

# Week-end

## À la mesure d'une légende

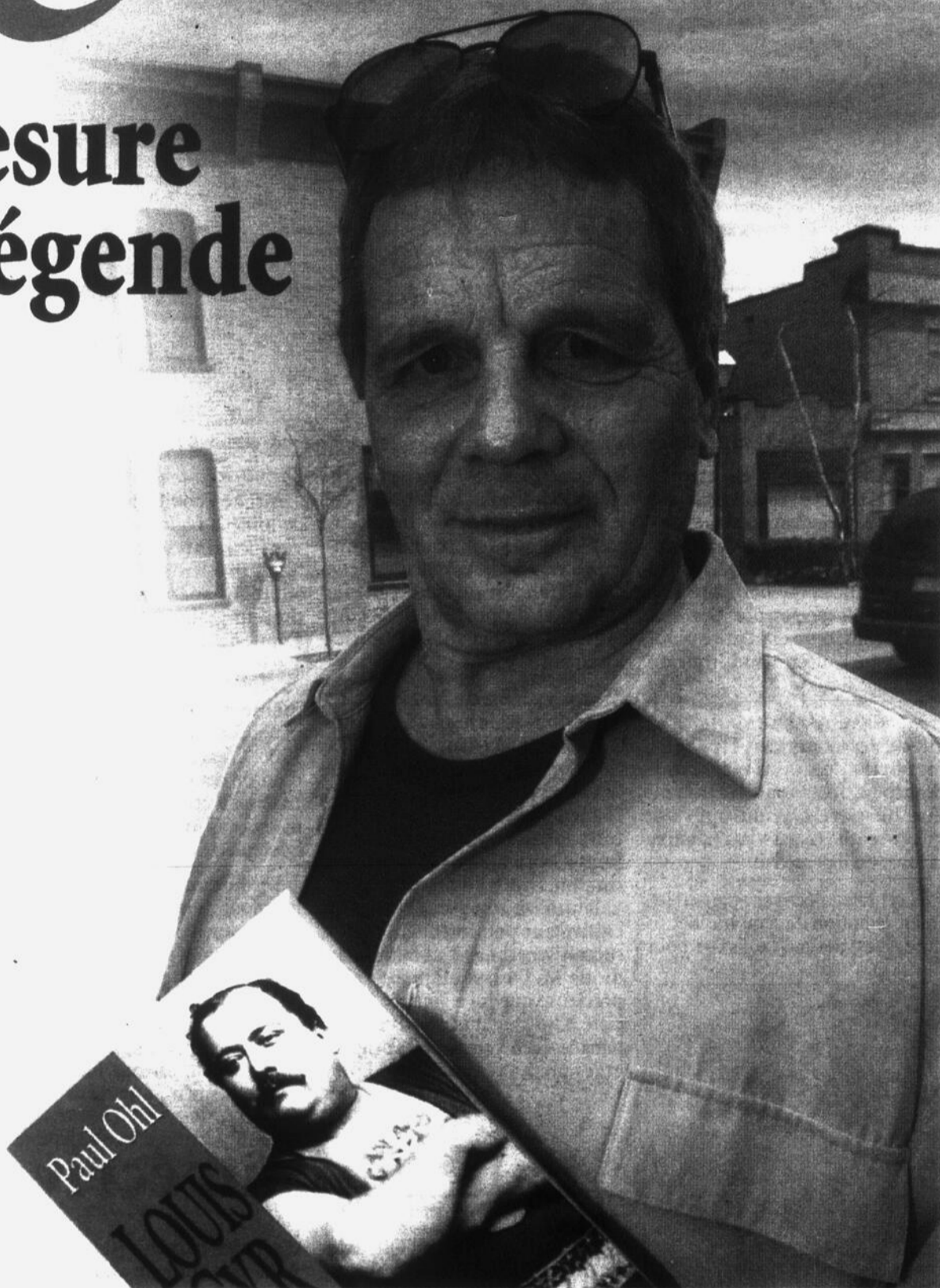


Michel PHANEUF  
michel.phaneuf@canadafrancais.com

**U** Il restait beaucoup à dire sur Louis Cyr. Non pas que celui que plusieurs considéraient comme l'homme le plus fort de tous les temps n'ait pas fait l'objet de maints récits et de maints écrits, mais plutôt parce que le portrait que nous en livraient ces témoignages manquait souvent de profondeur, voire d'objectivité.

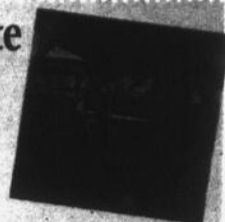
C'est ce à quoi l'écrivain Paul Ohl a voulu remédier dans son ouvrage *Louis Cyr une épopée légendaire* qui vient tout juste de paraître aux éditions Libre Expression: livrer un véritable portrait, le plus complet, le plus authentique et le mieux documenté possible, de l'homme et de sa vie, et ce faisant, redonner à Louis Cyr sa véritable place dans l'histoire.

«Il y a toujours eu un écart énorme entre ce qu'a été Louis Cyr et ce qu'on a fait de lui, nous indique Paul Ohl en entrevue. Dans bien des cas, on nous présentait un Louis Cyr quasi folklorique et sujet à toutes sortes de légendes urbaines. On traçait de lui un portrait incomplet et truffé d'erreurs, indigne du rôle véritable qu'il a joué dans notre histoire». → Page C-2



### DISQUES

La haute voltige de Mars Volta → Page C-8



### VIDÉO

Bridget Jones: une suite décevante → Page C-5



### CINÉMA

Sin City: un film qui relève du grand art → Page C-6



### LECTURE

Un guide pratique sur les arbustes → Page C-6



### SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-9
La Boustifaille	C-18
Horoscope	C-22
Automobile	C-16
L'Église	C-23
Jeux	C-14

Dugré & Bonneau

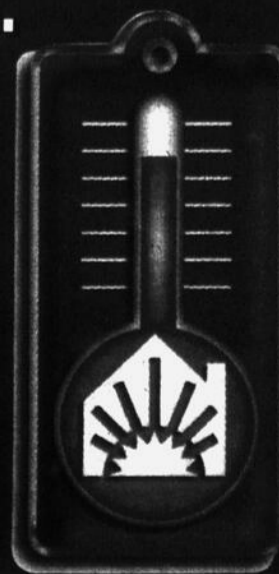
100, RUE AUBRY, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU  
346-5526

À VOTRE SERVICE  
DEPUIS 40 ANS



Les temps changent...  
les températures  
auss!

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



INFORMEZ-VOUS SUR NOS THERMOPOMPES ET CLIMATISEURS



# À la mesure d'une légende...

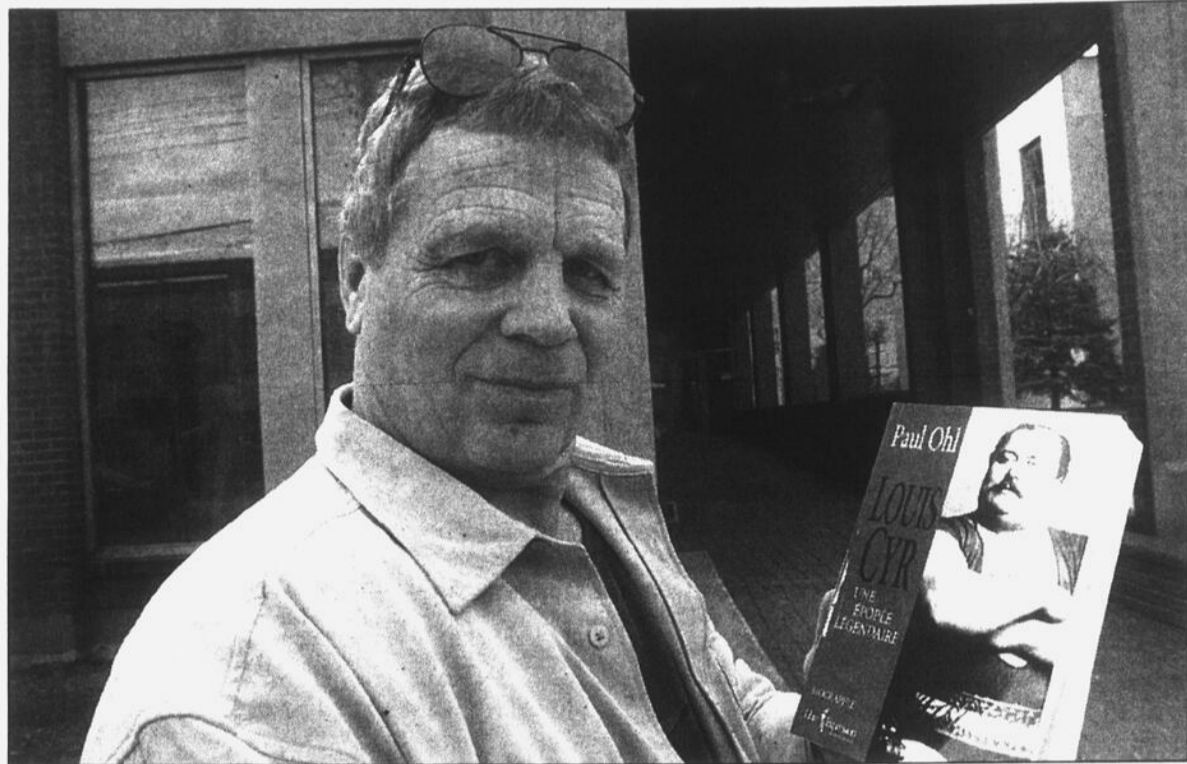
— Suite de la page C-1

L'écrivain à qui l'on doit plusieurs romans, sagas historiques, essais et scénarios de films a donc voulu rétablir les faits et lui redonner la place qui lui revient dans l'histoire, celle d'une des très grandes figures de ce pays.

Pour ce faire, Paul Ohl, avec l'aide de sa conjointe, Hélène, a soigneusement fouillé toutes les archives, toutes les sources d'information disponibles. Dix ans de recherches, non seulement ici au Québec, mais aussi en Nouvelle-Angleterre où Louis Cyr a vécu pendant plusieurs années. «J'ai travaillé selon les règles de l'art, écrit-il. Je suis allé au bout de toutes les pistes. J'ai arpenté physiquement l'espace de vie de Louis Cyr en le suivant à la trace. Les 987 notes de référence publiées à la fin du livre témoignent de la rigueur de ma démarche.»

Comme le souligne l'auteur, c'est aussi grâce à cette approche qu'il a pu vérifier que Louis Cyr mérite hors de tout doute la légende qui l'entoure. Son livre, qui compte plus de 600 pages, nous apprend par exemple qu'il a établi quelque 50 records du monde, qu'il a effectué plus de 2000 levers de la plateforme représentant un total de 3000 tonnes, qu'il a soulevé plus de 2000 fois, de son bras droit, des haltères supérieurs à 240 livres et qu'il a lutté plus de 500 fois contre des paires de chevaux.

Louis Cyr a aussi été le premier à mettre sur pied un cirque entièrement québécois, ajoute M. Ohl. Comptant 25 artistes majeurs, 35 chevaux, 75 hommes de tente, 30 musiciens et un chapiteau principal de 2000 places assises, le Cir-



Paul Ohl a consacré dix ans de travail et de recherche à son ouvrage sur Louis Cyr.

que Louis Cyr, qui a été actif de 1899 à 1904, a fait escale dans plus de 300 villes et villages du Québec, notamment ici à Saint-Jean-sur-Richelieu, et donné environ 650 représentations qui ont attiré plus de 600 000 spectateurs. Dans un certain sens, cette entreprise pionnière a été l'ancêtre du Cirque du Soleil, fait-il valoir.

Mais Paul Ohl ne voulait pas que relater les exploits d'un homme fort. «Ce qui m'intéressait beaucoup, c'était toute la symbolique derrière ça, indique-t-il; qu'est-ce que ce gars-là a fait avec la force qu'il possédait.

À cet effet, l'écrivain met en lumière la notion de symbole identitaire qu'est devenu Louis Cyr pour

les Canadiens français et tout le culte dont il a fait l'objet. «Il a été le premier héros canadien français, explique-t-il; pour ses compatriotes, il a représenté une façon de s'affranchir du syndrome du vaincu et du porteur d'eau. Au fond il a pavé la voie à Maurice Richard.»

## À St-Cyprien de Napierville

L'histoire, et la légende, de Louis Cyr débutent ici dans la région. Né Noé Cyprien Cyr à Saint-Cyprien de Napierville en 1863, il passe les 15 premières années de sa vie dans cette localité. Non seulement à Saint-Cyprien, mais aussi à Sherrington, Saint-Édouard et Saint-Valentin où son père, Pierre, un cultivateur peu fortuné, s'établit successivement avec sa famille, indique M. Ohl, soulignant l'aide précieuse que lui a fournie la Société d'histoire du Haut-Richelieu dans ses recherches sur les origines et les premières années de Louis

Cyr.

À cette époque, les cultivateurs de toute la région se rendent souvent à Saint-Jean pour vendre leurs produits au marché, et à Saint-Athanase pour faire moulin leur grain. Aussi le jeune Noé Cyprien en viendra-t-il assez vite à accompagner son père dans ses voyages, comme il le relate lui-même dans ses mémoires publiées dans le journal La Presse en 1908. C'est d'ailleurs à l'occasion d'un de ces voyages à Saint-Athanase qu'il réalisera un de ses premiers exploits, fait remarquer l'auteur.

Les hommes qui fréquentaient les moulins avaient l'habitude de parier sur des tours de force qui consistaient à se mettre une porte de grange sur le dos, de faire ajouter des minots de grain par-dessus, et de parcourir une distance donnée en portant cette charge, explique-t-il. Un jour, Pierre Cyr a

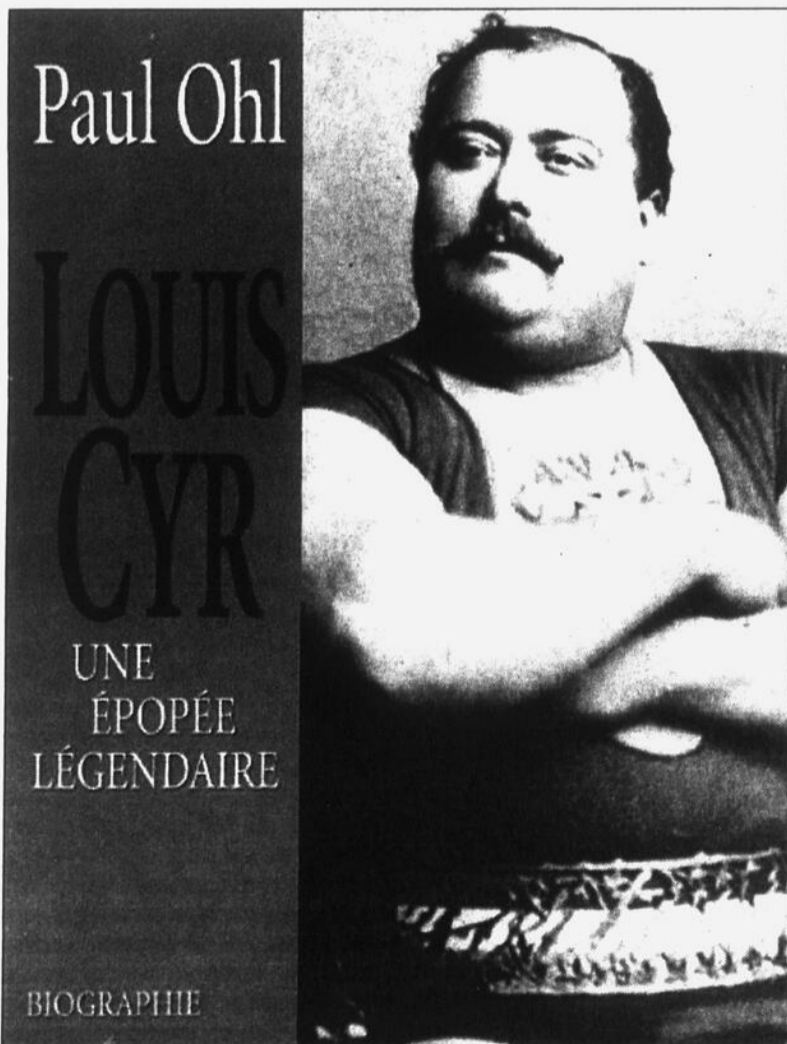
fait le pari que son fils, qui était alors âgé de 14 ans, pourrait lever autant que le plus fort d'entre eux, soit l'équivalent de 12 sacs. S'il y arrivait, le père demanda qu'on lui donne le grain impliqué dans l'exploit. Le pari accepté, le jeune Noé Cyprien a non seulement soulevé la charge en question, mais il a battu le record en se rendant jusqu'à 15 sacs.

C'est également à Saint-Jean, quelques mois plus tard, en décembre 1878, que la famille Cyr a pris le train avec meubles et bagages pour se rendre en Nouvelle-Angleterre, indique Paul Ohl. C'était la dernière fois que Cyprien Noé allait porter son vrai nom. Une fois rendu aux États-Unis, il allait le changer pour celui de Louis.

Louis Cyr n'est jamais revenu s'établir dans la région. Mais il allait tout de même y revenir à différentes reprises lors de ses tournées. «Il a toujours tenu à passer à Saint-Jean», souligne l'écrivain.

La publication de ce nouvel ouvrage vient-elle compléter le portrait de Louis Cyr? Peut-on penser maintenant que tout a été dit et écrit sur le légendaire homme fort? «Au risque d'avoir l'air prétentieux, je serais porté à dire que oui, répond Paul Ohl, faisant valoir qu'à sa connaissance, il a parcouru et épuisé toutes les sources fiables d'information.

«Forcément, il y a sans doute certains documents comme des photos qui traînent encore quelque part, mais je pense qu'il s'agit surtout d'artefacts qui ne nous apprendront pas grand chose de nouveau, ajoute-t-il. J'ai l'impression que ça clôt le dossier, mais je garde tout de même la porte ouverte. Chose certaine, ça met fin aux légendes urbaines sur Louis Cyr. Ça met fin au Louis Cyr folklorique.»



Considéré par plusieurs comme l'homme le plus fort de tous les temps, Louis Cyr, était à Saint-Cyprien de Napierville en 1863.

## Paul Ohl, un écrivain réputé

Écrivain réputé, Paul Ohl a débuté sa carrière littéraire en 1975, parrainé par le regretté Hubert Aquin. Trente ans plus tard, il compte à son actif plus d'une douzaine d'ouvrages, romans et sagas historiques, essais et longs métrages de fiction, de *Katana, le roman du Japon à Soleil noir, le roman de la conquête*, en passant *La Guerre olympique, Le Dieu sauvage et Black, les chaînes de Gorée*. Sans oublier les films *Highlander, the Sorcerer, The North Star et Le dernier tunnel*.

Même s'il n'est pas originaire de la région, la ville de Saint-Jean, à l'instar du héros de son nouvel ouvrage, fait partie du parcours de sa vie. Comme il nous le relate, Paul Ohl a en effet étudié au Collège militaire royal de Saint-Jean en 1957 et 1958 où il a fait son cours d'élève-officier. Après un séjour à Borden en Ontario, il s'est joint, en 1959, au Royal 22<sup>e</sup> Régiment à titre

d'officier-parachutiste. «Ça a été une extraordinaire aventure, affirme-t-il à propos de son séjour dans les forces armées; une école de vie que je ne regrette absolument pas».

Diplômé de l'École des officiers de l'armée canadienne (1959), de la faculté des Sciences sociales de l'Université de Montréal (1964) et de l'École nationale d'administration publique (1972), Paul Ohl a été secrétaire exécutif à l'Assemblée nationale de 1966 à 1968, puis conseiller spécial au ministère de l'Éducation et au haut-commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports de 1968 à 1972.

Au cours de sa carrière littéraire, il a entre autres été boursier du Japon et du Conseil des arts et des lettres du Québec, lauréat de la médaille commémorative de l'Académie internationale olympique, finaliste du Grand Prix littéraire de ELLE-Québec et lauréat

du Prix du Grand public du Salon international du livre de Montréal.

Interrogé quant à ses projets maintenant que son ouvrage sur Louis Cyr est publié, M. Ohl indique qu'il travaille à la suite de *Black*, sa saga africaine, une suite pour laquelle il a reçu de nombreuses demandes de la part de lecteurs. «J'ai un engagement moral là-dessus, nous dit-il, et c'est avec beaucoup de plaisir que je vais l'honorer.»

Ajoutons que, dans la foulée de la parution de *Louis Cyr, une épopée légendaire*, Paul Ohl ouvrira un site Internet spécialement consacré à cet illustre personnage. Situé à l'adresse [www.fortissimus.net](http://www.fortissimus.net), ce site qui ouvrira à compter du 24 avril prochain se verra essentiellement informatif, souligne l'auteur. Il ne s'agira pas d'un site commercial, indique-t-il. ●



Les quatre participantes à ce voyage en Californie: Sylvie Tremblay, Natacha Watier, Françoise Boutin et Carmen Gagnon.

## Trois entreprises d'ici à Los Angeles et à Las Vegas

Les responsables de trois entreprises de Saint-Jean-sur-Richelieu, les Productions Au Secret de Polichinelle (pour l'événement Passion Couleurs), les Éditions Jean Robert (pour les magazines Coup de Pinceau et Création Déco) et l'Auberge Harris se sont rendues aux États-Unis, plus précisément à Los Angeles et à Las Vegas, il y a quelques semaines. Le but de ce périple: rencontrer des artistes et des compagnies dans le domaine de l'art et de la peinture décorative afin de leur présenter les produits québécois et les inviter à prendre part à l'événement Passion Couleurs, l'international de l'art et de la peinture décorative, qui aura lieu les 13, 14, 15 et 16 octobre prochain au Campus du Fort-Saint-Jean.

Dans le cadre d'une des plus grandes conventions en art et peinture décorative en Amérique, les quatre voyageuses, Sylvie Tremblay, Natacha Watier, Françoise Boutin et Carmen Gagnon, ont rencontré les dirigeants des grandes compagnies de peintures et de pinceaux pour leur présenter le travail des artistes du Québec.

Selon une porte-parole du groupe, ces démarches ont donné de nombreux résultats:

- Un intérêt marqué pour nos artistes (possibilité d'adhérer au «helping artist program», un programme visant à soutenir les artistes qualifiés dans leur création);

- Une implication directe à titre

de supporteur aux deux magazines et à Passion Couleurs;

- Un intérêt marqué à participer à Passion Couleurs: déjà cinq entreprises californiennes ont confirmé leur présence;

- Plusieurs grands artistes ont manifesté leur intérêt à soumettre des projets pour les magazines, projets qui seront ensuite traduits pour le grand plaisir des adeptes;

- Rencontre avec de grandes artistes dont Donna Dewberry avec qui Carmen Gagnon, une des organisatrices de Passion Couleurs, a fait sa certification «One Stroke» il y a sept ans et grâce à qui elle enseigne cette technique, écrit des chroniques dans les magazines et crée des oeuvres magnifiques.

Les visiteuses johannaises ont également suivi plusieurs formations sur les nouveaux produits ainsi que sur les nouvelles techniques et tendances du domaine, ce qui leur permettra d'aller de l'a-

vant et de former d'autres artistes.

«À l'exposition, les gens qui nous entendaient parler français se retournaient et nous demandaient si nous venions du Québec parce qu'ils avaient entendu parler de Passion Couleurs et des nouveaux magazines et qu'ils voulaient en savoir plus», relate Sylvie Tremblay.

«Nous avons également rencontré des francophones de Winnipeg, de l'Alberta et de la Colombie-Britannique, dont deux seront présents en octobre afin de créer des liens artistiques avec les communautés francophones de là-bas».

À la fin-avril, les responsables des trois entreprises d'ici participeront à un autre événement du même genre en Pennsylvanie où elles rencontreront d'autres artistes et compagnies dans le but d'échanger leur savoir-faire, de faire connaître les produits québécois et bien sûr de les inviter à prendre part à Passion Couleurs. ●

**Le Samuel 11**  
RESTAURANT

291, rue Richelieu  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
RÉSERVATION: 347-4353

**TABLE D'HÔTE**  
Tous les soirs  
à partir de  
**24\$**  
*Bon printemps!*  
*Le Samuel 11*

## Le Festival de littérature s'ouvre jeudi à Saint-Jean

C'est le jeudi 7 avril, à compter de 19 heures, que s'ouvrira à Saint-Jean-sur-Richelieu l'édition 2005 du Festival de littérature en Montérégie.

Organisée par Marcel Debel, cette première soirée d'activité sera marquée tout d'abord par le lancement du livre *Les Jardins, expression de notre culture* de Pierre Angers, puis d'une séance de signature en présence de l'auteur.

À 19h30, les gens pourront assister à un spectacle littéraire sur fond de musique animé par Joan Gosselin. Plusieurs auteurs et artistes prendront part à cette prestation où chacun représentera un thème différent: Marcel Debel représentera le lyrisme, Pauline Gill, la tendresse, Maurice Leboeuf, la spiritualité, Micheline Benoit, l'amour, Carmen Ostiguy, la fantaisie, et Ronald Larocque, l'aventure. Michel Huard, chanteur, sera également au nombre des participants.

Le tout se déroulera à la bibliothèque municipale Adélarde-Berger, 180 rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu et pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 348-1681.

Le samedi 9 avril dès 19h30 à la coopérative Art[o], Michelle Dozois convie le public à un spectacle intitulé «Au fil de l'eau», spectacle où se côtoieront lectures de textes, musique, poésie et entretiens littéraires.

Accompagnée de Bruno Gillissen à la guitare, Mme Dozois présentera entre autres une *Ode à la rivière*, suivie de petits textes fantaisistes tels *La Grenouille* et *La Rivière*, de même qu'une histoire romantique intitulée *Par une nuit d'été*.

Deux entretiens littéraires, l'un avec Louise Chevrier où il sera question du livre *La Rivière* de Francine Ouellette, et l'autre avec Solange Hamel sur son livre consacré aux Patriotes, feront également partie des activités au programme de cette soirée. Enfin, Martin Robichaud, auteur, compositeur et interprète, prendra lui aussi part à l'événement en présentant de ses chansons et en lisant des textes de sa composition.

Le coopérative Art[o] est située au 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu et pour plus d'information, on peut contacter Michelle Dozois au (450) 347-0647.

Une autre des activités marquant le début du Festival de littérature aura lieu le mardi 12 avril à 19 heures au centre La Porte Ouverte, 81, rue Frontenac à Saint-Jean-sur-Richelieu. Celle-ci se déroulera sous forme d'un débat littéraire dont le thème sera l'immersion française. Trois auteurs, Claire Caron, Jacques Boulerice et Kees Vanderheyden, prêteront leur concours à ce débat. Pour plus de renseignements, le numéro de téléphone à composer est le (450) 346-3282. ●

**Le Nautique vous invite à son nouveau restaurant**

**Le Bleumarine**  
restaurant du nautique

**SPÉCIALITÉS**  
Grillades et fruits de mer, poissons frais

**TABLE D'HÔTE : MIDI ET SOIR**

**- Le midi -**

- choix d'entrées
- MENU SANTÉ
- MENU «LIBERTÉ»
- Dessert du jour
- Thé ou café

À partir de  
**895\$**

**SALON PRIVÉ DE 30 PERSONNES**  
Réservations : poste 222

**HEURES D'OUVERTURE**  
Lundi au mercredi 11 h à 22 h • Jeudi et vendredi 11 h à 23 h  
Samedi et dimanche à partir de 17 h

**CAILLOU'N ROLL BAND**  
8 avril dès 22 h 30  
Admission : 5\$

**le nautique**  
55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu **347-2341**

## ARTS EXPRESS

### Le Cercle lance un avis de recherche

Le Cercle philharmonique de Saint-Jean-sur-Richelieu, qui fête cette année son 115<sup>e</sup> anniversaire, lance une invitation à ses anciens membres, directeurs musicaux et membres du conseil d'administration. Le Cercle est actuellement à organiser une soirée spéciale qui se tiendra lors du concert annuel, le 4 juin prochain à la cathédrale de Saint-Jean. Dans cette perspective, toutes les personnes qui ont fait partie de cette harmonie sont priées de communiquer avec les responsables de cette activité afin de recevoir une invitation spéciale. Une réponse d'ici le 30 avril prochain est souhaitée. Les personnes intéressées peuvent s'adresser à Karine Girard, trésorière, Cercle philharmonique de Saint-Jean-sur-Richelieu, 323, rue des Bouleaux, Saint-Jean-sur-Richelieu, Qc, J2W 1J9. On peut également téléphoner au (450) 359-0917 ou par courriel, à l'adresse suivante: cpsj@videotron.ca.

### Remise des prix aux Créateurs de Mérite

La remise des prix aux Créateurs de Mérite qui ont participé au Salon de la Culture les 11, 12 et 13 mars dernier au Carrefour Laplante aura lieu le vendredi 8 avril à l'occasion d'un «5 à 7» qui se tiendra au bureau du député d'Iberville, Jean Rioux. Ces trois lauréats sont Lance Archambault, tourneur de bois, qui a remporté le 1<sup>er</sup> prix, Bernadette Saint-Martin (2<sup>e</sup> prix), qui reproduit fidèlement des bâtiments historiques assortis de scènes d'hier et d'aujourd'hui, et Jacques Richard, joueur et fabricant de didgeridoo, qui s'est vu attribuer le 3<sup>e</sup> prix.

Le jury, qui était composé de Michelle Dozois, Daniel Hacherel et Lynda Dupuis, a aussi accordé un Prix de la relève à Josyane Aumont, jeune artiste peintre âgée de 13 ans, de même qu'une mention spéciale à l'École La Bulle pour sa participation à l'animation de l'événement.

Les prix proviennent de l'Association des marchands du Carrefour Laplante. Le public est donc invité à cette remise qui sera accompagnée d'une exposition des oeuvres des lauréats. Le Carrefour Laplante et le bureau du député Rioux sont situés à l'angle de la 2<sup>e</sup> Avenue et du boulevard d'Iberville dans le secteur Iberville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

### Deux héros, deux conférences

Il reste encore quelques billets de disponibles pour les conférences «Deux héros, deux conférences, une même cause» qui seront présentées le 10 avril par le Lieutenant-général à la retraite Roméo Dallaire et le 2 octobre par championne olympique et paralympique Chantal Petitclerc. Organisées dans le cadre de la campagne de financement commune du Musée du Haut-Richelieu et du Musée du Fort-Saint-Jean, ces conférences qui se tiendront au théâtre de la Garnison Saint-Jean, permettront à la population de rencontrer ces deux héros québécois.

Ainsi, le 10 avril dès 13h30 sera projeté le bouleversant documentaire «J'ai serré la main du Diable», racontant le génocide rwandais de 1994, inspiré du récit autobiographique du Général Dallaire. Bien que déjà vu dans sa version abrégée par un million de Québécois(es) lors de sa diffusion télévisuelle, le documentaire sera alors spécialement présenté dans sa version intégrale française. Le visionnement sera suivi d'une discussion au cours de laquelle le Général Dallaire répondra aux questions du public.

Le coût des billets pour une conférence est de 20\$, mais il est possible de profiter d'un forfait et d'assister aux deux conférences pour 35\$. Les billets sont disponibles au Musée du Haut-Richelieu, 182, rue Jacques-Cartier Nord, au téléphone (450) 347-0649, et à la SPEC, 75, rue Foch à Saint-Jean-sur-Richelieu. Tous les profits amassés lors de ces conférences seront versés aux deux musées impliqués dans la campagne. ●

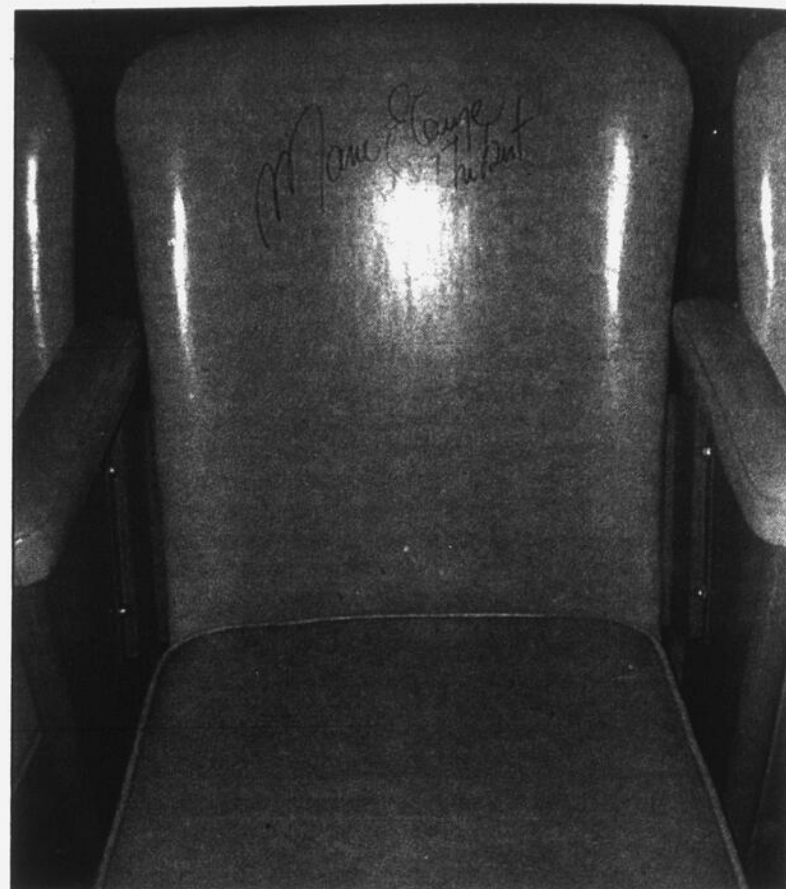
## Encan et vente d'objets au profit du Théâtre des Deux Rives le 10 avril

Dans le cadre de la campagne de financement du Théâtre des Deux Rives, la SPEC organise une vente d'objets ayant appartenu au théâtre de même qu'un encan silencieux d'articles offerts par différents artistes populaires, le dimanche 10 avril prochain de 11 à 16 heures au Théâtre des Deux Rives, 30, boulevard du Séminaire à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Tous les bancs de la salle de spectacle seront ainsi en vente au coût de 20\$ chacun ou 6 pour 100\$. De plus, dix fauteuils signés Marie-Hélène Thibert sont aussi offerts au coût de 40\$ chacun. Une belle occasion pour se créer une ambiance particulière chez soi, souligne une des responsables de l'événement.

Plusieurs objets pouvant avoir une bonne valeur auprès des connaisseurs, comme un amplificateur à lampes, un rideau de scène, des lampes, etc., seront aussi à vendre.

Pour ce qui est des objets que les artistes ont généreusement offerts, on retrouve une guitare signée Dany Bédard et une autre des Cowboys Fringants, une gravure faite par Richard Séguin, un texte



Dix des bancs de la salle de spectacle qui seront offerts dans le cadre de cette vente ont été autographiés par la populaire chanteuse Marie-Elaine Thibert.

manuscrit d'Yvon Deschamps, un vêtement de scène d'Isabelle Bou-

lay et un de Stéfie Shock, une photo unique de Dédé Gagnon des Colocs et de Laurence Jalbert, plusieurs CD et chandails autographiés, etc.

L'humoriste Claudine Mercier sera sur place entre 14 et 15 heures afin de saluer les visiteurs et signer quelques fauteuils qui seront achetés. Par ailleurs, la radio Z104,1 FM diffusera en direct du Théâtre des Deux Rives.

Tous les fonds amassés seront utilisés dans le cadre du projet de rénovation du Théâtre des Deux Rives.

Pour toute information additionnelle, les personnes intéressées peuvent communiquer avec Bianca Lessard au (450) 358-2909. ●



Parmi les objets mis à l'enchère à cette occasion, on retrouvera une guitare signée Dany Bédard.

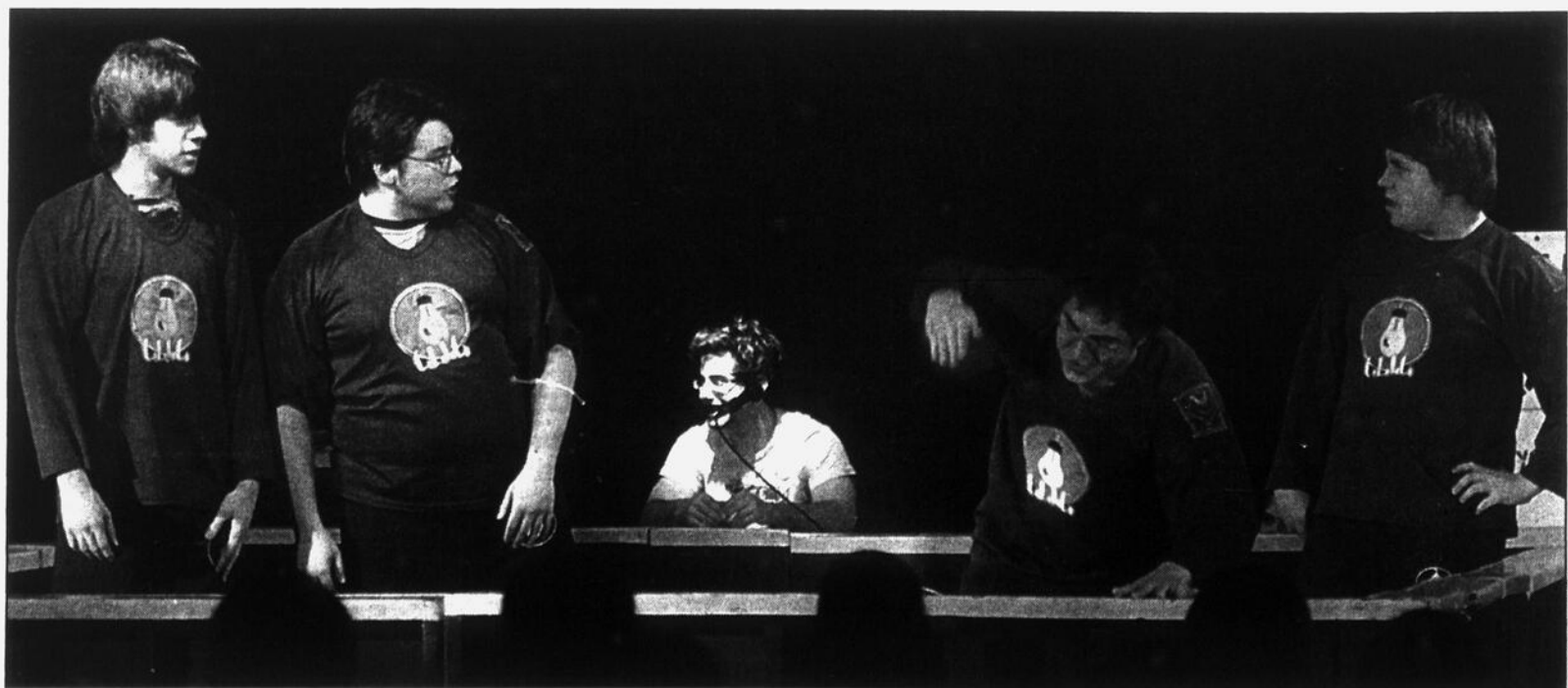
## Les Verts éliminent les Bleus

Daniel G. HÉBERT

Les Verts ont eu raison des Bleus en prolongation (8-7) lors du premier match de semi-finale de la CLIC (cette certaine ligue d'impro créative). Les Verts accèdent donc à la finale malgré une solide résistance de leurs adversaires (le meilleur match des Bleus selon Jean-François Chagnon, capitaine des Noirs).

Parmi les meilleurs moments: l'«éditoriale» de Julien Corriveau («Contre la coupe Longueuil»), les impros de catégorie «Déjà vue» et «Vidéoway» ainsi que l'impro solo de Gabriel Dagenais «À la manière de Donald Pilon». Les trois étoiles: Dave Bélisle, Julien Corriveau et Jean-Sébastien Choquette.

Vendredi, ce sera au tour des Rouges et des Noirs de s'affronter en semi-finale. Comme toujours, à 21 heures, à la salle Arto. ●



Les Bleus ont offert une de leurs meilleures performances.

# Tout va bien pour CyanFiction

«CyanFiction», un groupe formé de jeunes musiciens de Saint-Jean-sur-Richelieu, connaît un très bon succès actuellement. La formation qui compte six musiciens a entre autres vendu, de façon indépendante, plus de 500 albums en trois mois, et donné plus de 35 spectacles dans sa première année d'activité seulement.

De plus, ils ont récemment appris qu'ils entreprendront, en mai prochain, une tournée avec l'artiste du mois sur le site «Quebec Punk Scene», un site Internet qui sert de carrefour à toute la scène punk au Québec.

Le groupe partira également en tournée les fins de semaine avec «O Linea», un autre groupe de notre région. Un projet de vidéoclip est en préparation et quelques spectacles en Ontario sont aussi à venir.

La réaction des spectateurs se veut très positive et CyanFiction a reçu une critique très flatteuse coécrite par Interpunk Europe et Idle and Glory. Interpunk Europe est le plus gros magasin virtuel de disques punk en Europe et Idle and Glory est une compagnie de vêtements québécoise qui gagne constamment en popularité. CyanFiction amène donc un vent de fraîcheur sur la scène alternative avec ce premier mini-album intitulé «Flesh and Circuit».

Dominic Deslauriers à la batterie, Julien Halde à la guitare, Simon Gosselin à la basse, Robert Parent à la voix, Alexandre Boucher à la guitare et Jean-Sébastien Tremblay aux claviers sont les six musiciens qui composent le groupe. On pourra les voir sur scène en mai prochain, plus précisément le 28 mai, au Beethoven-Spectacle (ancien Théâtre Le Cartier) à Saint-Jean-sur-Richelieu.

## Productions Anonyme

Par ailleurs, Productions Anonyme, une entreprise de Saint-Jean dont font partie Julien Halde et Jean-Sébastien Tremblay, avec leurs collègues Alexandre Théberge et Jean-Philippe Bouchard, a elle aussi le vent dans les voiles et vient tout juste d'agrandir son équipe. Mathieu Paradis, Maxime Viens, Julien Vézina et Frédéric Gaudreau se sont en effet joints cette maison spécialisée dans la diffusion et la production de spectacles pour travailler sur différents nouveaux projets tels la création d'une radio et d'un magazine.

Le développement d'un organisme à but non lucratif ayant pour mission principale le développement culturel de la région est aussi dans les plans de cette jeune entreprise.

Depuis leurs débuts en 2002, Productions Anonyme a présenté plus d'une trentaine de spectacles



CyanFiction est formé de six musiciens de Saint-Jean-sur-Richelieu.

avec une soixantaine de groupes représentations culturelles offertes différents. Au total, le nombre de spectacles dépasse maintenant la centaine, souligne un porte-parole de la compagnie. ●

## LA SANTÉ PAR LE TAI CHI

Le tai chi taoïste est un art de santé agréable à pratiquer, aux bienfaits multiples et à la portée de tous. Venez l'apprendre sous supervision compétente, dans l'entourage amical du plus grand organisme de tai chi au monde.



**HORAIRE PRINTEMPS 2005**

**CLASSE POUR DÉBUTANTS**  
Centre des aînés Johannais  
125, rue Jacques-Cartier Nord  
MERCREDI de 19 h 30 à 21 h 30  
(à compter du 6 avril)

**SAMEDI de 9 h 30 à 11 h 30**  
(à compter du 9 avril)

**CLASSE POUR AÎNÉS DÉBUTANTS**  
Centre des aînés Johannais  
125, rue Jacques-Cartier Nord  
JEUDI de 10 h à 12 h  
(à compter du 7 avril)

RENSEIGNEMENTS :  
(514) 272-5271 poste 7191 (English 7891)

Classe d'essai sans aucune obligation à votre première visite. Inscription sur place jusqu'au 23 avril. Autres classes de débutants ainsi que classes adaptées pour les aînés et les personnes aux besoins spéciaux à plusieurs endroits dans le Grand Montréal.

Au Québec : Montérégie, Estrie, Mauricie, Outaouais, région de Québec, région montréalaise, Gaspésie, Abitibi, région de Lanaudière.

SIEGE SOCIAL REGIONAL :  
La Société de tai chi taoïste  
5271, rue Saint-Hubert  
Montréal

(514) 272-5271  
www.taichitaoiste.org  
stctmonteregie@taoist.org



# ENCAN

## AU THÉÂTRE DES DEUX RIVES

Encan silencieux d'objets autographiés par vos artistes préférés

LA SPEC organise un encan pour la campagne de financement du projet de rénovations du Théâtre des Deux Rives.

À vendre : - Sièges du théâtre : 20\$ ou 6 pour 100\$  
- Amplificateur à lampes  
- Rideau de scène  
- Etc.

Manteau  
ISABELLE  
BOULAY

Bijoux  
collection  
CAROLINE  
NÉRON

Toile  
STÉPHANE ROUSSEAU

Objets  
promotionnels,  
autographiés  
CD, affiches, photos  
de plusieurs  
artistes

Texte  
manuscrit  
YVON  
DESCHAMPS



Guitare  
DANY BÉDARD

10 avril 2005  
11h00 à 16h00

Au Théâtre des Deux Rives  
30, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu



Siège signé  
MARIE-ÉLAINE THIBERT



Diffusion en direct du  
Théâtre des Deux Rives

914-835-5045

## LECTURE

À vos bêches!

## Arbres, arbustes, conifères et solutions écologiques



Jean-François CRÉPEAU

L'arrivée du printemps est toujours soulignée par la parution, parfois abondante, de guides ou d'ouvrages spécialisés en botanique, horticulture, potager et autres sujets agricoles. La première floraison de cette littérature de la terre pour l'année 2005 est particulièrement marquée par deux ouvrages des éditions Broquet: d'abord le *Guide des arbres, arbustes et conifères pour le Québec* de Bertrand Dumont, puis les *Solutions écologiques en horticulture pour le contrôle des ravageurs, des mauvaises herbes et des maladies* d'Édith Smeesters, Anthony Daniel et Amina Djotni. Voyons ce que ces ouvrages nous apprennent.

Dans son guide, Bertrand Dumont répertorie près de 1 500 végétaux disponibles sur le marché québécois. Pour bien comprendre les fiches descriptives de chacun d'eux, l'auteur propose d'abord d'harmoniser les définitions afin de bien comprendre la nomenclature des végétaux et, par la suite, de mieux entretenir chacune d'entre eux.

Il décrit d'abord la carte de visite de la plante, c'est-à-dire son nom latin ou son genre, son espèce, s'il est un hybride, sa variété botanique

et son cultivar. Il traite de sa résistance au froid selon les zones de rusticité. Il est ensuite question des dimensions de la plante, information indispensable pour bien la situer sur la propriété quelque en soit l'étendue. Autres informations indispensables: la variété à laquelle elle appartient (arbre, arbuste, conifère, etc.) et son milieu de vie (exposition au soleil, type de sol, pH, etc.). Enfin, il est essentiel de connaître la relation qu'a la plante avec son milieu, ce que l'on appelle autrement la niche écologique. Chaque fiche est complétée par les consignes relatives à la taille de la plante. Bertrand Dumont souligne enfin que certaines plantes sont «frappées du logo: mon coup de cœur», des végétaux qu'il aime particulièrement pour leur facilité de culture ou pour leur beauté.

Ce que je retiens particulièrement de ce remarquable ouvrage c'est, bien sûr, l'abondance et la pertinence des informations qu'on y trouve ainsi que la clarté avec laquelle elles sont présentées. La qualité de la présentation matérielle et des photos y sont pour beaucoup.

J'ai également apprécié que l'auteur traite du rôle écologique des plantes, par exemple les oiseaux qu'elles attirent, leur résistance à la pollution ou aux ravages causés par certains animaux, petits ou gros. Il souligne même si elles ont un pollen allergique ou si elles sont toxiques. Bref, un livre qui trouve place

dans la bibliothèque de l'horticulteur, amateur ou professionnel.

Quant aux *Solutions écologiques en horticulture pour le contrôle des ravageurs, des mauvaises herbes et des maladies*, il adresse directement une analyse écologique de tout ce qui ravage ou détruit notre environnement horticole.

D'entrée de jeu, les auteurs discutent des pesticides en les décrivant, en considérant les avantages et surtout les inconvénients, et proposent des alternatives.

Ils abordent ensuite des questions d'ordre général tel le compost, les engrais, les pelouses, les pommiers et d'autres. Puisqu'il est question de solutions écologiques, il faut connaître les ennemis à combattre parmi lesquels on trouve une foule d'animaux, des petits acariens aux grosses taupes, des plantes indésirables (digitaire, herbes à poux, herbe à puce, mousse, pissenlit, plantain) et des principales maladies, dont les champignons et le mildiou.

L'ouvrage de Smeesters, Daniel et Djotni se termine en fournissant des réponses aux principaux arguments en faveur des pesticides. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un pamphlet à proprement parler, la position des auteurs ne fait pas de doute, si bien que même le lecteur indifférent aux questions écologiques n'y restera pas indifférent.

Voilà donc deux ouvrages pour une horticulture domestique nettement plus saine!



## Les Jardins, expressions de notre culture

(Éditions Belle Feuille, 2005)

par Pierre Angers.

L'auteur, professeur et chercheur en éducation, a une longue expérience horticole. Avec quelques amies, il a consacré ses loisirs à la création et au développement d'un immense jardin. Écrit

en collaboration avec Colette Bouchard, son ouvrage vise à «souligner les liens qui subsistent sous la disparité des apparences entre la nature sauvage, les terroirs et les jardins.» Il s'intéresse ainsi au passage de la nature sauvage au jardin. Il traite ensuite de l'art des jardins, notamment de la tradition québécoise en ce domaine. Il discute enfin des jardins comme étant un moyen d'expression de la culture. Ce que je retiens surtout de cet ouvrage, c'est la réflexion philosophique qu'il propose et dans laquelle la fréquentation assidue de la nature semble assurer l'équilibre de l'individu.

## Fleurs, plantes et jardins

(avril 2005, vol. 16, no 1).

Du côté des chroniques régulières, ce numéro de la revue d'information horticole la plus populaire au Québec propose, en quelques pages, les activités du calendrier horticole d'avril. Il faut aussi lire «Escargots go!» où Larry Hodgson,

«Le jardinier paresseux», explique comment se débarrasser des limaces de jardin. Puis, parmi la douzaine de reportages, je vous invite à lire «Un potager bien pensé» qui raconte que «le jardinage en carrés est une nouvelle façon d'aménager, de planter et d'entretenir son potager, et de faire pousser deux fois plus de légumes dans moins d'espace.» On lira également le dossier sur les plantes de la nuit, notamment sur 14 plantes qui dévoilent leurs charmes à la tombée du jour, et les suggestions de 40 fleurs pour jardiner tout en couleurs.

## VD/VIDÉO

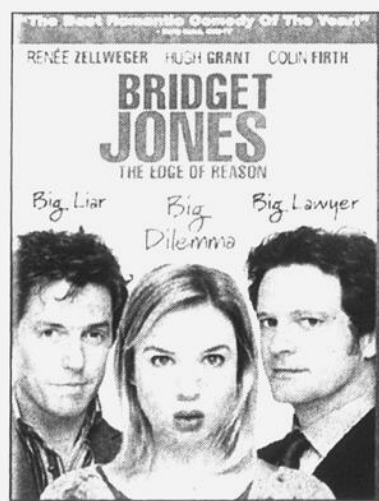
## Bridget Jones reste égale à elle-même



Pascal CLOUTIER

Depuis 2001, il s'en est passé des choses. Premièrement pour les livres d'Helen Fielding qui inspirent les lectrices et les dirigeants des grandes maisons de production cinématographiques, le succès s'est multiplié de manière exponentielle. Deuxièmement, pour continuer la transposition des aventures de Bridget Jones, il fallait prévoir un plus gros cachet pour sa vedette principale. Entre-temps, mademoiselle Zellweger s'est vue oscarisée pour son travail dans «Retour à Cold Mountain», ça se monnaie. Troisièmement, des artistes comme Hugh Grant et Collin Firth ont vu leur popularité augmenter au fil des années et des expériences concluantes. Finalement, la sempiternelle affirmation que le deuxième d'une série n'est jamais meilleur que le premier devait être évitée à tout prix.

Renée Zellweger est donc de retour dans le rôle du personnage rigolo, maladroit et bien portant qu'est Bridget Jones. Hugh Grant



Bridget Jones 2.

reprend son rôle ingrat de Daniel Cleaver, un ancien patron qui n'a aucun scrupule avec les femmes, Bridget incluse. Mais ce qui diffère cette fois c'est que le copain que Jones s'est faite à la fin du premier film, Mark Darcy (Collin Firth), est de retour, avec le titre de «boyfriend» officiel. Mais la vie de couple est parfois difficile, Bridget en fera la dure constatation.

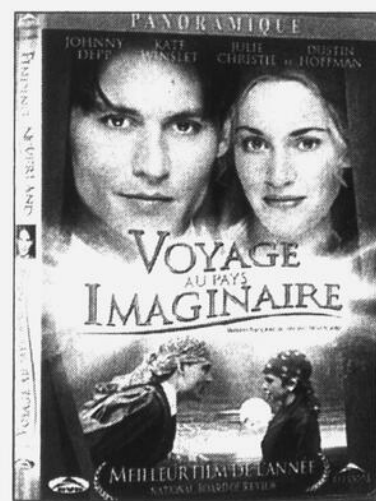
La réalisatrice, Beeban Kidron, travaillait sur un premier film d'importance avec cette production. Le résultat n'a rien d'exceptionnel mais c'est un honnête ré-

sultat que la britannique nous offre ici. Si c'est l'imagination d'Helen Fielding qui vous a conquis lors de la parution du premier chapitre des aventures de Bridget Jones, alors vous savez que l'histoire, quoi que moins surprenante, n'est pas mauvaise pour autant. Aussi malchanceuse, la pauvre Bridget se met les pieds dans les plats plus souvent qu'à son tour mais réussit tout de même, toujours aussi maladroitement, à s'en sortir. Même facture et résultat semblable, le deuxième Bridget Jones n'est effectivement pas meilleur que le premier mais il est très bon quand même.

## Voyage au pays imaginaire

Voilà une histoire qui ne m'acrochait pas beaucoup quand j'étais petit. Pourtant, cette façon de présenter les aventures de Peter Pan me fait croire qu'un tel chef-d'œuvre s'adressait plus aux parents qu'aux enfants... voilà pourquoi je n'y comprenais pas grand chose, faut croire. La réalisation de Marc Forster m'aura charmé tout en douceur et fait comprendre enfin tout le génie de cette histoire.

Certains insisteront sur la pré-



Voyage au pays imaginaire.

sence très remarquée de Johnny Depp et Kate Winslet dans les rôles principaux de cette production. J'insisterais plutôt sur la performance de ces deux acteurs qui n'ont plus besoin de prouver leur talent. L'effort qu'ils mettent tous les deux à interpréter des personnages complexes et intéressants dépasse le talent qu'on leur reconnaît. À preuve, la nomination de Depp aux derniers Oscars.

Depp interprète Sir James Matthew Barrie, un dramaturge bien connu à Londres. En 1903, sa carrière va mal. Les pièces que son

producteur, Charles Frohman (Dustin Hoffman), présente au public dernièrement, sont loin de faire l'unanimité. Descendu par les critiques, il ne reste que Frohman pour encourager le jeune homme à écrire. Même sa femme Mary n'en peut plus (Radha Mitchell). L'auteur, lors d'une marche dans un parc rencontre une famille qui lui semble très sympathique. Il rencontrera d'abord Peter (Freddie Highmore) puis Jack, George et Michael, les fils de Sylvia Llewelyn Davies (Winslet). Amuseur officiel des garçons Davies, il créera pour eux, par le jeu, un monde imaginaire d'une grande beauté. Inspiré, l'homme rédige ce qui sera sa pièce la plus connue: Peter Pan. L'implication dans cette bulle familiale qui n'est pas la sienne, la fréquentation assidue de cette source d'inspiration amènera le départ de sa femme et les foudres de la grand-mère des Davies, Mrs. Emma Du Maurier (Julie Christie). Envers et contre tous, Barrie écrira, basé sur ses histoires avec les Davies, sa plus grande pièce.

Basé sur le livre d'Allan Knee «L'homme qui était Peter Pan», cette histoire vraie saura vous émouvoir et vous intéresser. ●

## La troupe «Qui fait rire!» dans une comédie de Claude Meunier

Michel PHANEUF  
michel.phaneuf@canadafrancals.com

La troupe «Qui fait rire!», une nouvelle troupe de théâtre formée il y a quelques mois à Saint-Jean-sur-Richelieu, présentera la pièce «Les noces de tôle» les 15, 16 et 23 avril prochains à la salle au CADO dans le secteur Saint-Luc.

Comédie dramatique écrite par Claude Meunier, «Les noces de tôle» se veut une pièce à la fois drôle et intelligente qui pousse aussi à la réflexion.

On y fait la connaissance de Mireille, une femme qui a tout pour être heureuse dans la vie, et qui organise une fête surprise pour célébrer le 50<sup>e</sup> anniversaire de son mari, Pierre, et le 25<sup>e</sup> anniversaire de leur mariage.

Les amis y sont tous, peut-on lire à propos de la pièce: Élyse, la grande amie fragile, Jacques, le «courageux» essoufflé, Loulou, la jeune secrétaire naïve qui accompagne Jacques, Dino, l'Italien qui accompagne Élyse, laquelle est aussi l'ex de Jacques...

On attend Pierre, le jubilaire, un gars plutôt gentil et timide, le type même du bon garçon au profil habituellement très bas. Ce dernier arrive enfin et - surprise! - il n'est pas seul. Anne, une jeune femme de 30 ans très «branchée», l'accompagne. Étonnement, risée et drame s'en suivront.

Sept comédiens et comédiennes se partagent les différents rôles que compte cette production. Celui de Mireille est tenu par Sylvie Gravel, tandis que Martin Côté personnifie Pierre, en plus de signer la mise en scène. Nancy Ruel incarne pour sa part le personnage d'Élyse, François Voyer celui de Jacques, Marie-Pier Paquet celui de Loulou et Mélissa Tremblay celui de Anne. Le rôle de Dino est quant à lui tenu par Daniel Beaudoin.

Comme l'indique Nancy Ruel, qui est la fondatrice et la directrice artistique de la troupe, il s'agit de la toute première pièce que présente «Qui fait rire!» depuis sa création à l'automne 2004. Une pièce qui de façon générale s'avère plus amusante que dramatique, ajoute-t-elle.

Les personnes qui désirent assister à l'une des représentations des «Noces de tôle», les 15, 16 et 23 avril à 20 heures, peuvent se procurer des billets en composant le (450) 349-2239, ou directement au centre le CADO, situé au 1555 des Échevins dans le secteur Saint-Luc de Saint-Jean-sur-Richelieu. •



Sept comédiens et comédiennes, tous de la région, composent la distribution de la pièce «Les noces de tôle».

# Le MAGIKS Band

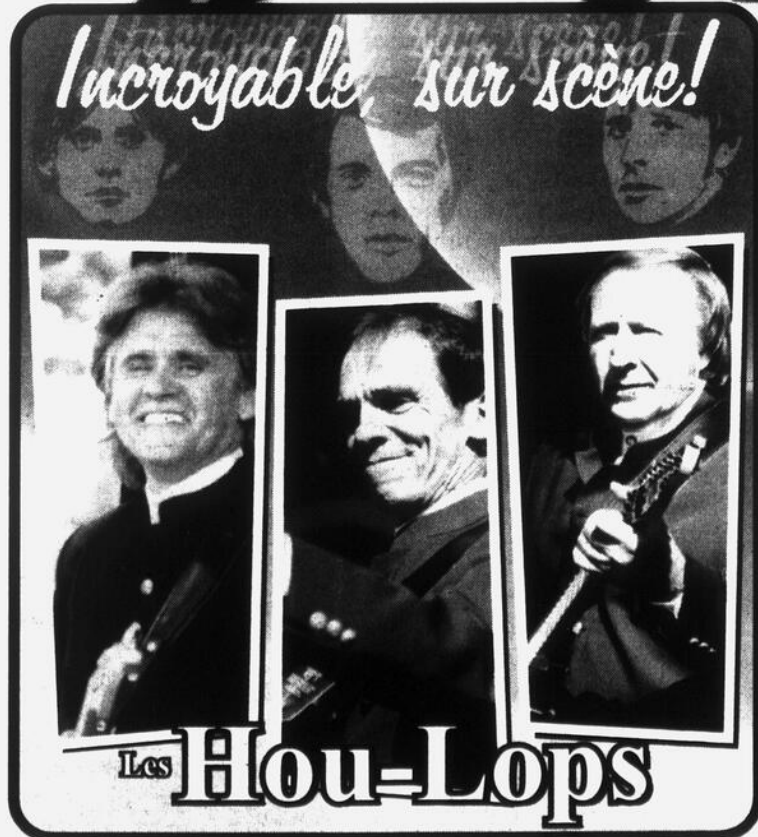
VOUS PRÉSENTE SON  
TOUT NOUVEAU  
SPECTACLE

## Maggie Blanche

www.magikband.com

RESTE 860 90 BILLETS

FAITES  
VITE!



LE 16 AVRIL, 20H30 25\$  
AU COLLÈGE MILITAIRE  
SALLE DEXTRAZE



studio de  
photographie  
Michel Paradis  
37, rue St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu, QC



LE CANADA  
FRANÇAIS



RÉSERVATIONS : (450) 291-5575 • (450) 347-1515

## MUSIQUE

## Mars Volta, un groupe qui ne fait pas dans la dentelle!



Gilles LÉVESQUE  
gilles.levesque@canadafrancais.com

Frances The Mute

## THE MARS VOLTA

Performance: 7 1/2 sur 10

Après Steve Vai, un guitariste dont nous avons eu la chance d'applaudir les prouesses, vendredi soir dernier, au Métropolis, ce sera au tour du groupe The Mars Volta de nous rendre visite le mois prochain. Nous serons à nouveau au rendez-vous pour entendre cette formation qui en sera à sa première visite à Montréal.

Lancé il y a quelques semaines, le deuxième album de Cedric Bixler-Zavala (voix et textes) et Omar Rodriguez-Lopez (guitariste et réalisateur) est une suite logique de l'album précédent. Et aussi bien vous le dire tout de suite, The Mars Volta ne fait pas dans la dentelle. Oh que non!

Si la voix du chanteur nous fait beaucoup penser à celle de Robert Plant à ses débuts, le jeu de guitare de Rodriguez-Lopez a des similitudes avec celui de Jimmy Page et

de Robert Fripp, de King Crimson. Vous aurez compris que nous sommes en présence d'un groupe de rock progressif qui n'hésite pas à mettre la pédale au fond ou à nous imposer un brusque virage à gauche pour nous dérouter au beau milieu d'une chanson. Diable!

Évidemment, ce disque ne s'adresse pas à tout le monde. Il faut aimer la haute voltige et les changements d'atmosphère à la Frank Zappa pour apprécier cet album que l'on évite de faire jouer le samedi soir lors d'un souper entre amis. Aussi bien vous prévenir. À noter la participation de John Frusciante et de Flea, respectivement guitariste et bassiste pour le groupe Red Hot Chili Pepper.

Push The Button

## THE CHEMICAL BROTHERS

Performance: 8 sur 10

Les rois de la techno remettent ça avec un album qui nous a impressionné dès la première écoute. Push The Button est sans doute le disque le plus complet et le plus surprenant de ce groupe qui nous avait donné l'impression d'avoir fait le tour du jardin. Mais non.

The Chemical Brothers apporte de nombreuses couleurs à cette musique qui se caractérise habituellement par une certaine froi-

deur. Ce groupe va même jusqu'à nous proposer du techno arabe en ouverture, comme pour nous démontrer qu'il peut lui aussi s'inspirer de la musique du monde pour élargir ses horizons. D'autres surprises nous attendent au cours de ce périple qui nous a permis de renouer avec ce style musical dont nous ne sommes pas très friand.

Il faut aussi vous dire que la qualité d'enregistrement est impeccable. C'est ce que nous avons entendu de mieux depuis des lunes sur notre chaîne audio. À haut volume, on a l'impression d'être au centre d'un méchant party dans une discothèque branchée de Manhattan. On craint même que des clous sortent du mur, tant les basses sont fortes et puissantes.

Manon, Push The Button!

Make Do With What You Got

## SOLOMON BURKE

Performance: 7 1/2 sur 10

De la techno, passons au gospel pour vous présenter Solomon Burke, un chanteur dont on dit beaucoup de bien et qui s'est vu remettre un Grammy en février dernier pour cet album

qui doit faire un malheur dans certains états américains.

Solomon Burke n'est pas une jeunesse du printemps. Ce n'est pas un vieillard non plus.

Ce chanteur de race noire a davantage le physique d'un boxeur excentrique que d'un chanteur. Mais dans son cas, c'est vrai qu'il ne faut jamais se fier aux apparences.

Honnêtement, il est difficile de rester insensible à l'écoute d'une voix aussi riche et puissante. Une voix faite sur mesure pour chanter du gospel, à la manière des grands. On ne parle pas ici de cette musique que l'on chante dans les églises de Harlem, mais bien du gospel que l'on entend dans de grandes salles de spectacle. Bref, ça n'a rien à voir avec le gospel de Gregory Charles, lorsqu'on le branche sur du 220 volts! Solomon Burke est un peu plus subtil.

Si vous aimez le genre, vous ne devriez pas être déçu.

Ege Bamyasi Okraschoten

CAN

Performance: 7 sur 10

On termine ça avec Can, un groupe rock qui a connu un certain succès au début des années 70 pour ensuite sombrer dans l'oubli. N'allez pas croire que Can tente un retour après tant d'années passées à l'ombre des réflecteurs. Il y a tout de même une limite à l'intolérance au bonheur!

Si nous effectuons un tel plongeon dans le passé, c'est tout simplement pour vous dire que les albums de Can viennent d'être relancés sur le marché. La qualité d'enregistrement s'en trouve évidemment améliorée. Les résultats sont d'ailleurs assez surprenants. Pour ce qui est du contenu, c'est une autre histoire. Il faut surtout y voir un objet de curiosité pour ceux qui avaient un faible pour cette formation qui a eu un court moment de gloire à la Uriah Heep.



## CINÉMA

## «Sin City»: du grand art!



Daniel G. HÉBERT

Jamais une production cinématographique n'aura été aussi près du cachet offert par les bandes dessinées. Inspiré de l'œuvre de Frank Miller (qui a participé à la réalisation), le film de Robert Rodriguez («Once Upon a Time in Mexico», «Spy Kids») est une petite merveille de style. Une grande réussite sur le plan visuel, parfois au détriment du récit.

On cherchait sans doute trop à rester fidèle à l'œuvre de Miller: les personnages très stéréotypés n'ont rien de bien original, la violence extrême est propulsée au premier plan (on reconnaît par moments la marque de Quentin Tarantino, réalisateur invité) et on a de la difficulté à se passionner pour ces trois histoires se déroulant, à différentes époques, dans cette cité du vice.



«Sin City» constitue une grande réussite sur le plan visuel.

Reste que l'aspect visuel vaut à lui seul le déplacement. Une combinaison unique de noir et blanc et de couleurs vives (les rouges et les jaunes particulièrement saisissants!), des décors sordides, le recours à des images de synthèse, tout ça créant une atmosphère ri-

che et sombre, un véritable délice pour l'œil. À moins d'avoir le cœur sensible...

Le vice règne en maître dans la ville de Basin City (dont tout le monde semble avoir oublié les premières lettres...). Le policier John Hartigan (Bruce Willis, «Unbreakable», «The Sixth Sense», «The Fifth Element»), à la veille de sa retraite, tente de protéger une jeune fille des dépravations du fils d'un sénateur. Un dur à cuire (Mickey Rourke, «The Pledge») cherche à se venger de celui qui a assassiné sa maîtresse d'une nuit. Un ancien reporter (Clive Owen) essaie de protéger une amie contre un policier pourri qui tente de reprendre le contrôle d'un quartier voué à la prostitution.

En somme, un superbe film noir, des images magnifiques, une petite merveille de style, une violence extrême, des histoires qui ont leurs bons et moins bons moments.

## Tirage

P  
R  
I  
X

Gagnez une paire de billets  
pour le spectacle de

FRANÇOIS AUBERT  
21 AVRIL

P  
R  
I  
X

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Code Postal: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

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

LE CANADA  
FRANÇAIS

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

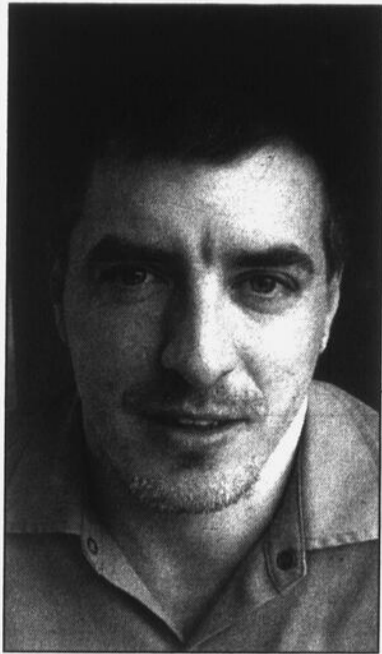
Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix.  
Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir  
au plus tard le 12 avril à 17 h.

319097-5045-9

Tirage

# Thomas Grondin présente son «Paradoxe d'aménagement»

Le centre Action Art Actuel présentera, du 8 avril au 8 mai prochain l'exposition «Paradoxe d'aménagement: Projet immobilier» de l'artiste Thomas Grondin. L'opuscule accompagnant cette exposition propose un texte de l'auteur Lianne Nadeau, bâti à partir d'échanges avec l'artiste.



Thomas Grondin.

Thomas Grondin nous propose d'aménager une Ville imaginaire dans l'espace de diffusion d'Action Art Actuel. Architecte de l'improbable, Grondin s'intéresse aux développements vernaculaires, donc domestiques, ou issus de la communauté, là où des utopies n'arrivent jamais à se soumettre à la réalité. Grand marcheur devant l'Éternel, son travail est basé sur une approche paysagiste.

Ce projet immobilier se constitue donc d'une multitude de documents et de photographies, colligés au cours de ses promenades ou ses recherches et collections dans des archives municipales. L'artiste s'amuse dans ce projet à jouer à l'urbaniste, au

géographe, au visionnaire. Il invite le visiteur à se choisir une place dans cette ville constituée d'accumulations et de fragments provenant de différentes villes, où des repères de son propre environnement ont savamment été introduits.

Thomas Grondin vit et travaille à Gatineau, dans la région de l'Outaouais. Il détient une licence en droit de l'Université d'Ottawa et un baccalauréat en art et design de l'Université du Québec en Outaouais. Son travail a été présenté dans différents centres québécois et canadiens dont Axe Néo-7, Grave et 3<sup>e</sup> Impérial. Artiste multidisciplinaire, il a réalisé des performances, des vidéos et la photographie s'inscrit régulièrement dans sa pratique. Il travaille présentement à un projet d'intervention urbaine avec le centre montréalais DARE-DARE.

Lianne Nadeau est commissaire indépendante, historienne et critique d'art. Engagée pendant de nombreuses années au sein de l'équipe de la chambre blanche elle a initié dans ce contexte de nombreux événements d'art in situ. En 1999, elle présentait une rétrospective des oeuvres sur papier de Paul Lacroix au Musée national des beaux-arts du Québec. Elle coordonnait récemment la publication bilan des 20 ans de la

politique d'intégration de l'art à l'architecture et à l'environnement. Lianne Nadeau a publié ses textes dans diverses revues spécialisées et catalogues d'exposition.

Soulignons qu'en plus d'exposer chez Action Art Actuel, Thomas Grondin y sera en résidence du 4 au 8 avril. Durant cette période il y aura des visites libres

pour rencontrer l'artiste et voir évoluer son installation, chaque jour de 13 à 17 heures. Des visites commentées seront aussi organisées les samedi et dimanche à 14 et 16 heures tout au long de l'exposition. Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues. Le centre Action Art Actuel est situé au 190, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu. ●

FONDS DE DÉVELOPPEMENT

**« Présents pour l'avenir »**

CÉGEP  
SAINT-JEAN  
SUR-RICHELIEU

La Campagne de financement 2005 auprès des parents : pour assurer les ressources nécessaires à l'acquisition de volumes à la bibliothèque.

Fonds de développement, Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu  
30, boul. du Séminaire, C.P. 1018, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 7B1  
Tél. : (450) 347-5301 #2459 - Téléc. : (450) 357-9212

Merci à tous nos donateurs !

**LE CANADA FRANÇAIS**

Fier partenaire de  
l'enseignement supérieur

31917-5645-P

**vendredi 8 avril 05**

**formule 1**

**+ 1\* dies night**

**Soirée MOOSEHEAD**

**DJ Jamrick**  
( Muzion / Kodiak )

**+ DJ resident**

**Sonic club**

11 ST-JACQUES, ST-JEAN

WWW.SONICCLUB.CA // WWW.VOODOOLOUNGE.CA

317984-5645-F

**CINÉMA**  
**LE CAPITOL**

du 8 avril au 14 avril  
**Info-Film:**  
**358-3030**  
290 rue Richelieu  
à St-jean-sur-Richelieu

**FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS**

<p><b>MATCH PARFAIT (G)</b> Ven au dim.: 12h30 - 14h30 - 16h30 - 19h00 - 21h15 Lun au jeu.: 19h00 - 21h15</p> <p><b>SAHARA (13+)</b> Ven au dim.: 12h50 - 15h50 - 18h50 - 21h30 Lun au jeu.: 18h50 - 21h30</p> <p><b>UNE HISTOIRE DE SIN CITY (16+violence)</b> Ven au dim.: 12h40 - 15h40 - 18h45 - 21h35 Lun au jeu.: 18h45 - 21h35</p> <p><b>LA CHUTE (13+)</b> Ven au dim.: 13h00 - 16h00 - 20h00 Lun au jeu.: 20h00</p> <p><b>DEVINE QUI (G)</b> Ven au dim.: 15h55 - 21h20 Lun au jeu.: 21h20</p> <p><b>MISS PERSONNALITÉ 2 (G)</b> Ven au dim.: 12h55 - 18h55 Lun au jeu.: 18h55</p> <p><b>ROBOTS (G)</b> Ven au dim.: 13h05 - 16h05 - 19h10 - 21h25 Lun au jeu.: 19h10 - 21h25</p>	<div style="text-align: center;"> <p><b>DREW BARRYMORE JIMMY FALLON</b></p> <p><b>MATCH PARFAIT</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>MATTHEW MCCONAUGHEY</b> <b>PENÉLOPE CRUZ</b> <b>STEVE ZAHN</b></p> <p><b>SAHARA</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>berniniemac ashtonkutcher</b></p> <p><b>devinequi</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>LA CHUTE</b></p> </div>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



La formation «Syncop» propose un style musical mariant le reggae, de raga et de rai.

## Un dernier café-concert au son du reggae et du rai

C'est au son de la musique du groupe «Syncop» que se tiendra le dernier café-concert de la saison, le dimanche 10 avril prochain à 11 heures dans le hall d'entrée de la bibliothèque municipale de Saint-Luc. Un concert qui promet d'offrir au public une nouvelle expérience musicale, à l'enseigne du reggae et du rai.

Depuis sa formation en 1998, le groupe Syncop s'est démarqué à plusieurs reprises sur les scènes du Québec. Après avoir remporté la 8<sup>e</sup> édition du concours les Francouvertes, le groupe lance son tout premier album intitulé «Les gens du voyage». Cet album, d'inspiration nord-africaine, compose avec les tendances urbaines de la musique nord-américaine, un reggae-raï possédant la couleur du Sahara et les rythmes festifs de notre hiver.

Lors de leur prestation, dimanche prochain, ils seront cinq sur scène. Le chanteur, Karim Benzaid, sera accompagné pour l'occasion par Annick Beauvais au chant et au hautbois, Guillaume Landry à la batterie, Gabriel Lajoie au chant et à la basse et Jean Desrochers à la guitare. Ils nous présenteront une mosaïque musicale cosmopolite, un amalgame de reggae, de raga et de rai. De quoi faire le bonheur des amateurs de musique entraînée. Les personnes qui désirent en savoir plus long sur Syncop peuvent visiter le site Internet [www.syncop.org](http://www.syncop.org).

Comme toujours après la représentation, les personnes présentes pourront rencontrer les artistes tout en prenant un café et

un muffin. Le concert est offert gratuitement, mais il est important de noter que les portes ouvriront au public à compter de 10h30 seulement et que la capacité maximale de la salle est de 100 spectateurs. Comme aucune place ne peut être réservée à l'avance, les premiers arrivés seront les premiers servis.

Pour plus d'information sur le concert, l'on peut composer le (450) 357-2157, durant les heures d'ouverture. ●

## Le spectacle «Ailes de conscience»: théâtre, musique et premières nations

Michel PHANEUF  
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Théâtre, musique et instruments très spéciaux, le tout sur le thème des premières nations, de l'éveil de la conscience et de l'environnement. Voilà ce que réserve au public le spectacle «Ailes de conscience» qui prendra l'affiche le mercredi 13 avril prochain à 20 heures au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean.

«Ailes de conscience» est une pièce de théâtre musicale qui parle de l'éveil de la conscience avec soi, les autres et son environnement. Créée par Pascal Bonneau, un artiste, poète, metteur en scène et musicien de Saint-Jean-sur-Richelieu, elle réunit six personnes sur scène dont trois sont de notre région. Outre Pascal Bonneau, on y retrouve ainsi Joan Gosselin, comédienne, metteur en scène, poète et scénariste, de même que Mireille Dubé, comédienne. À ce trio s'ajoutent Nicolas Mainville, musicien, ébéniste, artisan d'instruments de musique en verre (percussions, balafon, didgeridoo) et lauréat du Prix Jean-Cartier en 2002, Frédéric Noël, musicien, saxophoniste et artisan du didgeridoo, et Audray Potvin, chanteuse.

«Ailes de conscience» a été présentée pour la première fois en 1999 au Cabaret Juste pour rire à Montréal. Elle prend maintenant l'affiche au Cabaret-Théâtre grâce à l'appui de la SPEC (Société pour la promotion d'événements culturels du Haut-Richelieu) et d'Emploi Québec.

«Il s'agit d'une pièce poétique où la musique transporte le spectateur dans l'univers de la culture aborigène», explique Pascal Bonneau tout en soulignant avoir écrit cette oeuvre il y a sept ans dans le



Pascal Bonneau (agenouillé en avant) et Nicolas Mainville dans une scène du spectacle «Ailes de conscience».

désert d'Australie où il a vécu avec les aborigènes. Ni tragédie, ni comédie, l'oeuvre prend plutôt la forme d'une comédie dramatique qui a la particularité d'être très imagée.

Poète-percussionniste, bachelier en animation et recherche culturelle à l'UQAM, Pascal Bonneau a voulu, à travers cette création, partager ses connaissances sur l'effet de l'ethnocentrisme dont parle l'ethnologue Tzevan Torodov («La conquête de l'Amérique: la vision de l'autre»). Il rassemble alors deux musiciens, une chanteuse et deux comédiennes pour qui le travail de Pascal, se basant sur son expérience de vie avec les aborigènes

australiens, est très proche de leur recherche artistique.

Musicien depuis maintenant près de 15 ans, Pascal Bonneau a aussi pris part à de nombreux spectacles, notamment en première partie d'artistes tels Luc De La-Rochellière et Pierre Flynn en compagnie de Martin Robichaud avec qui il a fait équipe en 2003.

Les billets pour la représentation des «Ailes de conscience» au Cabaret-Théâtre sont disponibles au coût de 10\$ aux magasins L'Oblique et Les Anges Vagabonds à Montréal, de même qu'aux bureaux de la SPEC, 75, rue Foch à Saint-Jean-sur-Richelieu, et aux comptoirs du réseau Admission. ●



## Un troisième vernissage

À l'initiative de Jean Rioux, député du comté d'Iberville, un troisième vernissage s'est tenu il y a quelques jours à la «Galerie d'art du Comté» située en annexe du bureau de M. Rioux au Carrefour Laplante dans le secteur Iberville. Notre photo nous montre les artistes participants et les responsables de l'événement, de gauche à droite: Dominique Logier, Jean Rioux, Yvon Balthazard, Jeannine Lefrançois, coordonnatrice, Françoise Rouillier, Marc Barceloux, Christiane Sauvageau et Normand Rodier. L'exposition restera à l'affiche jusqu'à la fin du mois d'avril. ●



Dirigée par Joanne Tétreault, l'harmonie de la relève de la polyvalente Armand-Racicot a remporté la mention Or dans la catégorie H-100.

MusicFest 2005

## Très belle performance des harmonies scolaires de Saint-Jean

Michel PHANEUF  
michel.phaneuf@canadafrancals.com

Les harmonies scolaires de Saint-Jean-sur-Richelieu n'ont pas perdu leurs bonnes habitudes. Comme chaque année depuis un bon bout de temps déjà, plusieurs d'entre elles se sont distinguées de belle façon lors de l'édition 2005 du festival MusicFest qui s'est tenue au Cégep Vanier de Montréal du 21 au 24 mars dernier.

Onze ensembles d'ici ont terminé parmi les premiers dans leur catégorie respective. Ainsi, l'harmonie de la relève de la polyvalente Armand-Racicot, sous la direction de Joanne Tétreault, a remporté l'Or dans la catégorie H-100, tandis que l'harmonie senior, sous la direction de Mario

Charbonneau, a décroché la mention Argent dans la catégorie H-300.

Des mentions Or également pour l'harmonie de l'école secondaire Notre-Dame-de-Lourdes, sous la direction de Myriam Chabot, dans la catégorie H-100, et pour l'harmonie de l'école secondaire Dr-Alexis-Bouthillier, sous la direction de Denis Marcoux, dans la catégorie H-200,

Placées sous la direction de Marlyne Mailhot, les harmonies de l'école Marguerite-Bourgeois reviennent pour leur part du MusicFest avec deux mentions Argent. La première dans la catégorie H-100 (harmonie de 1<sup>er</sup> secondaire) et la deuxième dans la catégorie H-200.

Dirigées par Claude Roy, deux

harmonies de l'école secondaire Beaulieu se sont elles aussi démarquées en remportant toutes deux la mention Argent: l'harmonie de 4<sup>e</sup> secondaire dans la catégorie H-300 et celle de 5<sup>e</sup> secondaire dans la catégorie H-400. Il en va de même pour la polyvalente Marcel-Landry qui a vu ses représentants se distinguer en remportant l'Argent dans la catégorie H-100 (harmonie de 1<sup>er</sup> secondaire sous la direction de Valérie Fortin).

Par ailleurs, l'harmonie de l'école secondaire Marcellin-Champagnat, sous la direction de Sylvie Fournier, a reçu la mention Bronze dans la catégorie H-300, tandis que l'harmonie de l'école secondaire Félix-Gabriel-Marchand, sous la direction de Claude Prud'Homme, a décroché le Bronze dans la catégorie H-300. ●

## Des musiques de films pour Marcel-Landry

Participant au festival Harmonies en fête 2005 organisé le 23 avril prochain, à la polyvalente Chanoine-Armand-Racicot, les élèves de la polyvalente Marcel-Landry joueront des thèmes musicaux de films.

L'ensemble, placé sous la direction de Guy Sasseville, est composé de 31 élèves de 3<sup>e</sup> secondaire qui forment le groupe depuis le début de leurs études secondaires.

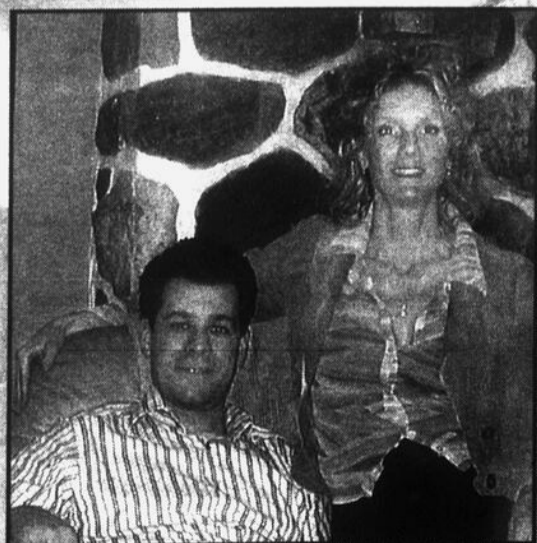
Les jeunes musiciens interpréteront les trames sonores des films Shrek, Pirates des Caraïbes, Dirty Dancing et le Seigneur des anneaux.

Depuis septembre, le groupe a participé à plusieurs événements. Il a joué lors du brunch de la Fondation Marcel-Landry. Il a offert un concert de Noël à la polyvalente et présenté un spectacle à la résidence Champagnat.

En mars, les élèves assistent à un concert de l'Orchestre symphonique de Montréal, à la Place des arts. En plus de participer au festival Harmonies en fête, le groupe prendra part au festival des Harmonies du Québec à Sherbrooke, en mai prochain. Le concert de fin d'année constituera sa dernière présentation en juin. ●



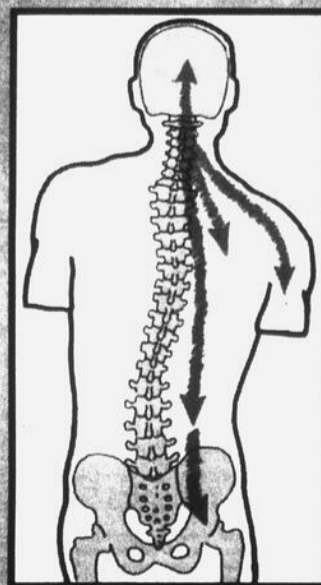
L'ensemble est placé sous la direction de Guy Sasseville.



Suzanne Deschênes, D.C.  
André Gagnon, D.C.

## CLINIQUE CHIROPRATIQUE DES HALLES

Une approche douce et précise, sans manipulation et sans douleur pour faire renaître le meilleur en vous!



145, boul. Saint-Joseph bureau 222, Halles St-Jean  
Saint-Jean-sur-Richelieu Tél. : (450) 348-5079



## Des bolés à la télé

Trois étudiants de l'école secondaire Marcellin-Champagnat participeront aux séries éliminatoires du jeu questionnaire *Les Bolés* diffusé à TQS. Leur victoire sur les étudiants du Collège Saint-Sacrement de Terrebonne lors de l'émission diffusée le 26 mars dernier leur permet d'accéder aux éliminatoires où s'affronteront 28 écoles en mai et juin prochain. En tout, 61 écoles secondaires publiques et privées de partout à travers la province ont tenté leur chance au cours de la saison. Sur la photo, Didier Levert-Charbonneau, l'entraîneur de l'équipe, Réal Hébert, l'animatrice des *Bolés*, Carole St-Denis, Charles Moreau-Gemme et Sarah Ponton. ♦

Saint-Blaise-sur-Richelieu

## Vous avez rendez-vous avec l'auteur des Bougon

Le Club Optimiste Saint-Blaise-sur-Richelieu invite toute la population à son prochain souper-conférence qui aura lieu le samedi le 23 avril, au Centre communautaire de Saint-Blaise-sur-Richelieu.

L'invité pour l'occasion sera François Avard, co-auteur des *Bougon*. Ce dernier donnera ses commentaires sur la série télévisée de même que sur sa perception de la société québécoise. Une période d'une heure est réservée pour cette présentation et la réaction du public qui pourra poser ses questions.

Le souper-conférence débutera vers 18h30 par un punch. Suivra vers 19 heures le souper avec porc et bœuf braisés, légumes et table à desserts. Le prix du billet est de 30\$ par personne. Les billets sont disponibles auprès des membres

Optimistes et plus particulièrement en communiquant avec Mariette Leroux au 291-3304 ou encore avec Alain Gaucher, au 291-3292.

### Mission communautaire

Le Club Optimiste est d'avis que cette activité cadre bien dans sa mission communautaire, d'autant plus que la dictée du gouverneur, l'essai littéraire, le concours de dessins, la guignolée et la minéralogie ont déjà mobilisé un bon nombre de personnes.

Le 10 juin prochain, une quarantaine de personnes iront au Cirque du Soleil admirer les prouesses du génie québécois. Le Club, tout en étant en période de recrutement, prépare d'autres activités pour le reste de la saison et demeure ouvert à de nouvelles propositions et idées. ♦

## «Yesterday's Ring» en spectacle à Saint-Jean

Le groupe montréalais «Yesterday's Ring» sera en spectacle à la salle Le Beethoven-Spectacle (ancien théâtre Le Cartier) le samedi 9 avril prochain. Quatre autres formations, «The Astronaut Arcade», «Seaside Shivers», «A Broken Trigger» et «Melisma» prendront également part à cette soirée.

Yesterday's Ring est composé de membres du populaire groupe punk «The Ste-Catherines» et propose une musique beaucoup moins corrosive, indique un responsable du spectacle. En effet, leurs pièces qui sont toutes à saveur folk sont plus dénudées mais

ne perdent pas de leur intensité. Le groupe se donne l'étiquette d'acoustique folk-punk et conjugue l'intensité de la musique punk tout en conservant un son nettement folk.

Les portes du Beethoven-spectacle, le 9 avril, ouvriront à 18h30 et la représentation est prévue de débuter à 19 heures. Les billets sont dès maintenant disponibles au coût de 7\$ en prévente chez Art Magadan, au bureau de Productions Anonyme ainsi qu'à la Boutique Orbite à Saint-Jean-sur-Richelieu. À noter que le coût d'entrée à la porte (35, rue Saint-Jacques) le soir du spectacle sera de 10\$. ♦

À NE PAS MANQUER À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU :

## DEUX HÉROS DEUX CONFÉRENCES UNE MÊME CAUSE

VENEZ RENCONTRER CEUX QUI MARQUERONT L'HISTOIRE



10 AVRIL 2005, 13H30, AU THÉÂTRE DE LA GARNISON SAINT-JEAN (ENTRÉE CHEMIN GRAND-BERNIER)

LIEUTENANT-GÉNÉRAL ROMÉO A. DALLAIRE (RETRAITÉ)  
COMMANDEMENT DE LA MISSION DES NATIONS UNIES  
POUR L'ASSISTANCE AU RWANDA (MINUAR) EN 1993-1994

« 10 ANS APRÈS LE GÉNOCIDE AU RWANDA »

RENCONTRE CAUSERIE AVEC LE GÉNÉRAL DALLAIRE,  
PRÉCÉDÉ DE LA PROJECTION INTÉGRALE DU FILM  
*J'ai serré la main du diable*



2 OCTOBRE 2005, 13H30, AU THÉÂTRE DE LA GARNISON SAINT-JEAN (ENTRÉE CHEMIN GRAND-BERNIER)

MADAME CHANTAL PETITCLERC, ATHLÈTE  
MÉDAILLÉE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE EN ATHLÉTISME  
EN FAUTEUIL ROLLANT

« PASSION ET DÉTERMINATION »

PARTAGE DES LEÇONS DE VIE QU'ONT VIVÉ MADAME PETITCLERC  
SUR LES PLUS HAUTES MARCHES DU PODIUM.

FORFAIT: 2 CONFÉRENCES POUR 35 \$ (OU 1 CONFÉRENCE POUR 20 \$)

### BILLETS:

LE MUSÉE DU HAUT-RICHELIEU  
182, RUE JACQUES-CARTIER NORD  
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU  
(450) 347-0649

SPEC  
75, RUE FOCH  
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU  
(450) 358-3949

TOUS LES PROFITS DES CONFÉRENCES SERONT VERSÉS À LA CAMPAGNE

*Pour l'avenir de notre passé*

VENANT EN AIDE AU MUSÉE DU HAUT-RICHELIEU  
ET AU MUSÉE DU FORT SAINT-JEAN.



# Les meilleures adresses de la santé

## Appareils - Pieds



**Accès Confort**

- Évaluation et fabrication d'orthèses plantaires
- Bas support

**Vérification gratuite de vos orthèses**

Isabelle Trudeau  
Orthésiste 15 ans d'expérience

1101, boul. Brassard, local 202, Chambly  
1-888-572-1802

## Astrologue

**CHANTAL HÉBERT M.P.S.**



- \* PSYCHOTHÉRAPIE POUR ADULTES
- \* CONSULTATION \* Astrologie \* Chiromancie \* Tarots
- \* ATELIER \* ÉTUDE DE LA MAIN

Pour avoir de plus amples informations :  
**(450) 358-2727**

## Dentiste



**Centre de santé dentaire G.A. Chaume & Ass.**  
DENTISTERIE GÉNÉRALE ET FAMILIALE

- Dr Gilbert A. Chaume, dmd
- Dr. Yvan Veillette, dmd
- Dre Nadeen Rahill, dmd
- Dre Najlaa Hanna, dmd

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

Tél. : **(450) 347-3749**  
Télé. : (450) 347-1614  
SANS FRAIS : **(514) 990-6821**

## Denturologiste

**Alain Robillard**  
DENTUROLOGISTE

Depuis 1986 à votre service

« Le confort et le sourire que votre bouche mérite »

Fabrication et réparation de prothèses dentaires  
Prothèses sur implants

\*URGENCE SUR APPEL\*  
(Pour les prothèses dentaires seulement)

**348-6706**  
(Pharmacie Essaim)  
252, boul. Saint-Luc, Saint-Luc

## Endermologie

Un corps plus beau, plus jeune, plus sain et ceci en parfaite harmonie. Sans chirurgie...  
L'endermologie exclusivement chez



1005, boul. du Séminaire Nord, local 118  
Saint-Jean-sur-Richelieu **359-6161**

## Homéopathie

**Une alternative incontournable**



**L'homéopathie avec Sylvie Lamoureux**

Membre ANN



*Vous êtes entre bonnes mains!*

1005, boul. du Séminaire Nord, local 118  
Saint-Jean-sur-Richelieu **359-6161**

## Kinésithérapie

« Là où le massage fait la différence... »

**Charles Morin**  
Massothérapeute

- Massage suédois cinétique
- Masso-kinésithérapie

Membre de la FQM  
Reçu pour fins d'assurances

**61, rue de Bourpeuil Mont-Saint-Grégoire**  
**358-5079**

## Massothérapie

**Prenez soin de votre santé!**

Membre FMQ ONQ

*Vous êtes entre bonnes mains!*



1005, boul. du Séminaire Nord, local 118  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**359-6161**

## Opticien

**Papineau**

Clinique visuelle

Luc Papineau  
Opticien d'ordonnances

Exécutons prescriptions d'ophtalmologistes et d'optométristes

929A, boul. du Séminaire Nord (au rez-de-chaussée)  
Saint-Jean-sur-Richelieu (face à l'hôpital)  
**359.1116**

## Orthésiste

Laboratoire **Ortholab**  
Permis 2103-6660

- Orthèses plantaires
- Permis MSSS
- Orthésiste diplômé
- Évaluation, fabrication et ajustements sur place

**153, rue Saint-Jacques Saint-Jean-sur-Richelieu**  
Tél. : (450) 359-0192  
Télé. : (450) 359-3604  
ortholab@qc.aira.com

## Ostéopathe

**Centre D'ostéopathie**



Un service de qualité depuis 1991

tél.: **(450) 358-5255**  
SANS FRAIS **(514) 990-7425**

186, rue Longueuil,  
Saint-Jean-sur-Richelieu

## Pharmacien

**PHARMAPRIX**

**Mario Mathieu**  
Pharmacien propriétaire

Nouvelles heures d'ouverture  
Lundi au vendredi 8 h à 21 h  
Samedi et dimanche 9 h à 17 h

**348-1103**

Parrefour Richelieu  
0, rue Pierre-Caisse  
Saint-Jean-sur-Richelieu

## Polarité



**Carole Rémillard**

**Polarité**  
Massothérapie, Suédois,  
Drainage Lymphatique  
Chinois + Vodder,  
**(450) 349-3584**  
Sur rendez-vous

Fédération québécoise  
DES MASSOTHÉRAPEUTES

## Prélèvements sanguins

**Diane Tétreault**  
Infirmière licenciée  
Vision Santé 2000


Prélèvements sanguins et urinaires  
**18\$ sur rendez-vous**

- Service rapide et attentionné
- 25 ans d'expérience
- Service à domicile

**346-5589**  
• Saint-Jean-sur-Richelieu  
• Le Normand (sous-sol), Iberville

## Psychologue

**Accès Famille**  
MONTÉRÉGIE



- enfants
- adolescents
- adultes

PSYCHOLOGUES

- Isabelle Lapiere M.P.S
- Geneviève Forgues, M.P.S
- Christian Melançon, M.P.S

**147, rue Saint-Charles, Saint-Jean-sur-Richelieu**  
**545-1075**


## Psychothérapeute

**PSYCHOTHÉRAPIE et HYPNOTHÉRAPIE**

**Richard Rousseau, t.s**  
Maîtrise en service social Université de Mt  
25 ans de pratique professionnelle

**CESSEZ DE FUMER!**

**(450) 346-5056**



72-A, rue Bouthillier Nord, St-Jean-sur-Richelieu  
www.psychotherapeute.qc.ca

## Soins corporels

**studio XI**  
pour votre beauté  
Diane Robinson, propriétaire

**Soins du visage**

- Maquillage
- Cours de maquillage
- Manucure
- Esthétique

**Soins du corps**

- Épilation
- Soins de la cellulite
- Pédicure
- Lit de bronzage

Consultation gratuite sur rendez-vous

154, rue Champlain, Saint Jean  
**346-5901**

## Soins des pieds

**Pédicure en soins podologiques**  
À domicile ou au bureau

**Aline Lapiere**



- Coupe d'ongles
- Ongles incarnés
- Enlèvement des cors
- Callosités, fissures, durillons

374, Boul. Saint-Luc  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Cell. : (450) 542-0879  
**(450) 349-6050**

## Soins énergétiques

**MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE AVEC LE QXCI**  
Bilan de santé par ordinateur



**Léo Baribeau**  
**(450) 346-6048**



## Thérapeute en relation d'aide

**Line Savoie, Thérapeute en Relation d'aide<sup>MC</sup>**  
Consultations adultes, enfants, adolescents, couples



**Travail avec le rêve**  
Reçus pour assurance

200, rue Longueuil  
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qué.  
**(514) 245-7127**

# MIOTS CACHÉS

## 11 LETTRES CACHÉES

A  
abordable  
accueil  
âges  
aime  
années  
B  
bénéficié  
bienvenue  
bon  
C  
chaleureux  
chambres  
charme  
choix  
clientèle  
conçu

contact  
coucher  
courtoisie  
créer  
D  
début  
déjeuner  
douche  
E  
égard  
éloge  
étages  
été  
F  
façon  
fête  
formules

## MOT-CACHÉ

fourniture  
fréquenter  
G  
genre  
goût  
H  
hébergement  
hôtes  
I  
idée  
informer  
installation  
J  
jeunes  
journée  
L  
lieux

lits  
loge  
logis  
M  
maisons  
modalité  
mode  
N  
nom  
nouveau  
O  
offre  
P  
paix  
période  
peu  
prix

## LES GÎTES DU PASSANT

propreté  
R  
recevoir  
référence  
rencontre  
rentre  
repas  
réservation  
résidence  
rôle  
S  
saison  
secteur  
séjour  
service  
sites  
situé

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: HOSPITALITE

# ENTRECROISÉS

## 7 LETTRES CACHÉES

2  
et  
3  
air  
est  
gaz  
lié  
par  
vue  
4  
agir

## LES ENTRECROISÉS

aide  
dure  
état  
flux  
gèle  
lien  
sang  
type  
5  
créer

## LES FLUIDES

dépot  
émise  
épais  
huile  
perçu  
riche  
rôles  
6  
chimie

diluer  
écoule  
effets  
étapes  
fusion  
gazeux  
métaux  
solide  
usages  
7  
coagulé

compose  
coulera  
délayer  
employé  
énergie  
évaaporé  
liquide  
matière  
8  
clarifié  
émulsion  
liquéfié  
molécule  
répandre  
vaporisé  
9  
fluidifié  
organique  
propriété

1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: LIQUIDE

# MIOTS CROISÉS

## Problème No 645

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

### HORIZONTAL

- Déplacée, indécente.
- Écoeuvant, dégoûtant.
- Accès soudain d'ardeur. - Prit du bon temps. - Se suivent.
- Teignent en ocre. - Disposent de beaucoup de loisirs.
- Éclore. - Ensemble des cordages sur un voilier.
- Romains. - Garnissons d'un cercle métallique.
- État intermédiaire. - Volcan de Sicile.
- Huile essentielle. - Port d'Israël.
- Procède à l'oxydation d'une pièce métallique. - Personnel.
- Prescrire d'une manière absolue. - Vedette de cinéma.
- Extrémité d'une maîtresse branche. - Personne ignorante.
- Resserrés dans un espace. - Mode de déplacement de certains animaux (pl.).

### VERTICAL

- Désavantage, défaut.
- Un des alcaloïdes de l'opium.
- Causer une sensation de chaleur. - Lignes tracées sur une surface.
- Montagne de Thessalie. - Plis non aplatis.
- Venue au monde. - Tremble de froid.
- Interjection. - Monnaie de la Norvège. - Représentations liées à un état affectif.

- Ivresse. - Du verbe «aller».
- Petites quantités. - Coutumes.
- Contiennent de l'antimoine.
- Abréviation chrétienne. - Facilement corrompible. - Figure en forme de T.
- Trompes par de fausses apparences. - Ami, flirt.
- Peintre allemand (1891-1976). - Évalue le volume d'une quantité de bois.

### Solution du dernier problème

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	I	N	C	O	N	T	I	N	E	N	T
2	N	A	R	R	E	S	N	U	I	T	
3	C	U	I	E	R	E	D	I	T	A	
4	O	S	E	R	E	P	E	T	A	S	
5	N	E	E	R	A	V	I	T	N	E	
6	S	E	R	E	S	I	S	T	A	S	
7	I	M	A	S	S	O	T	E	R	E	
8	D	I	A	R	E	R	E	R	E	N	T
9	E	N	T	O	L	E	M	A	N	I	A
10	R	A	I	R	E	N	E	A	M	I	
11	E	R	N	E	R	O	S	A	C	E	E
12	S	I	E	S	T	E	S	M	E	S	

Autorisé par Jean-Claude Langlois

**Chez Haut-Richelieu Volkswagen... On dit bonjour au printemps!!!**



15 UNITÉS en inventaire

UNE VOLKSWAGEN NEUVE

à partir de

**6625\$\***  
/semaine

Transport et préparation «inclus»

**HAUT-RICHELIEU VOLKSWAGEN 359-4222**

950, rue Douglas, Saint-Jean-sur-Richelieu. À côté du Burger King

Êtes-vous fait pour Volkswagen?



\*Financement basé sur 84 mois. Comptant de 2 500\$ ou échange équivalent. Taxes en sus.

## LES JOIES DU PARRAINAGE

# Danny souhaite la présence d'un ami

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

### À la recherche d'un parrain civique

Salut, je m'appelle Danny et je souhaite de tout cœur avoir un ami avec qui je réaliserais des activités. Pour garder la forme, je fais du vélo, de la marche et à l'occasion je joue aux quilles. Quelques fois, j'aime aller au cinéma voir des films d'action et des comédies. Il m'arrive très souvent de profiter de mes moments de solitude pour écrire mes états d'âme, de petits romans d'amour et de très courts scénarios de films «comme il le dit lui-même». J'apprécie également les dis-



Danny profite de ses moments de solitude pour écrire ses états d'âme.

cussions entre amis et rencontrer de nouvelles personnes. Un autre de mes passe-temps préférés est la lecture et je suis un grand amateur de bandes dessinées. Côté musical, mes choix varient de la musique country à la chanson populaire. Je me considère comme un être passionné, persévérant, déterminé et sociable.

### Capsule de sensibilisation

Le vocabulaire est un élément important du changement de mentalités. Un vocabulaire n'est jamais neutre. Il traduit la perception que l'on a d'un fait ou d'une réalité. Évidemment, on ne peut pas faire évoluer les mentalités uniquement en changeant les mots. Mais l'inverse est aussi vrai. Si on emploie toujours les mots négatifs pour parler des personnes qui ont une déficience intellectuelle, les gens continuent à les considérer négativement. Au-delà de leur déficience intellectuelle, les personnes acquièrent plus facilement des habiletés et démontrent leurs potentiels lorsqu'ils sont en contact avec des gens qui croient en eux. Alors, on assiste à un épanouissement chez la personne déficiente intellectuelle au-delà de toute espérance.

Si vous croyez avoir des affinités avec Danny et que vous avez envie de le rencontrer pour partager cer-

taines activités avec lui, il en serait très enthousiasme et reconnaissant. Donc, si vous désirez vivre une expérience humaine valorisante, où

l'implication est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091. Danny vous attend! ●

## D'UN SIÈCLE À L'AUTRE



### Le Club de golf de Saint-Jean

L'inauguration officielle du Club de golf de Saint-Jean date déjà de 1922. On aperçoit sur cette prise de vue ancienne la maison originale qui servit de Club House à l'époque. La vieille maison à pignons à pentes raides a conservé, après toutes ces années, son foyer original. Fait à souligner à peine trente ans plus tard, autour des années 50, les femmes sont admises sur le terrain, avec quelques restrictions sur la grille horaire. Les restaurations à l'édifice qui ont modifié son apparence au fil des ans, nous font dorénavant voir l'édifice tel qu'il est aujourd'hui à la suite des travaux majeurs à la suite du verglas qui frappa la région en 1998.

Précisons par ailleurs que la photo de la Villa Mon Rêve que nous avons publiée dans notre édition de la semaine dernière n'était pas la bonne. C'est bel et bien celle que l'on retrouvait dans notre édition du 23 mars qui était la photo appropriée. L'un de nos lecteurs, Doré Besner, nous en a d'ailleurs fait la preuve vendredi dernier. Nous tenons d'ailleurs à le remercier pour ses explications. ●



(Photo Henry Bault)

### LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

## DIARRHÉE

Environ 9 litres de liquides pénètrent dans l'intestin chaque jour. Dans des conditions normales, seulement 1,7% ou 150 ml de cette quantité est éliminée dans les selles. Tout le reste est récupéré et utilisé pour les différentes fonctions du corps. Lorsqu'il y a un problème de réabsorption (récupération) d'eau, on peut avoir de la diarrhée. Elle est caractérisée par une augmentation de la fréquence, de la fluidité (plus liquide) et du volume des selles.



Alain Papillon  
Pharmacien

Les causes de la diarrhée sont nombreuses. Même si elle n'est jamais la bienvenue, la diarrhée est parfois très utile. Par exemple, elle permet d'éliminer plus vite les microbes présents dans l'intestin lorsqu'elle est causée par une infection ou une intoxication alimentaire. Elle peut aussi être le symptôme d'un autre problème de santé, l'effet secondaire de certains médicaments ou accompagner des moments de grande nervosité (anxiété).

Quand doit-on consulter le médecin?

- Si la diarrhée est accompagnée de fièvre, de sang dans les selles ou de fortes crampes;
- Si la diarrhée persiste au-delà de quelques jours;
- S'il s'agit d'un enfant de moins d'un an ayant de la fièvre et des vomissements associés.

#### Que doit-on faire lorsqu'on a la diarrhée?

Chez l'adulte, afin de laisser à l'intestin le temps de se reposer, on doit cesser toute alimentation solide pour une période de 24 heures. On peut boire de l'eau, prendre des bouillons clairs, du Jell-O<sup>MD</sup>, des jus de fruits ou des solutions de réhydratation, en petites quantités. Puis, tranquillement, lorsque les selles reviennent à la normale, on ajoute du pain grillé, des biscuits secs, de la compote de pommes ou des purées de bananes. Il est préférable de manger souvent, des petites quantités à la fois.

Chez l'enfant, on applique les mêmes restrictions concernant l'alimentation. Mais en général, on recommande de réintroduire les aliments dans les six (6) heures suivant le début des diarrhées et de rétablir le régime alimentaire normal dans les 24 à 48 heures qui suivent.

#### Les solutions de réhydratation

Elles servent à corriger la perte d'eau et de sel minéraux causée par la diarrhée. Il y a des préparations commerciales disponibles (ex. : Gastrolyte<sup>MD</sup>, Pédialyte<sup>MD</sup>).

S'il est impossible de s'en procurer, il existe une recette maison :

Mélanger ensemble :

- 360 ml de jus d'orange non sucré (pas de cristaux)
- 600 ml d'eau bouillie puis refroidie
- 2,5 ml de sel de table

Garder au réfrigérateur les portions non utilisées et faire une préparation fraîche à chaque jour.

Il faut boire ces solutions à petits volumes mais à des intervalles fréquents, 30 à 90 ml toutes les 30 à 60 minutes. (Pour les enfants, 100-150 ml par kilogramme de poids corporel par 24 heures)

Il existe des médicaments efficaces pour soulager la diarrhée. Discutez-en avec votre pharmacien qui pourra aider à choisir ce qui convient le mieux à votre situation.



### Alain & G.M. Papillon Pharmaciens

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

348-4931

Membre affilié à  
**ESSAIM**  
Visitez notre site au  
www.essaim.ca

# Les Cocos de Pâques du Salon de New York!



Jean-François GUAY

**U**n aller-retour au Salon de l'Auto de New York nous a permis de constater que la haute performance occupe encore et toujours les feux de la rampe en 2005. En effet, le Salon du «Big Apple» ne déroge pas aux tendances observées lors des derniers salons de Los Angeles, Détroit et Chicago, où les chevaux-vapeurs ont encore la cote chez nos voisins du Sud. Parmi tous les événements du genre en Amérique du Nord, le Salon de New York est de loin le plus achalandé avec plus d'un million de visiteurs.

Dans les allées d'exposition du «Centre Jacob Javitz» de Manhattan, les divisions Dodge et Jeep de DaimlerChrysler ont volé la vedette avec les versions SRT-8 de la Charger et du Grand Cherokee. De même, les angles carrés du nouveau Jeep Commander nous ont rappelé les

belles années de l'ancien Wagoneer.

Toujours du côté des constructeurs américains, la nouvelle Cadillac XLR-V à moteur V8 de 440 chevaux a fait un pied de nez aux Mercedes SL et Jaguar XK. De même, les Chevrolet Malibu SS et Malibu Maxx SS ont dévoilé un nouveau V6 de 3,9 litres développant 240 chevaux. Par ailleurs, le Chevrolet TrailBlazer SS sera propulsé par un V8 de 6,0 litres et 391 chevaux. Quant aux 450 chevaux de la Ford Mustang Shelby Cobra GT500, ils ont fait saliver les visiteurs!

Certains constructeurs asiatiques, dont Hyundai et Toyota, ont été particulièrement actifs. Ainsi, le constructeur sud-coréen Hyundai a levé le voile sur les nouvelles Accent et Azera 2006. Quant à Toyota, le constructeur japonais a démontré une fois de plus qu'il était le chef de file dans la course aux véhicules hybrides en présentant la Lexus GS450h de 300 chevaux. Chez les constructeurs européens, une mauvaise nouvelle attendait les inconditionnels de la Smart puisqu'il semble que le rêve américain tire à sa fin pour de cette mini allemande. En effet, seulement 80 concessionnaires états-



Ford a dévoilé la plus puissante Mustang de son histoire. Développée avec Carroll Shelby et la division SVT, la Shelby Cobra GT500 succédera à l'ancienne Cobra au cours de l'été 2006. Le plat de résistance de cette Mustang est son moteur V8 de 5,4 litres suralimenté développant une puissance de 450 chevaux et un couple de 450 lb-pi.

uniens ont démontré de l'intérêt pour sa distribution.

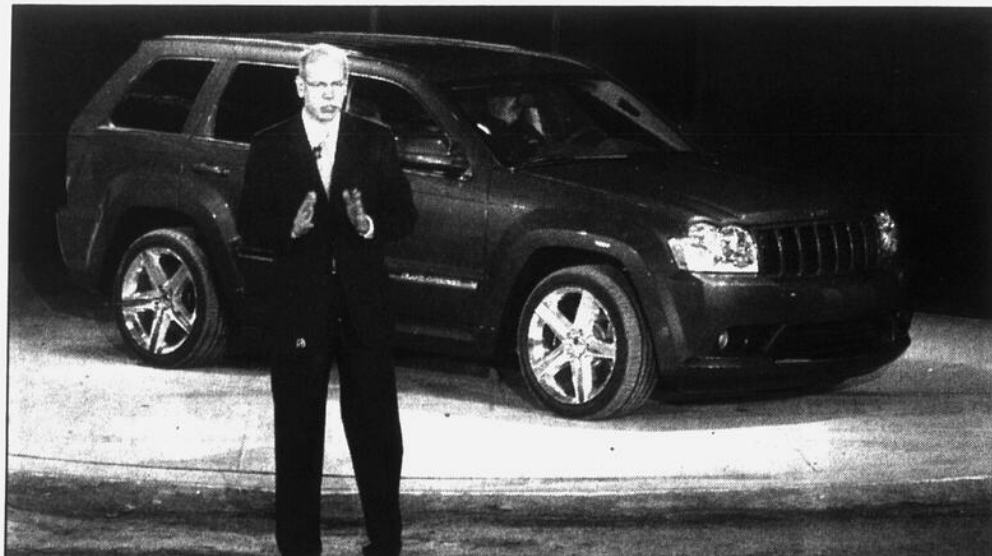
Le prochain grand rendez-vous automobile aura lieu en septembre prochain à Francfort en Allemagne. ●



La Dodge Charger (jumelle des Chrysler 300 et Dodge Magnum) a été dévoilée à Détroit en janvier dernier. À New York, les visiteurs ont pu voir la version SRT-8 qui annonce des performances irréfutables. Les 425 chevaux de son V8 Hemi lui permettront de réaliser le 0 à 100 km/h en 5 secondes, le 1/4 de mille en 13 secondes!



Avec ses lignes classiques, le nouveau Jeep Commander propose un style inspiré de l'ancien Wagoneer. Pouvant accueillir sept passagers, il permettra à la gamme Jeep de mieux répondre aux exigences du marché. À l'instar du Grand Cherokee, trois moteurs et trois roues d'entraînement seront au programme.



Le nouveau Jeep Grand Cherokee SRT-8 donnera du fil à retordre à la Porsche Cayenne Turbo vendue pourtant trois fois son prix. Propulsé par un V8 HEMI de 6,1 litres et 415 chevaux, le Grand Cherokee SRT-8 accélérera de 0 à 100 km/h en 5 secondes, alors qu'il s'immobilisera de 100 à 0 km/h en 38 mètres.

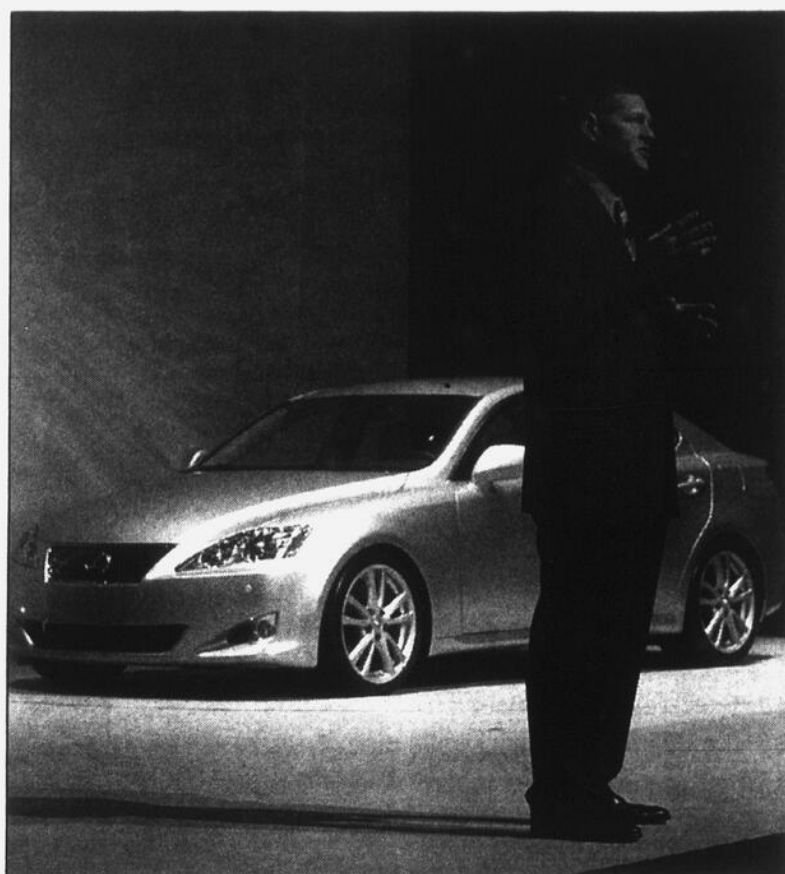


D'ici 2010, Hyundai entend devenir le cinquième plus grand constructeur automobile au monde. Pour y arriver, sept nouveaux modèles seront dévoilés au cours des deux prochaines années. La nouvelle Accent 2006 adopte des lignes plus modernes, un habitacle plus spacieux, et un moteur de 1,6 litre développant 110 chevaux.

# 'AUTO



Les versions SS des modèles Malibu et Malibu Maxx proposeront de bonnes performances à un prix réaliste. Pour ce faire, un nouveau moteur V6 de série 3900 développant 240 chevaux sera couplé à une boîte semi-automatique à quatre rapports. Pour améliorer le comportement routier, des jantes de 18 pouces et une suspension sport seront à la hauteur des lettres de noblesse «SS» de Chevrolet.



Les nouvelles lignes et la motorisation plus musclée de la nouvelle Lexus IS n'auront aucune difficulté à nous faire oublier l'actuelle IS 300 qui est une pâle imitation de la BMW Série 3. Un moteur V6 de 2,5 litres et 200 chevaux pourra propulser le modèle d'entrée de gamme et le modèle à traction intégrale. Pour des performances plus élevées, un V6 de 3,5 litres et 300 sera également offert.



Le Salon de New York a été le théâtre de deux lancements de Hyundai: l'Accent et l'Azera. Cette dernière remplacera la XG350 en 2006. Plus spacieuse, son moteur sera un nouveau V6 de 3,8 litres et 265 chevaux.

## ALCOOL

### Aide aux employés

J'e suis assommé. Mon patron vient de m'offrir de rencontrer le responsable du programme d'aide aux employés. Je le soupçonne d'avoir découvert mon penchant exagéré pour l'alcool. J'étais pourtant convaincu que personne dans mon milieu de travail n'avait le moindre doute à mon sujet.

Lorsque je prends un congé de maladie, j'ai toujours une raison valable, avec attestation de visite chez mon médecin. Lorsque je dois entrer en retard au travail, je téléphone toujours pour expliquer la raison. C'est presque toujours au lendemain d'une cuite, mais j'invoque une mauvaise nuit à cause d'un début de grippe ou tout autre malaise ayant pu nuire à mon sommeil.

J'ai perdu mon permis de conduire à cause de l'alcool mais personne ne le sait dans mon milieu de travail. Je passe l'heure du midi à la brasserie mais j'évite d'avoir à discuter de certains dossiers avec mes collègues durant

l'après-midi à cause de mon haleine qui pourrait déranger. Je retarde toujours au lendemain matin pour toutes sortes de raisons.

Je suis reconnu pour mon rendement exceptionnel au sein de la compagnie et c'est le seul domaine de ma vie qui fonctionne encore relativement bien et qui me procure une certaine satisfaction.

Comment me sortir de ce piège?

L'alcool est-il un problème pour vous? Alcooliques Anonymes peut vous aider! Il y a un groupe AA près de chez vous... Saint-Jean, Iberville, Saint-Luc, Richelieu,

Saint-Jacques-le-Mineur, Napierville, Lacolle, Hemmingford, Baie Missisquoi, Noyan, Bedford, L'Acadie, Saint-Blaise, Marieville. Téléphone 450-347-6580, 514-376-9230. ●

canadafrancais.com

www.canadafrancais.com

Allez-y voir!

La Course des Canards 12<sup>e</sup> édition

Billet 10\$

Fondation de l'Hôpital du Haut-Richelieu

Ligne info Canards: 450-359-5777

RALPH

RALPH LAUREN EYEWEAR

Venez voir nos modèles



GRANGER BERNIER

OPTOMÉTRISTES

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

348-0021

Ouvert de 9 h à 21 h du lundi au vendredi

341219-5045-F

## LA BOUSTIFAILLE

# Pasta... PASTA...



Michèle TURHAN

Les pâtes se retrouvent souvent au menu de nos repas, ceux de tous les jours et ceux des grands jours et pour cause : les possibilités sont

tellement grandes ! Les pâtes sont très versatiles, s'accommodant avec bonheur de tout et de rien... on leur ajoute un peu de fromage, quelques légumes et le tour est joué !

Au début, quand les pâtes sont apparues chez nous, elles servaient surtout de plat d'accompagnement; timidement mais sûrement, elles se sont transformées en repas complets, savoureux et colorés qui rallient indéniablement tous les goûts !

- 45 ml de beurre (3 c. à table)
- 30 ml de farine (2 c. à table)
- 250 ml de lait évaporé Carnation (1 tasse)
- 125 ml d'eau (1/2 tasse)
- 250 ml de fromage mozzarella râpé (1 tasse)
- 30 ml de persil (2 c. à table)
- 500 ml de sauce à spaghetti aux tomates (2 tasses)
- 395 g de spaghettis non cuits (12 oz)
- Fromage parmesan râpé
- Flocons de poivrons séchés

Fondre le beurre et incorporer la farine; verser graduellement le lait et l'eau et continuer la cuisson, en remuant, jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe. Retirer du feu et incorporer le fromage et le persil. Re-



*Spaghetti  
aux deux SAUCES*

muer jusqu'à ce que le fromage soit fondu; couvrir et garder au chaud. Réchauffer la sauce aux tomates.

Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente; égoutter et répartir dans des assiettes de service. Nap-

per les pâtes de sauce au fromage et de sauce aux tomates, sans les mélanger. Saupoudrer de fromage parmesan et de flocons de poivrons séchés.

4 portions

### Casserole aux fruits de mer

- 1 boîte de moules (1/2 lb/250 g)
- 750 g de pâtes en boucles (1 1/2 lb)
- 30 ml de beurre (2 c. à table)
- 30 ml de farine (2 c. à table)
- 250 ml de lait (1 tasse)
- 125 ml de haricots verts tranchés, cuits (1/2 tasse)
- 250 g de crevettes cuites (1/2 lb)
- 3 tomates coupées en quartiers
- 2 œufs
- 50 ml d'olives noires tranchées (1/4 tasse)
- pincée de muscade
- sel et poivre
- 175 ml de fromage cheddar râpé (3/4 tasse)

Égoutter les moules et réserver. Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente; égoutter. Fondre le beurre et incorporer la farine; verser le lait et continuer la cuisson, en tournant, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Laisser tiédir.

Combiner les pâtes cuites, les moules, la sauce, les haricots, les crevettes, les tomates, les œufs, les olives et la muscade; bien mélanger et assaisonner au goût. Déposer le mélange dans un plat allant au four, bien graissé et parsemer de fromage râpé.

Cuire au four à 220C (450F), environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde. Servir aussitôt. 4 portions

### Cannellonis aux épinards

- 24 cannellonis
- 1 kg d'épinards frais (2 lb)
- 45 ml de beurre (3 c. à table)
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail émincé
- 500 g de fromage ricotta (1 lb)
- 250 ml de fromage parmesan râpé (1 tasse)

- 2 œufs
- pincée de muscade
- 30 ml de beurre (2 c. à table)
- 45 ml de farine (3 c. à table)
- 500 ml de lait (2 tasses)
- pincée d'origan
- 500 ml de tomates hachées (2 tasses)
- sel et poivre
- fromage parmesan râpé

Cuire les cannellonis jusqu'à ce qu'ils soient al dente; égoutter. Cuire les épinards dans un peu d'eau, quelques minutes; égoutter et hacher. Fondre le beurre et ajouter l'oignon et l'ail; cuire en remuant jusqu'à tendreté. Ajouter les épinards et continuer la cuisson, jusqu'à évaporation complète du liquide. Laisser refroidir.

Combiner fromage ricotta et parmesan; ajouter la préparation aux épinards, les œufs et la muscade; bien remuer. Fondre le beurre et incorporer la farine, en tournant; verser le lait et continuer la cuisson, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse, environ 10 minutes.

Ajouter l'origan et les tomates et assaisonner au goût; continuer la cuisson encore 5 minutes. Étendre 125 ml (1/2 tasse) de sauce aux tomates dans un grand plat rectangulaire. Farcir les cannellonis du mélange aux épinards et déposer dans le plat puis arroser avec le reste de la sauce.

Saupoudrer de fromage parmesan et cuire au four à 180C (350F), environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne. 6 à 8 portions

### Penne au jambon

- 30 ml d'huile (2 c. à table)
- 1 petit oignon émincé
- 250 ml de champignons tranchés (1 tasse)
- 250 g de jambon en dés (1/2 lb)
- 250 ml de crème sure (1 tasse)
- 1 paquet de petits pois verts, surgelés, dégelés (10 oz/284 g)

- sel et poivre
- 500 g de penne (1 lb)
- 250 ml de fromage cheddar râpé (1 tasse)

Dorer l'oignon et les champignons dans l'huile chaude, en tournant, environ 3 minutes. Ajouter le jambon et continuer la cuisson, quelques minutes, en remuant à l'occasion. Retirer du feu et ajouter la crème sure et les pois et bien mélanger; assaisonner au goût.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente; égoutter et remettre dans la casserole; ajouter la sauce au jambon et le fromage et bien remuer le tout. Servir immédiatement. 5 à 6 portions

## Astuce Maison

### CASSEROLE POUR BRUNCH...



Voici une suggestion qui remplace avantageusement les œufs et le bacon des petits déjeuners de week-end ! Vous préparez ce plat la veille et dès le réveil, vous le placez au four... il vous reste encore quelques minutes pour passer au lit car la cuisson prend environ 45 minutes ! Couvrez le fond d'un grand plat rectangulaire bien beurré de tranches de pain de blé entier; étendez ensuite 6 tranches de jambon cuit extra-maigre et saupoudrez 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar râpé. Ensuite, fouettez 6 œufs, 5 ml (1 c. à thé) de moutarde et une pincée de poivre et ajoutez un oignon émincé, 625 ml (2 1/2 tasses) de lait, 50 ml (1/4 tasse) de céleri finement tranché et quelques gouttes de sauce Worcestershire. Versez sur le pain, couvrez réfrigérez jusqu'au lendemain matin. Préchauffez le four à 180C (350F); saupoudrez 30 ml (2 c. à table) de fromage parmesan sur le dessus du plat et faites cuire au four environ 45 minutes; lorsque le dessus du pain sera bien doré, retirez-le du four et laissez-le reposer 10 minutes avant de servir. Accompagnez ce plat d'un éventail de craquelins variés et de morceaux de fruits frais que vous servirez avec cette succulente garniture au fromage : fouettez ensemble un paquet de fromage à la crème (250 g) et 125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage et incorporez une boîte d'ananas broyés, bien égouttés (14 oz/398 ml) et quelques cuillerées de miel, au goût; mélangez parfaitement. Vous pouvez ajouter des céréales All-Bran, si désiré, pour un apport non négligeable de fibres. Bon matin !

Recettes

## SEXUALITÉ

## Ressentez-vous de la douleur lors d'une relation?



Nancy MICHAUD  
nmichaud001@sympatico.ca

L'acte sexuel n'est pas douloureux pour la femme. Toutefois, de nombreuses affections et troubles peuvent provoquer une douleur génitale persistante pendant le coït, et nécessitent une consultation médicale. Parmi les différentes causes possibles il y a une lubrification insuffisante du vagin, une infection génitale, un accouchement récent, une contraction involontaire des muscles du vagin (vaginisme) ou une endométriose (fragments de l'endomètre qui empruntent une mauvaise direction).

Le vaginisme est une contraction spasmodique douloureuse des muscles entourant le vagin, laquelle rend le rapport sexuel difficile, voire impossible. De nombreuses femmes atteintes de vaginisme ont très peur de la pénétration, alors que leur sensibilité sexuelle est par ailleurs norma-

le. Plus les tentatives de pénétration vaginale se multiplient, plus les muscles du vagin se contractent et plus le coït est douloureux pour la femme. Parmi les causes de cette dysfonction, on trouve une éducation associant sexualité et culpabilité, la peur de la maternité, une expérience sexuelle antérieure désagréable, un viol ou toute expérience sexuelle traumatisante. Le traitement du vaginisme, efficace dans presque tous les cas, varie selon la cause: techniques de relaxation musculaire; exercices de contrôles des muscles vaginaux impliqués dans le spasme; introduction progressive de dilateurs de plus en plus gros dans le vagin; psychothérapie pour aider la femme et, si nécessaire, son partenaire à surmonter l'événement qui a provoqué l'apparition du trouble.

Le nombre de femmes affligées par la douleur vulvaire est sous-estimé. Savez-vous ce qu'est la vulvodynie? Il s'agit d'un terme pour signifier les douleurs à la vulve et ceci dit, il ne s'agit absolument pas d'un problème imaginaire. La vulvodynie est un trou-

ble caractérisé par des douleurs vulvovaginales qui sont parfois chroniques et incapacitantes. En plus de provoquer des symptômes physiques, la vulvodynie peut influencer sur plusieurs autres aspects de la vie. Souvent, elle limite les expériences sexuelles des femmes touchées et nuit à leurs relations. En réalité, la vulvodynie est un symptôme qui peut être causé par plusieurs problèmes différents. Les femmes qui en souffrent la décrivent souvent comme une sensation de brûlure ou des douleurs lancinantes dans l'ensemble de la région vulvaire. Ce symptôme est étroitement lié à une affection appelée vestibulite vulvaire, laquelle est caractérisée par des sensations douloureuses près de l'ouverture du vagin.

Les douleurs génitales ont été longtemps considérées comme un phénomène psychosexuel. Peu de recherches ont été effectuées sur les affections vulvaires et les facultés de médecine et les écoles d'infirmières offrent une instruction minimale sur les problèmes vulvovaginaux. De plus, des douleurs aiguës et des sensations de

brûlure dans la région vaginale ne font pas partie du vocabulaire dont les femmes sont prêtes à aborder librement. Pourtant, il semblerait que 16% des femmes de 18 à 64 ans ont déjà éprouvé de la douleur vulvaire chronique pendant au moins trois mois. C'est donc dire que plusieurs femmes souffrent en silence ou font l'objet de diagnostics inexacts.

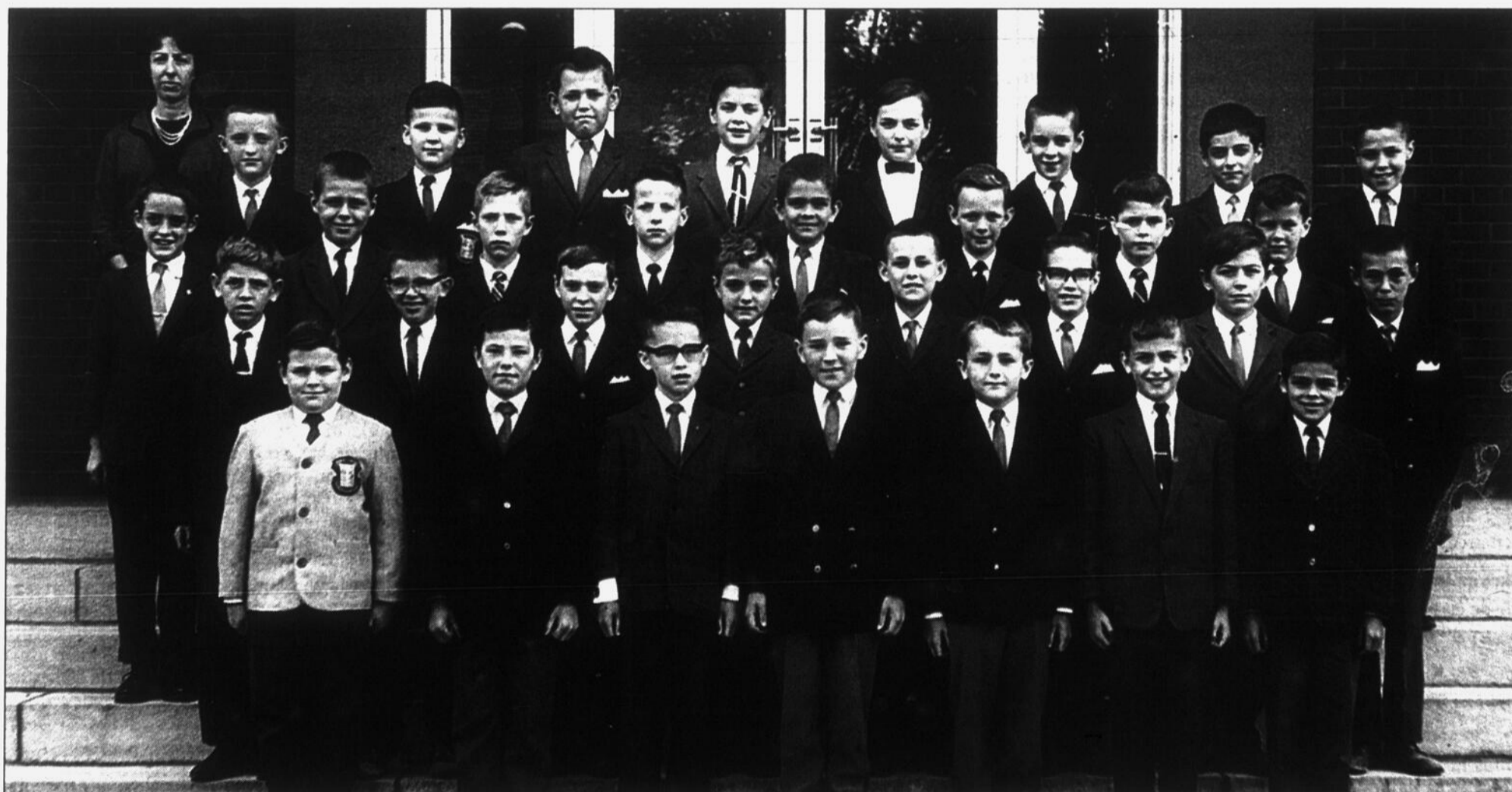
D'habitude, les femmes arrivent chez leur médecin se plaignant de sensations de brûlure et de picotement sans qu'il y ait des signes d'infection ou de maladie vaginale. Chez plusieurs femmes, les épisodes de vulvodynie durent plusieurs mois, et la douleur peut être constante ou sporadique. Dans certains cas, les tissus ont l'air enflés, mais le plus souvent, ils maintiennent une apparence normale. Des activités comme marcher, s'asseoir et faire de l'exercice ont tendance à aggraver la douleur. D'autres femmes ne se plaignent pas de douleurs spontanées mais souffrent beaucoup lors des relations sexuelles.

La cause de la vulvodynie de-

meure inconnue, mais certaines femmes atteintes ont des antécédents d'infections à levures récurrentes et de sévices sexuels. La vulvodynie n'est pas causée par les relations sexuelles et n'est pas transmise par les contacts physiques. Les femmes atteintes de vulvodynie sont susceptibles de souffrir d'autres syndromes douloureux. Cette affection survient souvent chez les personnes souffrant d'endométriose, du syndrome du côlon irritable et de fibromyalgie. Des études supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ce lien. À l'heure actuelle, le traitement de la vulvodynie repose sur l'allègement des symptômes. Les options comprennent les antidépresseurs, le biofeedback, la lidocaïne (un anesthésique), les crèmes topiques (hormones ou stéroïdes de faible dose) et les bains de siège. Le traitement doit être adapté à chaque patiente parce qu'aucune panacée n'a encore été découverte. Bonne semaine.

Pour me contacter (514) 580-5051 ou nmichaud001@sympatico.ca

## IMAGE D'AUTREFOIS



## Vous reconnaissez-vous?

Cette photo que Jacques Charette nous a prêtée a été prise à l'École secondaire St-Georges (Frères Maristes) le 21 mai 1964. On y voit une classe de 4<sup>e</sup> année en compagnie de Mme Prévost, institutrice. Première rangée: M. Lecavalier, Denis Langlois, Pierre Ferland, Jacques Charette, Jacques Demers, Réal Robert et Jean-François Deland; 2<sup>e</sup> rangée: Gabriel Boucher, André Gervais, Pierre Courtemanche, Mario Bessette, Alain Messier, Luc Courtemanche, Yvan Tremblay et Paul-Émile Daneau; 3<sup>e</sup> rangée: Maurice Berthiaume, Denis Racicot, Jean Dugas, Marc Lareau, Pierre Boileau, Roger Bissonnette, Michel Gauthier et Daniel Bissonnette; 4<sup>e</sup> rangée: Christian Fafard, Mario Boivin, Mario Provost, M. Doyon, M. Gladu, Serge Dupuis, Robert Berthiaume et Marc Guilbault. Ceux qui vont se reconnaître sur cette photo sont invités à communiquer avec M. Charette, au numéro (514) 602-2950. Ce dernier envisage d'organiser des retrouvailles. ●

## Étiquette et savoir-vivre urbain

# À qui laisse-t-on un pourboire, et combien?



Nadine SABONGUI  
nadinesabongui@hotmail.com

**J**e sortais de chez la coiffeuse avec un nouveau look d'enfer. Toutefois, je n'arrivais pas à savourer totalement mon bonheur car je me demandais si j'avais suffisamment donné de pourboire à ma coiffeuse. «Est-ce qu'il fallait que j'en laisse aussi à ma coloriste, qui franchement a fait des miracles? Et la jeune fille qui m'a lavé les cheveux?»

Tout en réfléchissant à cela, je me dirigeais vers ma voiture pour me rendre au resto où je devais rejoindre mes amies. Oups! Je suis à sec d'essence! Petit crochet rapide à la station-service. Me voilà confrontée de nouveau à la même question «Le pompiste, je tipe ou je ne tipe pas?!»

Arrivée au resto, un valet de stationnement m'invite à stationner ma voiture... «Je tipe ou je ne tipe pas? Si oui, combien dois-je lui donner?» Et voilà, je peux officiellement dire que j'ai un mal de tête en règle... parce que franchement la soirée n'est pas finie; le resto, la virée de filles en ville, le retour en taxi, encore du pourboire, encore du pourboire... ou peut-être pas? Voici quelques trucs pour vous permettre de pouvoir profiter pleinement de votre prochaine mise

en plis tout en vous évitant un mal de crâne.

### Le pour boire un verre!

Vous savez peut-être que le terme pourboire a vu son apparition il y a déjà deux siècles en Europe et consistait à donner quelques sous aux domestiques, en plus de leur salaire hebdomadaire, «pour boire» un verre. Le tip britannique qui veut dire to insure promptness (assurer la rapidité) existait déjà depuis longtemps.

Le principe de base: vous devez vous rappeler que donner un pourboire est un geste démontrant que vous êtes satisfait d'un service qu'on vous a rendu... même si vous payez ce service. En fait, vous pouvez vous dire que c'est pour remercier particulièrement la personne qui vous l'a offert. Ça ne doit donc pas être un geste automatique. Mais attention, si vous avez un souci d'économie, évitez d'arrondir vos fins de mois en ne laissant pas de pourboire.

La clé est de savoir, quand et à qui on doit laisser du pourboire et surtout combien.

### Je «tipe» ou je ne «tipe» pas?

On laisse du pourboire:

-Au restaurant: 15% de la facture avant les taxes et avant le vin. Si on va bruncher ou souper dans un restaurant style buffet, 10%

suffiront, à moins bien entendu que vous crouliez sous les assiettes encore pleines de sauce aux prunes et de restants d'egg roll. S'il y a un valet de stationnement (il y en a souvent dans les restaurants de Montréal ou les coins achalandés de différentes grandes villes), on lui laissera 5\$ et 1\$ pour le vestiaire.

-Au chauffeur de taxi: 10% de la facture à moins qu'il vous ait pris pour un tourisme et qu'il vous ait fait faire un tour de ville inutile. Évidemment, s'il vous aide avec vos valises ou vos courses, n'hésitez pas à lui laisser quelques sous supplémentaires.

-À votre coiffeuse: là encore nous laisserons environ 10% de la facture (coupe et mise en plis) on ajoutera 5\$ pour la coloriste et 1\$ pour la personne qui nous a fait un shampoing. Si toutefois vous avez apprécié le massage qu'elle vous a donné, vous pouvez lui donner un peu plus. Traditionnellement, on ne laisse pas de tip aux coiffeuses propriétaires. Par contre, n'arrêtez pas de lui en donner si vous le faites déjà et surtout si vous avez une relation privilégiée avec elle, parce qu'en plus d'être votre coiffeuse elle est peut-être votre confidente, votre psychologue ou votre conseillère mode. Souvent, ça vaut son pesant d'or!

-Dans un bar: nous avons tendance à donner beaucoup trop de pourboire lorsqu'on sort dans les bars et les discothèques. Un

dollar pour un verre ou une bière est suffisant.

-À notre esthéticienne: nous lui laisserons environ 5\$ par visite est non pas pour chaque traitement qu'elle nous donnera.

-Aux livreurs: on lui laissera environ 10% de la facture pour une pizza, par contre pour les livreurs de meubles et les déménageurs c'est à votre discrétion.

-En voyage: chaque pays a ses propres traditions à ce sujet, il est important de les respecter. Après tout, la moindre des choses est qu'on respecte les gens du pays où on est invité. Informez-vous de ces traditions auprès de votre agent de voyages ou à votre guide une fois sur place. Si vous allez dans le Sud, il est gentil d'apporter quelques petites choses pour les enfants, mais l'argent comptant est toujours plus apprécié. S'il vous plaît, ne leur laissez pas vos vieux t-shirt!

### Pas de pourboire

On ne laisse pas de pourboire:

-À notre garagiste, mais on laissera 0,50\$ à 1\$ au pompiste.

-À notre agent de voyages.

-Dans les forfaits-hôtel où le service est inclus. Toutefois, il se peut que le pourboire ne soit pas inclus dans tous les services, c'est à vous de vérifier et de corriger la situation à votre discrétion.

Que vous soyez au restaurant ou ailleurs, de grâce, ne mettez pas les gens qui vous accompagnent mal à l'aise en chicanant les employés et en disant bien fort «En tout cas, ils vont voir dans le pourboire que je ne suis pas content!». Soyez discret. N'hésitez pas à donner vos commentaires au gérant. Il faut le dire, sinon le service ne s'améliorera pas.

Au restaurant, vous laisserez le pourboire sous la facture, à l'envers. Si vous le donnez directement à son bénéficiaire, donnez-le lui en le regardant dans les yeux et en disant merci. Si c'est vous qui recevez le «tip», dites merci à votre tour et surtout ne regardez pas tout de suite le montant qu'on vous a offert.

N'oubliez pas, ce petit guide vous permet de savoir à qui vous devez donner du pourboire et le montant qui est raisonnable à offrir (pas trop mais assez) le tout en évitant certains malaises et surtout afin de prévenir un mal de tête inutile! À vous, par la suite, d'user de votre intuition selon la relation que vous avez avec les gens et le service qu'on vous a offert. Bonne chance!

Si vous avez des questions, vous avez vécu une situation embarrassante et vous aimeriez quelques trucs de savoir-vivre urbain, n'hésitez pas, communiquez avec moi à l'adresse suivante: [nadineabongui@hotmail.com](mailto:nadineabongui@hotmail.com)

## SOURIRE SANTÉ

# Quoi faire en cas d'urgence dentaire?



Dominique COMEAU

**U**n accident est si vite arrivé. Votre bambin qui apprend à marcher tombe en pleine figure. Votre enfant de 8 ans a reçu un coup de coude d'un camarade de classe dans la cour d'école. Votre adolescent fait une chute dans une compétition de BMX. Votre conjoint se fait plaquer dans la bande au hockey. Votre conjointe tombe sur la glace. Vous vous réveillez avec une douleur atroce à une dent. Telles sont les centaines d'accidents de parcours qui nous prennent au dépourvu et pour lesquelles il peut être crucial pour votre dentition de savoir comment intervenir. Même s'ils peuvent survenir à tout âge, elles affectent particulièrement les jeunes enfants de 2 à 10 ans. Voici quelques conseils pour soulager la

douleur et limiter les dégâts.

### Dent expulsée

Une dent accidentellement expulsée peut être réimplantée si on observe quelques règles simples, mais il faut agir rapidement. D'abord, récupérez la dent. Si la dent est sale, rincez-la sous l'eau courante sans la frotter. Si possible, replacez doucement la dent dans son alvéole (la cavité de la dent), maintenez-la en place et appliquez de la glace sur la région affectée. Si la replacer est impossible, la conserver dans l'eau froide, dans du lait ou dans la bouche. Prenez immédiatement rendez-vous chez votre dentiste en mentionnant l'accident et que la dent est expulsée. Il faut faire très vite car le succès de la réimplantation repose en grande partie sur le temps écoulé entre l'accident et le traitement d'urgence. Une heure après l'accident, les chances de réussite de l'implantation sont de beaucoup diminuées.

### Dent cassée

Si vous vous êtes cassé une dent en mangeant, rincez votre bouche avec de l'eau tiède pour enlever les débris de dent et prenez un rendez-vous d'urgence pour la faire réparer. Si c'est à la suite d'un coup reçu au visage, appliquez des compresses d'eau froide pour éviter l'enflure si vous vous êtes blessé. Dans tous les cas, s'il y a de la sensibilité au chaud ou au froid, en attendant votre rendez-vous chez le dentiste, vous pouvez appliquer une gomme sans sucre dans le trou formé par la fracture (une gomme sucrée vous occasionnera probablement encore plus de sensibilité en plus de fortement favoriser la carie).

### Sérieuse morsure aux lèvres, aux joues ou à la langue

Pour les coupures sérieuses et profondes, faire une pression directe sur la plaie avec un linge propre pendant quelques minu-

tes pour arrêter le saignement. S'il y a de l'enflure, appliquez une compresse froide par périodes de 10 minutes ou sucez des glaçons (selon l'endroit du traumatisme). Si le saignement persiste, contactez votre dentiste, allez dans une clinique d'urgence médicale ou à l'hôpital.

### Particule coincée entre deux dents

Essayez de l'enlever avec la soie dentaire, délicatement pour éviter de vous blesser. Ne jamais se servir d'une épingle ou d'un objet pointu. En plus de vous blesser, vous pourriez y mettre des bactéries nocives. Si l'objet ne peut être délogé, voir votre dentiste.

### Maux de dents

D'abord, bien déloger les particules de nourriture entre les dents à l'aide d'une soie dentaire. S'il y a enflure, appliquez une compresse froide sur la joue. Ne jamais mettre d'aspirine directe-

ment sur le site concerné, ce qui, en plus de ne pas vous soulager, pourrait causer de sérieuses brûlures chimiques à la gencive. Pour soulager la douleur, il faut que le médicament circule dans votre sang. Il doit donc être avalé. S'il n'y a pas de contre-indications médicales, vous pouvez prendre de l'ibuprofène en attendant votre rendez-vous d'urgence chez votre dentiste. N'attendez pas trop longtemps en cas de douleur intense. Une infection à une dent peut avoir de fâcheuses conséquences sur votre santé générale.

Soyez prudents!

Dominique Comeau travaille comme hygiéniste dentaire avec le Dr Martin Deslauriers au Centre Dentaire Comeau et Deslauriers au 235, 2<sup>e</sup> Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu. Tél.: (450) 347-2244. Veuillez noter la précieuse collaboration du Dr Deslauriers pour l'élaboration du contenu de ces chroniques. ●

# VOUS ET VOS ENFANTS

## Des pièges à éviter pour les parents adoptifs



Chantal DAVID  
chantaldavid01@hotmail.com

**P**our le futur parent adoptif, il y a des pièges à éviter. Les mythes peuvent empoisonner la relation entre les parents et leur enfant. Il est bon de les connaître avant d'accueillir un enfant et de se les rappeler pendant la période d'adaptation.

Allons-y d'abord avec quelques mythes qui grugent:

1) L'attachement mutuel instantané: Tout comme lors d'une naissance, l'adoption c'est la rencontre de deux êtres (et plus!) complètement différents qui ne se connaissent pas. Il y a une notion d'appropriation, car même si chacun a besoin de l'autre, tout est à bâtir. L'attachement n'est pas créé automatiquement parce que l'enfant sourit ou tend les bras. La confiance est loin d'être installée.

Quoi faire? Sécuriser l'enfant en lui donnant les soins de base et prendre le temps de l'approprier. Se permettre de trouver cela difficile par moment est très sain pour le parent car il ne peut faire semblant que lui et l'enfant sont plus attachés que ce qui est en réalité. C'est facile pour le parent qui va chercher son enfant de 6 mois, 1 an ou plus de penser qu'ils ont toujours été ensemble.

Pour l'enfant, il faut considérer qu'il devra passer autant de temps avec sa nouvelle famille que de temps qu'il a vécu sans eux. Certains enfants très carencés et adoptés après l'âge de deux ans peuvent avoir des troubles de l'attachement et rester insécures malgré les bons soins des parents.

2) La lune de miel. Au départ, les premiers jours se passent bien et les parents se disent que la partie est gagnée. Puis, l'enfant se met à tester ses parents car il a moins peur d'être laissé. Les choses se calment une fois que l'enfant est certain qu'on ne le laissera pas tomber et que l'attachement se renforce. À moins bien sûr, qu'il

ait un problème sérieux d'attachement.

Quoi faire? Il est important de rester connecté à la réalité pendant la lune de miel et se préparer à vivre des périodes d'ajustement plus difficiles. Cela permet de normaliser la situation et donc, de dramatiser.

3) Le syndrome de réparation: Les parents adoptifs ont tendance à vivre de la culpabilité (irrationnelle) car ils n'ont pas été là pour leur enfant pendant les premiers mois de sa vie. Ils se demandent alors de combler tous les manques et besoins de l'enfant de façon irréaliste. Ils peuvent également vivre un profond sentiment d'échec, d'impuissance ou de frustration face au temps perdu et vont tout faire pour que l'enfant rattrape les retards de développement le plus vite possible.

Quoi faire? Il est préférable de faire le deuil des premiers mois où le parent et l'enfant ont été séparés. Le parent peut stimuler l'enfant mais sans se demander l'impossible et normaliser le fait que l'enfant doit trouver son rythme de croisière. Sinon, il risque de résister et même de régresser s'il sent une trop grande pression.

4) L'amour peut tout arranger: Les parents auront beau aimer l'enfant, cela ne pourra effacer tous les manques, toutes les blessures et les conséquences de celles-ci sur ce dernier.

Quoi faire? Être capable d'aimer l'enfant de façon inconditionnelle peut aider grandement ce dernier à reprendre confiance en la vie et les gens autour de lui. Le parent doit cependant prendre une distance émotionnelle afin de ne pas porter à lui seul la responsabilité du mieux-être de son enfant. Ce dernier a développé des mécanismes de survie et il saura rebondir face à ses nouveaux défis.

5) Le piédestal: Les parents adoptifs ont passé par une évaluation psychosociale pour savoir s'ils seraient de «bons» parents et ils ont déployé de multiples démarches pour avoir leurs enfants. Ils se disent alors que quoi qu'il arrive, ils doivent y faire face seuls. Et l'entourage s'empresse de leur faire comprendre qu'ils doivent se débrouiller puisqu'ils ont tant voulu ces enfants.

Quoi faire? Surtout, il est fortement déconseillé de rester seul et sans support face à des problèmes émotifs ou de relation avec l'en-

fant adopté et d'attendre que la situation soit très détériorée et alors, d'aller consulter en situation de crise. Les services spécialisés en adoption se font rares et sont payants, la plupart du temps. Les parents ont le droit de demander des rectifications aux organismes et institutions concernés par la petite enfance. Après tout, tous ont droit à des services adaptés.

6) Il est bien partout!: Les parents sont fiers de s'apercevoir que l'enfant qu'ils viennent d'aller chercher est bien partout et avec la plupart des gens. Cependant, il faut rester prudent car si cette situation perdure, cela peut démontrer un problème d'attachement.

Quoi faire? Le parent adoptif doit aider son enfant à créer un lien privilégié avec lui en passant beaucoup de temps avec lui. Il faut éviter, dans les premiers mois, suite à une adoption, de se promener

d'un endroit à l'autre, d'une réunion familiale à l'autre et ainsi empêcher que l'enfant comprenne vraiment qui sont ses parents. L'enfant s'est habitué à voir beaucoup de monde défiler dans sa vie depuis sa naissance et il sait comment charmer pour obtenir ce dont il a besoin.

Dans deux semaines, il sera question des autres mythes et pièges qui peuvent empoisonner rapidement la vie des parents adoptifs et de leurs enfants. L'adoption est un grand défi et plus les parents seront sensibilisés à la réalité qu'ils auront à vivre, plus l'adaptation en sera facilitée et l'attachement solidifié.

Bonne quinzaine!  
Chantal David, travailleuse sociale  
nb: vous pouvez m'écrire à l'adresse électronique suivante: chantaldavid01@hotmail.com

## LES OUTREMANGEURS ANONYMES

### Vivre agréablement

*La vie ne saurait être agréable si elle n'est sage, bonne et juste, et celui qui mène une vie bonne, sage et juste ne peut avoir qu'une vie agréable.*

*Épique*

Auparavant, vivre agréablement signifiait pour moi manger tout ce dont j'avais envie, quand j'en avais envie. Contrairement aux personnes normales qui peuvent apprécier la bonne chère dans la modération, j'avais l'esprit obnubilé par la nourriture. Bientôt, ce qui avait été un plaisir devint une contrain-

te coûteuse qui drainait toutes mes énergies: physiques, émotives et spirituelles. J'ai su ce que tout drogué finit par réaliser: il est impossible d'abuser d'une substance quelconque ou d'une activité - nourriture, alcool, drogue chimique ou jeu - et de mener en même temps une vie sage et agréable.

Pensée du jour: Je demande à une Puissance supérieure à moi-même de mettre de la modération dans ma façon de manger et de me donner le bonheur de connaître une vie bonne et juste.

**LES SPÉCIALISTES DE CÉLINE À VEGAS**  
348-7474  
agence@shalles@bellnet.ca

**ITALIE**  
Départ de Saint-Jean Du 9 au 24 octobre - 2 semaines  
CROISIÈRE 1 SEMAINE + SÉJOUR **3 199\$**  
SÉJOUR 2 SEMAINES 3 repas/jour **1 899\$**

**SUR LES TRACES DES PHARAONS**  
Départ : 6 novembre 21 jours avec Wasfi Daoud  
Présentation ce mercredi 6 avril à 18 h à l'agence **3 899\$**

**L'EUROPE, C'EST NOUS!**  
INFORMEZ-VOUS!  
Surveillez notre programmation complète sur [www.agencedeshalles.net](http://www.agencedeshalles.net)

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

**Horaires estivaux à compter du 1er avril**  
Lundi, mardi, mercredi: 9 h à 17 h  
Jeudi, vendredi: 9 h à 20 h  
Samedi: 9 h 30 à 16 h

**Cayo Largo**  
Départs : 27 juin et 7 juillet  
10 nuits  
Tout inclus **1 299\$**

**Paris**  
Départs en mai  
7 nuits : avion, hôtel, déjeuners, transferts **899\$**

**Cuba**  
Départ : 24 avril  
12 nuits  
Tout inclus **1 128\$**

**Circuit: Vignobles et patrimoine**  
Départ : 16 mai  
11 jours **2 389\$**

**Republique Dominicaine**  
Départ : 10 avril  
Tout inclus 1 semaine **699\$**

**Croisière en Alaska**  
Départ le 30 mai de Seattle  
Inclus : vol, taxes, croisière **1 899\$**  
10 jours

**l'cap sur l'Europe** Thomas Cook

Remplissez vos valises! Nous remplissons votre porte-monnaie!  
Deux offres exceptionnelles: 20 livres sterling ou 30 euro GRATUITS et aucuns frais de service!  
Une exclusive Thomas Cook  
Réservez d'ici le 31 mai 2005. Une offre valable au 31 mai de cette année.

**Tarif aérien le plus bas GARANTI!**  
Nous égalons tout tarif aérien inférieur annoncé en vol notifié pour l'Europe! Tous les détails en agence.

**Grèce la magnifique**  
Trésors des îles **2239\$**  
9 jours/7 nuits - 17 juillet  
1 journée à Athènes, 2 jours à Mykonos, 2 jours à Paros et 2 jours à Santorini, incluant le vol direct vers Athènes sur les ailes d'Air Transat.  
Option: Épargne 100\$ par couple pour les réservations avant le 15 avril. Ne partez pas sans ça!

**Grèce Classique et Mykonos** **2759\$**  
16 jours/14 nuits - 5 juin  
4 jours de croisière dans les îles grecques et en Turquie circuit classé de 3 jours en autocar, 3 jours à Mykonos et 4 jours à Athènes. Cabine intérieure - Option: Épargne 100\$ par couple pour les réservations avant le 15 avril. Ne partez pas sans ça!

**Forfait Plus à Paris**  
Hôtel Mercure Paris Bercy **949\$**  
7 nuits - 13 et 19 avril  
Votre forfait comprend le vol aller-retour Montréal-Paris, 7 nuits d'hôtel avec petits déjeuners chaque jour, les transferts entre l'aéroport et l'hôtel et plus encore! Vacances Transat.

Hôtel Best Western Victor Hugo **1349\$**  
7 nuits - 10, 11, 17, 18 et 24 mai  
Votre forfait comprend le vol aller-retour Montréal-Paris, 7 nuits d'hôtel avec petits déjeuners chaque jour, les transferts entre l'aéroport et l'hôtel et plus encore! Vacances Transat.

**Forfaits JetAway en Italie**  
Rome **1079\$**  
8 jours - 8 mai  
Comprend le vol aller-retour entre Toronto et Rome, 7 nuits d'hébergement, 2 petits déjeuners, la taxe d'hébergement et les transferts aller-retour entre l'aéroport et l'hôtel. ALBAjours.

**Voyages Marlin**  
Carrefour Richelieu • 600 Pierre-Caisse, St. Jean  
450-348-0918

**Vol seulement**  
Vol aller-retour / Départ de Montréal

Paris **549\$**  
Départ 9 avril  
Retour 15 et 17 avril  
Air Transat

Bruxelles **549\$**  
Départ 19 et 26 avril  
Retour 27 avril et 8, 11 mai  
Air Transat

Manchester **669\$**  
Départ 4 mai  
Retour 11 mai  
Reservez d'ici le 15 avril  
Tours Maison (Thomas Cook Airlines)

Marseille **699\$**  
Départ 16 mai  
Retour 24 et 31 mai  
Air Transat

Londres **709\$**  
Départ 1 mai  
Retour 8 mai  
Reservez d'ici le 15 avril  
Tours Maison (Thomas Cook Airlines)

Rome **899\$**  
Départ 12 mai  
Retour 3, 6 juin  
Ne partez pas sans ça! (Air Transat)

Les prix sont par personne, en occupation double et en dollars canadiens. Départs de Montréal. Les prix indiqués sont ceux offerts au moment de la mise sous presse et sont les prix minimum offerts pour les dates de départ et catégories de chambre et de cabine spécifiques, frais de service, tarif aérien et pourboires en sus. Non inclus pour les résidents du Québec, la contribution obligatoire au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages est de 0.35 \$ pour chaque tranche de 100 \$ de services achetés et de 3.50 \$ pour chaque tranche de 1,000 \$. Nouvelles réservations seulement. Les prix comprennent tous les rabais pour réservation hôte et autres remises. Le programme est sous contrôle de la capacité, il peut être modifié sans préavis. Certains produits annoncés peuvent ne pas s'appliquer à l'offre de bureau de change gratuite. Conditions générales de l'offre: Offre de devises étrangères gratuites - Valeur correspondante à environ 100 SCA par couple. Réservez et réglez en entier votre croisière en Europe, votre vol notifié ou votre forfait vacances d'une valeur minimale requise de 1,200 \$ par personne, taxes, assurance, frais et achat de devises en sus, entre le 26 février et le 31 mai 2005. Le voyage doit être terminé au plus tard le 31 octobre 2005. L'offre ne s'applique qu'aux nouvelles réservations. Valable pour toute réservation de départ vers l'Europe effectuée uniquement auprès des fournisseurs partenaires participants. Ne s'applique pas aux vols réguliers, seulement aux réservations de groupe, aux ventes de liquidation (dans les 30 jours du départ) et ne peut être jumelée à toute autre offre ou promotion Thomas Cook/Voyages Marlin. Les devises étrangères seront remises au client au moment de l'émission des billets (environ 2 semaines avant le départ). Tarif aérien le plus bas garanti: nous apparierons tout tarif aérien pour vol notifié vers l'Europe avec la même compagnie aérienne, les mêmes dates de départ et de retour et annoncé le même jour dans le même journal sur présentation de l'annonce parue dans ledit journal. Aucuns frais de service: Offert uniquement aux clients réguliers de Thomas Cook/Voyages Marlin (non cessible). S'applique à la devise initialement achetée et aux montants de ladite devise inférieurs à l'achat initial. Le reçu d'achat original doit être présenté. Disponible seulement auprès d'une des 23 succursales de Devises étrangères Thomas Cook. L'offre n'est valide que dans les 60 jours suivant la date initiale de l'achat. Nous nous réservons le droit de substituer ou de retirer toute offre en tout temps. D'autres conditions peuvent s'appliquer et peuvent varier selon le partenaire fournisseur participant. Les offres ne sont valables qu'auprès des bureaux participants de Thomas Cook / Voyages Marlin. Pour connaître tous les détails de cette promotion, veuillez communiquer avec votre agence Thomas Cook ou Voyages Marlin. Permis du Québec. 336482-5045-g

# ASTROLOGIE

Les prévisions de la semaine avec **Marie-Blanche**

Semaine du 6 avril au 12 avril 2005

## BÉLIER

**21 MARS AU 20 AVRIL**  
Présentement, vous voulez éviter les erreurs de jugement. Cela vous semble essentiel. Vous allez vers des choses formidables. Voyez ce qu'il y a de bon dans votre vie.

## TAUREAU

**21 AVRIL AU 20 MAI**  
Vous pouvez très bien vous affranchir de plusieurs choses trop difficiles. Vous avez la possibilité de vraiment vous rendre compte par vous-même de plusieurs choses.

## GÉMEAUX

**21 MAI AU 21 JUIN**  
Vous comprenez tout d'une manière intérieure. Vous avez de grands espoirs. Tout vous paraît lumineux. Continuez avec bonheur.

## CANCER

**22 JUIN AU 23 JUILLET**  
Vous êtes très sûr de l'efficacité de votre travail. Vous voulez aller vers du meilleur. Tout vous semble nouveau et tout arrive rapidement.

## LION

**24 JUILLET AU 23 AOÛT**  
Vous pouvez savoir avec précision plusieurs choses qui concernent votre évolution personnelle. Vous allez vers de la réussite. La planète Mars augmente votre capacité de travail.

## VIERGE

**24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE**  
Vous pouvez vous faire comprendre face à des choses très compliquées. Vous aimez ce qui peut vous donner confiance en vous. Ne soyez pas trop dur envers vous-même.

## BALANCE

**24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE**  
Vous pouvez présentement mieux faire valoir vos opinions. Cela vous épargnera de graves problèmes. Vous serez comblé face à vos amitiés.

## SCORPION

**23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE**  
Vous devenez très fort moralement. Vous savez ce que les autres attendent de vous. Cela équilibre votre vie. Vous pouvez être gagnant.

## SAGITTAIRE

**23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE**  
Vous allez vers des situations qui vous donneront des preuves de votre bonne volonté. Vous aurez la possibilité d'accomplir des choses extraordinaires.

## CAPRICORNE

**22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER**  
La planète Neptune fait que vous devez être prudent en tout ce qui concerne votre vie extérieure. N'allez pas vers des choses trop compliquées. Respectez vos valeurs.

## VERSEAU

**21 JANVIER AU 18 FÉVRIER**  
Vous êtes très dynamique. Vous savez ce qu'il est important de connaître pour vous. Voyez tout avec empressement. Cela est nécessaire.

## POISSONS

**19 FÉVRIER AU 20 MARS**  
Votre imagination est très forte. Vous avez du talent. Vous savez comment développer vos aptitudes artistiques. Cela vous rendra heureux.

# DANS VOTRE ASSIETTE

## Les plaisirs d'arrêter de fumer!



Sylvie LAROCHE

Le plus difficile n'est pas d'arrêter de fumer, c'est de ne pas recommencer! En effet, c'est ce que disent de nombreux ex-fumeurs qui ont réussi à écraser pour de bon.

Une fois de plus, je vous invite à prendre connaissance de tous les bienfaits qui se font ressentir après avoir cessé de fumer... et comme vous le verrez, les bienfaits se font ressentir plus tôt qu'on ne le croit!

Saviez-vous qu'il suffit d'une journée pour se sentir mieux? En effet, écraser pour 24 heures permet déjà au corps de se refaire une petite beauté! Santé Canada mentionne qu'une personne qui cesse de fumer en retire les bienfaits suivants:

- Dans les huit heures, le degré de monoxyde de carbone diminue dans votre organisme, et le niveau d'oxygène dans votre sang augmente à la normale.

- Après deux jours, vos risques d'avoir une crise cardiaque commencent à diminuer et votre odorat et votre goût commencent à s'améliorer.

- En moins de 72 heures, les tubes bronchiaux se détendent et rendent la respiration plus facile, et la capacité pulmonaire augmente.

- Dans une période de deux semaines à trois mois, la circulation sanguine s'améliore et le fonctionnement pulmonaire augmente jusqu'à 30 pour cent.

- En moins de six mois, la toux, la congestion des sinus, la fatigue et le souffle court s'améliorent.

- En moins d'un an, le risque de crise cardiaque liée à la cigarette est réduit de moitié.

- En moins de 10 ans, le risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié.

- En moins de 15 ans, le risque de mourir d'une crise cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

### Préparation

Pour certains, dire adieu à la cigarette s'avère facile alors que d'autres doivent se conditionner consciencieusement et suivre chacune des étapes. Pour bien se préparer, voici ce que nous propose Santé Canada:

1. Dans une colonne, inscrivez les raisons qui vous poussent à fumer, et dans une autre colonne, les raisons qui vous poussent à cesser.

2. Rédigez votre plan d'abandon, qui peut comprendre vos motifs, vos faiblesses, vos indicateurs de progrès et votre façon de résister à l'envie de fumer.

3. Adoptez une attitude positive, plus particulièrement en prenant

conscience à chaque jour de votre progrès.

4. Demandez l'aide et le soutien de personnes qui vous entourent. Si votre partenaire fume, vous pouvez l'encourager à vous accompagner dans votre démarche.

5. Décidez si vous voulez quitter d'un coup ou progressivement, et de quel type de soutien professionnel vous avez besoin, s'il y a lieu. Vous pouvez vous prévaloir de services de counselling, suivre des programmes de groupe ou utiliser des thérapies de remplacement de la nicotine.

6. Apprenez quels sont les symptômes de sevrage éventuels et préparez-vous à y faire face.

7. Si vous faites un faux pas, ne soyez pas trop sévère envers vous-même; mieux vaut vous concentrer sur votre plan. Identifiez ce qui a déclenché la rechute et essayez de voir comment éviter de répéter ce comportement la pro-

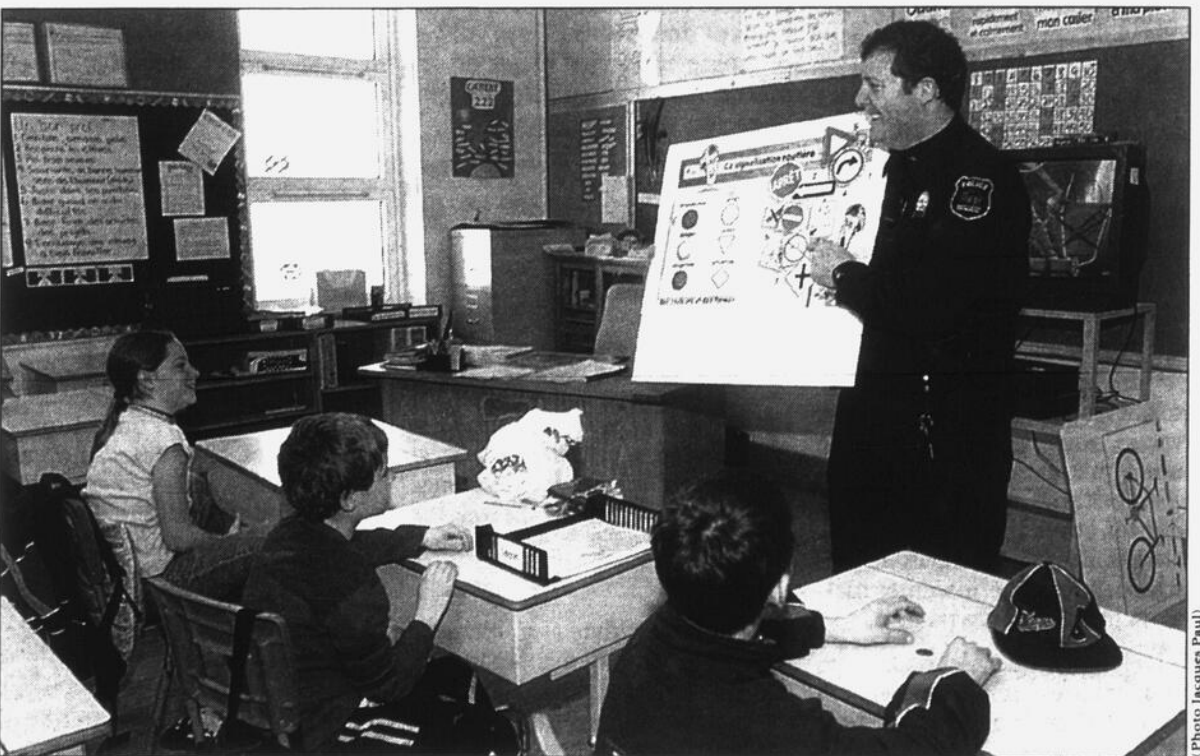
chaine fois. Un faux pas ne veut pas dire que vous avez échoué.

8. Ne vous inquiétez pas de votre poids. Ce n'est pas tout le monde qui prend du poids, et pour les personnes qui en prennent, le gain est souvent négligeable.

9. Si vous ressentez des envies de fumer, essayez les quatre trucs suivants: retardez, distrayez-vous, respirez profondément et buvez de l'eau.

10. Si vous pensez être du genre qui fume pour combattre le stress, essayez d'autres façons de le combattre; il en existe plusieurs.

La semaine prochaine, il sera question des symptômes causés par le sevrage ainsi que des méthodes pour y remédier. À la prochaine! Pour des informations ou un changement de vos habitudes alimentaires, contactez-moi au (450) 358-2002 ou visitez le site Internet [www.harmoniesante.com](http://www.harmoniesante.com).



(Photo: Jacques Paul)

## La sécurité à vélo expliquée aux enfants

L'agent Serge Mainville ainsi que deux de ses collègues font présentement une tournée des écoles primaires de Saint-Jean-sur-Richelieu pour la campagne annuelle de sécurité à vélo du Service de police. Mercredi dernier, le policier se trouvait dans une classe de quatrième année de l'école J.-A.-Bélanger, dans le secteur Saint-Jean. Il rencontrera tous les autres élèves de même niveau au courant du printemps pour leur expliquer les règlements de base de la sécurité routière.



Ambulance, police, pompiers :	<b>911</b>
Sûreté du Québec (urgences) :	<b>310-4141 (4141 cellulaire)</b>
Info-Santé :	<b>(450) 349-3000</b>
CLSC-CHSLD Champanet de la Vallée des Forts :	<b>(450) 358-2572</b>
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	<b>1 877 362-2433</b>
La ligne parents :	<b>(514) 288-5555</b>
Info-dépression :	<b>1 800 268-0999</b>
Tel-Jeunes :	<b>(514) 288-2266</b>
Protection de la jeunesse :	<b>1 800 361-5310</b>
Drogue - aide et référence :	<b>1 800 265-2626</b>
Centre de prévention de suicide de Haut-Richelieu :	<b>(450) 348-6300</b>
Coup d'Élie (femmes victimes de violence) :	<b>(450) 346-1645</b>
Centre de référence du Grand Montréal :	<b>(450) 527-1375</b>
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	<b>(450) 347-7527</b>
Centre Claude Bilodeau Algamas pour jeunes computer :	<b>1-866-933-0411 (450) 245-0411</b>

**EN CAS D'URGENCE**

Le **Guide411**  
Pour et par les gens d'ici

[www.leguide411.com](http://www.leguide411.com)  
RECHERCHE D'ENTREPRISES - RECHERCHE DE PERSONNES

## ■ L'ÉGLISE D'ICI

# Une jeune adulte s'implique en Haïti depuis plus de dix ans

Pour la 5<sup>e</sup> année à l'église Saint-Lucien, nous avons eu un déjeuner-partage pour des enfants en Haïti, durant le temps du carême.

Mais ce que j'aimerais faire ressortir, c'est l'implication d'une jeune fille, Sophie Germain. Elle s'est établie en 1988 à Paillant, un petit village au sud de Port-au-Prince et, en 1993, aidée de ses parents, entreprend le projet d'acquiescer une école désaffectée de la zone. Jocelyne et Louis Germain s'impliquent dans ce projet avec leur fille, car lors d'un voyage à Haïti en 1990, ils furent

touchés par l'extrême pauvreté de ce pays et par l'absence des services essentiels.

C'est donc en octobre 1995 que l'école Notre-Dame ouvre ses portes à huit enfants et une enseignante de Paillant. D'année en année, le nombre d'élèves augmente ainsi que les services à ce petit village. De sorte qu'en octobre 2004, l'institution comprend maintenant huit salles de classes fonctionnelles et trois autres en construction, avec 130 élèves et huit enseignants.

L'objectif du projet-école en Haïti

et des activités éducatives qui s'y rattachent vise à «maximiser» le niveau de formation et de vie des enfants et adultes ainsi qu'à générer leur autonomie locale dans le respect de leur réalité:

- aux enseignant(e)s: des journées de formation civique et pédagogique, une bibliothèque...

- aux enfants: des enseignant(e)s consciencieux, du matériel adéquat, des activités parascolaires...

- aux parents: une relation d'entraide mutuelle, un programme d'éducation sanitaire et civique, un pro-

gramme de support aux familles (parrainage)...

- à tous: la mise en place de nombreuses initiatives sur le plan social, communautaire, artistique, intellectuel...

C'est pour se reposer et nous sensibiliser à tous ses projets afin de recueillir des fonds que Sophie Germain est au Québec. Nous avons la chance de l'avoir avec nous, le dimanche 6 mars, au déjeuner-partage-Haïti.

Plusieurs personnes de la paroisse

se Saint-Jean-l'Évangéliste sont venues, encore cette année, à ce déjeuner. Tout en prenant un frugal repas et en fraternisant, nous aidions à une bonne cause. Sur place, il y avait beaucoup d'information avec photos ainsi qu'une exposition d'artisanat haïtien. Nous avons également la possibilité de parrainer un enfant.

Bravo, chère Sophie, ce sont des jeunes comme toi qui peuvent aider à changer le monde.

Simone Granger ●

## Commentaires de parents impliqués auprès d'un groupe d'éveil religieux

Je vous écris ces quelques lignes pour vous faire part de mon expérience en tant qu'animatrice au sein d'un groupe d'éveil religieux. Pour moi les rencontres m'apportent beaucoup. De voir mon groupe s'émerveiller sur un texte de la petite bible, les voir s'interroger par la suite et transposer le message dans leur vie de tous les jours c'est formidable. C'est un bonheur pour moi de les voir grandir dans leur vie de chrétiens et chrétiennes. Je le fais tout simplement en tant que parent, afin que les enfants puissent s'épanouir et s'ouvrir à un monde meilleur.

Sophie Miousse

J'adore être entourée d'enfants et être témoin de leurs apprentissages et découvertes. J'espère offrir à mes enfants et aux autres participants une «petite lumière», qui un jour m'a déjà été offerte.

Doryce Baribeau

Je me suis impliquée dans cette belle activité pour être d'abord avec les tout-petits. On leur apprend les bonnes valeurs dans le quotidien et d'après moi, c'est le premier outil pour être heureux dans la vie. Ce qui est le plus drôle dans tout cela, c'est que j'ai aussi besoin d'eux pour grandir. Ils m'apprennent que c'est si simple d'avoir la foi.

Marie-Josée Éthier

J'ai commencé à animer l'éveil spirituel il y a quatre ans parce que je voulais m'impliquer, je voulais

changer les choses et j'adorais les enfants. Je trouvais que c'était important d'éveiller les enfants à la spiritualité. Cette activité m'apporte beaucoup. J'aime voir les enfants s'émerveiller et apprendre à apprivoiser les autres enfants, les animatrices, leur personnalité. C'est valorisant de les voir s'épanouir et voir leurs parents s'impliquer, et de s'apercevoir que le groupe forme maintenant une famille. Je crois que les enfants m'apportent beaucoup plus que je peux leur apporter, car ils me rappellent les choses qui comptent vraiment dans la vie.

Marie-Pier Prairie

Pourquoi j'ai inscrit mon enfant à l'éveil religieux:

- Pour la continuité des valeurs spirituelles auxquelles mon mari et moi croyons.

Pourquoi je m'implique comme aide-animatrice:

- M'engager avec mon enfant dans le cheminement d'éveil spirituel et religieux.

- Grandir et me ressourcer avec l'apport des autres parents, enfants et animateurs.

- Partager mes valeurs avec d'autres.

Chantal

**Ce que m'apporte mon implication d'animatrice à l'éveil religieux**

Lorsque je suis allée inscrire ma fille de 5 ans à l'éveil religieux, Brigitte Senécal, l'animatrice de pastorale, a demandé aux parents s'ils

étaient intéressés à animer et j'ai accepté.

Je le fais pour Notre Seigneur car je sais qu'il a besoin de «témoins»; et aussi pour ma fille puisque c'est une façon agréable pour elle d'apprendre à le connaître. Le programme est vraiment adapté aux enfants de cet âge en les faisant bouger, chanter, bricoler, etc. et, pour moi enfin, car c'est un des seuls endroits où je peux parler de ma foi.

En effet, dans ma famille, dans mon milieu de travail et chez mes amis, on n'aborde malheureusement pas le sujet. Pourtant, ma relation à Dieu est importante et c'est pourquoi je fréquente le Peuple de Dieu de cette façon, en plus d'aller à la messe assez souvent (pas à tous les dimanches car mes enfants ne sont pas prêts à assister à la messe à tous les dimanches... mais on y va assez régulièrement quand même). Je peux même affirmer que ces petites heures de bénévolat m'aident à me «réaliser» comme on dit de façon encore plus positive que mon gagne-pain qui est supposément un travail qui aide les gens. J'en arrive même à me demander comment on peut prétendre aider les gens en leur offrant un milieu exempt de foi.

Depuis mon implication à l'éveil religieux, ma foi est plus vivante et je prie pour ces gens que je dois «aider» par mon travail social. Parfois aussi, je m'étonne de leur parler un

peu de Jésus sans avoir peur lorsque je sais qu'ils sont baptisés, un peu comme les disciples qui, après la Pentecôte, se sentaient confortables et pleins d'assurance dans leur foi. Je crois que l'éveil religieux me remplit un peu plus d'Esprit Saint à chaque fois!

Johanne Baribeau

Je suis une maman qui a décidé de faire l'éveil religieux de mon enfant à la maison parce que je veux m'impliquer personnellement dans la vie spirituelle de mes enfants. Nous sommes allés à la résidence Oasis pour une activité intergéné-

rationnelle. Ce fut très agréable, très apprécié et aussi une belle occasion de s'afficher comme famille chrétienne. Merci à ceux qui nous ont reçus et au plaisir de recommencer.

Monique Gravel  
**Commentaires de grands-parents**

Ça nous donne de l'espérance, on a espoir que l'héritage chrétien continue à se transmettre.

Ça nous rajeunit d'être en contact avec de jeunes enfants.

Les éléments visuels sont beaux et bien utilisés pour aider à faire comprendre le message de Jésus. ●

## Journée de ressourcement de l'Ordre Franciscain séculier à St-Jean-sur-Richelieu

L'Ordre Franciscain Séculier, O.F.S. troisième ordre de Saint-François d'Assise, regroupe des laïcs célibataires ou mariés ainsi que des évêques, prêtres et diacres. Reconnu comme un Ordre dans l'Église catholique et non pas une organisation ou un club, l'O.F.S. est géré par sa propre règle de vie ainsi que par la loi générale de l'Église. Présents à Saint-Jean-sur-Richelieu depuis un peu plus de soixante ans, les Franciscains séculiers font partie de deux fraternités locales où les rencontres mensuelles privilégient la prière commune, la formation et la vie en fraternité. La fraternité régionale Saint-Jean-Longueuil-Valleyfield qui regroupe sept fraternités

locales dans le diocèse tiendra sa prochaine rencontre de ressourcement à Saint-Jean-sur-Richelieu le jeudi 31 mars 2005, de 9h30 à 15 heures au sous-sol de l'église Saint-Gérard-Majella, sise au 635 Dorchester, sur le thème annuel de «L'esprit franciscain à travers les siècles», le Père Jacques Lefebvre, O.F.M., conférencier invité, traitera plus spécifiquement de «l'optimisme de la spiritualité franciscaine, renforcé par l'ascétisme de la pauvreté.» Nos deux fraternités locales de Saint-Jean-sur-Richelieu, la Fraternité de Saint-Edmond présidée par Mme Léona Davis et la Fraternité Saint-Gérard présidée par Mme Adrienne Giroux vous invi-

tent, vous les membres et aussi tous les amis de Saint-François et de Sainte-Claire à cette rencontre qui se déroulera dans l'avant-midi par des méditations et une messe, à l'intérieur de laquelle feront leur entrée en fraternité mesdames Johanne Deschamps et Georgette Labelle ainsi que M. Jean-Claude Paré, tous et chacun en apportant leur dîner pourront prendre sur place café et dessert. L'après-midi sera consacré à une conférence et des échanges avec le Père Jacques Lefebvre.

L'invitation est lancée. Pour information: Mme L. Davis: 347-1262, Mme A. Giroux: 348-2801.

Jean-Pierre Lamothe, O.F.S. ●

**5 JOURS SEULEMENT** Bouclair

**ÉPARGNEZ 40%**

**TOUS** RIDEAUX PRÊTS À INSTALLER  
ENSEMBLES DE TRINGLE  
STORES IMITATION BOIS &  
STORES EN BOIS

JACQUARDS, COTONS & VOILAGES UNIS («BAS PRIX»)

**EN PLUS** OBTENEZ 2 MÈTRES GRATUITS

\*Mètres gratuits seront d'une valeur égale ou moindre.

ST-JEAN 180, boul. St-Joseph (voisin des Halles) (450) 348-1145  
VENTE EN VIGUEUR DU 6 AU 10 AVRIL, 2005. \*Rabais applicables sur la marchandise sélectionnée à prix régulier et en magasin seulement. À l'exception des commandes sur mesure et des articles discontinués (étiquettes jaunes). Non-applicables sur la marchandise achetée avant cette promotion.



**99\$** /mois\*  
Ninja ZX-10R 2005

**Le plus puissant**



**99\$** /mois\* ou 750\$ d'accessoires gratuits  
Vulcan 2000 cc

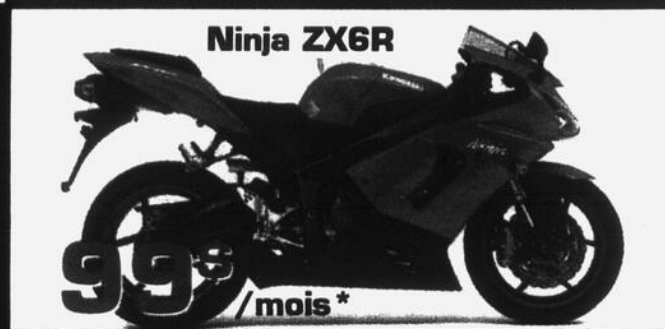


**99\$** /mois\* ou 750\$ d'accessoires gratuits  
Vulcan Nomad 1600

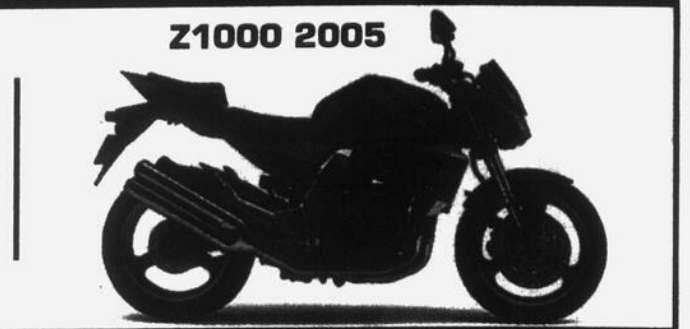
**Compagnon de travail exceptionnel**



Mule 610 4x4



**99\$** /mois\*  
Ninja ZX6R



**99\$** /mois\*  
Z1000 2005

**UN RÊVE ACCESSIBLE**

**99\$** /mois\*  
sur VTT  
Motos  
Mule



**99\$** /mois\* ou 750\$ d'accessoires gratuits

**99\$** /mois\* ou treuil (winch) gratuit

**99\$** /mois\* ou 750\$ d'accessoires gratuits



**Kawasaki**

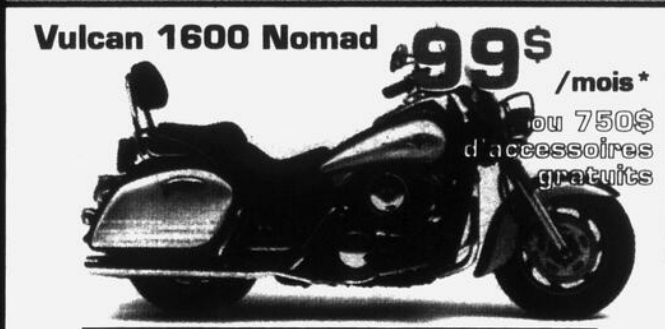
**Nouveau concessionnaire exclusif à Saint-Jean**



**ST-JEAN MOTO**

**• ACHAT • VENTE • ÉCHANGE**

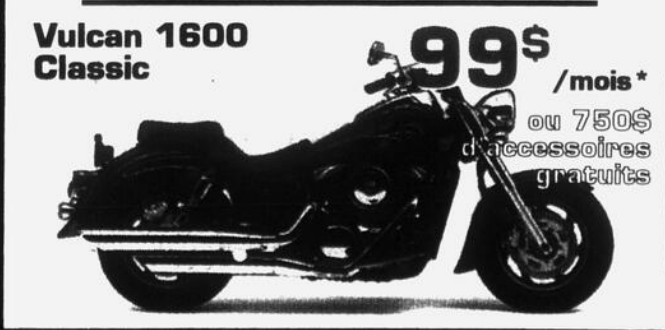
**Situé au 8, Route 104 (secteur Iberville)  
347-5999**



**99\$** /mois\* ou 750\$ d'accessoires gratuits  
Vulcan 1600 Nomad



**99\$** /mois\* ou 750\$ d'accessoires gratuits  
Vulcan 800 Classic



**99\$** /mois\* ou 750\$ d'accessoires gratuits  
Vulcan 1600 Classic



**99\$** /mois\* ou 750\$ d'accessoires gratuits  
KLR650



**99\$** /mois\* ou treuil (winch) gratuit  
Brute force 750 4x4



**99\$** /mois\* ou 750\$ d'accessoires gratuits  
KFX400 2005

\*Details en magasin, certaines conditions s'appliquent. Offre valable pour une durée limitée et basée sur un terme de 5 ans dont la 1re année est à 99\$ /mois.

ZX-10R 2005

Brute force 750 4x4

KFX400 2005