20h. Salle Raoul-Jobin du Palais Montcalm. Res. 670-9011

CONCOURS DE L'OSQ (instruments à cordes) 10h et 14h. Institut canadien de Québec, 42, St-Stanislas. Que. Inf. 643-5598. Entrée libre.

CONCERT DE L'ORCHESTRE JUNIOR DU CONSERVATOIRE, 19h30. Chapelle du Musée de l'Amérique française, 9, rue de l'Université.

Bars/Restaurants:
- **Karam**, voir jeudi.
- **Tom Lynch**, musique irlandaise, 21h. Pub Saint-Alexandre, 1087, rue Saint-Jean.
- **James Gelfand**: un survol du piano jazz. 21h. Café-spectacles du Palais Montcalm, 995, place d'Youville. Adm. 15\$. Rés. 670-9011.
- **Marc Lepage**, voir dimanche.
- **Benito et Sergio**, accordéonistes et Roberto pour la sérénade. Voir dimanche.
- **Sergio Zelioli**, accordéon. 17h30 à 21h30. Tous les vendredis et samedis. Bar Caucous du Hilton.
- **Duo Yvon et Bob**, voir jeudi.
- **Pedro Sardella**, voir dimanche.
- **Claude Olivier-Dubuc**, voir dimanche.
- **Bob Joly**, voir dimanche.
- **Chantal Cloutier**, interprète. 21h30. Bistro le Pape Georges, 8, rue Cul-de-sac, Petit-Charlemagne. Entrée libre. Inf. 692-1320.
- **Quatuor Stéphanie McLean**, voir jeudi.

Réunions
Exposition-vente de travaux d'artistes et de travaux d'artisanat organisée par l'Ass. des Retraités du Centre hospitalier, salle Marie-Renouard du Centre hospitalier Robert-Giffard.



Hibernatus révèle ses secrets Il appartenait à une brillante civilisation

PARIS (AFP)—Hibernatus, la plus ancienne momie du monde, découverte en septembre 1991 dans le Tyrol, vient de livrer des secrets inattendus: vieux de 5200 ans, il appartenait à une brillante civilisation d'Italie du nord, connaissait déjà le cuivre, et aurait quitté son village pour prospecter des gisements, ou bien à la suite d'une rixe.

Hibernatus, ou Oetzi, «a été extraordinairement bien conservé dans son écrin naturel constitué d'un cirque glaciaire verrouillé par des rochers à 3350 m d'altitude», a révélé Jean-Pierre Mohen, directeur du Laboratoire de recherche des musées de France en présentant quatre ans de travaux de chercheurs de Mayence, Innsbruck et Houston.

Parti apparemment pour longtemps, ce montagnard de 1,60 m et 50 kilogrammes, était chaudement habillé et bien équipé. La présence de certains objets, apparemment anachroniques, laissent jusqu'alors perplexes: sa hache de cuivre, par exemple, ce métal n'étant censé avoir été découvert que 1000 ans plus tard, au Néolithique.

Les chercheurs ont essayé de retrouver une hache similaire. Ils l'ont trouvée, dessinée sur une stèle appartenant à une civilisation

d'Italie du nord, dont Hibernatus faisait probablement partie. Ce que confirme son amulette, en pierre de cette région, sa cape en herbe des marais et l'analyse des pollens qui le couvraient. Hibernatus connaissait donc déjà le cuivre il y a environ 5200 ans.

Sur les autres stèles mises au jour dans la région, on apprend encore que ce peuple avait domestiqué des boeufs (les «cornus») qu'on voit portant un joug. Ils cultivaient aussi le blé. On en a retrouvé deux grains dans le sac d'Hibernatus.

Un briquet de pyrite

L'usage de deux récipients en écorce de bouleau de 20 centimètres de haut, découverts près d'Hibernatus, a été compris: des charbons de bois incandescents enroulés dans des feuilles d'érable pouvaient y être conservés 24 heures pour préparer un feu. Il possédait un «briquet» de pyrite (pierre à feu) et avait sur lui un champignon noir des bouleaux, connu encore aujourd'hui pour

soulager la douleur. Les tatouages qu'il portait aux genoux, chevilles, dos et reins, correspondaient à des lésions (côtes cassées, blessures). Leur rôle était donc peut-être curatif.

Cordes, arcs et flèches étaient «en kit»: l'arc, sans encoche pour la corde en nerf de cerf, est bien trop long, les flèches sans pointe, les pointes de silex sans flèche ou pieux associés. Ses outils, un couteau pour la taille grossière, des silex et un perçoir pour les retouches fines, lui permettaient de fabriquer et d'assembler des armes à son gré.

Vêtu de chausses, de chaussures, d'un «blouson», ajusté avec une large ceinture de cuir servant aussi de sac, il pouvait utiliser sa grande cape d'herbes tressées pour dormir. Hibernatus avait un bonnet en peau d'ours et, comme le confirme l'analyse des pollens et la position de son corps, il est mort en automne, pendant son sommeil, dans l'abri où il s'était réfugié.

«Les conditions atmosphériques (de 0 à -10 degrés et 100% d'humidité), régnant sur le Similaun (Tyrol), et proches des conditions artificielles de conservation des corps, expliquent sa momification», selon M. Mohen.

Enfin, les neiges et les glaces, présentes neuf mois par an, l'ont protégé des micro-organismes et des charognards.

Très curieusement, il avait des poumons de fumeur...

PARIS (AFP)—Hibernatus, l'homme des glaces, la momie vieille de 5200 ans découverte en 1991 à la frontière austro-italienne sur le glacier du Similaun, dans les monts du Oetscher, avait des poumons de fumeur, selon les recherches d'un scientifique autrichien.

Le scientifique Othmar Gaber, de l'institut d'anatomie de l'université d'Innsbruck, a présenté au

cours d'un symposium à Vienne sur les récentes découvertes sur la momie, des films pris à l'intérieur du corps de l'homme des glaces. Ces prises montrent des poumons noircis par la fumée. Selon M. Gaber cette coloration noire des poumons est due à la fréquence de l'utilisation du feu ouvert utilisé à l'époque de l'homme des glaces pour cuire et pour se chauffer. Par ailleurs plusieurs scientifiques ont expliqué que la consistance du corps de l'homme des glaces ré-

vélaît qu'il a gelé peu après sa mort puis a dégelé plusieurs fois et a ensuite reposé dans l'eau pendant un certain temps. Un autre scientifique, Dieter Zur Nedden, de la clinique universitaire d'Innsbruck, a révélé que l'homme des glaces avait de nombreuses scléroses dans le cou ce qui n'arrivait d'habitude que chez des hommes entre 60 et 70 ans et non chez des individus entre 30 et 35 ans, âge donné par les scientifiques à la momie au moment de sa mort.



Les frères Lumière, des fous d'inventions

LYON—«Le cinématographe, c'est ce qui m'a le moins coûté», disait Louis Lumière de l'invention qui donna naissance au 7e art: photographie, médecine, mécanique, le célèbre chimiste, tout comme son frère Auguste, avait la passion éclectique, racontent aujourd'hui ses petits-fils, qui les ont «très bien connus».

par EMMY VARLEY
de l'Agence France Presse

Les frères Lumière ont déposé quelque 300 brevets et fait 250 communications à l'Académie des sciences et des sociétés savantes. L'invention du cinématographe, qui allait permettre à Louis Lumière de donner, le 19 mars 1895, le premier tour de manivelle devant la sortie de ses usines à Lyon, et dont le centenaire est célébré cette fin de semaine, «c'est ce qui lui a demandé le moins de travail», raconte Jacques Trarieux-Lumière, 74 ans, ancien ingénieur chimiste. «Il a imaginé le mécanisme qui allait permettre de projeter des images sur un écran en une nuit».

«La plus belle invention Lumière, c'est la photo couleur», selon Maurice Trarieux-Lumière, 72 ans, ancien pharmacien d'industrie. Le procédé autochrome, qui allait mettre la photographie couleur «à la portée de tout le monde» au début du siècle, lui a demandé plus de trois ans de travail. Quelques années auparavant, à l'âge de 17 ans, Louis avait mis au point un procédé permettant d'industrialiser la photographie noir et blanc. Au tournant du siècle, plus de 200 ouvriers travaillaient à l'usine Lumière qui produisait entre cinq et six millions de plaques photo par an.

Louis (1864-1948) le chimiste et Auguste (1862-1954) le biologiste, avaient épousé deux soeurs et étaient «inséparables» (prenant leurs repas une semaine chez l'un, une semaine chez l'autre) jusqu'au départ du premier pour Paris en 1925. Ils signaient dans un premier temps toutes leurs inventions ensemble. Puis, Louis a bifurqué vers la photographie, la chimie et la mécanique tandis qu'Auguste s'est consacré à la médecine et aux sciences naturelles, créant un laboratoire de chimie et de recherches pharmaceutiques.

Ces autodidactes qui ont arrêté leurs études vers l'âge de 17 ans, «étaient passionnés de tout», selon Jacques Trarieux-Lumière: «Ils avaient la curiosité de la connaissance et le sens de l'observation». Leur méthode de travail: les problèmes leur étaient soumis et ils les résolvaient.

Résultat: des inventions aussi diverses que la couveuse artificielle, le tulle gras Lumière, la photographie (photostéréosynthèse) et le cinéma en relief (anaglyphes). C'est lorsque la mère de Jacques et Maurice Trarieux-Lumière est née en 1894 avant terme, à sept mois, que son père, Louis, «a inventé pour la sauver une couveuse artificielle dans la nuit».

Pendant la Première Guerre mondiale, ils ont fourni aux alliés quelque 20 000 réchauffeurs catalytiques, un appareil destiné à éviter le refroidissement des moteurs des avions. Louis a mis au point une main articulée, livrée par milliers à l'armée française tandis qu'Auguste a fourni quelque 18 000 films radiographiques à l'hôpital de Lyon.

Jacques et Maurice Trarieux-Lumière attribuent l'éclectisme de leur grand-père et grand-oncle à leur «travail acharné» et leur «génie inventif». Mais ils ne se sont vraiment rendu compte qu'ils avaient «un grand-père pas tout à fait comme les autres» qu'en 1935, à l'occasion d'une conférence donnée à Paris devant un «parterre prestigieux», en présence du président de la République Albert Lebrun et d'une trentaine d'ambassadeurs.

Il y a 100 ans
aujourd'hui,
ils donnaient
le premier tour
de manivelle du
cinématographe

Se sucrer le bec... au Québec!

<p>LA SUCRERIE BLOUIN (418) 829-2903 - (418) 829-2587</p> <ul style="list-style-type: none"> • VUE SUR LE FLEUVE • REPAS TRADITIONNEL À VOLONTÉ • TIRE SUR LA NEIGE <p>Musique traditionnelle avec accordéoniste</p>	<p>Ranch Massif du sud inc.</p> <p>à moins de 1 km du centre de ski</p> <p>149, route du Massif du Sud Saint-Philémon de Bellechasse G0R 4A0</p> <p>Réservation: (418) 469-2900</p>	<p>UNE JOURNÉE DE FÊTE AUX SUCRES PAS COMME LES AUTRES!</p> <p>Vivez la Ruée vers l'Or</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mine d'or à visiter • Musée sur l'or • De vraies pépites d'or • Promenade à cheval • Repas complet de poulet et jambon à l'érable • Tour de motoneige <p>• Forfaits pour tous, groupe et famille</p>	<p>Le Relais Des Pins</p> <p>3029, chemin Royal Sainte-Famille Ile d'Orléans</p> <p>829-3455</p> <ul style="list-style-type: none"> • À 20 minutes des ponts • Tire sur neige • Balade en traîneau • Musicien • Service de bar • Clown (dimanche)
<p>L'Érablière</p> <p>342, chemin des Érables Est Cap-Saint-Ignace, Cte Montmagny</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANIMATION CONTINUELLE • PROMENADE EN TRAÎNEAU • BIENVENUE AUX GROUPES DE L'ÂGE D'OR <p>RÉSERVATIONS: Tél.: (418) 246-5618</p>	<p>LA CABANE À SUCRE DU PÈRE NORMAND</p> <p>À Saint-Sylvestre ou vous pourrez: N. Drouin, prop.</p> <p>RESERVEZ DES MAINTENANT 596-2565 ou 596-2748 OUVERT À L'ANNÉE SUR RÉSERVATIONS</p>	<p>CABANE À SUCRE ÎLE D'ORLÉANS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min. centre-ville Québec • Cuisine québécoise dans son décor naturel • Le dimanche, nous servons le souper dès 17h (p.m.) • Dégustation: tire sur la neige <p>RÉSERVEZ POUR VOS GROUPES! Vos hôtes: la famille Prémont</p>	<p>CABANE À SUCRE MICHEL ALLAIRE</p> <p>Que dînez-vous d'un dîner ou d'un souper avec soirée de danse (folklore populaire)? Ou encore, une dégustation de tire sur la neige?</p> <p>ÉGALEMENT, PRODUITS DE L'ÉRABLE À EMPORTER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sirup en canette ou en bouteille-cadeau • Sucre mou ou dur • Cornets de sucre d'érable • etc. <p>RÉSERVEZ LE PLUS TÔT POSSIBLE: communiquez avec Murielle ou Michel, au 829-3650</p> <p>1125, route de l'Argenteau, Saint-François, Ile d'Orléans</p> <p>PROMENADE EN TRAÎNEAU</p>
<p>CABANE À SUCRE CHEZ JEAN-GUY</p> <p>La cueillette se fait avec chevaux.</p> <p>SITUÉE AU BOUT DE LA RUE LAURIER À SAINTÉ-CATHERINE-DE-LA-JACQUES-CARTIER. Sur réservation seulement. Faites vite, encore quelques places disponibles.</p> <p>INFORMATION: 875-3704</p> <p>PRIX</p> <p>Adultes 14\$ — Repas complet</p> <p>Enfants 9\$ — Dégustation de tire sur la neige</p> <p>SPÉCIAL pour groupes d'écoliers — Un "sleigh ride" — Musique, danse et jeux sociaux continus</p>	<p>CABANE À SUCRE L'ÉRABLIÈRE DU CAP inc.</p> <p>1925, ch. Lambert, Bémis (Québec) G7A 2N4</p> <p>Réservations: 831-9356 831-8647</p> <p>• À 10 minutes des ponts</p>	<p>ÉRABLIÈRE DU LAC-BEAUPORT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repas canadien et tire sur la neige à volonté • En primeur, brunch du dimanche de 10h à 15h • Réceptions de tout genre à l'année <p>200, chemin des Lacs, Lac-Beauport (à 15 min de Québec)</p> <p>Pour réservation: 849-0066</p>	<p>SI VOUS DÉSIREZ ANNONCER DANS CETTE RUBRIQUE, communiquez avec le TÉLEMARKETING: 686-3377-78 sans frais au 1-800-318-3378</p>
<p>ÉRABLIÈRE MART-L ENR.</p> <p>(20 minutes de Québec)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repas et tire sur la neige servis à volonté • Musiciens, service de bar, danse • Promenade à cheval <p>253, GRAND-CAPSA, PONT-ROUGE, RÉ.S.: 525-8653-873-2164</p>	<p>CABANE À SUCRE NAPERT inc.</p> <p>Rés.: 831-4167</p> <p>Cabane à Saint-Sylvestre 596-2293</p> <p>Cabane à sucre ancestrale avec la vraie ambiance des cabanes à sucre de la Beauce</p> <p>Centre d'interprétation - toute autre activité thématique - permis d'alcool</p> <p>SPECIAL jusqu'au 19 mars</p>		

LE SOLEIL MAGAZINE Santé

Pharmacie, massage, acupuncture, médecine, chirurgie, chiropraxie, homéopathie, phytothérapie, naturopathie, psychologie, physiothérapie, ostéopathie, musicothérapie, etc.

Gare au syndrome de l'électrocybernétique

La réalité virtuelle peut provoquer des comportements aberrants

TORONTO (PC)—Les films de science-fiction nous ont depuis longtemps habitués à admirer les membres d'équipage des vaisseaux spatiaux oeuvrant devant des écrans restituant des images réalistes.

C'est que le cinéma n'a encore jamais montré, toutefois, ce sont les effets néfastes des images à réalité virtuelle, des images obtenues grâce à des simulateurs créés par la science moderne.

Jamais encore on n'a vu sur les écrans une personne prise de nausées ou ayant des comportements aberrants après avoir utilisé un casque à écran virtuel. Rares sont ceux qui ont étudié les gestes incoordonnés ou incongrus posés par une personne ayant été soumise trop longtemps à ces émanations de la haute technologie. La médecine elle-même ne s'est pas vraiment penchée sur les nombreux cas de personnes qui, le lendemain d'une expérience audio-

visuelle sur écran à réalité virtuelle, connaît une rétroaction mentale (flashback). Ces rétroactions sont si réalistes que la personne se croit replongée dans le monde du simulateur.

Ces réactions sont le lot de nombreuses personnes qui utilisent les nouveaux systèmes de simulation dits à images virtuelles.

«Malheureusement, nous ne connaissons pas la cause de ces malaises», reconnaît Malcolm Cohen, chercheur du laboratoire de recherche Ames de Californie, qui appartient à la Nasa et qui a pour mandat de créer et de tester de nouveaux simulateurs.

Il y a des choses que la réalité virtuelle fait aux enfants qui sont néfastes

Cette ignorance, reconnaît-on, ralentirait le développement d'une technologie qui pourrait occuper le tiers du marché de la vidéo, d'ici la fin du siècle.

«Celui qui nous inquiète, c'est ce garçonnet de huit ans qui décide de passer quatre heures par jour sous son casque à images virtuelles», souligne Arthur Zwern, président de la firme General Reality, de San Jose, en Californie. Cette firme fabrique des casques-



écrans utilisant la technologie de la simulation réaliste.

«Il y a des choses que la réalité virtuelle fait aux enfants qui sont néfastes.»

Frank Biocca, un psychologue de l'Université de Caroline du

Nord, décrit ce qui est arrivé à une de ses collègues après que cette dernière eut passé 20 minutes sous un casque-écran conçu pour les chirurgiens. L'appareil avait été construit pour montrer aux médecins et chirurgiens les organes et les muscles du corps qu'ils devraient opérer.

«Elle a enlevé son casque et a pris une bouteille de boisson gazeuse», explique-t-il.

«En temps normal, vous prenez la bouteille et la portez directement à votre bouche. Elle, elle a soudainement constaté qu'elle en vidait le contenu dans ses yeux.»

Un tel manque de coordination est loin d'être le plus pernicieux des effets secondaires associés à l'utilisation des simulateurs. Quelques utilisateurs ont révélé qu'en sortant d'une séance de visionnement, ils ont constaté que le monde semblait sens dessus dessous et que les gens leur semblaient marcher au plafond plutôt que sur le plancher.

Ce sont toutefois les rétroactions qui semblent les plus troublantes. Robert Kennedy, psychologue de la firme Essex, à Orlando,

Nintendo vient de lancer le *Virtual Boy* (notre photo ci-contre), première application de la réalité virtuelle conçue pour le grand public.

Grâce à un balayage à miroir qui peut créer un effet tridimensionnel, cet instrument coupe son utilisateur de toute stimulation extérieure et le plonge dans son propre univers peuplé d'images rouges à haute résolution présentées sur un fond noir profond. Nintendo prévoit vendre 2,2 millions de *Virtual Boy* en Amérique du Nord. L'expérience tridimensionnelle de cet instrument est rehaussée par des effets sonores stéréophoniques et une nouvelle manette de commande à deux poignées, conçue spécialement pour saisir les mouvements dans un univers en trois dimensions.

réalisée en 1985 a permis de constater que, pour les hommes autant que pour les femmes, ces malaises apparaissent surtout entre l'âge de deux et 21 ans et qu'ils sont totalement absents après l'âge de 50 ans.

«Malheureusement pour les fabricants, les adolescents, qui figurent parmi le groupe le plus susceptibles d'être victime de malaises sont les mêmes personnes susceptibles d'acheter des casques-simulateurs», souligne encore M. Biocca.

Un projet repoussé

Après avoir étudié durant un an la mise en marché d'un écran à images virtuelles d'une valeur de 200 \$ US pour son système Genesis 16, la compagnie Sega annonçait il y a quelques jours qu'elle allait repousser son projet et qu'elle ne prévoyait pas une mise en marché d'un tel produit dans un avenir prévisible.

Tom Piantaneda, chercheur de la firme SRI International de Palo Alto, en Californie, a étudié les effets psychologiques de ce système pour Sega. Il a fait savoir, lors d'un colloque scientifique, que 40% des utilisateurs du système avaient

40% des utilisateurs du Genesis 16 ont connu des effets secondaires fâcheux

connu des effets secondaires plutôt néfastes.

Dans l'immense parc d'amusement d'Edmonton, en Alberta, les responsables du Turbo Ride Theatre, un manège dans lequel on utilise la projection d'images réalistes, ont reconnu que de 2 à 5% des clients seraient en proie à des problèmes physiques ou psychologiques à la sortie du manège.

PUBLIREPORTAGE

L'ACUPUNCTURE



14e de 20

Règles douloureuses et syndrome prémenstruel

Pour plusieurs femmes, l'acupuncture s'avère un excellent traitement pour les douleurs causées par les règles, le syndrome prémenstruel et autres problèmes gynécologiques.

Les dysménorrhées ou menstruations douloureuses prennent souvent la forme d'une douleur abdominale ou lombaire qui apparaît avant, pendant ou à la fin des règles et peut s'accompagner de nausées, vomissements, agitation et d'une sensation de membres froids.

Du point de vue énergétique, cet état pathologique est dû à une mauvaise circulation ou une insuffisance du Qi (énergie) et du sang, ou à une stagnation de l'énergie, qu'on peut diviser en 4 catégories:

- la «stagnation du Qi - amas de sang», causée par l'émotion, un manque d'exercice ou un mauvais fonctionnement de l'intestin;

- la «stagnation due au froid et à l'humidité», provoquée par un milieu humide, le port de chaussures inadéquates l'hiver ou par une grande consommation de breuvages glacés;

- le «vide et faiblesse du Qi et du sang», conséquence d'une maladie chronique, de l'anémie ou d'un entraînement sportif intense;

- l'«insuffisance de certains méridiens» (foie et rein), résultant d'une faiblesse générale, de grossesses répétées ou de problèmes gynécologiques.

L'acupuncture permettra de rétablir un système énergie-sang fort, de régulariser les vaisseaux du bassin et de tonifier le méridien du foie. Le traitement comprendra environ 10 séances, sur quelques mois, 5 à 7 jours avant les règles. Lors de la consultation, vous devrez renseigner l'acupuncteur sur les symptômes observés: seins gonflés, douleurs

soulagées ou aggravées par la pression et la chaleur, qualité de l'écoulement sanguin, douleurs au dos, nausées, vomissements, fatigue persistante.

Pour ce qui est du syndrome prémenstruel (gonflement des seins, du ventre, lourdeur dans les jambes et troubles du caractère), le traitement se donnera à partir de l'ovulation et visera à améliorer l'écoulement de l'eau en agissant sur la «voie des eaux».

Il est toutefois indispensable d'assurer un bon fonctionnement de l'intestin pour diminuer la compression sur le bassin et éviter certains aliments comme le café, le chocolat et le coca-cola qui, selon certains diététistes, favorisent les douleurs aux seins.

Pour tous renseignements, consultez un acupuncteur inscrit au registre de la Corporation professionnelle des médecins du Québec.

ACUPUNCTEURS ET ACUPUNCTRICES INSCRIT(E)S AU REGISTRE DE LA CORPORATION PROFESSIONNELLE DES MÉDECINS DU QUÉBEC (C.P.M.Q.)

- | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>Bas-du-Fleuve</p> <ul style="list-style-type: none"> • FERNAND BELANGER 867-4828 • SYLVIE CLOUTIER 359-3176, 598-9455 • ROBERT DUFOUR 492-9362, 867-8086 <p>Beausport</p> <ul style="list-style-type: none"> • LOUISE CAMRAND 666-7646 <p>Boischatel</p> <ul style="list-style-type: none"> • MICHELINE ST-LAURENT 822-0440 | <p>Cap-Rouge</p> <ul style="list-style-type: none"> • YOLANDE LACOURT 652-3435 <p>Charlesbourg</p> <ul style="list-style-type: none"> • ZHOU BENDING 624-3344 • MICHELINE PELLETIER 622-2858 • CAROL RUEL 626-5180 • ROBERT ROUSSEL 626-5180 | <p>Portneuf</p> <ul style="list-style-type: none"> • HUGUETTE BEAULIEU 683-0867 • MADELINE BOURDEAU 681-7544 • LISE CÔTE 522-1911 • REJEANE DUFRESNE 522-6891 • JOCELYNE GENDREAU 648-8494 • THERÈSE GUY 687-4969 | <p>Lucie Hotte</p> <ul style="list-style-type: none"> • LUCIE HOTTE 683-0867 • LUCIE MAINVILLE 687-2720 • CHRISTINE OUELLETTE 687-4464 • ANNE PARÉ 648-1979 • ARLETTE ROULEAU 648-8370 • HENRI J. SOLINAS 687-2720 • SANDRA TESTAGUZZA 527-8810 | <p>Ern Zhi Wang</p> <ul style="list-style-type: none"> • ERN ZHI WANG 529-9691 <p>Rive-Sud</p> <ul style="list-style-type: none"> • NICOLE BERGERON 886-2977 • LOUIS BLAIS 833-8692 • NORMAND GERMAIN 833-4747 • DIANE LEPINE 886-2602 • CAROLINE LESSARD 834-2051 | <p>Sainte-Foy</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANNE DELPECH 656-8022 • NICOLE DEMERS 656-8354 • CHARLOTTE THÉBERGE 658-3200 • LORRAINE VERMETTE 654-9450 <p>Village-des-Hurons</p> <ul style="list-style-type: none"> • LOUISE-HÉLÈNE BASTIEN 843-1790 |
|--|---|--|---|--|---|

Prochain sujet, le 2 avril: «Une nouvelle corporation pour les acupuncteurs»

UNE MEILLEURE VIE... GRÂCE AUX IMPLANTS DENTAIRES

Vos dents vous causent la nausée, des difficultés à manger, des problèmes psychologiques! Saviez-vous qu'il y a une solution de rechange?

En effet, une percée majeure dans le domaine dentaire a été effectuée par le Dr Branemark, professeur et chercheur à l'Université de Gothenburg, en Suède. Il a découvert que le titane possédait la propriété de se souder à l'os. Ainsi, grâce à une technologie chirurgicale spécifique, le tissu osseux s'intègre à la surface du titane, c'est ce qu'on appelle maintenant l'ostéointégration. Cette découverte majeure a permis de créer des implants dentaires faits de titane pur. Ce type d'implant a été placé dans la bouche du premier patient il y a trente ans. Depuis ce temps, plus de 300 000 patients dans 40 pays dans le monde ont pu se prévaloir de cette réhabilitation buccale et retrouver le plaisir d'une dentition naturelle. Le Dr Branemark disait récemment: «C'est une source constante d'encouragement de voir que, même après plusieurs dizaines d'années, certains patients parlent du changement radical

que les implants dentaires ont apporté dans leur vie.» Depuis juin 1992, une clinique de Québec vous offre cette technique. En effet, le Dr Yvan Fortin et le Dr Jacques Bernier, chirurgiens-dentistes, utilisent les implants dentaires depuis 1988. Ils ont limité leur pratique à l'implantologie dentaire et en juin 1992, ils ont ouvert le premier centre spécialisé en Amérique du Nord utilisant strictement les implants et la méthode du Dr Branemark. Déjà, plus de 350 patients ont bénéficié de cette méthode révolutionnaire.

Ce traitement s'adresse à presque toutes les personnes de 16 ans à 85 ans, qui ont perdu une, plusieurs ou toutes leurs dents. Les résultats parlent d'eux-mêmes: taux de réussite de 98% avec la méthode du Dr Branemark, la seule utilisée au Centre d'implantologie dentaire de Québec. Fait à noter, après la première chirurgie, il y a une très courte période de convalescence et la douleur est à peu près inexistante. Ce



traitement est donc tout désigné pour les personnes édentées. Le tout est suivi de l'étape au cours de laquelle on construit la nouvelle dentition.

Maintenant, tout est possible. Voilà une solution pour les Québécois et Québécoises ayant des prothèses inconfortables, douloureuses et parfois complexes.

Pourquoi souffrir plus longtemps? Renseignez-vous sur les implants dentaires Branemark.

CENTRE D'IMPLANTOLOGIE DENTAIRE DE QUÉBEC
3075, chemin des Quatre-Bourgeois
Bureau 109
Sainte-Foy (Québec) G1W 4X5
657-5510
1-800-465-8787

Rêvez-vous de vacances originales qui vous redonnent grande forme et énergie pour de longs mois?

La THALASSOTHÉRAPIE

à PASPÉBIAC
C'est profiter d'un climat marin régénérateur, de bains (chauds) d'eau de mer, d'une heure de massages thérapeutiques quotidiens, d'une compétence et d'un professionnalisme notoire.

C'est aussi profiter de liberté, de temps... d'une table raffinée, d'une douce farniente dans un somptueux manoir victorien en bordure de la mer...

«La où tout dépasse l'ordinaire»

AUBERGE DU PARC
Informations et brochures: 1-800-463-0890



Alimage

JULIE BOURDAGES diététiste
JOSIANE CYR diététiste
membres de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec

EXPERTS-CONSEILS EN DIÉTÉTIQUE

3107, avenue des Hôtels
Sainte-Foy (Québec)
(418) 650-5352

"Y'a du plaisir à manger sainement!"

RÉSIDENTE POUR PERSONNES RETRAITÉES AUTONOMES



PAVILLON DE CLAIRE

Site enchanteur au bord de la Saint-Charles

Supervision médicale et soins infirmiers 24 heures

1 1/2 - 2 1/2 - 3 1/2

3 repas et collations
Entretien ménage-litèrie
Animation-sécurité
Pastorale, etc...

765, boul. Hamel, Québec 682-8070

Regardez l'émission

PLEIN SOURIRE

sur les ondes de **Télé-Mag 24**

DR LUCIE LAMY



Vous n'êtes pas satisfait(e) de votre sourire! Lors de la prochaine émission "Plein sourire", le docteur Lucie Lamy fera un survol des problèmes esthétiques les plus courants reliés aux dents. Les solutions possibles concernant les dents décolorées avec de grosses obturations, les dents absentes, le chevauchement dentaire seront les sujets traités.

Pour en savoir plus, regardez l'émission. Nous répondrons sûrement à plusieurs de vos questions.

HORAIRE DE DIFFUSION

Lundi: 10h (1re diffusion) / Mardi: 6h30, 17h30 / Mercredi: 8h, 20h / Jeudi: 8h30, 14h / Vendredi: 5h30, 11h30 / Samedi: 22h / Dimanche: 3h, 16h



Photo Le Soleil, Jean-Marie Villeneuve

Robert Laroche et Françoise Marcotte sont des professionnels du changement par la méthode neurolinguistique : un outil de changement qui permet d'améliorer la communication avec les autres et avec soi-même.

Comment abattre des montagnes?

Facile, grâce à la programmation neurolinguistique!

QUÉBEC — Tous autant que nous sommes, nous élaborons nos comportements et agissons sur notre environnement à travers un système de représentations qui nous est propre. « Nos croyances, ce sont les modèles que nous avons autour de nous, ceux que nous avons reçus » souligne Robert Laroche, dont le champ d'intervention thérapeutique est axé sur la Programmation neurolinguistique (PNL), un outil de changement qui aide à améliorer notre communication avec les autres d'une part, mais aussi avec nous-mêmes.

par LISE FOURNIER
LE SOLEIL

Mais il ne suffit pas de se dire, je me reconstruis pour que du jour au lendemain, des changements tangibles apparaissent dans notre façon d'appréhender la vie et de communiquer, déclare le thérapeute. Certains de nos programmes sont si bien enfouis dans le cerveau que nous finissons même par les oublier, constate Robert Laroche. Pourtant ils continuent de nous influencer de façon positive ou négative.

Or, par son approche, la PNL permet à l'être humain de se « reprogrammer » en ne conservant que les croyances qui l'aident à élargir ses possibilités. Toutefois les véritables changements ne surviennent que si on y croit vraiment, insiste Robert Laroche. Beaucoup de personnes se disent « Moi, je m'occupe de ma santé » tout en pensant « je vais avoir besoin d'un médecin pour y parvenir ». Il y a là comme un décalage entre l'objectif visé et les croyances que l'on a au-dedans de soi.

Un modèle et non une théorie

Née à Santa Cruz en Californie, la démarche de la programmation neurolinguistique est le fruit de deux chercheurs John Grinder et Richard Bandler. Un linguiste et l'autre thérapeute découvrent un jour qu'ils partagent un intérêt commun face aux changements rapides et durables observés chez les clients de certains thérapeutes. Découvrant que ces grands thérapeutes sont plutôt ignorants du « comment ils arrivent à opérer ces changements » et qu'ils sont surtout guidés par des dons intuitifs exceptionnels, les fondateurs de la PNL se mettent au travail et visionnent pendant des heures les vidéos de séances de thérapie faites par Pels (thérapie gestaltiste), Satir (thérapie familiale) et Erickson (hypnose) dans le but de découvrir comment ils peuvent être aussi efficaces. C'est à la suite de ces observations qu'ils jettent les bases de la programmation neurolinguistique.

Dès le départ, ils postulent que toutes les informations (ou images) emmagasinées dans notre cerveau le sont par nos sens et qu'il est possible d'utiliser des indices visuels, verbaux et non verbaux pour influencer le changement. Comme l'explique Robert Laroche, toute la mémoire de notre vie passe à travers nos cinq sens. Ce sont des milliers d'informations qui sont ainsi stockées dont une toute petite quantité retient notre attention. Par exemple, si on vous demande : À quoi prêtez-vous attention? et que vous répondez à la peur d'être malade. On peut dès lors constater que l'attitude devant la santé est dominée par la peur.

La méthode de la programmation neurolinguistique engage à rechercher les intentions positives de celui qui parle, écrit Josiane de Saint-Paul, fondatrice de l'institut de formation en PNL. Car une personne utilise toujours le seul comportement dont elle dispose compte tenu de ses croyances, de son état interne du monde et de son développement. À titre d'exemple, une mère qui affirme à son enfant : Tu es nul en français pour l'encourager à travailler, l'a fait parce que ce sont là les seuls mots qui lui sont venus à l'esprit, explique Mme de Saint-Paul. Or faire prendre conscience à l'enfant, même des années plus tard, que sa mère ne voulait pas lui

faire de mal s'avère toujours bénéfique, selon elle.

Esprit positif et humaniste

En ce sens, la PNL développe un état d'esprit positif et humaniste et transforme la communication avec soi-même.

Le cas de Christina illustre bien cette transformation mentale qui s'opère dans une démarche neurolinguistique. Cette jeune femme à qui on demandait de préciser ce que serait une vie pleinement satisfaisante déclarait avoir redécouvert la confiance en soi en s'attardant sur le chemin qu'elle aurait à parcourir pour atteindre ses buts plutôt que sur ses problèmes. « Au début de ma formation PNL, dit-elle, j'étais en train de négocier mon licenciement et j'ai repéré en moi des croyances nuisibles à mon épanouissement telles que Tu ne dois pas parler d'argent. Tu ne mérites pas d'en avoir plus. C'est alors que je me suis connectée à mes moments d'excellence, raconte-t-elle. Qui en effet n'a pas expérimenté dans sa vie de ces moments où on se dit Je pourrais abattre des montagnes. Eh bien, ces moments d'excellence, on peut les rapeler à volonté, lorsqu'on en connaît le principe et le mode d'emploi, déclare Robert Laroche.

D'ingénieur à thérapeute

Avant d'être thérapeute, Robert Laroche a travaillé comme ingénieur civil plus spécialement au développement régional et urbain. C'est au cours des années 1970 qu'il s'intéresse au modèle PNL et qu'il en devient un spécialiste. Sa formation, il l'a acquise au Québec, en France et aux États-Unis et la dispense depuis une vingtaine d'années aussi bien aux gestionnaires qu'à une clientèle privée. Le modèle de base repose sur des méthodes de pédagogie active. Elle inclut des présentations théoriques, des démonstrations et du travail en sous-groupe. Pour lui, la PNL c'est vouloir atteindre le maximum de ces possibilités en faisant du mieux qu'on peut à toutes les secondes de sa vie.

Les personnes qui voudraient obtenir plus d'information sur la programmation neurolinguistique peuvent communiquer au Réseau PNL Québec, 820, rue Casot, Québec, ou téléphoner au numéro suivant : 527-2141.



Gilles
LAPOINTE MD
collaboration spéciale

CHRONIQUE MÉDICALE

Le travail, c'est la santé

■ Assez curieusement, certaines personnes me reprochent ma bonne humeur et ma jovialité au travail. Mon attitude n'entrave rien à ma compétence sauf que je plains les gens trop sérieux.

Bravo madame! Vous mentionnez dans votre lettre que vous ne perdez jamais de journée de travail à cause de maladie et c'est peut-être attribuable à votre bonne humeur et votre attitude. D'effectuer votre travail avec un sourire est peut-être la preuve la plus évidente que vous aimez votre travail alors que c'est peut-être aussi la plus grande déficience que l'on puisse remarquer chez les travailleurs en général. Peu de gens entrent au travail en souriant, madame; peu de gens entrent au travail en chantant alors que le travail, c'est la santé. « Ne rien faire c'est la ruine. » Il est prouvé que le sourire et la bonne humeur font partie intégrante de la santé au même titre que l'alimentation, l'exercice physique, le contrôle du stress, etc. Les gens qui travaillent dans des conditions où l'atmosphère est hostile et austère sont exposés à des risques plus importants quant à leurs possibilités de développer des maladies reliées au stress. Les gens heureux se dotent d'un meilleur système immunitaire, les gens qui savent bien s'amuser jouissent d'un meilleur équilibre et d'une meilleure résistance aux infections. Une attitude négative au travail est un élément déclencheur de stress pouvant facilement influencer, de façon négative, le sommeil, les habitudes alimentaires, les habitudes de vie, et peuvent contribuer à augmenter la consommation d'alcool, cigarettes et des médicaments.

À propos de la perte de cheveux

■ Je suis une femme de 56 ans en bonne santé. Je mesure 5 pieds 3 pouces et je pèse 129 livres. Depuis cinq mois, je perds mes cheveux. Mes tests sanguins sont normaux, je mange bien et mon bilan de santé est normal. Pourquoi cette perte de cheveux?

Si vous prenez la peine de m'écrire, c'est que vous êtes préoccupé par ce problème. Je pourrais vous poser mille et une questions et vous donner de multiples conseils mais le doute planerait toujours dans votre esprit. Je pourrais vous demander si vous prenez des hormones, si c'est un problème familial, si vous prenez des médicaments, si vous faites de l'anémie, mais sans avoir un diagnostic précis. Les causes de la chute de cheveux sont multiples et ne sont pas toujours évidentes. Que faire face à un problème semblable? Un stress émotionnel important, un problème thyroïdien, un changement hormonal, une maladie insidieuse sont des problèmes à considérer. Ce que je vous suggère est de rencontrer un dermatologue pour éviter des démarches coûteuses. Si le spécialiste le juge nécessaire, il pourra faire une analyse de vos cheveux, vous poser les questions pertinentes relatives au problème, procéder à des examens plus poussés et vous suggérer la conduite à suivre. Inutile de courir à gauche et à droite, consultez! La perte de cheveux est souvent temporaire (variant de trois mois à un an), la plupart du temps, et le problème peut se corriger sans démarches exhaustives. Je sais que ça peut être inquiétant pour vous mais n'hésitez pas à obtenir les services d'un spécialiste.

Le système immunitaire jouerait un rôle dans le choix d'un partenaire

BERNE (AP) — La pilule anticonceptionnelle a des effets spectaculaires sur les préférences des femmes en matière d'odeurs corporelles masculines. Selon des chercheurs de l'Université de Berne, elle peut, par le biais de l'odorat et de mécanismes inexpliqués, avoir une influence décisive sur le choix d'un partenaire. L'expérience, sous la direction de l'éthologue Claus Wedekind, a été menée avec la participation de 50 étudiantes et autant d'étudiants. Des échantillons de sang ont d'abord été prélevés pour les différencier par la mise en évidence du type MHC (major histocompatibility complex). Le MHC est un groupe de propriétés héréditaires qui jouent, entre autres, un rôle important dans la détection de maladies infectieuses. Ce critère de tri a été choisi en fonction de l'hypothèse de travail: le système immunitaire joue-t-il un rôle dans le choix du partenaire? Pour vérifier les préférences pour certaines odeurs, les 50 étudiantes ont accepté de sentir les T-shirts portés pendant deux nuits par les étudiants. Elles devaient dire ensuite si l'odeur en était agréable ou pas. Une corrélation était alors établie entre le type MHC du porteur du T-shirt et celui de la femme qui le humait. Selon Claus Wedekind, les femmes ne prenant pas la pilule anticonceptionnelle ont réagi de manière très différente des autres. Les premières ont en effet jugé agréables les odeurs de ceux qui avaient des systèmes immunitaires différents des leurs. Les secondes ont réagi de façon inverse: étaient agréables les odeurs de ceux possédant un système immunitaire semblable. Cela confirmerait l'hypothèse selon laquelle les préférences pour certaines odeurs corporelles sont influencées par les type MHC des réceptrices et des émetteurs des odeurs. La relation, pour le moment, est d'ordre statistique, selon Wedekind, et les résultats doivent être interprétés avec prudence. Il se peut que les femmes prenant la pilule se comportent comme des femmes enceintes dont les préférences, en matière d'odeurs, ne sont plus liées au choix d'un partenaire.



les alternatives santé

DENTISTERIE

DENTISTERIE HOLISTIQUE: Traitements dentaires sans mercure, Dr Benoit Tanguay, 1091, chemin Saint-Louis, bureau 102, Sillery (Québec). Tél.: 681-3366.

CENTRES SANTÉ

CENTRES SANTÉ RELAXARIUM: Vivez une expérience inoubliable! Laissez-vous envahir par un sentiment de bien-être physique et mental extraordinaire. Deux relaxariums pour vous détendre; ou Georgesville de St-Georges de Beauce et maintenant à Québec au Château Bonne Entente. Massages, soins aux algues, drainages, pressothérapie, aqua-massage, alcôve avec balnéothérapie, bain flottant, piscines, bains vapeur et tourbillon, etc. Soins à la carte ou forfaits-santé à partir de 59\$/pers. Hébergement à partir de 69\$/nuît. St-Georges: (418) 227-7127 ou 1-800-463-3003 et Québec: (418) 650-4575 ou 1-800-463-4390.

LABORATOIRE D'ORTHÈSE

LABORATOIRE POULIOT: (Permis 2103-613-2). Orthèses plantaires et chaussures sur mesure. Spécialiste en chaussures d'enfants et de personnes âgées. Chaussures de marche, sport et travail, toutes pointures et largeurs. 2990, chemin Ste-Foy. Tél.: 652-0100.

LASÉRO-THÉRAPIE

ARRÊTER DE FUMER: En une seule session au laser doux. Taux de réussite de 95%. Laser-Nico-Thérapie, également traitement pour le stress, l'obésité, l'insomnie. Demandez Karen au 624-4434.

MASSOTHÉRAPIE

GAËTAN LAROCHE: Massage suédois. Massothérapeute diplômé, membre de l'Association des massothérapeutes du Québec. Gaëtan Laroche, 2725, Lafrance (Place Baillargeon), bureau 206, Duberger. Tél.: (418) 681-7590.

ORTHÉSISTE

MARC BILODEAU: Chaussures, sandales de confort et orthopédiques pour toute la famille, pointures 3 à 15, largeur 4A à 5E. Marchand autorisé des sandales Birkenstock. Service à domicile. 1360, Champfleury, Québec. Inf.: 660-4959.

PHYTOBIODERMIE

CENTRE D'ESTHÉTIQUE PHYTOBIODERMIE: De Boie-Comeau, offre quatre saisons incluant l'hébergement dans un centre tout confort au lac Cinq-cents en pleine nature (à quelques kilomètres du centre). Soins au centre: drainage lymphatique corporel, bain thérapeutique et bilan énergétique (facultatif: tarif 50\$/pers.). Prix à partir de 200\$/pers., occupation double, pour 2 jours (2 couchers, 2 déjeuners et 2 soupers). Ou 297\$ pour 3 jours (3 couchers, 3 déjeuners et 3 soupers). Cartes MC et Visa acceptées. Inf.: Lucille Tremblay (418) 589-5303, 749, rue Bossé, Boie-Comeau.

PSYCHOLOGIE

Dr NICOLE TREMBLAY: Psychologue, acupunctrice, hypnothérapeute. Prof. cert. du Healing Tao Center de New York. Services intégrés de thérapie, de traitements et d'enseignement pour vous aider à retrouver votre équilibre physique, mental et spirituel. (418) 688-1711.

Les médecines douces... CAPSULE-SANTÉ SUR LA MUSICOTHÉRAPIE

La musicothérapie utilise les sons ou la musique pour venir en aide aux personnes atteintes de troubles psychiques ou incapables de traduire verbalement leurs émotions. Chaque individu a des sons qui lui sont propres et c'est le but de la musicothérapie de l'aider à trouver les sons qui lui conviennent.

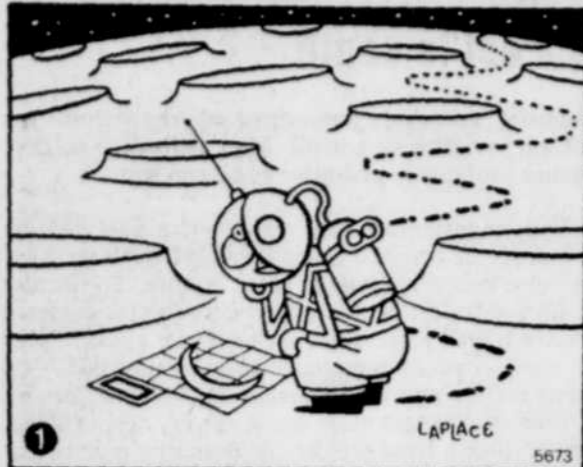
BALNÉOTHÉRAPIE

AUBERGE LE FLORES à la campagne: FORFAIT FLORES (incluant: souper, coucher, petit déjeuner) SPECIAL: 109\$/2 pers./jour. Forfait détente régulier: 148\$/pers./jour; spécial: 133\$/pers./jour incluant déjeuner, dîner, souper, coucher, massage, algothérapie, sauna, pressothérapie, bain thérapeutique. Valable du 2 janvier au 31 mars 1995. Taxes et service en sus. Rés.: (819) 538-9340, 1-800-538-9340.

SI VOUS DÉSIREZ ANNONCER DANS CETTE RUBRIQUE, COMMUNIQUEZ AVEC LE SERVICE DU TÉLÉMARKETING AU: 686-3377-78 OU SANS FRAIS AU: 1 (800) 318-3378

LES B.D. DU SOLEIL

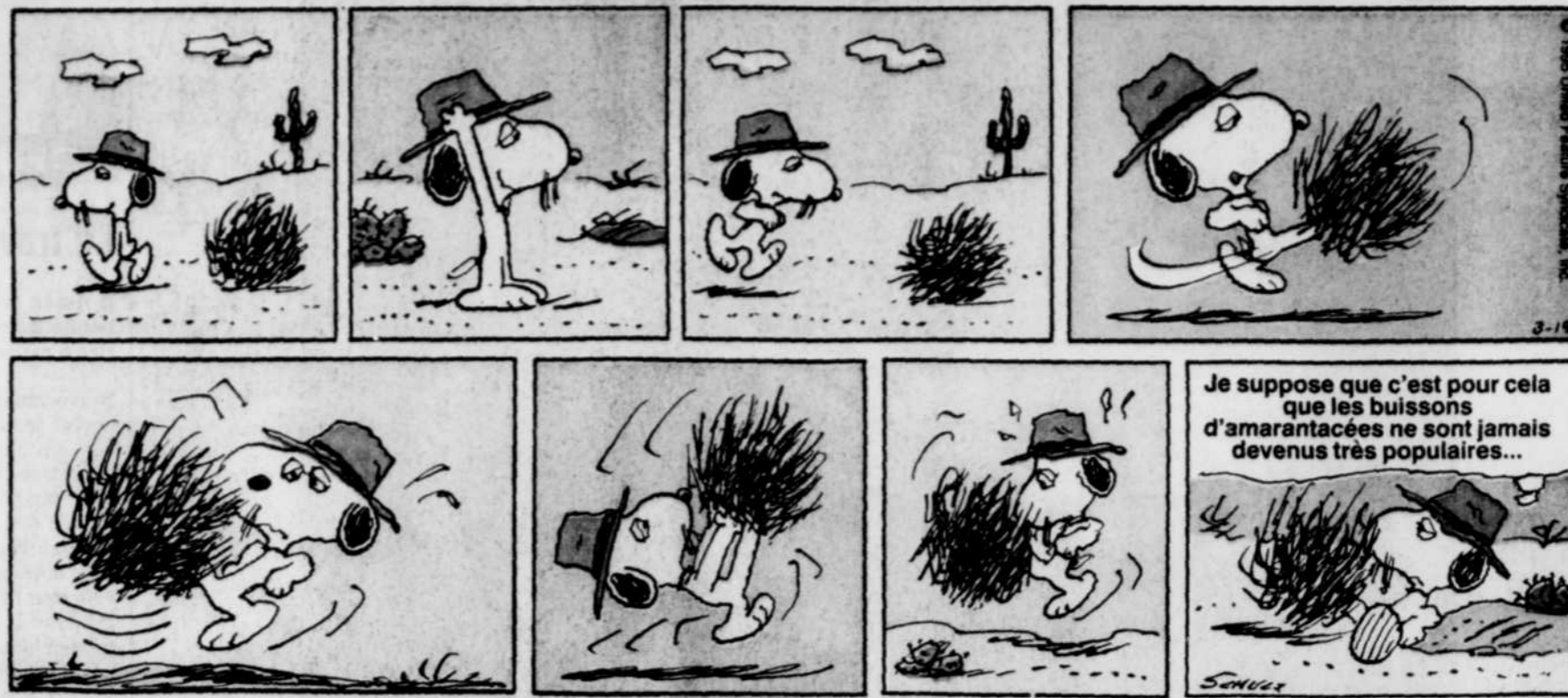
Trouve les 8 erreurs



Solution: 1. Bras droit de l'astronaute. 2. Talons des bottes. 3. Une sangie en moins sous la bouteille. 4. Croissant de lune plus long. 5. Un pas en moins derrière la bouteille. 6. Trace de pas plus longue sous l'horizon. 7. Un cratère complet à droite de l'antenne. 8. Un cratère abaisé au milieu de l'horizon.

PEANUTS ET LE BON VIEUX Charlie Brown

par SCHULZ



BLONDINETTE



Baptiste "L'homme qui vit dans une poubelle!"

Scénario et dessin: André Ph. Côté

