

Week-end

D'or et de cuivre

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafanatics.com

La couleur est un élément fondamental d'une oeuvre d'art. Qu'elle soit monochrome, polychrome, réalisée avec la sobriété du noir et blanc ou rehaussée de teintes flamboyantes, une toile, à travers ses couleurs, révèle une grande partie de sa

personnalité et du style de son auteur. Après plusieurs années de travail, Ginette Tétrault, s'est trouvée une gamme de couleurs bien à elle. Tout d'abord adepte des couleurs vives, elle a considérablement réduit sa palette pour conserver deux grandes dominantes: l'or et le cuivre. → Page C-2



Photo: Barry Bailey

DISQUES



Un heureux mariage → Page C-6

VIDÉO



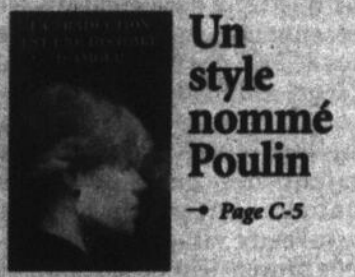
Bon mais opportuniste → Page C-8

CINÉMA



Explosif à souhait → Page C-9

LECTURE



Un style nommé Poulin
→ Page C-5

SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-7
La Boustifaille	C-14
Horoscope	C-18
Automobile	C-15
L'Église	C-17
Jeux	C-12

Joyeuse fête des Mères au coeur du centre-ville!

Réservez tôt pour
la fête des Mères

232, rue Richelieu Saint-Jean-sur-Richelieu
450 347 2232

Nestor

Tous les jeudis soirs

«KARAOKE»
Animateur: Martin Carrière

Danse avec
D.J.
du jeudi au samedi

D'or et de cuivre

— Suite de la page C-1

Cette prédominance des teintes dorées et cuivrées se retrouve d'ailleurs dans l'exposition qu'elle présente à la galerie Le Châtelet jusqu'au 28 mai prochain. Une exposition, sa première en solo à Saint-Jean-sur-Richelieu, qui regroupe quelque 35 toiles dont une bonne partie arbore le style et les couleurs qu'elle a développés au fil des ans. Des fleurs, des paysages, des scènes d'inspiration orientale, le tout peint avec une précision et un souci du détail remarquables.

Voilà tout près de 10 ans que Ginette Tétreault travaille à développer les techniques et le style qui la caractérisent aujourd'hui. «Je n'étais pas vraiment satisfaite de ce que je faisais auparavant, nous dit-elle; je voulais donc explorer de nouvelles avenues, faire de nouvelles expériences pour trouver une direction qui me conviendrait vraiment».

Cette exploration l'a peu à peu amenée à délaisser les couleurs vives qu'elle utilisait depuis nombre d'années pour expérimenter avec des teintes d'argent, d'or et de cuivre. Le nouveau style qu'elle recherchait a finalement pris sa véritable forme il y a un an avec la réalisation d'une oeuvre représentant un jardin chinois baigné d'une lumière et de couleurs très particulières. Une composition parcourue de mille détails aux teintes rappelant le jaune de l'or et le brun rougeâtre du cuivre. «Quand j'ai fait le jardin chinois, je me suis dit que j'avais enfin trouvé mon style», indique-t-elle.

La technique qu'utilise Ginette Tétreault consiste à peindre par couches successives ce qui lui permet d'obtenir des effets de lumière très caractéristiques. Les toiles ainsi créées commencent toujours par un fond peint à la peinture à l'huile conventionnelle, fond que l'artiste utilise comme principale



Au fil des ans et de ses recherches, Ginette Tétreault a peu à peu délaissé les couleurs vives pour utiliser une palette en grande partie axée sur les teintes d'or et de cuivre.

source de cette lumière. Viendront ensuite les couleurs or et cuivre qui ajouteront un effet d'ombre, voire de contre-jour, à la scène, tandis qu'une autre application donnera une touche finale de lumière à l'avant-plan, contribuant ainsi à l'effet de profondeur.

«Je n'ai pas droit à l'erreur, affirme l'artiste qui souligne ne jamais faire de croquis et donc peindre en direct, «à l'oeil». Sans compter que les peintures qu'elle utilise pour ses teintes d'or et de cuivre contiennent du plomb et séchent en moyenne deux fois plus vite que les peintures «ordinaires».

Comme elle nous l'explique, les compositions de ses tableaux proviennent d'une part de photos dont elle tire différents éléments et d'autre part de choses sorties «par coeur» de son imagination. Toutes ces oeuvres sont peintes à l'huile à l'aide de pinceaux souvent fort pe-

tits, afin de bien rendre les multiples détails que renferme chacune d'elle.

Depuis 30 ans

Originaire de Granby, puis longtemps domiciliée dans la région de Lanaudière, Ginette Tétreault est venue s'établir à Saint-Jean-sur-Richelieu voilà maintenant six ans. Artiste peintre depuis une trentaine d'années, elle a touché à une grande variété de styles et de sujets au cours de sa carrière: paysages, natures mortes, nus, fleurs, animaux... «Toutefois, je suis surtout connue pour mes fleurs et mes paysages», fait-elle remarquer. Des fleurs et des paysages auxquels elle ajoute toujours une petite marque personnelle, sous la forme d'une petite bestiole discrètement intégrée à la composition. «Il y a quelques années c'était une abeille, indique-t-elle; maintenant c'est une coccinelle

qui se retrouve dans tous mes tableaux».

Depuis 1984, Mme Tétreault se consacre uniquement à la peinture et a fondé sa propre école en 1991. Elle enseigne aujourd'hui à Saint-Jean-sur-Richelieu de même qu'à Saint-Hubert.

Invitée à parler de ses projets, l'artiste souhaite d'une part faire son entrée en galerie d'art, et dans cette optique envisage une production d'au moins 20 ou 25 toiles par année. Elle compte aussi continuer à développer son style et sa technique, continuer à chercher, continuer à explorer. «Il me restera toujours de l'exploration à faire», ajoute-t-elle.

Soulignons que les personnes qui désireraient entrer en contact avec Mme Tétreault peuvent communiquer avec elle au (450) 358-3151. ●



Ginette Tétreault peint toutes ses oeuvres à l'huile, avec une très grande précision et un remarquable souci du détail.

La «Ruée vers l'art» attire près de 800 visiteurs

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

La troisième édition de «La Ruée vers l'art» aura été une très bonne édition. Selon ses organisateurs, quelque 800 personnes se sont rendues visiter les artistes participants lors de cet événement qui s'est déroulé les 28, 29 et 30 avril à la coopérative Art[o] ainsi dans 20 ateliers situés à Saint-Jean-sur-Richelieu

et dans la région. Le président d'Art[o], Gilles Gemme, souligne que cette participation représente une augmentation de près de 25% par rapport à la précédente édition du circuit artistique. De plus, selon les artistes, quelque 40% des visiteurs étaient des gens qu'ils ne connaissaient pas du tout, de «nouveaux visages» dont certains provenaient de la région de

Montréal, de Laval, des Laurentides et des Cantons-de-l'Est.

Le nombre de visiteurs n'est pas le seul à avoir augmenté. Pas moins de 38 oeuvres d'art ont aussi été vendues durant l'événement, ce qui représente un nombre sans précédent. Comme le fait valoir M. Gemme, même si la vente n'est pas le but de la Ruée vers l'art, il est toujours encourageant pour un artiste de voir ses oeuvres trouver preneur.

Bien sûr, l'objectif fondamental de l'activité est de permettre aux gens d'entrer dans l'intimité des artistes, rappelle le président d'Art[o]; de les voir à l'oeuvre chez eux dans leur atelier, d'en apprendre davantage sur leur travail et de partager un peu de leur passion. Il ajoute que la Ruée vers l'art a amené plusieurs artistes à s'adapter à cette approche et à se donner un endroit pour recevoir le monde, ajoute-t-il.

Tant chez les artistes que chez les visiteurs, les résultats semblent avoir été appréciés, souligne M. Gemme. Les organisateurs ont reçu de bons commentaires sur la conception du circuit de même que sur le dépliant et la carte donnant les co-



Selon les organisateurs, cette troisième édition de la Ruée vers l'art a été la plus réussie et la plus fréquentée à date.

ordonnées des artistes participants. L'intérêt des gens a également été très manifeste; «les visiteurs ont posé des questions et plusieurs ont discuté longuement avec les artistes. Ils n'ont pas fait que passer pour regarder distraitemment ce qu'il y avait à voir».

Fort de ces bons résultats et de l'implication des partenaires de l'événement, notamment celle de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu et des trois Caisses populaires

participants (Caisses populaires Saint-Jean-sur-Richelieu, Sieurd'Iberville et Vallée-des-Forts) dont les présidents ont vraiment assisté à l'événement, souligne Gilles Gemme, les responsables sont à toute fin pratique certains que la Ruée vers l'art connaîtra une quatrième édition dès l'an prochain, vraisemblablement à la même période de l'année. «Nous allons continuer à travailler de façon à faire encore mieux l'an prochain», indique-t-il. ●



Les gens qui ont visité les artistes dans leur atelier se sont montrés très intéressés et ont posé beaucoup de questions.

Atalante remporte un grand prix d'aquarelle

L'artiste johannais Atalante a remporté le Premier Prix au XXIII^e Salon de la Société canadienne de l'aquarelle, événement qui se tient du 4 au 17 mai à la Salle Tudor (5^e étage) du magasin Ogilvy à Montréal.

Ce prix qui lui a été remis lors des cérémonies d'ouverture du Salon le 3 mai dernier lui a été décerné pour son oeuvre intitulée *Voir #7*, une oeuvre représentant la designer de mode Vanesse Moore qui pose avec ses propres créations devant l'édifice désaffecté de l'ex-usine Singer. *Voir #7* a été présentée pour la première fois en no-

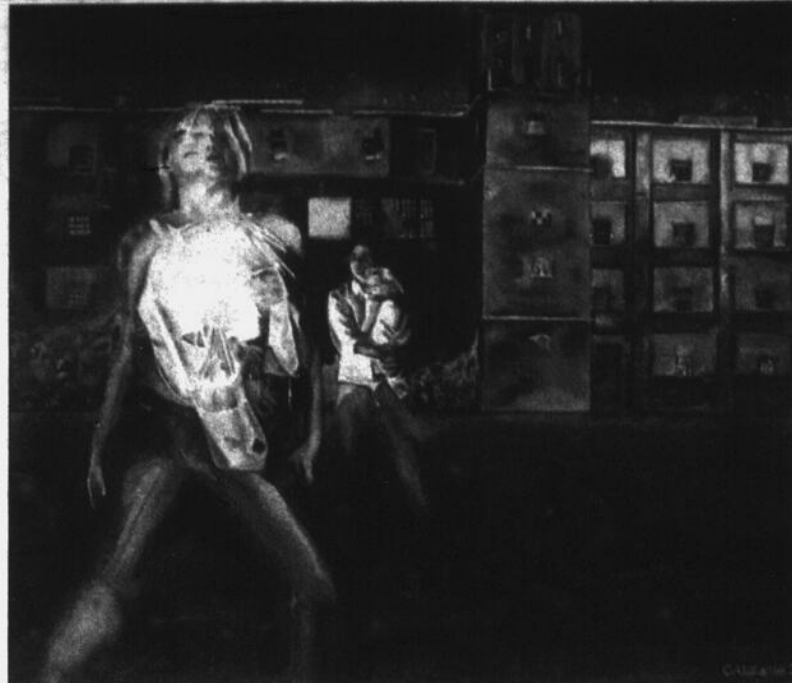
vembre 2005 à la coopérative Art[o] à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Quelque 80 artistes membres de la Société canadienne d'aquarelle prennent part à ce XXIII^e Salon. À ces personnes s'ajoutent une trentaine d'artistes invités dont la candidature a été sélectionnée parmi plus de 500 inscriptions. Atalante, de son vrai nom François Hudon, est l'un de ceux qui ont été choisis.

Après son passage chez Ogilvy, 1307, Sainte-Catherine Ouest à Montréal, l'exposition des oeuvres du Salon fera halte dans cinq autres villes du Québec, à savoir Alma, Granby, Rouyn-Noranda,

Saint-Charles-Boromée (Joliette) et Nicolet.

Par ailleurs, le public pourra admirer les oeuvres d'Atalante lors de plusieurs autres expositions, notamment ici dans la région les 11, 12 et 13 mai au Carrefour Laplante dans le secteur Iberville (exposition présentée dans le cadre de l'activité «Roulez vers la culture»), de même qu'aux Halles Saint-Jean, du 8 au 11 juin, lors d'une exposition intitulée «Quatre visions figuratives d'Art[o]» qui se tiendra en compagnie de Louise Lévesque, Roxane Lussier et Adèle Baillargeon. ●



Voir #7, l'oeuvre qui a valu à Atalante le Grand Prix du XXIII^e Salon de la Société canadienne de l'aquarelle.



(Photo Rémy Boly)

Exposition au Carrefour Laplante

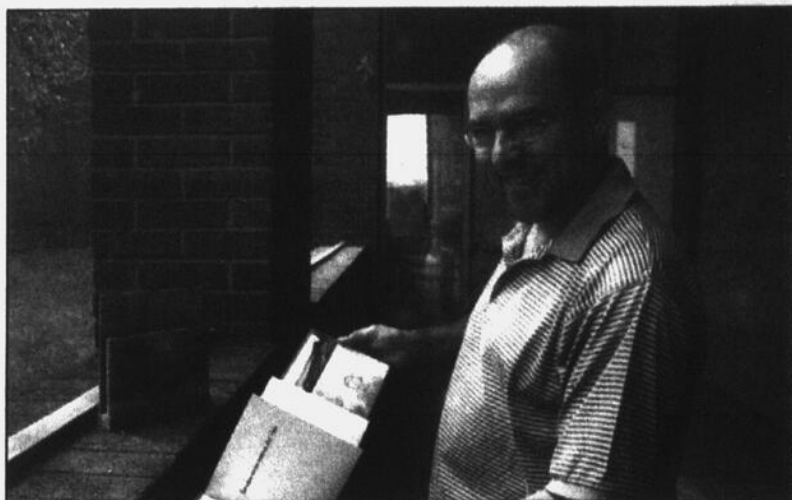
Plusieurs artistes membres de la coopérative Art[o] tiendront une exposition au centre commercial Carrefour Laplante les 11, 12 et 13 mai prochains. Mireille Molleur, Claire Bienvenue, Atalante, Karine Turcot, Ginette Pellerin, Annie Ducharme et Françoise Rouillier présenteront ainsi leurs oeuvres lors de cette exposition qui se tiendra dans le cadre de l'événement «Roulez vers la culture» organisé par Loisir et sport Montérégie. Une vingtaine d'artisans seront également au nombre des exposants. Notre photo nous montre quelques-uns des artistes participants en compagnie de Jean Dénommé (à gauche), directeur du marketing au Carrefour Laplante. Dans l'ordre habituel: Françoise Rouillier, Ginette Pellerin et Gilles Gemme, président d'Art[o]. ●

Yvan LaFontaine à la Grande Bibliothèque

Le 17 mai prochain, la Grande Bibliothèque nationale du Québec accueillera les membres de l'organisme Xylon-Québec à l'occasion d'une exposition de petits livres d'artiste. Yvan LaFontaine, artiste graveur de Saint-Jean-sur-Richelieu, sera au nombre des 20 participants à cet événement.

L'oeuvre que présentera M. LaFontaine est un petit livre de 15 centimètres par 15 centimètres (17 x 17cm en incluant le boîtier) intitulé *Étendue verte autour des vies*.

Comptant sept pages rehaussées d'embosses (impressions en relief), pages qui se plient à la manière d'un accordéon, l'ouvrage s'accompagne de textes poétiques de Lyne Laverdière, une auteure de la région de Trois-Rivières.



Yvan LaFontaine avec un exemplaire de son livre d'artiste Étendue verte autour des vies qui fera partie de l'exposition de Xylon-Québec à la Grande Bibliothèque.

Yvan LaFontaine a réalisé quatre exemplaires d'*Étendue verte autour des vies*. Un seul sera toutefois présenté lors de l'exposition à la Grande Bibliothèque, exposition qui n'aura lieu que l'espace d'une soirée, soit de 17 à 21 heures le mercredi 17 mai. Le tout aura lieu à la salle R515. La Grande Bibliothèque est située au 475, boulevard Maisonneuve est, angle Berri, à Montréal.

Créée en 1944, l'association Xy-

lon-Suisse des graveurs sur bois a permis, en 1953, un élargissement en association internationale afin de favoriser un rayonnement et des échanges avec d'autres pays.

En 1985, Xylon-Québec/Canada est devenue une des sections internationales, en compagnie de l'Allemagne, l'Autriche, l'Argentine, la Belgique, la France, l'Italie, la Pologne, la Suède, la Suisse et l'Ukraine. ●

Léo Perreault expose ses sculptures aux Halles

Le sculpteur johannais Léo Perreault sera l'invité d'une exposition qui se tiendra aux Halles Saint-Jean les samedi et dimanche 13 et 14 mai prochains.

Sur le thème «Joie et Fraternité», M. Perreault y présentera environ 25 de ses sculptures, plusieurs d'entre elles assez récentes. Ainsi, parmi les pièces représentant la nature, les visiteurs découvriront un vol de bernaches stylisées, une oeuvre de cinq pieds d'envergure réalisée en bois de noyer noir. S'ajouteront quelques oiseaux de format plus petit taillés dans du bois de tilleul.

Toujours dans du noyer noir, une oeuvre intitulée «Fraternité» se veut un élan de personnages qui se rencontrent pour partager leur joie. Et comme pour l'artiste une oeuvre originale est aussi complètement nouvelle, une sculpture de noyer cendré représentant une scène biblique sous le titre



Léo Perreault.

«L'Étranger» fera voir trois personnages d'une hauteur de trois pieds chacun formant un ensemble de gens en mouvement exprimant leur sentiment face à cet étranger.

Enfin, une oeuvre intitulée «Danse en des lyres» en bois d'orme rouge représentera la danse, le

mouvement et la musique.

L'exposition à laquelle toute la population est la bienvenue sera ouverte aux visiteurs de 10 à 17 heures les samedi et dimanche 13 et 14 mai. Le centre commercial Les Halles Saint-Jean est situé au 145, rue Saint-Joseph à Saint-Jean-sur-Richelieu. ●

Le collège Bourget
de Rigaud

Fête annuelle des anciens et anciennes

Le vendredi 19 mai, dès 18 h
(Visite libre à partir de 17 h)

Monsieur Conrad Bédard, président de l'Association des anciens et anciennes du collège Bourget, vous convie chaleureusement à participer à la grande **FÊTE ANNUELLE DES RETROUVAILLES** qui se déroulera le **vendredi 19 mai**. Vous êtes attendu en grand nombre pour l'«apéro» sous le **chapiteau** appartenant à la cafétéria, où vous pourrez par la suite savourer un **succulent buffet**. Bourget vous attend! Votre ancien Collège et votre Association sont toujours heureux de vous accueillir cette journée-là, peu importe votre année de promotion. **Anciens et anciennes, bienvenue à Bourget ce soir-là et bonnes Retrouvailles 2006!** Inscrivez-vous sans tarder ou encore communiquez avec nous :

(450) 451-0585 ou

anciens@collegebourget.qc.ca (Publicité)

396165-6c50-1

Le Festival de littérature a de nouveau séduit le public

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

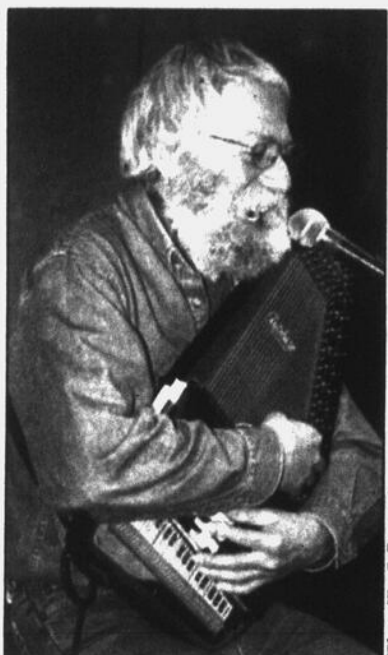
Le Festival de littérature en Montérégie a de nouveau séduit le public de Saint-Jean-sur-Richelieu et de la région. Selon quelques-uns des principaux organisateurs, les différentes activités proposées à l'occasion de cet

événement qui s'est tenu tout au long du mois d'avril ont connu une bonne fréquentation et une bonne appréciation de la part des participants.

Sans doute la plus fréquentée de ces activités a-t-elle été le brunch littéraire «Mots, brioches et chansons» qui a eu lieu le 23 avril à la bibliothèque du secteur Saint-Luc. Environ 110 personnes ont assisté à cette rencontre qui s'est déroulée en présence des auteurs François Barcelo, Viateur Lefrançois, Wahmed Ben Younès, Sylviane Soulainne, Louise Tondreau-Levert et Isa-

belle Larouche, de même que des illustratrices Hélène Meunier, Julie Rémillard-Bélanger et Nadia Berghella, sans oublier Liliane Lord, éditrice (Éditions du Phoenix), et Gilles Fecteau, chansonnier.

«Entre deux chansons de Gilles, chacun des auteurs venait présenter son ou ses livres, relate Viateur Lefrançois. Les gens ont semblé beaucoup aimer cette formule». Selon ce dernier, même l'activité de coloriage animée par les illustratrices a connu passablement de succès puisqu'une vingtaine d'enfants y ont participé.



La présence du chansonnier Gilles Fecteau lors du brunch «Mots, brioches et chansons» a été très appréciée des participants.



Des activités spéciales pour les jeunes avaient été prévues lors du brunch qui s'est tenu le 23 avril à la bibliothèque de Saint-Luc.



Comme à chaque année, le centre d'alphabétisation Porte Ouverte a participé au Festival en tenant un atelier littéraire sur le thème «Écrire et raconter pour les jeunes».

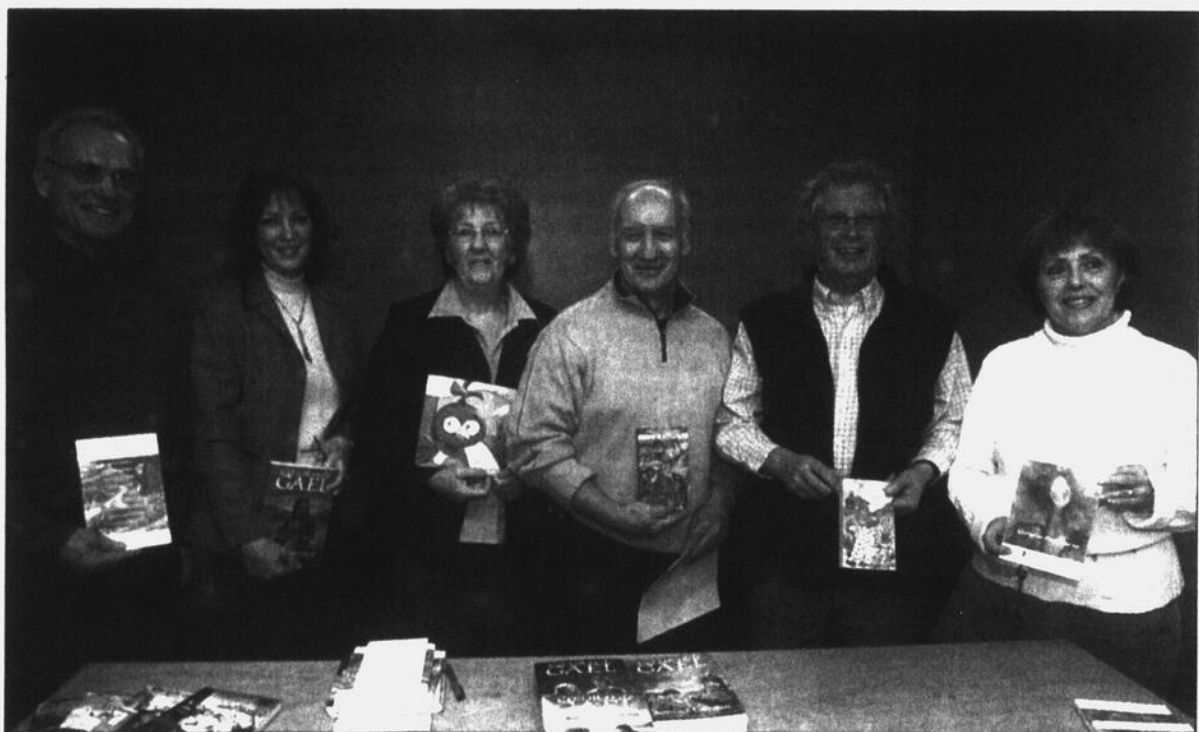
Une bonne appréciation aussi pour la rencontre «Femmes d'écriture» tenue le 3 avril au Centre des femmes du Haut-Richelieu en compagnie de Bernadette Renaud, Ginette Dessureault, Réjane Michaud-Huot et Michelle Dozois, de même que pour l'atelier «Écrire et raconter pour les jeunes» qui s'est déroulé le 11 avril au centre d'alphabétisation Porte ouverte avec Jean Béland, Maryse Choinière, Jean-Pierre Guillet et Estelle Lefrançois.

Le cégep Saint-Jean-sur-Richelieu a pour sa part été l'hôte d'une soirée de lecture et de discussion sur le thème «Un livre, son histoire» le 6 avril. Six auteurs, dont la romancière Sonia Marmen (*Cœur de Gaël*), Viateur Lefrançois, Marcel Debel, Ginette Dessureault, Micheline Benoit et Kees Vanderheyden, ont pris part à cette activi-

té qui a été suivie, le 11 avril toujours au Cégep, d'une rencontre avec l'écrivain François Barcelo.

Michelle Dozois, qui organisait plusieurs manifestations chez elle à Mont-Saint-Grégoire pour souligner à la fois le Festival de littérature, la Journée mondiale du livre et du droit d'auteur et le Jour de la Terre les 22 et 23 avril, a également connu un bon succès. Comme elle le souligne, tant le café littéraire que l'atelier tenu le dimanche après-midi se sont déroulés en présence d'une bonne quinzaine de personnes, remplissant du coup les lieux à capacité.

«Ce fut une très bonne année, nous dit-elle; nous sommes très heureux de la réponse du public». Dans la foulée de ce succès, Mme Dozois prévoit tenir d'autres activités l'an prochain. ●



Plusieurs auteurs ont pris part à la soirée «Un livre, son histoire» tenue à la bibliothèque du Cégep. Sur notre photo, on reconnaît, dans l'ordre habituel, Marcel Debel, Sonia Marmen, Ginette Dessureault, Viateur Lefrançois, Kees Vanderheyden et Micheline Benoit.

Semaine de créations collectives à la polyvalente Armand-Racicot

L'Option théâtre de la polyvalente Chanoine Armand-Racicot à Saint-Jean-sur-Richelieu organise une semaine de création collective qui aura lieu du mardi 16 mai 2005 au vendredi 19 mai 2005 dès 19h.

Durant cette semaine, le public pourra assister à des créations col-

lectives originales créées par les étudiants en art dramatique de 1^{re} à 5^e secondaire de la polyvalente. Des billets seront en vente à la porte au coût de 6\$ par soirée. De plus, des passes valides pour la semaine seront disponibles au coût de 15\$.

La semaine des créations a pour but, d'une part, de présenter des

oeuvres créées, réalisées et interprétées par des jeunes adolescents et, d'autre part, de promouvoir la culture chez les jeunes à travers le théâtre scolaire.

Les personnes désireuses d'obtenir plus d'information peuvent communiquer avec Éric Yelle au (450) 348-6134, poste 6355. ●

Le 12 mai

Un «Midi-musique» autour de Beethoven

La prochaine rencontre de la série Midi-musique au cégep Saint-Jean-sur-Richelieu aura lieu le mercredi 17 mai et sera consacrée à Ludwig van Beethoven (1770-1827). Une seule oeuvre sera alors au programme, les 33 Variations sur un thème de Diabelli, opus 120, qui seront commentées par Vincent Rowell, professeur de philosophie au Collège.

Exceptionnellement, il s'agira d'un récital que les auditeurs pourront regarder autant qu'écouter, car c'est en fait un document sur DVD, produit en 2000, qui sera à l'affiche: la magnifique interprétation de Piotr Anderszewski, un jeune pianiste d'origine hongro-polonaise, sera mise en valeur par les prises de vue du réputé cinéaste Jean Monsaingeon. Précisons que la rencontre sera limitée au thème et aux 23 dernières variations, compte tenu du temps disponible.

Les Variations dites «Diabelli» ont leur histoire. Un éditeur du nom d'Anton Diabelli s'était installé à Vienne vers 1818. Il avait déjà publié les deux premières oeuvres de Schubert, et cherchant peut-être à mousser l'intérêt pour sa maison d'édition, lança un concours plutôt inédit: tous les musiciens de renom étaient invités à produire chacun une variation sur

une petite valse que Diabelli avait lui-même composée.

Une cinquantaine de personnes participèrent au concours: Schubert composa une variation, et le jeune Liszt en composa une autre. Beethoven, qui avait été invité à son tour, refusa sèchement, traitant la petite valse de déchet. Puis, se ravisant, décida «dans un élan presque pervers» d'en composer 33.

L'oeuvre qui en a résulté est maintenant reconnue comme le testament artistique du Maître, compte tenu du fait que l'Opus 120 exprime le souffle créateur de Beethoven à son apogée et qu'il révèle la façon dont le musicien exploite tous les procédés d'écriture musicale qu'il a développés au cours de sa vie. Aussi, la diversité des émotions abordées dans cette oeuvre traduit nos aspirations les plus spirituelles et nous met en contact avec notre humanité profonde.

Tous les amateurs de belle musique sont invités à ce Midi-musique qui comme toujours sera offert gratuitement. Les Variations «Diabelli» de Beethoven, le testament artistique d'un géant, seront présentées de midi à 13 heures le 17 mai, au local multifonctionnel de la bibliothèque du Cégep (local E-006). ●

LECTURE

La traduction est une histoire d'amour

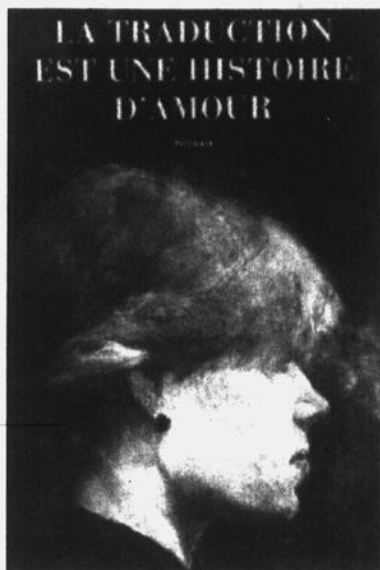
Un art ou un style nommé Poulin



Jean-François GRÉPEAU

Ne me dites pas que Jacques Poulin déteste les entrevues, il a fait toutes les pages littéraires du Québec à l'occasion de la récente sortie de *La traduction est une histoire d'amour* (Leméac/Actes Sud, 2006). Ne me dites pas non plus que son écriture évoque «une petite musique», je vous répondrai que ce romancier a fait la preuve qu'une oeuvre littéraire peut être tranquille et avoir du panache. Une fiction de Jacques Poulin porte sa signature, et cela lui suffit.

Pour raconter sa nouvelle histoire, le romancier emprunte la voix d'une jeune traductrice qui a hérité de sa mère irlandaise «sa crinière rousse, ses yeux verts et ses sautes d'humeur». Alors qu'elle séjourne à Arles, en France, Marine, «version adoucie de Maureen», rencontre un éditeur qui lui offre un livre écrit par Jack Waterman, nom de plume d'un écrivain québécois qu'il vient de coéditer, et dans lequel il est question de la Piste de l'Oregon. Il pourrait bien s'agir de *Volkswagen Blues* qui raconte le périple du même Waterman, de Gaspé à San Francisco, en empruntant la même piste. La jeune femme a alors l'idée de traduire ce récit.



Plus tard, installée temporairement dans la ville de Québec, Marine rencontre l'écrivain au cimetière de l'église St. Matthew où elle est venue se recueillir à la mémoire de ses parents défunts. Ils sympathisent et, durant la conversation, elle lui dit quel métier elle exerce, sans lui confier son projet de traduire ses romans. Ils se revoient plus tard à la bibliothèque de St. Matthew où elle travaille. Lorsque Waterman s'informe de son travail, elle lui tend son texte: il y reconnaît la «petite musique» de son oeuvre; elle lui explique comment elle harmonise la musique de la langue française à celle de l'anglais. Au fil de leur conversation, il lui propose de partager un chalet à l'Île d'Orléans où habite une vieille chatte nommée Chaloupe et

où il passe de temps à autre.

C'est donc entre l'Île d'Orléans et une Tour du Faubourg, dans la rue Saint-Jean, que vont les personnages de *La traduction est une histoire d'amour*, surtout après l'arrivée soudaine du jeune «noir Famine, un autre chat. L'île, c'est le calme, la nature, la santé du corps et de l'esprit pour Marine. La tour, c'est l'atelier où Jack travaille et habite. Ce sera aussi leur poste d'observation d'une étrange intrigue. En effet, curieuse de la venue de Famine, Marine apprend que la bête a été abandonnée sur la route par une vieille femme. Avec la complicité d'un ami détective, elle parvient à remonter jusqu'à elle et constate qu'elle habite non loin de chez Waterman.

Cela devient leur aventure, au-delà de leur quête commune du mot juste, des phrases courtes, de l'harmonie littéraire. Jacques Poulin décrit tout de façon quasi minimaliste, aussi bien les êtres, les bêtes que les lieux. Il suggère leurs états d'âme plus qu'il ne les épelle. Je comprends pourquoi son personnage de Waterman «aime bien les romans de Modiano», car ce qu'il en dit correspond exactement à ce sur quoi les oeuvres de Poulin s'attardent: «Ses livres [ceux de Modiano] ressemblent à la vie. Ils contiennent des souvenirs imprécis, des photos jaunies, des sentiments vagues, des chansons d'autrefois, des rencontres de hasard, des conversations dans les cafés...

Deuxième édition du «Défi du Général»

Pour une deuxième année consécutive, le général Roméo Dallaire lance un défi aux entreprises et organismes de notre région. Ce défi, baptisé le «Défi du Général» consiste pour ceux et celles qui s'y inscriront à mesurer leurs forces en prenant part à une journée d'activités ludiques à saveur d'entraînement militaire mettant à profit les habiletés, les stratégies et l'esprit d'équipe de tous les participants. Le tout au profit du Musée du Haut-Richelieu et du Musée du Fort Saint-Jean dans le cadre de leur campagne de financement commune «Pour l'avenir de notre passé».

Inaugurée l'an dernier, la formule du «Défi du Général» a connu un tel succès qu'à la demande générale, les responsables ont décidé d'organiser et de bonifier une nouvelle journée d'activités de style «boot camp» (camp de recrues) qui aura lieu le samedi 3 juin prochain sur le site exceptionnel et tout désigné du Campus du Fort-Saint-Jean (ancien Collège militaire, 15, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu).

Les entreprises et organismes intéressés à participer peuvent



Le général Roméo Dallaire sera l'hôte d'un nouveau «défi» le 3 juin prochain au Campus du Fort Saint-Jean. Comme l'an dernier, les profits de cette activité iront au Musée du Haut-Richelieu et au Musée du Fort-Saint-Jean.

présenter une ou plusieurs équipes de quatre personnes. Pour ce faire, elles doivent s'inscrire d'ici le 19 mai prochain en remplissant le

bulletin disponible au Musée du Haut-Richelieu (182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean). Les frais d'inscription sont de 1000\$ par équipe et comprennent l'animation, les repas et le matériel pour la journée. À noter que chaque équipe peut concevoir et porter son uniforme (vêtements confortables) afin d'assurer sa visibilité, du fait qu'aucun vêtement n'est fourni par l'organisation.

En plus des participants eux-mêmes, les membres de leurs familles, amis et collaborateurs sont invités à venir encourager les diverses équipes lors des compétitions et à suivre le parcours des «combattants» de 9 heures à 15h45, puis à assister à la remise des honneurs, soit un certificat de mérite remis par le général Roméo Dallaire, avec photo à l'appui, lors d'un barbecue prévu pour 16 heures.

L'an dernier, 28 groupes de quatre personnes ont su relever le défi avec courage. Combien y en aura-t-il cette année?

Pour toute information, on peut contacter Jacques Pichette au Musée régional du Haut-Richelieu, au (450) 347-0649. ●



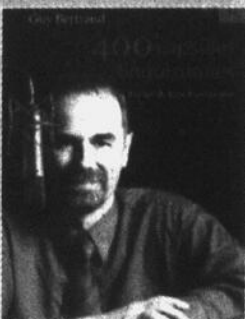
L'art de ponctuer

(Québec Amérique, 2006)

par Bernard Tanguay

Voilà que paraît la troisième édition, malheureusement posthume, de cet incontournable guide du savoir ponctuer. Incontournable, ai-je dit? J'en suis convaincu, du moins pour celles et ceux qui écrivent autre chose que des listes d'épicerie. En effet, sans vouloir faire de procès, il faut

constater que l'enseignement de la ponctuation est, plus souvent qu'autrement, laissé à un niveau d'études supérieures jamais atteint. Le regretté Bernard Tanguay est souvent décrit comme «un homme de terrain que le sujet passionne». On dit aussi très justement que «ses exemples sont courts, limpides, percutants; son index se fait l'écho de la grammaire traditionnelle aussi bien que des grammaires dites nouvelles; son étude des différents signes est à la fois systématique et profonde». C'est un ouvrage de référence dont on ne saurait jamais se passer, surtout qu'on hésite sur la ponctuation appropriée.



400 capsules linguistiques

(Lancôt éditeur, 2006)

par Guy Bertrand

J'aime bien «l'ayatollah de la langue». J'apprécie sa façon originale d'aborder les questions de la langue, ce qui lui est propre ou ce qui ne l'est pas. L'usage du mot juste n'est pas pour lui une impossible quête, mais l'oeuvre

de sa vie. Cet esprit de curiosité, Guy Bertrand la communique aux employés de la SRC, où il est premier conseiller linguistique, et aux auditeurs. J'avais entendu la majorité des 400 capsules reproduites dans cet ouvrage, mais je considère qu'il m'est essentiel de les lire, deux fois plutôt qu'une, pour mieux enregistrer les leçons qu'elles donnent. Ainsi, je me suis rappelé que «faire des sparages» est un anglicisme pour gesticuler et que je ne peux pas «avoir de la misère» mais bien avoir «du mal, de la difficulté ou de la peine à faire quelque chose.» ●

Et le lecteur doit reconstruire tout ça, comme s'il s'agissait d'un cassette-tête.»

L'aventure les conduira au chevet d'une enfant que la mort de sa protectrice, la dame qui a abandonné Famine, a laissée démunie. Comme le petit chat, Marine et Jack apprivoisent Limoilou, la gamine, et la soustraient à la DPJ.

Cette mise en abyme n'est pas qu'une distraction sur une trame narrative autrement sans enflure. Limoilou et Famine illustrent l'humanisme serein des personnages et de l'écrivain. Autrement, la préoccupation principale du roman est comme une «petite construction en haute montagne, où les alpinistes peuvent passer la nuit.» ●

Magyll

Music



Musique de danse

- ♪ Country
- ♪ Social
- ♪ Disco
- ♪ Rétro



Karaoke de qualité exceptionnelle

Party privé ou corporatif, tournoi de golf et plus encore...

Animation : possibilité de disco et karaoke pour la même soirée

Disponible aussi pour «Bar»

Gilles Lafrance
magyll.music@hotmail.com
514-796-2000

MUSIQUE

Un heureux mariage de techno et de tango!

Gilles LEVESQUE
gilles.levesque@canadafrancais.com

Lunatic

GOTAN PROJECT

Performance: 8 1/2 sur 10

Nous étions au Métropolis, il y a trois ans, pour assister à la prestation du groupe The Cinematic Orchestra. Dans cette salle qui souffre d'un sérieux problème de climatisation, plusieurs étaient visiblement sur place pour entendre la formation qui assumait la première partie de ce spectacle présenté dans le cadre du Festival international de jazz de Montréal.



Or, c'est Gotan Project qui s'est avéré la grande vedette de cette soirée magique avec son heureux mariage de techno et de tango. L'accueil qu'on lui avait réservé fut à ce point délirant que ce groupe fait maintenant un malheur à chacune de ses visites à Montréal.

L'album dont il est ici question est sans doute leur meilleur. C'est du tango comme vous n'en avez jamais entendu. Du tango assorti d'une belle touche de techno. Il en résulte une musique sensuelle qui a la particularité d'être très actuelle. On a l'impression d'être dans un petit bar branché de Barcelone, un soir d'été, alors que l'atmosphère est chaude et humide. On se laisse séduire par la voix suave de l'une ou par un solo de bandelone d'un autre.

Gotan Project, c'est en fait l'histoire de huit musiciens, dont deux DJ, qui tissent finement des airs de tango qui vous arrachent le cœur ou vous donnent le goût de retomber en amour. Un bien beau disque.

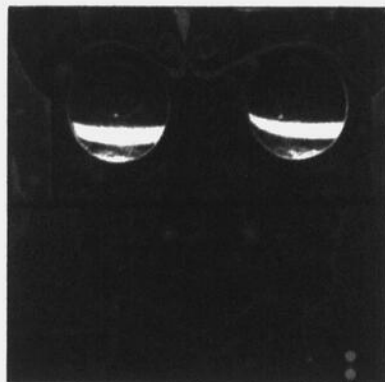
10,000 Days

TOOL

Performance: 8 sur 10

Ce quatuor mené par Maynard James Keenan s'impose comme l'un des plus grands groupes de sa génération, alléguant un critique montréalais, le week-end dernier, à propos de Tool. C'est sans doute charrier un peu beaucoup, mais force est d'admettre que cette

formation est dans une classe à part.



On parle ici d'un groupe de heavy métal qui est tantôt rock, tantôt progressif. Disons simplement que Tool n'est pas du genre à jouer la pédale au fond. Il sait faire preuve de modération et de subtilité, ce qui est plutôt rare dans ce style musical.

Tool nous fait quelque peu penser à System Of A Down, mais en moins corrosif, ce qui rend ce groupe un peu plus facile d'approche pour quiconque veut s'initier à ce style musical pour ados avertis! Soit dit en passant, la pochette, avec ses lunettes qui nous permettent de voir des dessins en trois dimensions, est quelque chose à voir! Un groupe franchement surprenant.

Exile And The Kingdom

JEFF MARTIN

Performance: 8 sur 10

The Tea Party n'est plus, vive Jeff Martin. C'est ce que nous avons le goût de conclure à la suite de cette première expérience en solo de l'ex-chanteur de ce groupe torontois qui s'est produit à de nombreuses reprises au Centre Bell.



Le pari était audacieux, mais force est d'admettre de Jeff Martin s'en tire plutôt bien. Il s'est éloigné quelque peu du rock pesant qui caractérisait les derniers albums de Tea Party, sans pour autant tourner le dos à cette petite touche arabisante que l'on aimait tant de ce trio ontarien.

Question de mieux vous situer, disons que cet album nous fait quelque peu penser au troisième disque de Led Zeppelin, qui était beaucoup plus acoustique. Il est

clair que Jeff Martin s'en inspire, lui dont la voix nous fait parfois penser à celle de Robert Plant, parfois à celle de Jim Morrison.

C'est donc à une agréable surprise que nous convie Jeff Martin. Les fans de Tea Party y trouveront aussi matière à satisfaction, puisqu'il y a tout de même quelques plages plus costaudes sur ce disque que nous auriez sans doute intérêt à écouter.

Songs from Black Mountain

LIVE

Performance: 7 sur 10

Cette semaine, dans les bacs des disquaires, on retrouvera le nouvel album de Live. Les fans de ce groupe rock qui n'a vraiment rien de corrosif devraient trouver matière à satisfaction. C'est bon, mais sans plus.



Disons que c'est le genre de musique que l'on devrait entendre sur les ondes des stations radio-phoniques commerciales cet été. À mi-chemin entre la ballade et le rock de club, la musique de Live est faite sur mesure pour plaire à un plus large public. On évite ainsi les excès pour courtoiser à la fois les ados et les jeunes adultes. Et ça marche.

Le problème, c'est qu'on a l'impression d'avoir déjà entendu la moitié des pièces de cet album, tant tout a été dit dans ce style musical qui n'est plus tellement à la mode du jour. Reste que c'est un disque que l'on écoute avec un certain plaisir lorsqu'un veut passer un petit après-midi tranquille près de la piscine.

Jagged Edge

JAGGED EDGE

Performance: 7 1/2 sur 10

Intéressant cet album éponyme du groupe Jagged Edge. Intéressant dans la mesure où l'on l'apprécie le rythm'n blues et des artistes comme Terence Trent D'Arby, Stevie Wonder et John Legend. Ce dernier agit d'ailleurs à titre d'artiste invité pour l'une des chansons au menu de cet album.

Nous sommes donc en présence d'un disque de rythm'n blues, auquel on a ajouté quelques airs de hip-hop. Le résultat est franchement étonnant. Si étonnant en fait qu'on peut s'attendre à ce que cette formule gagne en popularité.



Ce qu'il y a d'intéressant aussi avec ce disque, c'est qu'il peut à la fois plaire aux ados et à leurs parents, ce qui est chose rare de nos

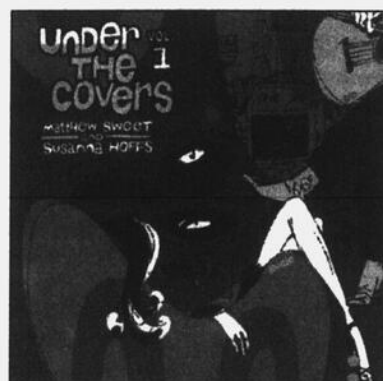
jours. On ne sait pas si Jagged Edge va devenir un groupe populaire, mais chose certaine, il mérite qu'on lui prête une oreille attentive. Ce n'est d'ailleurs pas sans raison si John Legend, le digne successeur de Stevie Wonder, a décidé de leur donner un petit coup de main.

Under The Covers

MATTHEW SWEET
AND SUSANNA
HOFFS

Performance: 7 sur 10

Si vous aimez les «covers», vous pourriez peut-être apprécier le premier volume de cette série de disques mettant en vedette Matthew Sweet et Susanna Hoffs.



Ça nous vaut un retour dans le temps qui nous réserve de bons et de moins bons moments. Au menu, des chansons des Beatles (And Your Bird Can Sing), de Bob Dylan (It's Over Now, Baby Blue), de Neil Young And Crazy Horse (Cinnamon Girl), des Beach Boys (The Warmth Of The Sun), des Who (The Kids Are Alright), The Mamas And The Papas (Monday, Monday) et bien d'autres.

Si vous êtes un tantinet nostalgique... ●

Dernière Soirée du TGP
le 12 mai à L'Acadie

C'est le vendredi 12 mai prochain qu'aura lieu la dernière Soirée du TGP de la saison à la salle du Théâtre de Grand-Pré à L'Acadie.

À cette occasion, Gilles Gémme recevra quatre artistes, à savoir Amélie Archambault, chanteuse, qui s'accompagnera elle-même au piano.

Par ailleurs, Daniel Vincent, artiste peintre qui a ouvert une galerie d'art rue Richelieu dans le Vieux-Saint-Jean, exposera quelques-unes de ses oeuvres dont plusieurs privilégient le thème des fruits, notamment les cerises, et de la transparence du verre, tandis que, Maryse Choinière, auteure, présentera quel-



Amélie Archambault, chanteuse, sera l'une des invitées à cette dernière Soirée de la saison.

ques extraits de contes et de romans ainsi qu'une chanson, le tout accompagné à la guitare par Mario Rodrigue.

Enfin, Michel Phaneuf, musicien, interprétera quelques pièces de son premier album «Couchers de soleil sur un jardin d'ombre», accompagné aux claviers par Marc et André Delage.

Comme toujours, la représentation se terminera par une soupe et des fromages, permettant ainsi aux spectateurs de rencontrer les artistes et d'échanger avec eux. Les personnes qui désirent assister à cette soirée peuvent réserver leurs billets en composant le (450) 347-0429. ●

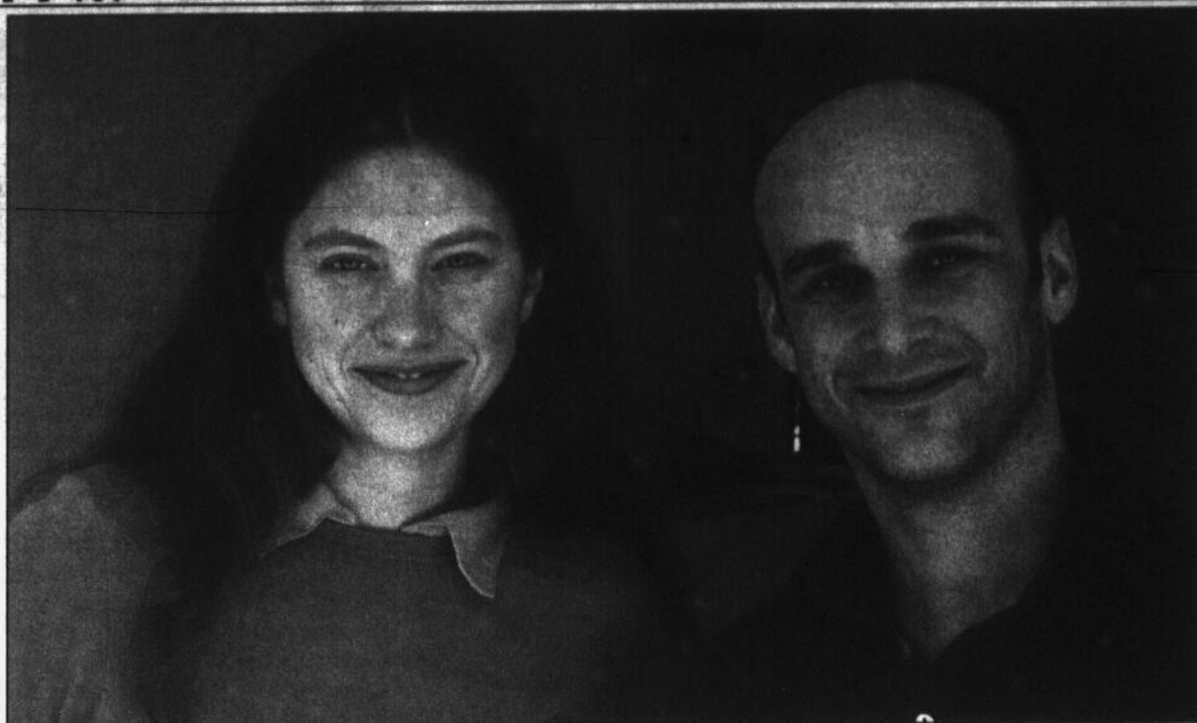
Action Art Actuel met le cinéma d'animation en vedette

Le service éducatif d'Action Art Actuel présentera, le 12 mai prochain à 20 heures, la deuxième édition de «Ciném3A», la rencontre du cinéma de la relève à 20h. Pour cette deuxième édition, les responsables de cette activité proposent au grand public des courts métrages de cinéma d'animation réalisés par les étudiants en dessin animé de l'Université Concordia et du Cégep du Vieux-Montréal. Cet événement sera l'occasion pour ces jeunes créateurs de projeter leur oeuvre en région ainsi que de rencontrer le public et de discuter de l'apport de ce médium dans le succès du cinéma québécois.

Une quinzaine de films d'animation seront projetés lors de la soirée. Le public pourra se familiariser avec différents styles d'animation. De plus, selon ce

qui est prévu, Èlène Dallaire, assistante-réalisatrice et coordinatrice de production en cinéma d'animation, et Pierre Marc Trudeau, réalisateur en cinéma d'animation, seront sur place. Les participants pourront donc les entendre parler du domaine de l'animation au Québec et visionner un court métrage sur lequel ils ont collaboré.

Action Art Actuel explore, pour une deuxième année consécutive, les multiples facettes du cinéma de la relève. Depuis plusieurs années, le cinéma d'animation québécois est reconnu sur la scène internationale grâce à des réalisateurs comme Frédéric Bach et plus récemment, Chris Landreth qui a remporté, en 2005, un oscar pour son court métrage «Ryan». Action Art Actuel, en collaboration avec l'Université



Deux des principaux responsables de l'événement «Ciném3A» chez Action Art Actuel, Josianne Monette, adjointe aux communications, et Jean Martin, responsable du service éducatif.

Concordia, le Cégep du Vieux-Montréal et la ville de St-Jean-sur-Richelieu, prend avantage de cet engouement pour consacrer entièrement cet événement au cinéma d'animation de la relève.

Les billets pour assister à Ciném3A, la rencontre du cinéma de la relève sont disponibles au coût de 5\$ en prévente chez Action Art Actuel, 190 rue Richelieu. Ils seront aussi disponibles le soir de la rencontre

au coût de 8\$. Pour plus de détails, on peut communiquer avec Jean Martin, responsable du service éducatif, ou Josianne Monette, adjointe aux communications, au (450) 357-2178. •

CINÉMA

«Mission: impossible 3»: explosif à souhait!



Daniel G. HÉBERT

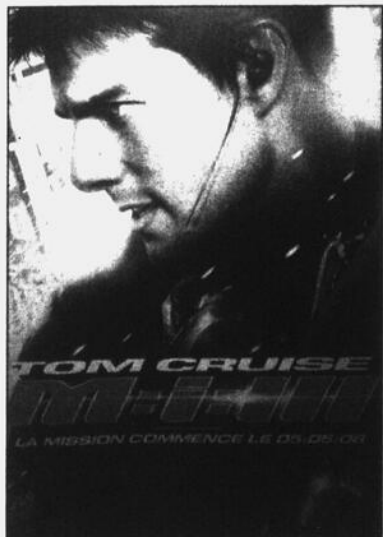
Pas si évident de pondre une troisième variation sur un thème aussi connu (et quand on y pense, pas si original...) tout en se montrant intéressant. Pourtant, la mission est cette fois accomplie: nous avons dans ce troisième volet un film qui plaira certainement aux amateurs d'action.

Car l'action ne manque pas. Au fil des cascades et des effets spéciaux (tous très réussis), les combats, les poursuites sont savamment orchestrés et tiennent le public en haleine.

À ce titre, le scénario est conçu avec intelligence. Chaque mission est menée à un rythme d'enfer et de façon astucieuse: on sait nous surprendre, on utilise autant la technologie de pointe que les principes les plus élémentaires de la physique.

Si la scène d'introduction est tendue à souhait et nous laisse sur un agréable point d'interrogation, son dénouement est cependant décevant et tiré par les cheveux. On sent la situation forcée...

L'agent Ethan Hunt (Tom Cruise, «The Last Samurai», «Minority Report») est fiancé à une femme qui, évidemment, ignore tout de son dangereux métier. En principe, il n'intervient plus sur le terrain et se contente d'entraîner les nouveaux éléments. Mais quand il ap-



«Mission: impossible 3» plaira aux amateurs d'action.

prend qu'une agente qu'il a formée a été enlevée par le trafiquant Owen Davian (Philip Seymour Hoffman, «Capote», «Cold Mountain»), il décide de s'en mêler.

L'opération se solde par un demi-échec. Pour se racheter, Hunt décide d'intercepter Davian lors de sa visite au Vatican. Cette fois, la mission réussit mais le trafiquant parvient à s'évader, aidé par un traître au sein de l'agence.

Un message parvient à Ethan Hunt: sa fiancée vient d'être enlevée et s'il veut la revoir vivante il doit récupérer un mystérieux objet surnommé la «patte de lapin» qui se trouve à Shanghai sous haute surveillance...

Bref, un rythme alerte, de l'action à foison, une intrigue bien conçue. Un parfait film d'été! •



CINÉMA LE CAPITOLE

du 12 mai au 18 mai

Info-Film:
358-3030
290 rue Richelieu
à St-Jean-sur-Richelieu

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

C'EST BIEN MA CHANCE (G)

Ven au dim.: 12h50 - 15h50 - 18h50 - 21h40
Lun au jeu.: 18h50 - 21h40

POSEIDON (13+)

Ven au dim.: 12h55 - 15h55 - 19h00 - 21h45
Lun au jeu.: 19h00 - 21h45

MISSION IMPOSSIBLE 3 (13+ Violence)

Ven au dim.: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h35
Lun au jeu.: 18h45 - 21h35

VR(G)

Ven au dim.: 13h05 - 16h05 - 19h05 - 21h25
Lun au jeu.: 19h05 - 21h25

SILENT HILL (13+ violence + horreur)

Tous les soirs.: 21h30

FILM DE PEUR 4 (13+ langage vulgaire)

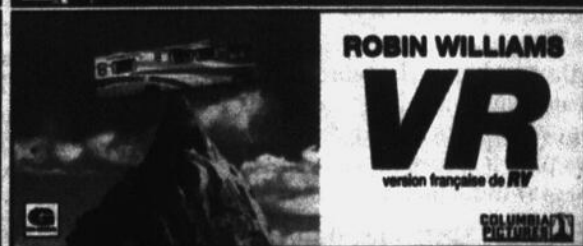
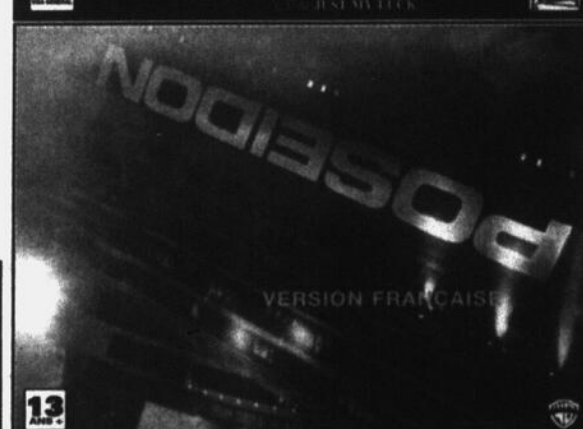
Ven au dim.: 13h10 - 16h10 - 18h55 - 21h50
Lun au jeu.: 18h55 - 21h50

L'ÈRE DE GLACE 2: LA FONTE (G)

Ven au dim.: 13h00 - 16h00 - 19h10
Lun au jeu.: 19h10



C'est bien
ma chance!



DVD/VIDÉO

Un film dans la foulée du Seigneur des Anneaux



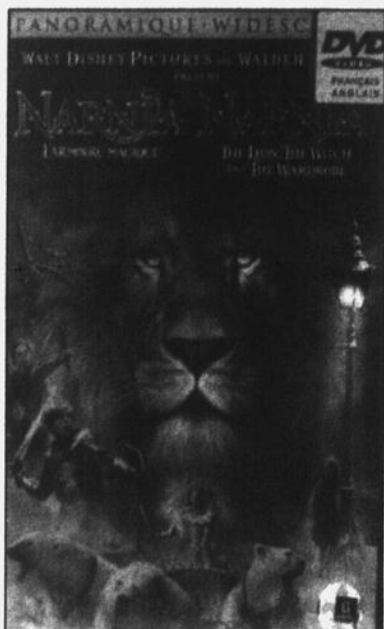
Pascal Cloutier

Lorsqu'un film remporte un succès aussi retentissant que ceux de la trilogie du Seigneur des Anneaux, il faut s'attendre à ce que ça influence l'industrie au grand complet. Un des premiers symptômes d'un tel engouement c'est la recherche par les grands studios de films semblables qui pourraient s'insérer avantageusement dans les créneaux ainsi créés. Les Chroniques de Narnia surfe sur la vague des Anneaux et certains trouveront le geste opportuniste. Il faut leur donner raison, mais n'en est-il pas de même dans tous les secteurs des arts?

Les Chroniques de Narnia trouvent leur origine, comme par hasard, dans un roman très populaire chez les Anglo-saxons. L'auteur de ce conte, Clive Staples Lewis, est né à la fin du 19^e siècle à Belfast en Irlande. Il a fait partie d'un cercle de lecture qui allait devenir éminemment connu: le Inklings club d'Oxford. Le membre le plus connu de ce regroupement étant Tolkien lui-même (Le Seigneur des Anneaux). Lewis aura une longue carrière où conte fantastique, science-fiction et religion chrétienne se relayeront comme sujets de ses écrits.

Le titre original anglais du film du réalisateur Andrew Adamson (Shrek) était «Les chroniques de Narnia: Le lion, la sorcière et le placard». Un titre qui semble vouloir tout dire en même temps mais qui, du même coup, semble brouiller les pistes. Le film reflète bien ce sentiment de perplexité.

Sachez que les chroniques de



Les chroniques de Narnia

Narnia frayent dans l'univers fantastique d'un monde parallèle dont la seule porte connue est celle d'un placard. Le meuble est bien caché sous un drap dans une pièce vide d'un château. Quatre enfants s'y retrouvent parce que les parents les y ont envoyés pour les protéger de la deuxième Guerre mondiale qui sévit à Londres.

La curiosité de la plus jeune d'entre eux (Lucy) les amènera tous, deux filles (Lucy et Susan) et deux garçons, (Peter et Edmund) à rencontrer des personnages hauts en couleur. Un messie du nom d'Aslan (la voix de Liam Neeson) se présente à eux sous la forme d'un roi lion, la sorcière blanche (Tilda Swinton) leur donnera du trouble et Mr. Tumnus (James McAvoy) deviendra rapidement leur allié dans une quête qui n'est certainement pas la leur mais qui nous divertira tout au long de l'histoire.

D'une durée de 140 minutes,

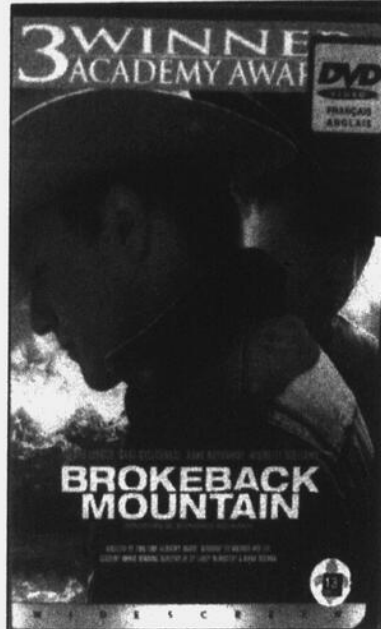
la production pourra vous paraître longue. Le début hésitant et certains passages à vide vous désespéreront un peu. Par contre, les effets spéciaux sont saisissants et c'est tout à l'avantage du film qui, dans le genre, est très bon.

Le DVD offre un carnet de bord du tournage en version électronique, un retour sur l'expérience du tournage du point de vue des jeunes acteurs qui s'y sont prêtés, la production du DVD et une visite virtuelle du monde de Narnia. Tout est là pour ceux qui seront mordus de cette belle histoire et de ce film auquel on ne peut pas reprocher grand chose, ne serait-ce que son opportunisme.

Souvenirs de Brokeback Mountain

Il y a plusieurs années, les personnages dessinés de la série télévisée South Park, parodiaient le Sundance Film Festival de Robert Redford. Ils soulignaient surtout que c'était un événement pour les films indépendants très marginaux. La représentation à laquelle les petits personnages assistaient se voulait très représentative du festival et on y décrivait un scénario qu'on disait typique qui racontait l'histoire de deux cowboys gais qui mangeaient du pudding. Voilà que Souvenirs de Brokeback Mountain nous rappelle étrangement, le pudding en moins, les blagues de mauvais goût de ce dessin animé très populaire.

Le réalisateur taïwanais Ang Lee n'a pas une très longue feuille de route mais déjà ces premiers films ont traversé les frontières et les critiques se sont faites dithyrambiques. Son film «Tigre et dragon» a remporté quatre Oscars et on attendait sa



Souvenirs de Brokeback Mountain

réelle intégration à la culture hollywoodienne. Lee s'est donc attaqué à une icône américaine en portant au grand écran le personnage de bandes-dessinées «Hulk». S'exposant à la comparaison de la série-télé des années 80, Lee ne s'est pas donné la tâche facile. Le résultat était plus que discutable et la stratégie des grands studios pour la suite s'est avérée assez audacieuse.

Lee nous a offert un des meilleurs films de l'an dernier avec, pour scénario, un sujet qui allait sûrement susciter la controverse. Déjà le livre d'Annie Proulx avait attiré l'attention du monde littéraire et voilà qu'Ang Lee en fait la base de son nouveau projet. Le réalisateur fait confiance à un petit nouveau, Jake Gyllenhaal (Jarhead) et à une jeune vedette déjà bien établie (Heath Ledger), pour qu'ils interprètent deux cowboys secrètement amoureux l'un de l'autre.

La controverse a suivi le film

jusqu'aux Oscars et plusieurs n'approuvaient ni l'engouement ni la résistance du public à porter attention à ce merveilleux film. Se laisser transporter dans les décors extraordinaires des montagnes du Wyoming (filmé en Alberta) pour être témoin de cette histoire d'amour particulière n'a rien de bien difficile. Les scènes plus intimes sont assombries et on est tout sauf impressionné. Certains Américains seraient renversés par la télé québécoise.

Une fois qu'on oublie les réticences bornées, le visionnement du film n'a rien de bien difficile. L'histoire en est une de mensonges et de secrets. La difficulté de deux hommes à vivre l'amour qu'ils ont l'un pour l'autre, le ravage qu'un tel secret fait dans leurs familles respectives, la tristesse qu'ils entretiennent à ne pas pouvoir se fréquenter comme leur cœur leur commande, le film n'a rien de réjouissant. C'est un drame particulier soit, mais il n'y a rien là pour faire un plat.

Certains parleront de politique artistique, d'acceptation difficile par l'establishment américain, mais à part le scénario, le film d'Ang Lee ne se démarque pas tellement.

Oui, les images sont fabuleuses mais l'histoire traîne un peu. Évidemment, le bouquin d'Annie Proulx a sûrement insisté sur la psychologie des personnages, sur ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent, une chose difficile à transposer en images.

Le DVD offre plusieurs reportages sur différents aspects du film. Une version plein écran et une autre panoramique (toujours préférable, mais encore plus ici), sont offertes à l'utilisateur. ●

Spectacle de baladi le 20 mai au Campus

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafra.ca

Baladi et danses orientales seront à l'honneur le samedi 20 mai prochain à 20 heures à l'auditorium du Campus Fort-Saint-Jean alors que les élèves du Studio de danse orientale Diane Blais y seront en spectacle.

La représentation comprendra deux styles de danse généralement connues sous le nom de baladi: le baladi de souche folklorique qui se démarque par ses robes ainsi que par l'emploi de certains accessoires comme les bâtons, les sabres, etc., et le baladi de style cabaret, qui se distingue entre autres par des costumes plus flamboyants, de même que par l'utilisation de voiles.

En tout, 23 personnes de tous les âges se produiront sur scène lors de

ce spectacle qui sera également rehaussé de décors, nous dit la fondatrice et directrice du Studio, Diane Blais.

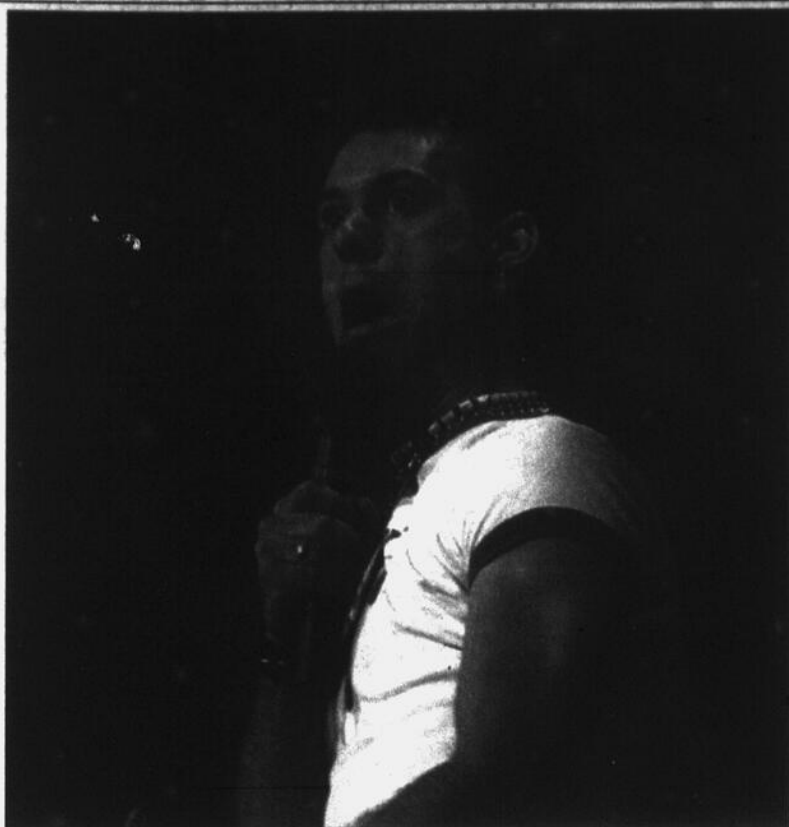
Cette représentation sera une des rares occasions de voir les membres du Studio de danse orientale à l'oeuvre, leur dernier spectacle remontant à il y a maintenant trois ans. Bien qu'une bonne partie des billets pour cette soirée aient déjà trouvé preneur, il reste encore quelques places de disponibles, indique Mme Blais. Les personnes qui désirent s'en procurer peuvent communiquer avec elle au (450) 348-3963. L'auditorium du Campus Fort-Saint-Jean est situé dans le Complexe sport Absolu sur le site de l'ancien Collège militaire, 15, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu. ●



Ce spectacle de baladi réunira 23 élèves du Studio de Danse orientale Diane Blais.

Au prochain «Mardi de l'humour»

L'humoriste Christopher Williams sera l'invité du prochain «Mardi de l'humour Riez Bleu!» le 16 mai à 20h30 au complexe Beethoven à Saint-Jean-sur-Richelieu. Récipiendaire du Prix de la relève Fondation du maire/Juste pour Rire en 2003, Christopher Williams se distingue entre autres par son langage bien particulier qui propose un cocktail de verbomoteur-mime-bruiteur et qui transforme chaque monologue en film vivant. Comme toujours l'animation de la soirée sera confiée à Guy Bernier et le coût d'entrée sera de 6\$ par personne. Le complexe Beethoven est situé au 35, rue Saint-Jacques à Saint-Jean-sur-Richelieu. ●



En plein «Traitement de canal»

Depuis la fin de semaine dernière, le Théâtre Loup-Garou est de retour sur scène avec une nouvelle production intitulée «Traitement de canal». Pièce écrite par Marie-Thérèse Quinton, cette comédie légère transporte le spectateur dans les studios d'un poste de télévision dont les animateurs réguliers se voient dans l'impossibilité de se présenter au travail un beau matin. Les autres employés n'ont d'autre choix que de prendre la relève, avec l'aide de quelques invités passablement «spéciaux». Quatre représentations de la pièce sont encore à l'affiche, soit les 12, 13, 19 et 20 mai prochains à 20 heures à la salle du Dragon, 286, rue Richelieu (complexe du Cinéma Capitol) à Saint-Jean. Pour réserver, ou pour obtenir plus d'information: (450) 348-4078. ●



(Photo Kim Belavance)

ARTS EXPRESS

Un nouveau disque pour le Choeur du Richelieu

Le Choeur du Richelieu aura très bientôt un nouveau disque à son actif. Ce nouveau CD qui s'intitulera «Enchantement» a ceci de spécial qu'il a été enregistré non pas lors d'une prestation en concert, mais bien en studio, sous la direction d'un réalisateur de renom, Michel Labadie. Le disque regroupe différentes oeuvres classiques telles la *Pavane* de Gabriel Fauré, le *Choeur des Paysans* de Tchaïkovski et le célèbre *O Fortuna* de Carl Orff, de même quela *Petite Suite québécoise* de Marie Bernard. Quelques-unes de ces pièces seront d'ailleurs interprétées lors du concert qui marquera le lancement de «Enchantement» le samedi 27 mai à la chapelle des Frères Maristes (école secondaire Marcellin-Champagnat) dans le secteur Saint-Athanase. Dirigé par Gilles Roy, ce concert aura également à son programme des oeuvres de Mozart et de Beethoven. Tous les détails à propos du disque et du concert dans notre prochaine édition.

«L'arracheur de dents» à la salle du Dragon

Les productions du Dragon Bondissant présentent dans le cadre des Mardis contées, «L'arracheur de dents: un spectacle qui a du mordant!» le mardi 16 mai prochain à 19h30 heures à la salle du Dragon située dans le complexe du cinéma Capitol. Ce spectacle mettra en vedette deux conteurs, Martin Gauthier et Francis Désilets, qui font partie du collectif «L'Homme qui a vu l'Homme qui a vu...». Forts de leur collaboration de trois ans, ils offriront au public leur prestation qui regroupe à la fois contes, déclamations et chansons. Le coût d'entrée à ce spectacle qui

s'adresse aux 12 ans et plus sera de 8\$ par personne (contribution volontaire suggérée). La salle du Dragon est située au 286, rue Richelieu (complexe du Cinéma Capitol) à Saint-Jean-sur-Richelieu et pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 358-9380. ●



Votre indicateur de glycémie donne-t-il des résultats précis?



Ascensia® CONTOUR®

- Résultat en 15 secondes
- Échantillon sanguin de 0.6 µL
- Mémoire de 240 résultats avec la date et l'heure

Ascensia® BREEZE®

- Facile à comprendre, facile à utiliser
- Fini les bandelettes individuelles
- Détecteur de remplissage

Obtenez GRATUITEMENT

un indicateur de glycémie Ascensia®

à l'achat d'une boîte de bandelettes

Ascensia® correspondante.

EN PRIME



Recevez une boîte

de Lancettes Ascensia® MICROLET® format de 100

si vous échangez votre indicateur de glycémie*

avec l'offre ci-jointe.

*Cette offre ne s'applique pas aux indicateurs Ascensia® CONTOUR® et Ascensia® BREEZE®.

L'offre se termine le 30 juin 2006. Ne peut être jumelée à aucune autre offre. Produits en quantité limitée. Offre valide au Canada seulement et nulle où la loi l'interdit. Limite d'un coupon par client. Coupon original seulement. Pour le détaillant: veuillez joindre le coupon à la carte de garantie de l'ensemble pour la surveillance de la glycémie Ascensia® et joindre le tout à l'indicateur de glycémie échangé. Seuls les coupons originaux, accompagnés d'une carte de garantie dûment remplie, donneront droit à un remboursement. Contactez votre représentant de Bayer pour le remboursement.

© 2006, Bayer Inc. ®/MC Marques de commerce de Bayer HealthCare LLC, utilisées sous licence.

Valide dans une
pharmacie
près de chez vous

Nouvelles de New York

Le blanc immaculé, les robes et les blouses vaporeuses, ainsi que les jupes volumineuses ont été les vedettes des défilés de mode printemps-été 2006 présentés à New York, l'automne dernier.

Des silhouettes souvent assez clas-

siques parviennent à attirer le regard grâce à quelque matière, détail ou volume charmant. Coup d'œil sur deux collections influentes.

La garde-robe idéale de la vacancière se trouve chez BCBG Max Azria. Dans cette collection tout en demi-

tons, où luxe et aisance vont de pair, on aime la blouse ample et ceinturée, agencée avec un simple short. La robe bustier, avec sa corolle ample et juponnée, est réservée aux grands soirs.

Pour tous les jours, on choisira des tenues tout aussi féminines, mais beaucoup plus faciles à porter, comme la tunique longue sur jupe virevoltante, ou encore la robe fluide et blousante, inspirée des drapés grecs ou du style bohème.

Simplicité et fraîcheur sont les mots d'ordre de la collection Calvin Klein. On y a vu quelques touches de couleur (rose, bleu-vert, beige), mais la collection repose essentiellement sur le blanc, souvent ponctué de noir.

Cette palette minimaliste convient parfaitement aux silhouettes épurées, souvent adoucies par le voile et le chiffon. Pièces clé : la jupe plissée «ligne A» dont l'ourlet s'arrête sous le genou, le tailleur-pantalon décontracté, le chemisier souple et, bien sûr, la robe légère comme l'air.



Chez BCBG, les tenues estivales sont aussi séduisantes que faciles à porter.



Un simple ruban noir sert de ceinture à cet ensemble immaculé, signé Calvin Klein.

*Une meilleure vision...
pour une meilleure
qualité de vie!*

OPTOMÉTRISTES
S. Mongeon Ferland o.d.
J. Tougas o.d.
G. Bruneau o.d.

346-7318 705, boul. d'Iberville, St-Jean-sur-Richelieu

LES TISSUS DU QUÉBEC
610, 1re Rue, Iberville **347-1333**

Un grand magasin dans une petite boutique.

TISSUS À DÉCORATION
30% à 50% *Le luxe à bas prix!*

TISSUS MODE
en magasin
Coton froissé brodé etc.

Plus de 25 couleurs de
DENIM
uni-imprimé-rayé

NOUVEAUTÉ
TAPIS DE TABLE IMPRIMÉ
DE HAUTE QUALITÉ
À BAS PRIX

Patrons «Butterick» **3 pour 1** «Burda» **50%**

Zulia

Toujours à l'écoute des nouvelles tendances...

Heures d'ouverture
Lundi : 12 h à 17 h
Mardi et Mercredi : ..10 h à 18 h
Jeudi et Vendredi : ..10 h à 21 h
Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : 12 h à 17 h

Nouvelle marchandise toutes les semaines
1684, rue Bourgogne
Chambly
450-447-8181

F. FARPHAT LUNETTERIE

RIEN À PAYER AVANT 6 MOIS
* Sur approbation du crédit

1 À l'achat d'une paire de lunettes complète
2 recevez la deuxième paire sans frais
3 Une paire de verres de contact
(soften, orthogone, clair, simple vision)

1050, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 348-8651

Quand folklore rime avec élégance citadine

Sous le soleil de cette nouvelle saison chaude, la mode se teinte à la fois d'élégance citadine et d'un style folklorique renouvelé. On associe, par exemple, la veste taillée près du corps et la jupe imprimée, tout en mouvement. Les colliers faits de billes en bois apportent une touche naturelle à l'ensemble composé d'une blouse élégante et d'un pantalon de coupe masculine.

Avant de procéder à un savant mélange de styles, il importe d'observer les silhouettes préconisées par les designers. Bien que la veste courte et ample fasse une apparition remarquée, l'impeccable coupe cintrée est toujours prisée. Le pantalon idéal est légèrement évasé ou complètement droit. Côté jupes, on trouve de tout, du modèle «gitane» jusqu'à la micro-mini, sans oublier la ligne «A» et le modèle étroit, qui s'arrête juste sous le genou. On recherchera enfin les corsages bien ajustés, caractérisés par une taille empire et une encolure généreuse.

Les tissus de bonne tenue côtoient les étoffes légères, parfois même vaporeuses. Des matières naturelles comme le lin, la toile de coton et le denim occupent une place de choix, tandis que les tricots, réalisés avec des fils légers, empruntent parfois un aspect crocheté. Cependant, rien n'est plus agréable à porter, par temps chaud, que le coton ultrafin, si soyeux contre la peau... sauf peut-être l'exquise soie pré-lavée.

Cet été, on crée avec les couleurs de la nature des camaïeux et des contrastes captivants, avivés encore davantage par des détails soigneusement étudiés, comme le délicat fil métallisé qui traverse un chemisier de coton rayé, ou encore la bordure de soie ornant l'encolure et l'ourlet d'une robe inspirée des années 50. Broderie, dentelle et surpiqûres bien visibles ajoutent elles aussi au charme de la saison, tout comme le font les motifs rayés, abstraits ou fleuris.

On peut créer un look actuel simple-

ment en puisant dans la gamme impressionnante d'accessoires proposés. Cintrez vos jupes, pantalons et vestes avec une large ceinture de cuir ou de toile robuste. Réapprenez à nouer avec art les longs foulards. Donnez de la personnalité à une tenue sobre en portant un large sac d'aspect artisanal. Du moment que l'ensemble présente une certaine unité, vous pouvez composer librement votre style, en exprimant votre humeur et votre personnalité.



Le style gitan convient aussi bien à la ville qu'à la campagne. (Photo Jackpot)

L'imaginaire enfantin à l'honneur



A-t-on déjà vu
des coureurs
automobiles aussi
mignons?

tes attaches ou d'imprimés fleuris, ou encore les jolis tee-shirts faits de jersey fin et doux.

Le garçonnet, de son côté, admire son papa et partage ses passions, incluant le sport, le nautisme et l'automobile. L'esprit d'aventure est donc palpable dans plusieurs collections. Chez Miniman, par exemple, on propose une panoplie résolument masculine : jean, pantalon à poches multiples, blouson de pilote garni de badges, tee-shirt d'inspiration marine, chandail de rugby, parka d'aventurier... Tout pour donner au garçon l'impression que pendant ses vacances, il devient tour à tour pilote de Formule un, champion de sport et globe-trotter!

La fantaisie a toujours fait partie de la mode enfantine, et cette saison ne fait pas exception. Même si les collections pour fillettes présentent des silhouettes actuelles, influencées par la mode des «grandes», le rêve de ressembler à une petite princesse est toujours bien présent. Un coup d'œil aux étalages, où le rose demeure très populaire, suffit pour en être convaincu!

Cela se voit aussi à l'abondance de jupes et de robes d'allure romantique, souvent à volants, et aux parures faites de rubans, boucles et broderies. Parmi les contrastes de matières les plus prisés, on remarque le coton associé à la voile ou au tulle. Même les tenues les plus décontractées conservent une allure féminine, que ce soit les corsages et les shorts de surfeuse, ornés de délica-

sandwich_

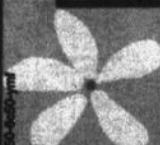
Pour
quelqu'un
de
fantastique

Joyeuse
fête
des mères

le TANDDEM
BOUTIQUE POUR ELLE

2001, rue Victoria, Saint-Lambert
(450) 465-9249

555, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 348-1790



en plus...
La P'tite friperie

10 ans déjà!

La boutique pour les enfants 0 - 10 ans
et vive le printemps!

avec des rabais
jusqu'à

30%

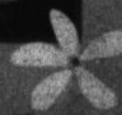
sur collection
Printemps - Été

(sur marchandise sélectionnée)

Nos marques : BIG, Point Zéro, Krickets Élite, Kaboo, Perliphinph, Dr Bon, Petit Lem, Minemotion, Innsbruck, Louis Gameau, etc.



• Vaste choix
• Prix incroyables!
• Du nouveau tous les jours



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

Sudoku

PROBLÈME NO 7

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

sudoku

RÉPONSE DU NO 6

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

RÈGLES DU JEU :

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

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

ENTRECROISÉS

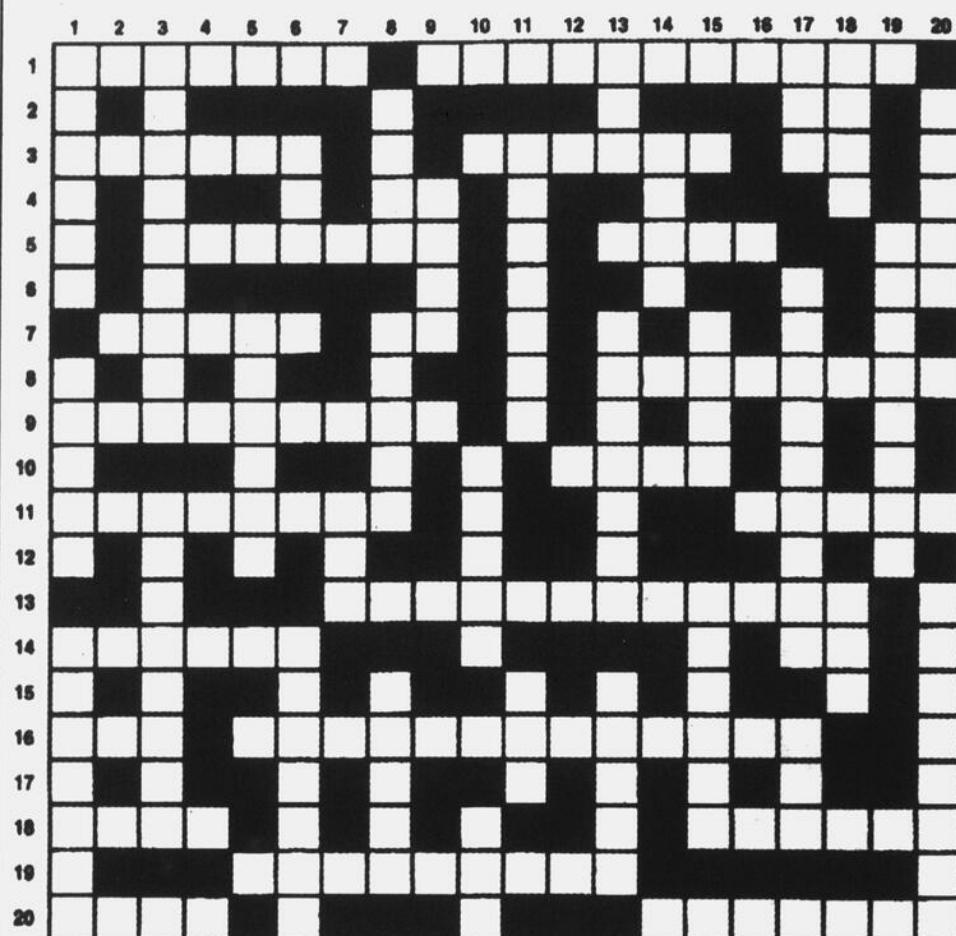
7 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LE TRIBUNAL DE LA JEUNESSE

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

2	est	pose	tâche	évoluer	9
ce	été	rôle	6	intérêt	bénéficié
es	loi	tout	action	liberté	condition
et	nom	vues	amitié	mineurs	confiance
on	tes	5	éviter	société	résidence
sa	vie	actes	nombre	travail	
se	4	aider	plutôt	8	11
te	avis	faute	rendre	contrôlé	réhabiliter
3	état	moyen	sortie	exigence	12
agi	être	place	7	individu	surveillance
but	gens	règle	adapter	problème	13
cas	oser	sauve	employé	réussite	collaboration



SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: MINEURS

MIOTS CROISÉS

Problème No 702

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

- Qui relève des rhumatismes.
- Action de haler un bateau (pl.). - Déesse égyptienne.
- Vibration de même nature que le son (pl.). - Préposition.
- Supérieure d'un couvent. - Renseignement confidentiel.
- Atocas. - Rivière d'Autriche.
- Possessif. - Hors service. - Plantes herbacées.
- Plan, canevas. - Lettre de l'alphabet grec.
- Seuls. - Ennuyât.
- Préposition. - Écarteur chirurgical (pl.). - Cuivre.
- Qui est triple. - Liquider.
- Homme d'un dévouement aveugle et fanatique. - Parée.
- Qui agit avec ruse. - Met droit.

VERTICAL

- Qui ressemble à un rhumatisme.
- Respirasse à un rythme précipité. - Connue.
- Elle professe des opinions extrêmes. - Sud-ouest. - Possessif.
- Atelier du maréchal-ferrant.
- Agha. - Échinoderme prédateur.
- Épreuves. - Établissement industriel.

- Poète français (1925-). - Conjonction. - Issu.
- Homme politique tanzanien (1922-1999). - Métal précieux.
- Engageant, pariant. - Soleil.
- Champion. - D'une seule couleur. - Indéfini.
- Attache. - Qui sont en forme de soie de porc.
- Crochet. - Encombrée à l'excès.

Solution du dernier problème

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

SEXUALITÉ

La sécheresse vaginale démasquée!

Nancy MICHAUD
n.michaud@videotron.ca

La sécheresse vaginale peut entraîner des douleurs lors des rapports sexuels. Ce problème féminin n'est pas sans conséquence sur la vie de couple. Mais comment l'aborder avec son conjoint? Quel est le regard des hommes sur ce trouble?

Dans certaines circonstances, la paroi vaginale n'offre pas une lubrification suffisante. Ce problème entraîne parfois des troubles psychologiques, qui peuvent altérer la libido et la qualité de vie des femmes, mais également du couple. Selon une enquête menée en 2003 par les laboratoires KY, près d'une femme sur six déclare souffrir parfois de sécheresse vaginale. Contrairement à d'autres problèmes intimes, la sécheresse vaginale semble peu taboue. Ainsi, plusieurs femmes en parlent entre elles, avec leur médecin (72%) ou encore avec leur conjoint (44%). Parmi les couples les plus jeunes, le conjoint est même le premier confident chez 56% des moins de 40 ans. Après leur médecin, le compagnon est donc la deuxième personne avec qui la femme aborde ses problèmes intimes.

Bonne nouvelle puisque la réaction de ce dernier est majoritairement positive! Voyons ce qu'en pense la gent masculine.

Pour les hommes, le sexe de la femme reste-t-il ce continent noir, inexploré décrit par Freud? À l'heure où certains médias se perdent en conjectures sur le retour des machos ou au contraire la féminisation du sexe fort, quelle est l'attitude masculine vis-à-vis de la sécheresse vaginale? Semble-t-il que les hommes se révèlent quasi experts en intimité féminine: la sécheresse vaginale n'est pas inconnue des hommes puisque 57% d'entre eux en ont déjà entendu parler. Leur érudition augmente avec l'âge et donc la probabilité de le rencontrer! Leurs principales sources d'information sont les médias et leurs partenaires sexuels.

Parmi les causes pouvant mener à la sécheresse vaginale, il y a les menstruations, les problèmes hormonaux, la ménopause, la grossesse, certaines maladies, les infections vaginales, la fatigue, l'insuffisance des préliminaires, la baisse de désir et le manque de sentiment. Un homme sur cinq déclare avoir déjà été confronté au problème de la sécheresse vaginale. Ce qui est important c'est que ceux-ci aient conscience des conséquences de la sécheresse vaginale sur leur vie

sexuelle mais aussi sur leur vie de couple. Par exemple, notons les douleurs pendant les rapports sexuels, la baisse de l'activité sexuelle, les problèmes de couple et les problèmes d'humeur!

Il existe des solutions! Après avoir dédramatisé le problème, la sécheresse vaginale peut nécessiter un traitement. En cas de troubles très handicapants, des traitements hormonaux peuvent être prescrits. Cependant, si ce problème n'est pas associé à d'autres troubles de la ménopause, d'autres solutions, parmi lesquelles les lubrifiants, peuvent être envisagés. Les produits à base d'eau sont à privilégier, par rapport à ceux à base d'huile ou de vaseline qui peuvent rendre poreux les préservatifs.

Enfin mesdames, sachez que les hommes n'ont aucun préjugé vis-à-vis de ces produits: dans le cas d'une sécheresse vaginale chez leur partenaire, quatre hommes sur cinq sont favorables à l'utilisation d'un lubrifiant vaginal pour des rapports sexuels plus agréables et plus fréquents. Et près d'un homme sur cinq a déjà eu recours à un lubrifiant. Alors quel que soit votre âge, ne laissez pas la sécheresse vaginale transformer votre vie sexuelle en désert. La première étape est d'en parler à votre conjoint mais également à votre gynécologue

qui pourra vous aider à retrouver une sexualité harmonieuse et plaisante. Bonne semaine à tous. Si vous désirez participer à mes groupes de soutien

ou mes conférences sur la ménopause et l'andropause, vous pouvez me contacter au (514) 715-8919 ou n.michaud@videotron.ca. ●

Les conseils
de votre
pharmacien

Louise
Chouinard
pharmacienne



L'HYPERTENSION

L'hypertension est une pression artérielle haute. Elle signifie que la tension dans vos vaisseaux est trop élevée. C'est une affection insidieuse, car il y a peu de symptômes jusqu'à ce que la pression soit trop haute ou qu'elle endommage les organes essentiels, comme le cœur, le cerveau ou les reins. Parfois elle peut provoquer des maux de tête et de l'essoufflement mais dans certains cas, elle peut être dangereusement élevée et n'entraîner aucun symptôme.

Nous avons tous besoin d'une certaine pression dans les artères. Quand votre cœur bat, il pompe le sang par les artères pour apporter l'alimentation aux tissus de votre corps. La force du sang contre les parois des artères s'appelle la PRESSION ARTÉRIELLE.

La pression systolique, le nombre le plus élevé, se produit lors des battements de cœur. La pression diastolique, le nombre inférieur, est la pression des artères lorsque le cœur se détend.

Si les artères deviennent rétrécies ou obstruées, le cœur doit pomper plus dur pour fournir le sang et la pression dans les artères augmente. Si la pression dans vos artères est de 140/90 millimètres de mercure (mmHg) ou plus et qu'elle y demeure, vous souffrez d'hypertension. Chez les diabétiques ou chez les gens souffrant de maladie rénale, la pression artérielle doit être inférieure ou égale à 130/80 mmHg.

Les conséquences d'une pression artérielle élevée peuvent être importantes. L'hypertension est un facteur important pour la maladie cardiaque et l'accident vasculaire cérébral, qui est responsable de 34% de tous les décès au Canada. Plus votre pression artérielle est élevée, plus grand est votre risque de faire un accident vasculaire cérébral, une crise cardiaque, un arrêt du cœur et une maladie rénale.

Pour prévenir l'hypertension, il importe d'avoir de saines habitudes de vie:

- Maintenir un poids santé
- Avoir une alimentation saine et équilibrée
- Faire de l'activité physique
- Cesser de fumer

Si vous en souffrez, vous devrez avoir recours à un traitement médicamenteux. Il faut parfois plus d'un médicament pour maintenir la pression à la baisse. Les médicaments antihypertenseurs doivent être pris tous les jours régulièrement, tel qu'indiqué par votre médecin et votre pharmacien.

Rappelez-vous qu'une pression artérielle bien contrôlée peut réduire d'approximativement 25% le risque d'infarctus, de 40% le risque d'accident vasculaire cérébral et de 50% l'arrêt du cœur.

Votre pression doit être vérifiée au moins une fois l'an par un professionnel de la santé.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien.

363418-0050-mj

Membre affilié à

ESSAIM

Visitez notre site au
www.essaim.ca

Alain & G.M. Papillon
Pharmaciens

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

348-4931

TRÉSORS DE FAMILLE

Un trésor de famille dans un demi-siècle!



Mario WILSON

Il est toujours intéressant de voir un meuble sans style précis comme ce vaisselier d'érable des années 1950. J'ai eu l'occasion d'examiner un meuble de facture tout à fait semblable à celui-ci, à l'Économusée du tissage de Mont-Joli.

La partie inférieure, surtout remarquable par l'angle prononcé des pattes, ressemblait à s'y méprendre au meuble du Bas du Fleuve; ce dernier ne comprenant que la partie du bas, considéré comme un bureau plutôt qu'un vaisselier. Il n'est pas facile de retracer son fabricant, mais le fait d'en avoir repéré deux dans ces régions si éloignées au Québec, peut laisser supposer à une fabrication en série.

Il n'est pas exclu non plus que deux artisans aient pu construire ces meubles à la suite d'une consultation dans des revues américaines, très populaires à l'époque, du style «Do it yourself».

Valeur

Étant donné le jeune âge de la pièce (une cinquantaine d'années), sa grande sobriété et la difficulté de jumeler ce meuble avec d'autres d'un ensemble quelconque de salle à manger, sa valeur marchande ne peut être très élevée.

Il est d'ailleurs peu probable que



Photo Pierre Lavigne

Il est peu probable que l'on retrouve ce genre de meuble chez les antiquaires.

On retrouve ce genre de meuble chez les antiquaires; un brocanteur vous le vendra plus probablement autour de 75 à 80 dollars. Il n'est donc pas étonnant de retrouver ce vaisselier dans une chambre à coucher, et ainsi faire office de biblio-

thèque. Je parie que cette polyvalence a permis d'épargner ce meuble plus d'une fois puisqu'aucun autre meuble ne peut lui être jumelé. Et c'est cette qualité qui lui permettra de devenir un trésor de famille dans un demi-siècle. ●

A BOUSTIFAILLE

Les primeurs DU PRINTEMPS



Michèle TURHAN

On dit que selon l'étiquette, les asperges sont, avec les artichauts, les seuls légumes qu'on peut manger avec les doigts ! Or, c'est au printemps que

l'asperge fraîche envahit nos marchés; il faut se hâter d'en profiter !

Sitôt cueillies, les asperges sont refroidies pour leur conservation sinon elles deviennent flasques rapidement; on prolonge ainsi leur vie de quelques jours. Pour les conserver plusieurs jours, il est conseillé de les envelopper dans un linge mouillé que vous placez dans un sac de plastique au réfrigérateur.

- 2 poitrines de poulet désossé, la peau enlevée et coupé en deux
- beurre
- 1 oignon émincé
- 5 ml de sel d'ail (1 c. à thé)
- 2 ml de paprika (1/2 c. à thé)
- environ 30 asperges
- 30 ml de beurre (2 c. à table)
- 30 ml de farine (2 c. à table)
- 2 ml de moutarde en poudre (1/2 c. à thé)
- pincée de paprika
- 300 ml de lait (1 1/4 tasse)
- 250 ml de fromage râpé (1 tasse)

Déposer le poulet dans un plat allant au four; badigeonner de beurre et parsemer d'oignons émincés; saupoudrer de sel d'ail et de paprika et cuire au four à 220C (425F), environ 30 minutes ou jusqu'à tendreté de la viande.



Poulet aux asperges

Pendant ce temps, cuire les asperges : casser la partie dure en courbant légèrement l'asperge; elle se cassera automatiquement à la jonction des parties dure et tendre. Bien rincer à l'eau froide et déposer debout dans une casserole étroite contenant environ 5 cm (2 po) d'eau. Calculer de 8 à 12 minutes selon la grosseur des asperges. Les asperges se mangent légèrement croquantes.

Fondre le beurre et incorporer la farine, la moutarde et le paprika; bien remuer. Verser le lait graduellement et cuire en remuant, jusqu'à ce la sauce soit lisse et épaisse. Ajouter le fromage et continuer la cuisson en tournant jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Servir le poulet et les asperges arrosés de sauce au fromage. 4 portions

Asperges croustillantes

- 1 kg d'asperges (2 lb)
- sel et poivre
- 250 ml de beurre fondu (1 tasse)
- 30 ml de jus de citron (2 c. à table)
- 5 ml de poudre de cari (1 c. à thé)
- 125 ml d'amandes en poudre (1/2 tasse)
- 375 ml de chapelure de pain de blé entier (1 1/2 tasse)

Cuire les asperges dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient à point mais encore légèrement croquantes. Égoutter et assaisonner au goût.

Combiner le beurre et le jus de citron. Combiner la poudre de cari, les amandes et la chapelure. Tremper les asperges dans le beurre et rouler dans la chapelure. Déposer dans une assiette de service et servir immédiatement. 6 portions

Asperges en vinaigrette

- 36 asperges
- sel et poivre
- 2 œufs cuits durs
- 15 ml de moutarde de Dijon (1 c. à table)
- 1 échalote émincée
- 125 ml d'huile d'olive (1/2 tasse)
- 15 ml de vinaigre (1 c. à table)
- 75 ml de persil frais émincé (1/3 tasse)

Cuire les asperges dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient à point mais encore légèrement croquantes. Égoutter et assaisonner au goût. Disposer dans six assiettes de service.

Émietter un œuf cuit dur et ajouter la moutarde, l'échalote, l'huile et le vinaigre; bien mélanger le tout et verser sur les asperges. Émietter le 2e œuf cuit dur et parsemer sur les légumes avec le persil. Servir immédiatement. 6 portions

Asperges en hors-d'œuvre

- 36 asperges
- sel et poivre
- 750 ml de fromage râpé (3 tasses)
- 30 ml de mayonnaise (2 c. à table)
- raifort au goût
- tranches de pain
- 1 poivron vert tranché en fines lanières

Cuire les asperges dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient à point mais encore légèrement croquantes. Égoutter et assaisonner au goût.

Combiner le fromage et la mayonnaise et bien mélanger; ajouter plus de mayonnaise si désiré. Ajouter le raifort au goût. Retirer la croûte des tranches de pain et tartiner de la préparation au fromage.

Déposer ensuite deux asperges et quelques lanières de poivron et rouler; fixer à l'aide de cure-dents. Placer sous le grilloir du four, quelques secondes pour fondre légèrement le fromage. On peut servir les hors-d'œuvre pleine longueur ou couper en deux. 18 ou 36 cocktails

Astuce Maison

ENTRÉE AUX ASPERGES



Voici une recette facile qui vous permettra de vous familiariser avec la pâte phyllo : ayez sous la main 6 feuilles de pâte phyllo et assurez-vous de bien badigeonner de beurre fondu chacune des feuilles juste avant de les utiliser. Dans un plat carré allant au four bien graissé, superposez 6 demi-feuilles de pâte phyllo; s'il y a un excédent de pâte, repliez-le par en-dessous. Conservez les feuilles qui restent dans un linge humide. Faites cuire 500 g (1 lb) d'asperges dans l'eau bouillante pendant une minute et égouttez-les; mettez-les de côté. Faites chauffer 50 ml (1/4 tasse) de beurre et ajoutez 2 oignons coupés en fines rondelles et une gousse d'ail haché; faites cuire jusqu'à ce que ce soit tendre, mais non bruni. Déposez les asperges sur la pâte phyllo et la préparation ail-oignons sur le dessus. Saupoudrez 250 g (8 oz) de fromage feta émietté et un peu d'aneth émincé. Couvrez avec les 6 demi-feuilles de pâtes phyllo restantes et encore une fois, en ayant soin de les badigeonner de beurre fondu avant de les utiliser. Placez au four à 180C (350F) et faites cuire environ une heure ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Recettes

'AUTO

Le nouveau rival des Hummer H3 et Nissan Xterra



Jean-François GUAY

Le constructeur Toyota a causé toute une surprise en dévoilant son nouvel utilitaire sport FJ Cruiser. Outre une carrosserie à faire tourner les têtes, le FJ Cruiser est un véhicule capable de satisfaire les attentes des acheteurs d'utilitaire comme le Jeep TJ, le Nissan Xterra, et le Hummer H3 qui ont la réputation d'être des 4X4 de purs et durs.

On se rappellera que moins de six mois après la présentation du véhicule concept au Salon de Detroit en 2003, les dirigeants de Toyota avaient pris la décision de commercialiser le FJ suite aux réactions positives des journalistes et des visiteurs. Par rapport au véhicule concept, les stylistes sont demeurés fidèles aux grandes lignes et ils ont à peine retouché la carrosserie qui s'inspire de l'ancien Land Cruiser des années 80. En plus de la calandre, les stylistes

ont également conservé le toit blanc de son illustre ancêtre.

Un équipement de série complet

Malgré son air badaud et son style de grosse brute de sentier, le FJ se comporte admirablement bien en milieu urbain et sur les autoroutes. Confortable et pratique avec ses tissus et ses matériaux lavables, le FJ est aussi à l'aise en ville qu'à la campagne. Même s'il s'agit d'un utilitaire sport de catégorie «extrême», on y retrouve l'équipement de série d'un véhicule de luxe: des roues de 17 pouces, un système de contrôle de la stabilité (VSC), quatre freins à disque, un climatiseur, des glaces électriques, un système de verrouillage électrique des portières, un lecteur de CD, un volant inclinable, une prise de courant de 400 watts et 115 volts, etc.

Même si l'accès à la banquette arrière exige quelques contorsions à cause du seuil élevé de la caisse et de l'étroitesse des portes-suicides, l'espace arrière permet de loger confortablement deux adultes. Par ailleurs, il est possible d'opter



Après une randonnée dans la boue, il est possible de rincer le plancher du FJ Cruiser à grande eau! De même, les commandes du tableau de bord sont constituées de gros boutons qui peuvent être manipulés aisément, et ce, malgré le port par le conducteur des gants requis pour la conduite hors route.

pour d'autres groupes d'équipements qui permettent, notamment, d'ajouter un groupe de cadrans sur le tableau de bord incluant un inclinomètre, une boussole, et un thermomètre, sans oublier des rideaux gonflables et un sonar de recul.

De même, on retrouve en option une technologie mécanique plus poussée, comme un système de régulateur électronique de la traction (A-TRAC) et le verrouillage du pont arrière.

Pour le transport de bagages, le hayon arrière s'ouvre du bon côté (de droite à gauche). Le dossier de la banquette est rabattable en tout ou en partie (60/40); pour obtenir un plancher de coffre presque plat, il est possible de replier les assises de la banquette au besoin. De même, le dossier du siège avant est pliable, ce qui permet de glisser des madriers de 10 pieds de longueur ou un kayak. Quant au porte-bagages de toit, il est à la fois pratique et joli. Toutefois, il rehausse considérablement la hauteur du véhicule et il faut alors se méfier des garages sous-terrains.

Pas de V8

Par ailleurs, c'est le choix de la boîte de vitesse qui détermine la personnalité du FJ Cruiser: la boîte automatique à cinq rapports offre un VUS plus traditionnel alors que la boîte manuelle à six vitesses le transforme en vrai 4x4. En effet, le modèle à boîte manuelle s'adresse aux conducteurs qui exigent un boîtier de transfert avec une gamme basse (Lo) dont la traction aux quatre roues est constante. La boîte automatique possède aussi un boîtier de transfert, mais ce dernier s'activera seulement si les roues motrices patinent ou si l'on choisit le mode de traction intégral. Peu importe le choix de la transmission, on retrouve sous le capot le même V6 de 4,0 litres et 239 chevaux qui propulse le 4Runner et la camionnette Tacoma. Pour les amateurs de plein air, le FJ est capable de remorquer un bateau ou une roulotte de 2268 kilos (ou 5000 livres). Quant au moteur V8! Il est absent, car le poids d'une telle motorisation pourrait déséquilibrer le véhicule en terrain accidenté...

Sur la grande route, le FJ se conduit presque comme un VUS de luxe. Il affiche une bonne tenue de route et les accélérations sont franches. En terrain accidenté, le FJ est aussi plaisant à conduire et arrive à suivre les plus habiles des 4X4. Comme nous l'avons constaté, la direction est précise, le rayon de braquage est court, et le rouage d'entraînement permet presque de grimper aux arbres! Par ailleurs, la garde au sol élevée et les plaques de protection de série, vous éviteront plusieurs bris mécaniques.

Une aubaine

En terminant, la meilleure nouvelle entourant le lancement de ce véhicule est probablement son bas prix. En effet, même s'il a des allures de «Hummer Japonais», son prix débute sous la barre des 30 000\$ -l'échelle de prix varie de 29 990\$ à 37 080\$. Ce qui paraît plus que raisonnable pour un véhicule qui porte le nom de Toyota. Pour expliquer ce prix d'aubaine, il est probablement dû au transfert de technologie entre le 4Runner et le FJ. ●



Grâce à son prix, le Toyota FJ Cruiser devrait connaître beaucoup de succès auprès du groupe des 25 à 37 ans.

ALCOOL

Les Alcooliques Anonymes peuvent vous aider

Collaborer avec les milieux professionnels est l'un des objectifs des Alcooliques Anonymes. Nous cherchons toujours à améliorer la fréquence et la qualité de nos communications avec vous. D'ailleurs, vos suggestions et vos commentaires sont les bienvenus, car ils nous permettent de travailler plus efficacement avec vous à la réalisation de notre but commun: aider l'alcoolique qui souffre.

Les A.A. forment un groupe d'entraide sans but lucratif. L'association est autosuffisante et parfaitement indépendante car elle n'est reliée à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement.

Si les A.A. peuvent agir à votre endroit comme groupe-ressource, c'est en raison de leur politique de collaboration sans affiliation avec les milieux professionnels.

Nous pouvons mettre à votre disposition la somme de nos expériences vécues en matière d'alcoolisme et vous montrer comment notre programme de soutien continu permet à l'alcoolique de se rétablir.

Notre programme

Le but premier des A.A., ainsi qu'il est dit dans notre introduction est, «... de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir».

La seule condition d'admissibi-

lité est le désir d'arrêter de boire. Il n'y a ni droits ni frais à acquitter; les AA subviennent eux-mêmes à leurs propres besoins au moyen de contribution volontaire. Les membres partagent l'expérience de leur rétablissement sur la base d'échanges personnels et présentent aux nouveaux le programme de rétablissement des AA, soit les Douze Étapes, et les Douze Traditions, qui assurent la survie du Mouvement lui-même.

Les réunions sont au cœur du programme. Partout dans le monde, dans les villes grandes ou petites, elles sont conduites par des groupes autonomes. Tous indistinctement peuvent assister à une réunion AA ouverte. On y en-

tend habituellement un ou plusieurs témoignages de membres livrant leurs impressions sur le cours de leur maladie et sur leur rétablissement avec les AA. Certaines réunions ouvertes auxquelles sont invités, entre autres, les professionnels du traitement de l'alcoolisme et les représentants des médias, sont spécifiquement destinées à faire connaître les AA aux non-alcooliques.

La tradition de l'anonymat permet à l'association de s'administrer en s'appuyant sur des principes plutôt que sur des personnalités, à chercher à s'imposer davantage par l'attrait que par la réclame. Nous diffusons ouvertement notre programme

de rétablissement, mais non pas les noms de ceux qui le pratiquent.

Information

Comme intervenant dans le domaine de l'alcoolisme, vous pouvez obtenir de plus amples informations en nous appelant au 450-347-6580.

À celui ou celle qui croit avoir un problème d'alcool, vous seul pouvez décider si vous avez un problème d'alcool ou pas. Si la réponse est oui et si vous voulez en savoir davantage, téléphonez-nous au 450-347-6580.

Si vous désirez en parler, écrivez-moi à marcelanonyme@yahoo.ca. ●

VOS MANETTES...

Ubisoft n'a pas sorti sa meilleure artillerie



Pierre-Olivier **HAMEL**

Ubisoft revient avec un nouveau Ghost Recon appelé Advanced Warfighter. Cette fois-ci, on se retrouve au Mexique en 2013 et on y incarne le soldat Scott Mitchell dans une nouvelle aventure qui perd des plumes sur PS2.

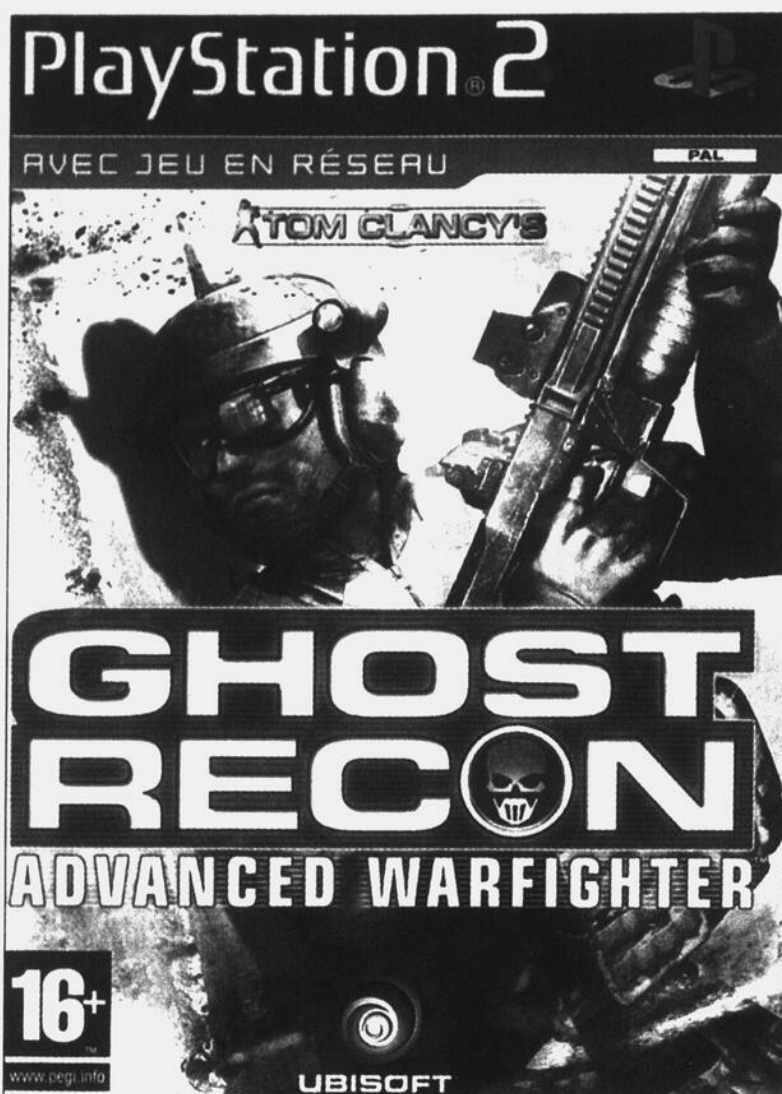
Premièrement, je dois vous informer que mon test se base sur la version de Playstation. Il est important de le savoir puisque le jeu présente quelques différences sur les autres consoles. Également, Ghost Recon: Advanced Warfighter est officiellement déconseillé aux moins de 16 ans et personnellement... aux plus de 16 ans aussi.

Tout d'abord, en entrant dans le jeu, on constate quelques changements par rapport aux précédents épisodes de la série, notamment en ce qui concerne les mouvements du personnage et également dans les options de jeu. En effet, ce nouvel opus ne présente que l'option «first person shooter». Autre modification, le soldat Scott Mitchell ne peut plus se coller au mur et a perdu la faculté de

ramper au sol. Il peut seulement s'accroupir pour se camoufler. De plus, l'intelligence artificielle n'est vraiment pas à la hauteur. Le seul coéquipier qu'on nous offre est vraiment stupide. Souvent, en plus d'être inutile, il est embarrassant et nous bloque le chemin.

Toujours par rapport à lui, dans notre écran, on a mis à notre disposition une fenêtre qui montre ce qu'il a dans son champ de vision. À première vue, ça semble bien, mais on constate rapidement que c'est hors d'intérêt puisque la plupart du temps il est mal placé. Aussi, nos ennemis ne nous donnent pas trop de problème et ils sont sensiblement du même calibre intellectuel que notre camarade. Leurs mouvements sont incohérents et leur intelligence n'a aucun mordant. On est le seul être sensé dans cette histoire-là.

Également, pour ajouter au «gameplay» peu efficace, Ubisoft n'a été que très ordinaire côté graphique. Après avoir vu des images du jeu sur la Xbox 360 de Microsoft, j'espérais en avoir pour mon argent, mais ce fut vraiment décevant, même si je suis conscient que la Xbox et la PS2 sont sur leur fin. Les modèles 3D et le graphisme sont quand même pas si mal, mais les animations sont très carrées et manquent véritablement de fluidité ainsi que de réalisme.



Le nouveau Ghost Recon.

Tout au long du jeu, on traverse des environnements qui manquent de vie et qui sont très répétitifs. Ce manque d'effort quant au graphisme et au «gameplay» ajouté à une intelligence artificielle déficiente rend l'immersion très difficile. Surtout dans ce cas-ci.

Quand on parle de Ghost Recon, on s'attend à un certain suspense et à ce que les stratégies et les tactiques soient au premier plan ou du moins aient une grande place alors que ce n'est pas le cas. L'action se réduit à avancer et à tirer dans le tas. C'est quelque peu primaire et parfois on se demande pour quelle raison on fait tout ce chemin juste pour tuer des ennemis et pourquoi ce fut si simple.

En résumé, on ne peut pas dire qu'il s'agit d'un épisode réussi pour Ubisoft, du moins sur Playstation. Plusieurs éléments du jeu ont été modifiés par rapport aux autres Ghost Recon ce qui l'appauvrit et qui le rend très linéaire. Aussi, on remarque l'absence d'un mode «coop» et d'un multijoueur intéressant. Bref, on doit se contenter d'un mode solo simple et ennuyant ainsi que d'un mode en ligne juste correct. Je dois avouer avoir été plutôt déçu. Pour un jeu de guerre, j'ai déjà vu mieux. Je ne peux que lui attribuer un 4 sur 10. ●

VOUS ET VOS ENFANTS

À propos des nourrissons dans les garderies...



Chantal **DAVID**
chantaldavid01@hotmail.com

Tout récemment, le Dr Jean-François Chicoine, nous arrivait avec son nouveau livre «Le bébé et l'eau de bain» coécrit avec Nathalie Collard, où il dénonce le fait de mettre des enfants de deux ans et moins en garderie.

C'est le choix d'une société qu'il remet en question car les impacts négatifs sur la capacité d'attachement du bébé avec ses parents sont très importants pour lui. Avec son ton direct et sans détour, le pédiatre de l'hôpital Ste-Justine, qui n'est pas parent lui-même, s'appuie sur des années de pratique et de suivi auprès de familles vivant des situations très diversifiées. Voici les réflexions suscitées par ses énoncés...

Adaptes-toi mon bébé!

Bébé vient à peine d'arriver qu'on lui demande de multiples adaptations! Il est en pleine évolution et doit développer ses capacités, sa motricité et entre autres, l'attachement avec ses parents. Il est reconnu scientifiquement déjà (Bowlby, 199) que l'enfant qui ne peut être investi par au moins un adulte de façon stable pendant les

deux premières années de sa vie verra ses chances de pouvoir s'attacher par la suite presque nulles.

En effet, la partie de son cerveau qui permet le développement de liens affectifs et donc de devenir confiant face à l'environnement, se modifiera devant l'instabilité de figures significatives. Le cerveau va alors trouver une façon de s'adapter mais l'enfant ne pourra plus s'attacher réellement.

La blessure laissée par ce manque fait en sorte que les relations que l'enfant aura plus tard avec les gens qui l'entourent seront difficiles, empreintes de méfiance, de haut et de bas intenses, de coupures, ou encore marquées par une absence d'investissement émotif et affectif. Ce sont des enfants et des adultes qui se retrouvent souvent seuls. Disons que les problèmes sont nombreux à chaque étape de la vie. Selon le Dr Chicoine, c'est un enfant sur quatre qui est placé en garderie avant l'âge de deux ans, qui verra son sentiment d'insécurité augmenter de façon considérable et une possibilité d'avoir des problèmes d'attachement. Le parent lui, s'attache à son enfant en huit mois, il doit donc passer un temps considérable avec l'enfant pour favoriser ce lien.

Trouver l'équilibre

Le Dr Chicoine fait beaucoup réagir, et d'autres collègues pédiatres

apportent des nuances à ce qu'il dit. Par exemple, si un nourrisson peut établir un bon lien avec ses parents et une gardienne dans le jour, cela peut très bien se passer pour lui. Ainsi, il faut éviter que le bébé ait plus de cinq visages à s'adapter en même temps dans les premiers mois de sa vie.

Plusieurs s'entendent aussi pour dire qu'un milieu de garde stable dans le jour est préférable à un milieu familial dysfonctionnel. Un enfant qui vit avec des parents aux prises avec la consommation de substances ou avec des problèmes de santé mentale qui font que celui-ci se sent en danger ou négligé ou doit s'adapter à des changements d'humeur fréquents dans une seule journée, se retrouve en terrain hostile et peut développer des problèmes d'attachement.

Le nourrisson qui vit une violence psychologique et/ou physique vit un stress énorme et se met en mode survie. Il est donc important de nuancer quand on parle des méfaits sur l'enfant d'un séjour à la garderie en très bas âge. Les pédiatres parlent de leur préférence pour un milieu familial et non une garderie pour les pouspons.

Choix de société

Jean-François Chicoine trouve le système des garderies actuel peu adapté aux besoins des familles et des

enfants. Effectivement, l'obligation du temps plein pour garder sa place, le roulement de personnel qui fait que le bébé doit s'adapter à plusieurs personnes différentes (17 nouveaux visages entre 8 et 15 mois selon M. Chicoine) sont là des éléments qui n'aident pas les tout-petits à se développer sagement.

Vers 2 ans et demi, l'enfant est prêt à faire face à tout cela, au bruit, aux changements, aux amis qu'il croisent et avec qui il doit composer. Idéalement, un parent qui peut rester avec son enfant pendant les deux premières années de sa vie aide celui-ci à mieux se sécuriser. Bien sûr, si le milieu familial est plutôt stable et que le parent qui reste ne tombe pas en dépression parce qu'il n'est pas bien à la maison! M. Chicoine est sévère quand il dit que les parents veulent des enfants mais priorisent leur retour au travail après six mois de congé. Encore là, chaque situation peut avoir des particularités dont il faut tenir compte.

Il faut aussi comme futur parent être prêt à faire certains sacrifices. Dans une société de surconsommation, les parents sont endettés et ont besoin de retourner vite au travail. Et puis, est-ce valorisant et facile de rester à la maison dans un monde où le milieu du travail représente un lieu de réalisation de soi et de reconnais-

sance sociale? Est-ce devenu une punition de rester à la maison? Allons-nous faire des enfants pour les stationner dans des garderies et les faire élever principalement par d'autres?

Allons-nous finir par reconnaître l'importance de bâtir un lien d'attachement avec les enfants et que les nourrissons ont besoin d'être sécurisés car ils ont une mémoire physiologique même si elle n'est pas visuelle! Ils sentent et perçoivent ce qui se passe autour d'eux. Et surtout, dans toute cette remise en question soulevée entre autres par le Dr Chicoine, ne tombons pas dans le piège de culpabiliser les mères mais assurons-nous de responsabiliser les parents aux besoins des enfants.

Le congé de maternité/paternité a été allongé; espérons qu'il le sera encore et que ça ne prendra pas trente ans! Chose certaine, adapter le système des garderies aux besoins des enfants et prendre le temps de regarder chaque situation nous aideraient, même si c'est plus de travail. Mettons la machine au service de l'humain et non l'inverse!

Bonnes réflexions!

Chantal David, travailleuse sociale

Vous pouvez m'écrire à l'adresse courriel suivante: chantaldavid01@hotmail.com ●

L'ÉGLISE D'ICI

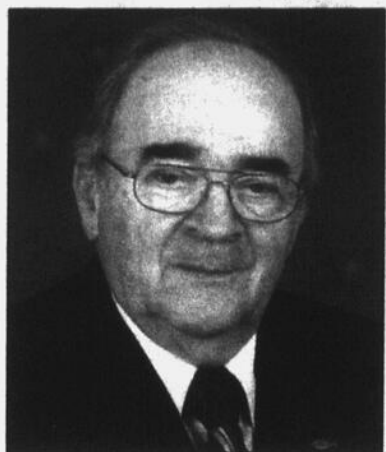
Cinquante ans de vie sacerdotale

M. l'abbé Fernand Ostiguy, curé de la grande paroisse de Saint-Jean-l'Évangéliste célèbre cette année son 50^e anniversaire de vie sacerdotale.

Les paroissiens pourront lui rendre hommage à l'occasion d'une messe spéciale célébrée en son honneur, le dimanche 28 mai, à 17 heures, par l'évêque du diocèse, Mgr Jacques Berthelet, en l'église Saint-Gérard-Majella où l'abbé Ostiguy agit comme prêtre répondant. Après la cérémonie, les participants seront invités à partager avec lui le verre de l'amitié.

Originaire de Marieville, l'abbé Ostiguy a été ordonné prêtre en l'église Saint-Pierre-Apôtre de Longueuil, le 27 mai 1956.

Il a d'abord été secrétaire de Mgr Gérard-Marie Coderre et, de 1958 à 1960, il a occupé le poste de vice-chancelier du diocèse de Saint-Jean. De 1961 à 1963, l'abbé Ostiguy a poursuivi des études à Rome et à Bruxelles et, de retour au pays, il a repris ses fonctions de secrétaire auprès de Mgr Coderre. Il est devenu également aumônier diocésain du service de prépara-



L'abbé Fernand Ostiguy

tion au mariage et du Syndicat des professeurs de Saint-Jean.

En 1963, l'abbé Ostiguy se voyait confier le poste de conseiller en éducation chrétienne à la commission scolaire régionale Lignery ainsi qu'auprès des commissions scolaires élémentaires de Brosard, de La Prairie et de Saint-Rémi-de-Napierville. Il agissait également comme aumônier général de la Fédération des commissions scolaires du Québec.

De 1973 à 1977, il a exercé son ministère comme curé de Saint-

Thomas-de-Villeneuve, à Saint-Hubert et, en 1977, il a été nommé curé de la paroisse de Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix. En même temps, on lui a confié le poste de conseiller en éducation chrétienne à la commission scolaire de Saint-Rémi.

En 1979, l'abbé Ostiguy était nommé vicaire épiscopal, poste qu'il a occupé dans les régions Centre, Nord, du Haut-Richelieu et de la région Sud-Ouest. Il était en même temps animateur spirituel du mouvement Cursillo.

Fondateur et directeur du Centre de ressourcement spirituel depuis 1999.

Enfin, le 26 novembre 2002, l'évêque du diocèse lui confiait ce qui sera un de ses plus grands défis: réaliser la fusion des onze paroisses du grand Saint-Jean et assurer la mise en oeuvre du projet d'évangélisation.

Tous les paroissiens et paroissiennes de la grande paroisse sont donc invités à cette fête du 28 mai à 17 heures, en l'église Saint-Gérard-Majella.

Denis Tremblay, marguillier •

Qui est donc ce pasteur que nous allons fêter?

Qui est donc cet homme, ce pasteur que nous allons fêter? Nous qui avons la chance de travailler avec lui ou de le côtoyer quotidiennement, voici ce que nous pouvons dire de l'abbé Fernand Ostiguy:

- Pour moi, je vois l'abbé Ostiguy comme un homme au coeur de feu, et qui caractérise bien le rôle de prophète. Tout en étant un grand homme, il est très simple et très proche des gens. Sa transparence, son audace, sa clairvoyance font de lui un pasteur exceptionnel. Il est un homme de foi, un homme de défi. Comme curé de la grande paroisse, il a à coeur à semer la vie partout où il va. Son témoignage de vie parle très fort. Pour lui, le repos n'existe pas. Il ne pense qu'au bien-être des autres. Je suis très heureuse de côtoyer un homme de telle valeur. Il est très précieux aux yeux de Dieu et aussi à mes yeux.

Denise Bélanger, s.j.s.h.

- Jésus posa cette question à ses disciples: «Qui est le plus grand, celui qui est à table ou celui qui sert? Eh bien! moi je suis parmi vous comme celui qui sert!» (Luc 22,27)

L'abbé Ostiguy est un homme donné à la cause de Jésus-Christ, donc un homme en service à son Église: ce qui englobe qu'il est un homme de foi, d'espérance, de convictions, de vision, d'unité... Un homme de travail avec une

précision et une intégrité remarquables. Je termine en empruntant les mots de Robert Lebel:

«Comme lui, savoir dresser la table,

Comme lui, nouer le tablier,

Se lever chaque jour et servir par amour, comme lui.»

Félicitations! Ce fut un plaisir de travailler avec vous toutes ces années!

Simone Granger

- Que dire de l'abbé Ostiguy? Il y a tant de choses à dire et surtout tant de réalisations, que je ne saurais tout dire. Pour arriver à un tel parcours de vie, il a misé sur certaines qualités dont la vie lui a fait cadeau, soit un sens de l'observation incroyable, une habileté hors du commun à la planification et une attention aux personnes. Vous mêlez le tout, et vous obtenez un homme assis devant son long corridor au Centre de ressourcement spirituel où naturellement la vision de l'Église d'aujourd'hui et de demain se met en action dans sa tête et lui ouvre le chemin de la réalisation.

Amitié, Sylvie Caya

- Comme lui, être un homme de grande générosité, d'une grande disponibilité. Comme lui, être en amour avec la vie. Un homme qui a donné sa vie à sa mission de prêtre au service de l'Église de Saint-Jean-Longueuil et de la paroisse

Saint-Jean-l'Évangéliste. Merci d'être un homme intègre, passionné et qui nous apprend la valeur du service.

Robert Raymond

- J'ai le privilège de côtoyer l'abbé Ostiguy depuis sept ans. Pour moi, il est un homme effacé, délicat, sensible, respectueux des personnes et d'agréable compagnie. Son grand calme apaise et rassure, sa vitalité stimule et entraîne. Il est un travailleur acharné. Habité par une foi incarnée, sa vie m'enseigne la confiance, l'abandon, l'humilité et le service.

Avec amitié, soeur Thérèse Chauvin

- L'homme aux multiples solutions. Vous avez deviné de qui je parle en annonçant mon propos. Au Centre de ressourcement, il y a toujours un coin, une porte, une serrure, une fenêtre, un appareil et j'en passe, qui fait des siennes. En revanche, il y a toujours un homme qui sait répondre subito aux problèmes de tous ordres, aux réparations de tous genres, aux inconvenients de tous calibres. Oui, monsieur Fernand Ostiguy est vraiment l'homme des solutions. Pour lui, il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions. Merci de répondre promptement aux multiples demandes qui vous sont adressées au cours des journées. Heureux jubilé doré!

Soeur Gisèle Trépanier •

Maman chérie

À celle qui m'a donné la vie
Qui m'a bercé quand j'étais enfant
Qui a toujours donné sans compter
Je dis merci maman!

À celles qui ont accueilli
Dans leur foyer un tout-petit
L'ont aimé, l'ont élevé
Avec lui, nous leur disons merci!

À celles qui n'ont pas d'enfant
Mais dont le coeur est si grand

Qu'elles se donnent aux démunis
Aujourd'hui, nous disons merci!

À toutes les grands-mamans
Qui aiment tant leurs petits-enfants
Joie ultime de leur vie bien remplie
Nous voulons dire merci!

À toutes les mamans de la terre,
nous disons «Bonne fête des Mères»! •

À venir

Pèlerinage à Mère Léonie à Sherbrooke le 16 mai. Départ de Super C à 9h15 et de L'Acadie à 9h30. Prix: 30\$.

Voyage à Québec pour Évangélisation 2000 le 20 mai. Départ du Super C à 8 heures. Prix: 55\$.

Le 27 mai, le «Train marial» partira de la chapelle-de-la-Réparation pour le Cap-de-la-Madeleine. Départ de Saint-Jean à 6h30. Prix: 40\$.

Pour information: Pauline au 346-3322 ou Pierrette au 347-0206. •

Des remerciements

À l'occasion de la fête des bénévoles de l'église Saint-Gérard-Majella, le samedi 29 avril dernier, le comité de soutien a souligné le dévouement remarquable de deux femmes qui ont oeuvré dans la paroisse depuis 50 ans. Ce sont mesdames Simone Boudriau et Marielle Pétrin.

Nos sincères remerciements vous accompagnent! •



Madame Marielle Pétrin.



M. Émile Fleury, Mme Simone Boudriau et l'abbé Fernand Ostiguy.

224, rue Jean-Talon, Saint-Luc
Tél.: 350-1166

COTE AMALTAINE Départ: 11 octobre Hôtel 3 étoiles 2 semaines Incluant: 3 repas/jour 1 nuit à Rome, 1 tour de ville de Rome, vol, hôtel, transferts 1 899\$ Incluant: «Réservez-tôt» avant le 31 mai 2006	Fantaisies Thaïlandaises Départ de groupe le 7 janvier avec accompagnateur Programme de 18 jours avec un séjour plage à Phuket Inclut: hébergement en hôtels de 1 ^{re} classe, 26 repas, visites guidées en français et frais d'entrée 3 089\$ Incluant un rabais «Réservez-tôt» jusqu'au 30 juin.	Vacances familiales CUBA Départ: 23 juin Hôtel 4 étoiles Tout inclus 1 semaine Adulte: 1 068\$ 1er enfant: 688\$ 2e enfant: 858\$ (2 à 12 ans) Nouvelle destination!
CAVO COCO Dernière minute! Départ: 14 mai Hôtel 4 étoiles Tout inclus 1 semaine 878\$	SWISS Départ de groupe le 1er février Hôtel 4 étoiles Tout inclus 1 semaine 1 399\$ 2 semaines «Réservez-tôt» inclus, si réservé avant le 30 juin	Permis du Québec Transport aux aéroports à très bas prix

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
Madame Minou

Semaine du 10 mai
au 16 mai 2006

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous avez beaucoup de choses à apprendre dans le domaine financier. Vous êtes capable de mieux diriger votre existence. Vous savez agir d'une manière très stable.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous allez vers des gens qui vous aimeront beaucoup. Vous serez capable de mieux comprendre tout ce qui vous arrive. La planète Mars fait que vous réagissez avec beaucoup d'aplomb.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous aimez étudier. Vous êtes dans une période où tout ce que vous faites donne de bons résultats. Vous évoluez vers des choses magnifiques.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous pouvez être rassuré au sujet de plusieurs choses du passé. Rien de néfaste ne peut vous arriver. Vous trouverez une grande sérénité.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous avez besoin d'être fier de vous. Vous êtes dans une période où tout prend de l'importance. Vous savez agir d'une manière extraordinaire.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous pouvez dire ce que vous pensez. Vous êtes dans une période qui demande beaucoup de compétence. Cela devient très exigeant.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous pouvez aller vers ce qui vous semble meilleur. Vous êtes capable de surmonter plusieurs choses difficiles. Vous êtes très apprécié de votre entourage.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Semaine pendant laquelle vous allez vers des situations qui vous demanderont d'être très sûr de vous. Vous pourrez être utile aux autres. La planète Saturne vous rend soucieux.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous avez la possibilité de mieux savoir ce qui vous convient. La Lune vous apporte des choses extraordinaires au plan de vos relations avec les autres. Vous êtes heureux de vivre tout ce qui vous arrive.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous allez vers des situations qui vous placent en évidence. Cela vous réserve de grandes surprises. Ne vous étonnez de rien.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous êtes devant des choses inattendues. Cela concerne beaucoup votre habitation. Vous serez capable d'y faire face.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Semaine qui vous apporte beaucoup de fécondité dans tous les domaines. Vous êtes sur le point de comprendre des choses sérieuses. Vous allez vers du bonheur.



Les cadets reçoivent Bruno Boucher

Bruno Boucher, président du club Optimiste Saint-Eugène (au centre de la photo), a passé en revue le corps de cadets 168 Richelieu à l'occasion de leur parade du commandant. L'événement qui a eu lieu à la garnison de Saint-Jean s'est déroulé en compagnie de Florian Boucher et de Yvonne Mercier, vice-présidente de la Ligue navale du Canada, succursale de Saint-Jean. •

LES JOIES DU PARRAINAGE

Réjean aimerait créer un lien significatif

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

Bonjour, je m'appelle Réjean et je suis filleul au Parrainage civique du Haut-Richelieu, je recherche un ami avec qui je pourrais avoir un lien significatif et faire de belles activités. J'ai beaucoup d'entre-gent et j'apprécie les discussions, mes sujets préférés sont les voyages. Mes loisirs sont les quilles, les

cartes et l'été je fais du vélo. Je travaille également dans le jardin et bricole. Présentement, je suis employé dans une institution d'enseignement comme aide-concierger, j'aime mon travail et les gens qui m'entourent!

Capsule de sensibilisation

Communiquer avec une personne ayant une déficience intellectuelle ne diffère pas de la manière que nous communiquons entre nous:

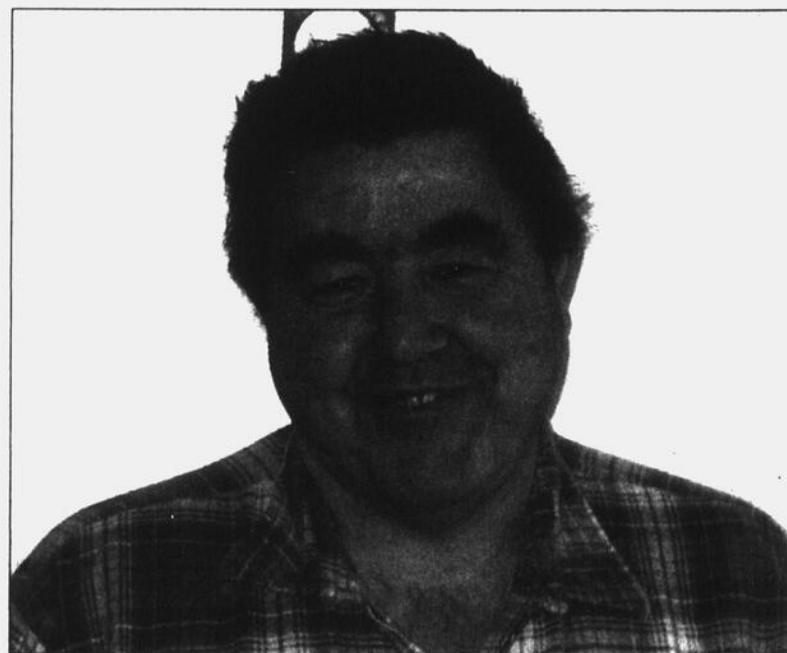
Les messages «en je»: Comment dire ce qu'on pense d'une personne sans la blesser, sans la juger? Comment exprimer à l'autre ce qu'il nous fait vivre en dedans que ce soit positif ou négatif? La technique utilisée dans ce cas-là c'est le message «en je». Le contenu d'un message «en je» vous implique. Il

décrit vos émotions, vos sentiments et votre expérience sans juger ou interpréter les agir de l'autre.

L'écoute active ou écoute empathique: L'écoute active ou empathique, c'est plus qu'une technique c'est aussi une façon d'être soi et une façon de voir l'autre. Par l'écoute active, on accepte l'émotion de l'autre sans le juger, on aide la personne à résoudre elle-même certaines situations. Être écouté et reçu dans ses émotions

est souvent suffisant pour permettre à une personne de voir plus clair dans sa situation.

Si vous croyez avoir des affinités avec Réjean et que vous avez envie de le rencontrer pour partager certaines 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. Réjean vous y attend! •



Réjean est à la recherche d'un parrain civique pour faire de belles activités.

Ambulance, police, pompiers:	911
Sûreté de Québec (urgences):	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé:	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Chaudière de la Vallée des Forts:	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgences sinistres):	1 877 362-2433
La ligne parents:	(514) 288-5555
Info-dépression:	1 800 268-0999
Tel-Jeunes:	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse:	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence:	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu:	(450) 348-6300
Coup d'Élle (femmes victimes de violence):	(450) 348-1845
Centre de référence du Grand Montréal:	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu:	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Alégres pour jeunes compulsiifs:	1-888-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE

Le **Guide 411**
Pour et par les gens d'ici

www.leguide411.com
RECHERCHE D'ENTREPRISES - RECHERCHE DE PERSONNES

A PAUSE JARDINAGE

Des végétaux qui se plaisent à l'ombre



Stéphanie DUBOIS
sdhorticulture@hotmail.com

Pour faire suite à la demande de certains lecteurs, je présenterai dans cette chronique certaines plantes à intégrer dans les endroits où le soleil se fait rare. Même les coins les plus ombragés de votre terrain peuvent s'avérer les plus illuminés de tous. Il suffit seulement de choisir des végétaux qui savent se plaire dans ce type d'endroit et vous resterez surpris du magnifique tableau qui s'offrira à vous.

Bien souvent, les gens éprouvent de la difficulté à aménager les coins ombragés de leur terrain, croyant ces lieux inadéquats pour la plantation de végétaux. Mais, détrompez-vous car en effectuant un choix judicieux des végétaux qui se plaisent dans un milieu où le soleil n'est pas au rendez-vous, vous constaterez que les options sont tout de même fort intéressantes.

Arbustes

La présence de quelques arbustes dans une plate-bande apporte toujours une touche d'harmonie et

d'équilibre. Alors, pour un aménagement à l'ombre, pourquoi ne pas penser à intégrer du rhododendron qui fleurit tôt au printemps ainsi que de l'hydrangée pour une floraison estivale.

Je vous suggère pour l'hydrangée, certaines variétés telles que l'hydrangée Annabelle (*Hydrangea arborescens* « Annabelle ») et l'hydrangée Nikko Blue (*Hydrangea macrophylla* « Nikko Blue »). Ces deux arbustes se plaisent à merveille dans des sites ombragés. Il est à noter que ce ne sont pas toutes les variétés qui tolèrent d'être situées à l'abri des rayons du soleil.

Certains autres arbustes sont tout aussi intéressants. C'est le cas du physocarp nain (*Physocarpus opulifolius* « Nanus ») et du sorbaria à feuilles de sorbier (*Sorbaria sorbifolia*), qui en plus de se retrouver dans un milieu qui leur convient, ces arbustes ajoutent une touche séduisante par leur floraison. Quant à la symphorine blanche (*Symphoricarpos albus*) avec ses gros fruits blancs apparaissant en septembre, celle-ci saura faire le bonheur des oiseaux.

Vivaces

Pour les endroits ombragés, les vivaces au feuillage décoratif sont

souvent privilégiées. Grâce à leur couleur, leur texture ou leur forme de feuillage, ces vivaces font qu'une plate-bande est resplendissante. Par contre, il existe tout de même des végétaux qui ont une belle floraison à l'ombre. C'est d'ailleurs le cas du muguet des bois (*Convallaria majalis*), cette vivace qui, avec sa floraison blanche, annonce le printemps. Le sceau-de-Salomon panaché (*Polygonatum hybridum* (x) « Variegatum ») possédant un feuillage vert foncé bordé de blanc et des petites fleurs blanches sur les tiges arquées y trouve aussi sa place. Bien sûr, le lamier (*Lamium*) ainsi que la petite pervenche (*vinca minor*) sont de magnifiques plantes à utiliser en bordure de plate-bande.

Cependant, d'autres végétaux se démarquent par leur feuillage décoratif. Je vous suggère entre autres le hosta de fortune panaché (*Hosta fortunei* « Albopicta ») qui crée un rayon de lumière dans un aménagement. Le cierge d'argent Hillside Black Beauty (*Cimicifuga simplex* « Hillside Black Beauty »), intéressant par son feuillage pourpre cuivré, découpé comme une fougère, offre en plus une floraison blanche, resplendissante en épis vers la fin de l'été ou au début de l'automne. Et

pour terminer avec les vivaces, je m'en voudrais de ne pas mentionner les fougères comme plantes à intégrer dans un aménagement ombragé. Ces végétaux fort attrayants par leur feuillage, apportent un aspect de sous-bois à votre jardin. Comme il existe plusieurs sortes de fougères, je ne nommerai aucune variété dans cette chronique. Cependant, si vous êtes intéressé à en connaître davantage sur ces plantes, il me fera plaisir de rédiger une chronique sur le sujet.

Annuelles

L'ajout d'annuelles dans une plate-bande ne s'avère pas nécessaire, mais apporte une complémentarité à l'aménagement. L'impatiante (*Impatiens*), le bégonia (*Begonia*) et le coléus (*Coleus*) sont des annuelles qui complètent très bien un aménagement. De plus, si vous désirez ajouter quelques paniers suspendus à votre décor, vous pouvez choisir le fuschia hybride (*Fuchsia x hybrida*). Grâce à cette annuelle, vous aurez le plaisir d'avoir la présence de petits colibris dans votre jardin.

Quelques nouveautés

En terminant, voici quelques nouveautés pour les jardins d'ombre. Je vous suggère le rhododendron

Capistrano (*Rhododendron* « Capistrano »). Celui-ci saura illuminer votre plate-bande avec sa magnifique floraison odorante de couleur jaune. Il pourrait aussi être intéressant d'intégrer à votre aménagement l'heuchère Green Spice (*Heuchera* « Green Spice ») au feuillage argenté nervuré de bourgogne et qui possède une coloration automnale orangée resplendissante. Et finalement, je vous propose la tiarella Neon Light (*Tiarella* « Neon Lights »). Cette vivace se démarquera par ses grandes feuilles presque noires pour devenir pourpre margées de lime, et par sa floraison odorante en épis blancs apparaissant au mois de mai.

Alors, j'espère qu'avec ces différentes suggestions de végétaux, vous serez tentés d'ajouter une touche de fraîcheur à votre jardin, soit en créant une nouvelle plate-bande ou bien en ajoutant une petite nouveauté à votre aménagement. Au plaisir de se retrouver la semaine prochaine.

N'hésitez pas à me contacter pour des suggestions, commentaires ou questions. Bonne semaine!

sdhorticulture@hotmail.com

(450) 467-6560 •

DANS VOTRE ASSIETTE

Neufs facteurs pour un coeur en santé



Sylvie LAROCHE

Selon un rapport publié par la Fondation des maladies du coeur du Canada, en collaboration avec Santé Canada et la Société canadienne de cardiologie, 80% de la population canadienne est à risques de maladies cardiaques.

La semaine dernière, nous avons vu que le tabagisme, les taux anormaux de lipides dans le sang et l'hypertension artérielle sont trois des neuf principaux éléments contribuant à la crise cardiaque.

Je vous présente cette semaine les six derniers facteurs qu'il vous est possible de modifier dans votre vie afin de garder votre coeur en santé. En apportant des changements durables dans votre quotidien, vous pourrez ainsi réduire les risques de maladies cardiovasculaires prématurées.

Diabète

Le diabète est considéré comme un facteur de risque majeur de maladies cardiovasculaires. Le diabète peut faire augmenter le risque d'hypertension artérielle, d'athérosclérose, de maladies coronariennes et d'accident vasculaire cérébral, surtout si les niveaux de sucre dans le sang sont mal contrôlés.

Les personnes résistantes à l'insuline courent également un risque

plus élevé de développer des problèmes cardiovasculaires. Plus de 80% des diabétiques meurent des suites d'une maladie du coeur ou des vaisseaux sanguins. Une alimentation équilibrée et un bon contrôle de la glycémie permettent de réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

Forme poire, forme pomme

La répartition du poids ou de l'excédent de graisse sur le corps peut être importante pour ceux et celles qui se soucient des maladies du coeur. Les recherches indiquent que les gens qui ont un excédent de graisse autour de la taille et au haut du corps courent un plus grand risque de développer une maladie du coeur que ceux dont l'excédent se situe autour des hanches et des cuisses.

Une façon simple de comprendre la distribution du gras corporel est de penser à la forme d'une pomme et à celle d'une poire. Si votre poids se situe surtout au haut du corps, vous êtes fait en forme de pomme. Si votre poids se situe autour du bas de votre corps, vous êtes fait en forme de poire. Les gens en forme de pomme sont plus exposés aux maladies cardiovasculaires et au diabète que les gens en forme de poire.

Gérer son stress

Bien que la relation entre le stress, les maladies du coeur et l'AVC soit encore à l'étude, les résultats préliminaires suggèrent que le stress peut contribuer à l'appari-

tion d'une maladie du coeur et d'un AVC. On avance que certaines personnes dont le niveau de stress est élevé ou prolongé peuvent avoir:

- un taux de cholestérol plus élevé
- une tension artérielle plus élevée
- des plaquettes sanguines plus susceptibles de former des caillots (de s'agglutiner à l'intérieur des vaisseaux sanguins)

De plus, on sait qu'avec un rythme de vie stressant, il est difficile de prendre des résolutions pour mener une vie plus saine ou de les maintenir. Plutôt que de faire de l'exercice pour soulager le stress, certaines personnes réagissent en mangeant trop, en consommant des aliments malsains, en abusant de l'alcool ou des cigarettes. De telles réactions négatives au stress augmentent les risques de maladie du coeur et d'AVC.

En vous familiarisant avec les éléments stressants de votre vie et en apprenant à les gérer efficacement, vous pourrez revenir sur la bonne piste vers une vie plus saine.

Les légumes et les fruits

La consommation insuffisante de fruits et de légumes sont deux facteurs de risques importants dans la prévention des maladies du coeur. La plupart des légumes et des fruits sont d'excellentes sources de vitamines C et A, de bêta caroté-

ne, de fibres, d'acide folique, de potassium ainsi que de minéraux (appelés produits phytochimiques) provenant des végétaux, qui peuvent réduire vos risques de souffrir de plusieurs maladies, dont les maladies du coeur, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer et le diabète de type 2.

Il est conseillé d'en consommer au moins cinq portions et plus par jour. Si vous avez de la difficulté à atteindre votre quota de fruits et de légumes, rappelez-vous qu'une portion correspond à:

- 1 fruit tel une banane, une pomme, une orange, une poire, etc.
- 1 légume tel une carotte, une tige de céleri, une tomate, etc.
- 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes frais ou cuits
- 65 ml (1/4 tasse) de fruits séchés
- 125 ml (1/4 tasse) de jus de fruits ou de légumes
- 125 ml (1/2 tasse) de salade verte

Sédentarité

La sédentarité est un des principaux facteurs de risque de développement de maladies coronariennes. Des faits:

- L'activité aérobie stimule le coeur et les poumons.
- L'activité aérobie aide à diminuer le stress parce qu'elle don-

ne des moyens de diffuser la frustration et vous aide à vous détendre.

- L'activité aérobie régulière vous aide à contrôler votre poids en brûlant des calories et en accélérant votre métabolisme.

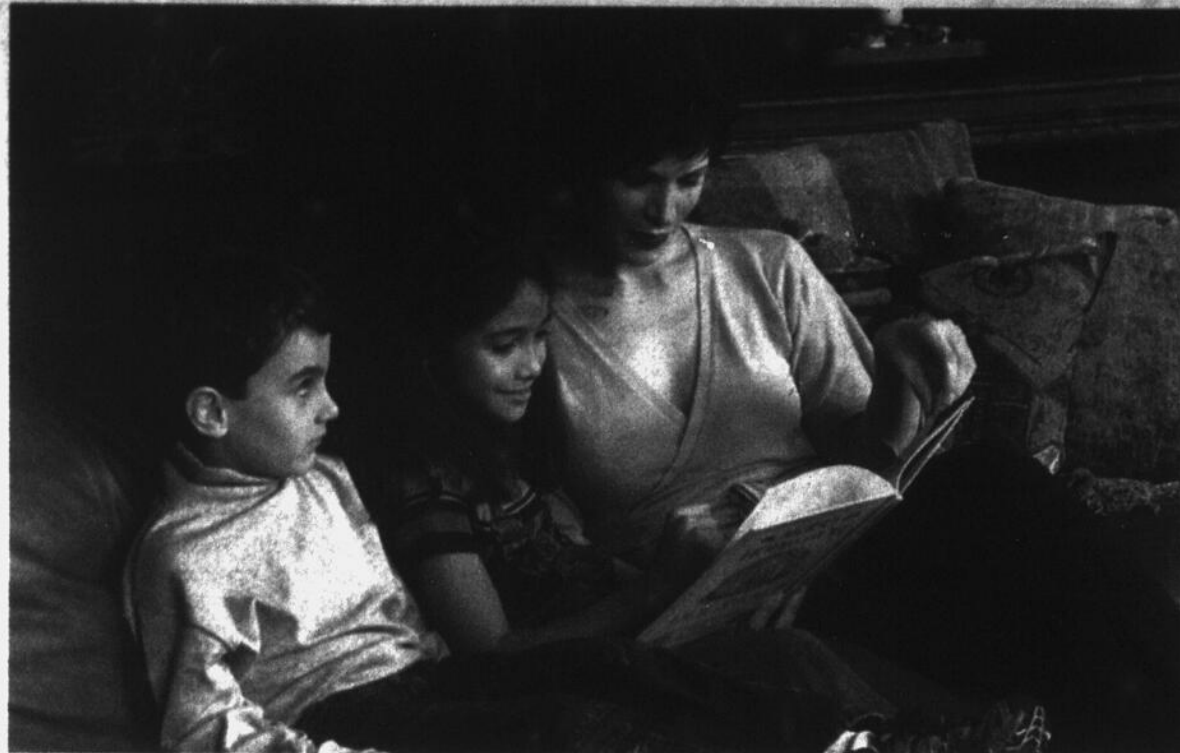
On reconnaît l'importance de l'activité physique régulière pour les personnes de tous âges. L'effort physique fourni pendant au moins 30 minutes d'activité physique modérée la plupart des jours de la semaine est bénéfique pour la santé. Il faut se rappeler que trois sessions de dix minutes sont tout aussi valables qu'une marche de 30 minutes.

Agir dès maintenant!

La croissance des maladies cardiovasculaires est une vraie bombe à retardement selon le Dr Gilles Paradis, porte-parole de la Fondation des maladies du coeur. Notre société sédentaire et les problèmes d'obésité dès la vingtaine augmentent les risques de maladies cardiaques en bas âge. Il faut donc agir dès maintenant en changeant nos habitudes de vie afin de prévenir la mort prématurée de milliers de Canadiens de causes évitables.

Références : www.fmcoeur.ca

Pour des informations ou un changement de vos habitudes alimentaires contactez-moi au (450) 358-2002 ou visitez le site www.harmoniesante.com. Bonne semaine! •



Après avoir minutieusement étudié les causes des décès de plusieurs milliers de femmes, les statisticiens soulignent aujourd'hui le rôle protecteur de la vie de famille.

Longue vie à toutes les mères!

À l'occasion de la fête des Mères, voilà une incroyable révélation qui va réchauffer le cœur des mamans. Plus une femme a d'enfants, plus elle augmente son espérance de vie. L'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) a suivi, en 1982, 900 000 femmes âgées de 40 à 64 ans et décédées entre 1982 et 2001. Après avoir minutieusement étudié les causes de ces décès, les statisticiens soulignent aujourd'hui le rôle protecteur de la vie de famille. Être en couple et être mère rallonge l'espérance de vie, en voilà une bonne nouvelle!

Ainsi, bien qu'il ne faille pas abuser de la maternité (passé le cap des quatre enfants, l'effet bénéfique

s'estompe), les femmes qui, à 45 ans, n'ont jamais été mariées ou n'ont pas eu d'enfant ont des risques de décès plus élevés. Les célibataires auraient ainsi une surmortalité de 26 % et celles n'ayant pas eu d'enfant une surmortalité de 14 %. Voilà donc une bonne raison de célébrer la maternité et les bienfaits, maintenant reconnus, d'être une maman. En effet, notre société ne valorise pas toujours les mères qui ont choisi de mettre en veilleuse leur carrière au profit d'une vie de famille bien remplie. Pourtant, il s'agit d'un merveilleux cadeau que celui de donner la vie, autant pour les enfants que l'on met au monde que pour les femmes qui grandissent grâce à eux.

Pour la fête des Mères, célébrons nos propres mères, les mamans que nous

sommes, celles qui sont nos amies, et longue vie à toutes les mères du monde entier!



Bonne fête des
Mères

FRABIERE
CHARDONNAY
450-347-9090

45 Chemin du Sous-Bois, Mont-St-Grégoire

Menu fête des mères

Entrée
Potage du verger

Repas
Feuilleté de fruits de mer
ou
Feuilleté aux 3 volailles
ou
Feuilleté au bœuf

Café/thé
Dessert

Réservez rapidement
450-347-9090



Le
Samuel II
RESTAURANT

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT!
347-4353

A très bientôt!
Samuel

291, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu

LE MIDI
DES
MAMANS

Brunch
Table d'hôte

5 services

35\$ p.p.

Saint-Jean Pizzeria



vous invite

Pour la fête des Mères
dans un décor chaleureux



avec un choix de
tables d'hôte
(450) 347-5348

10, rue Jacques-Cartier sud
Saint-Jean-sur-Richelieu



Intuitions

14+

Élégance dans les
tailles fortes

PROMOTION
pour la Fête des Mères
du 10 au 14 mai

**NOUS PAYONS
LES TAXES
POUR VOUS**

sur toute la marchandise en magasin
à l'exception des bijoux.

600, rue Pierre-Caisse
Saint-Jean-sur-Richelieu Carrefour Richelieu
Tél. : 349-6666