

LE CANADA FRANÇAIS

Magazine

Gens d'ici

Roger Lanoue

Un homme d'affaires engagé socialement



Page B-32 à B-37

Bénévole pour LEUCAN à 20 ans

La première fois qu'elle a rencontré Stéphane, Diane Guertin est tombée en amour. Lui aussi. À l'origine les parents du garçon, Nathalie et Denis Michaud, cherchaient une gardienne... d'âge mûr, apte à faire face à la situation: on venait de diagnostiquer chez Stéphane une leucémie de type aigu!



Céline Borduas

Faute de trouver cette «dame d'âge mûr», Diane, dans la prime vingtaine et grande aimante des enfants, s'est proposée à la place. Ce fut la meilleure chose qui puisse arriver. Pour elle, pour Stéphane et pour les parents de ce dernier. Non seulement la jeune fille de l'Île Sainte-Thérèse s'est-elle prise d'une grande affection pour le petit bonhomme de presque 5 ans, mais elle s'abreuve de sa joie de vivre.

«Stéphane bouge tout le temps, raconte-t-elle, un large sourire aux lèvres. Même dans son lit à l'hôpital pour enfants de Montréal (Montreal's children hospital), il s'intéresse à tout ce qui se passe autour et veut toujours jouer.» Mis à part qu'il lui manque des cheveux et que sa peau est pâle et parfois bleutée, Stéphane a l'air plein de vie. «Mais l'allure d'un leucémique fige souvent les gens», a constaté la jeune fille.

Du mot maladie, le bambin ne veut tout simplement pas en entendre parler. Il la connaît très bien sa leucémie et il compose avec. «Chez lui, c'est comme ça, on en fait pas plus pour lui que pour son frère Éric», remarque Diane. À part lui administrer ses médicaments bien sûr! Cela évite l'encombrance et l'inutile pitié. Et surtout de s'apitoyer.

Depuis le début de sa maladie, Stéphane oscille entre la rémission et la rechute. Le premier état lui permet de vivre chez lui à Saint-Luc, l'autre le maintient à l'hôpital

quelques jours par semaine. Il y reçoit des traitements destinés à alléger ses souffrances. Quand il en a. «Mais il est très fort physiquement», glisse Denis Michaud, son père.

■ L'amour gratuit

Depuis qu'elle est toute jeune, Diane fréquente les hôpitaux pour enfants. Au début elle rendait visite à sa soeur, atteinte d'une maladie à la moëlle épinière. Maintenant elle y va pour Stéphane et ses autres amis avec qui elle regarde le hockey, s'amuse et jase de tout et de rien. Elle puise de la force et de l'amour auprès d'eux.

«Avec ces gens-là, tu sais tout de suite si ça clique ou non. Il n'y a pas de perte de temps.» Et si elle-même leur apporte un rayon de soleil, elle avoue en contrepartie profiter plus encore de ces rencontres. «C'est de l'amour gratuit», estime-t-elle.

«Quand je suis déprimée, plutôt que de pleurer sur mon sort je vais les voir». Diane croit que la souffrance chez les enfants mène à une sagesse prématurée. «Dans ce temps-là on s'estime chanceux de ne pas avoir à endurer ce qu'ils endurent parfois».

Le plus dur pour elle c'est de se cogner le nez sur une porte de chambre fermée. «Dans ce temps-là, on sait que ça va plus mal et on se sent impuissant». Mais Diane a aussi été témoin de complètes guérisons. Elle revoit encore Denis, l'un de ceux qui a vaincu la maladie. Il est aujourd'hui âgé de 23 ans.

(Suite à la page B-2)



Diane Guertin a choisi une avenue que peu de jeunes de son âge empruntent: le bénévolat auprès d'enfants malades et leucémiques. (Photo Jacques PAUL).

PROFIL

CARMEN MORIN: Si vous vous intéressez à la musique, il est fort à parier que vous connaissez Carmen Morin. Et pour cause puisqu'elle travaille dans le domaine de la vente de disques à Saint-Jean depuis plus de trente ans. (Page B-3)

MODE

VIVE LE MAILLOT: D'une rare élégance et d'une féminité incontestable, les maillots de l'été rivalisent de style et de couleurs avec les vacances. Ils deviennent les grands séducteurs. (Pages B-4 et B-5)

JEUNES

SAINT-LUC: Néovient revient en force cet été avec des activités diversifiées qui en combleront plus d'un. Aux jeunes de la municipalité de Saint-Luc qui répondront à l'invitation, Néovient promet beaucoup de plaisir. (Page B-23)

AÎNÉS

REVENU GARANTI: Nous poursuivons notre série d'articles sur la pension de la Sécurité de la vieillesse. Cette semaine, il sera question de la place qu'occupe le Supplément de revenu garanti dans le programme de la Sécurité de la vieillesse. (Page B-31)

LOISIRS

PHILATÉLIE: La chronique du Johannais philatélique en est à sa 400e parution. Pour la circonstance, Robert Martineau vous propose un timbre émis en 1976 lors du Festival d'été de Paris. (Page B-39)

«Leucémie n'égale pas enfer!»

-Denis Michaud

Quand on est parent d'un enfant leucémique c'est toute la vie sociale

Céline BORDUAS

qui en prend un coup. «Les gens que l'on côtoie ne savent pas comment agir et ne savent pas non plus que dire d'autre que «bon courage», «bonne chance»... Nous on souhaiterait tel-

lement qu'ils ne rendent pas cela pire que ça l'est en réalité. On voudrait qu'ils nous parlent *normalement!*» Voilà le sentiment de Denis et Nathalie Michaud, père et mère de Stéphane.

Évidemment des mauvais moments il y en a et il y en a eus. Lorsque le couple a appris, par exemple, il y a près d'un an que leur petit gars

souffrait d'une leucémie aiguë. «On a pleuré toutes les larmes de notre corps pendant deux jours, puis on s'est ressaisi. On ne voulait surtout pas faire un drame épouvantable avec ça et faire peur à Stéphane.»

Ils ont plutôt opté tous deux pour la franchise. Ainsi le garçonnet sait tout des traitements qu'il subit, de l'évolution de

la maladie et du sens de la mort. Son papa se documente beaucoup sur le sujet. «Pour son âge (5 ans le 6 août prochain) Stéphane pourrait vous en apprendre», souligne fièrement le paternel. Et puis l'essentiel est que le petit a confiance. «On ne lui raconte aucune pipe. Il est trop lucide pour cela!»

Mais c'est quand De-

nis et Nathalie Michaud assistent à des conférences ou des émissions télévisées portant sur des enfants leucémiques, qu'ils sentent monter la révolte. «Les gens ont une image faussée de la leucémie. On leur rend cela très épouvantable en ne leur montrant par exemple que la phase terminale. Pourtant il y a autant de hauts que de bas dans la maladie!» Denis Michaud insiste là-dessus: leucémie n'égale pas enfer!

cette philosophie de vie que le couple a développé au contact de Stéphane. «Aujourd'hui nous faisons tout ce que nous pouvons sans attendre à demain ou à une autre journée pour prendre du bon temps.» Stéphane est leur modèle le plus éloquent... et le plus énergique. «Lui, il sait grandement profiter du moment présent.»

À l'heure actuelle, toutefois, Stéphane ne se porte pas comme un charme. Même qu'il ne participera probablement pas au camp d'été de LEUCAN. Comme qui-

conque, les parents redoutent de le voir souffrir. Et à faire la navette Saint-Luc/Montréal, ils se sentent vidés physiquement et émotionnellement.

Mais ça fait partie de la maladie. «Vous savez il y en a des pires que nous», déclare M. Michaud avec philosophie. Cet homme de 28 ans se remémore ici le tragique incendie du boulevard Gouin qui avait fauché la vie à trois enfants, accablant soudainement les parents de douleur. «Eux ils n'étaient pas préparés à cela!»



Nathalie et Denis Michaud ont changé complètement leur philosophie de vie au contact de Stéphane, leur enfant leucémique. Maintenant ils vivent intensément chaque moment de la vie. (Photo guy LE SIEUR)

■ Conscience

Il y a aussi et surtout

Bénévole...

(Suite de la page B-1)

de sauveteur et à ses études en assistante dentaire.

■ Le camp Leucan

En ce qui a trait au bénévolat, disons que Diane baigne dedans. Sa mère, Micheline Guertin est à la tête de l'Aide du Haut-Richelieu, un centre de dépannage qui a d'ailleurs permis à la famille Michaud et à Diane de se connaître. Pour la jeune fille, être bénévole à 20 ans n'est pas une mission, mais une expérience dont elle ne se passerait pas. Elle conjugue d'ailleurs ce «passe-temps» à ses cours

Du 5 au 20 août prochain elle participera à un premier camp de vacances mis sur pied par LEUCAN, à Saint-Ligorie dans le bout de Joliette. Elle y sera monitrice. Bénévole bien entendu. «Il y aura une centaine de familles avec les enfants leucémiques et du personnel infirmier sur place. Ça va faire du bien à tout le monde de couper du milieu hospitalier». On lit d'ailleurs la hâte dans ses yeux couleur de jade...

Sentez-vous bien



Jacinte Levesque

Volonté et amour, sources de miracles!

On s'en doutait un peu, mais aujourd'hui des études anglaises le prouvent: dans un groupe de cancéreux, 75% des sujets combattifs ont survécu dix ans, contre 22% chez ceux qui subissaient courageusement leur état.

Le terme combatif peut prêter à confusion. Il ne s'agit pas de lutter vaillamment contre la maladie, mais de se battre pour rester authentique dans ses choix, ses projets, ses désirs. La maladie devient alors un moment privilégié pour redéfinir les priorités de la vie.

Bernie Siegel, docteur en médecine et chirurgien américain, auteur de L'amour, la médecine et les miracles, parle de patients exceptionnels: ils ne veulent pas être des victimes. Ils se prennent en charge, travaillent et deviennent les spécialistes de leur propre cas. Ce sont des gens qui se battent pour garder leur dignité, leur personnalité et leur libre arbitre.

Grâce à ses patients, Bernie Siegel a découvert que la médecine va bien au-delà de la pilule et du scalpel. Il se dit convaincu que l'état d'esprit modifie l'état du corps par l'intermédiaire du système nerveux

central, du système endocrinien et du système immunitaire. Le refus d'espérer, affirme-t-il, n'est rien d'autre que la décision de mourir. Et je sais que plusieurs personnes sont actuellement vivantes parce que je leur ai donné l'espoir et la conviction qu'elles n'étaient pas obligées de mourir.

Siegel s'insurge contre l'habitude qui consiste à prédire à quelqu'un le temps qui lui reste à vivre est une erreur fondamentale. C'est aux malades, et à eux seuls, que revient cette décision. L'acte de mourir existe bel et bien, qui attend pour se réaliser la date d'un anniversaire, d'une fête ou un événement ardemment souhaité. Le langage populaire témoigne de cette expérience humaine. On dit: Il s'est laissé mourir... ou elle a attendu qu'il arrive pour mourir. Les statistiques devraient seulement servir à choisir la forme de traitement la mieux adaptée à une maladie donnée. Mais ensuite, il faut convaincre chaque patient qu'il peut guérir.

De fait, une telle attitude chez les patients doit s'accompagner d'un changement de mentalité chez les médecins. Évolution pas toujours évidente. Hélène s'est vue, par

exemple, fermer la porte d'un service de cancérologie de province française parce qu'elle avait osé aller consulter ailleurs pour bénéficier de traitements de pointe d'un hôpital parisien.

Les dissidents dérangent, car ils contreviennent à l'ordre établi. Ils osent remettre en question certaines vérités et ils considèrent les médecins comme des partenaires bien informés, auxquels ils peuvent demander assistance technique, écoute et investissement personnel. Attitude souvent mal accueillie par le corps médical.

C'est ainsi que parmi 35 femmes atteintes d'un cancer du sein avec métastases, celles qui vivent le plus longtemps, selon un psychologue, sont celles qui entretiennent de mauvais rapports avec leur médecin traitant, celui-ci leur reprochant de poser trop de questions.

Siegel explique: Le médecin doit toujours se souvenir que seul le malade vivra les conséquences de son choix, et que les résultats thérapeutiques seront meilleurs s'il y a eu négociation entre soignant et soigné, dans un climat de confiance. Ainsi, chacun se sentirait co-responsable du succès ou de l'échec, tout relatif, de la thérapeutique choisie,

tout en remettant la médecine à sa juste place: au service de l'être humain malade.

D'après le docteur Siegel, les malades dotés d'une telle fureur de vivre ne sont pas légion: quelques 15 à 20% des patients qu'il a rencontrés. Ils se reconnaissent à leur volonté farouche et sans restriction, non seulement de vivre, mais de devenir centenaires! Leur acharnement les rend parfois difficiles à supporter et à comprendre, mais leur lutte est aussi vitale que sans merci.

Des fous, des inconscients? Non, simplement des gens fermement décidés à ne pas se laisser enfermer dans le rôle de malades. Avec eux tout peut arriver, même le miracle: guérir.

Le rôle du médecin devrait être de permettre à tous les malades de devenir des patients exceptionnels, artisans de leur maladie, auteur de leur guérison. Siegel a acquis la conviction que la résolution des conflits, la réalisation du moi profond, la conscience spirituelle dégagent une énergie formidable qui enlèche le processus biochimique de guérison.

Autre composante absolument

nécessaire au développement de ces nouvelles forces: l'amour. L'amour de soi, d'abord, mélange de confiance et d'estime de soi-même. Des sentiments qui se forment dès la toute petite enfance, entretenus par le regard et le contact des adultes. On a par exemple découvert que les amoureux ont moins d'acide lactique dans le sang et plus d'endorphines, ce qui diminue leur fatigabilité d'une part et les rend euphoriques et moins sensibles à la douleur!

Ce n'est pas le traitement qui guérit, c'est le corps, pensent Bernie Siegel et son équipe. Je crois que le corps peut utiliser n'importe quelle forme de thérapie. L'important reste que le malade fasse littéralement corps avec son traitement, jusqu'à l'imaginer agissant favorablement en lui. L'essentiel consiste à sentir intuitivement que le choix thérapeutique est effectivement le bon, ce que traduisent au fur et à mesure les dessins, ce que tentent de développer les exercices de relaxation et de visualisation positive.

Bernie Siegel a essentiellement travaillé avec des malades cancéreux. Mais il est persuadé que les mêmes mécanismes régissent toutes les maladies et que ce type d'approche reste toujours valable. (Tiré de Santé-Société)



La continuité est essentielle

Je termine aujourd'hui mes commentaires sur le Ministère de l'éducation, cette énorme machine dont le synchronisme des engrenages est loin d'être parfait, ce qui est légitime et, d'une certaine façon, bien ainsi.

Il y a beaucoup de cuisines, énormément de chefs, peu de recettes communes et surtout absence d'un menu à la mesure de l'appétit ou de l'attente sociale.

En matière d'éducation, plus qu'en toute autre, la continuité est essentielle. Or, au moment de la création du MEQ, on a agi comme si rien n'existait antérieurement. Profitant des nouvelles tendances pédagogiques, on a fait du système un immense laboratoire. Au même moment, les valeurs sociales, dont l'école était autrefois garante, se sont libérées de leurs contraintes plus que centenaires.

Une nouvelle législation est désormais en vigueur, une législation dont on ne peut que louer l'intention mais dont on peut douter de l'efficacité dans le contexte social et scolaire actuel.

Ainsi, au moment où le haut de la pyramide éducative s'institutionnalisait, la base était ébranlée. L'intention et la raison se distancaient.

Le système scolaire québécois a vieilli prématurément dans ses règles et dans les personnes qui les appliquent. Pourtant, la jeunesse québécoise, du pré-scolaire à l'universitaire, est toujours la même. Malheureusement, on l'imagine plus qu'on ne la considère tel qu'elle est. J'y reviendrai d'ailleurs.

On dira qu'il en fut ainsi dans la majorité des pays industrialisés. Belle jambe! Entre l'alphabétisation et l'instruction publique obligatoire, il y a une différence, pas aussi nette qu'on pourrait le croire.

Il n'en demeure pas moins qu'il y a, à l'intérieur du système, des niveaux d'intervention ou de pouvoir, dont les commissions scolaires, les conseils d'administration et les syndicats, qui jouent leur rôle de façon questionnable en s'excusant trop souvent des directives ministérielles.

Aujourd'hui, le MEQ coordonne un réseau complet d'instruction, aux institutions publiques et pri-

C'est vers ces administrations et directions générales du réseau scolaire que je me tournerai dans les deux ou trois semaines à venir.



Si vous vous intéressez à la musique, il y a fort à parier que vous connaissez Carmen Morin. Et pour cause, elle travaille dans le domaine de la vente de disques à Saint-Jean depuis plus de 30 ans. Quiconque a déjà acheté microsillons ou 45 tours au magasin d'Yvon Dupuis, chez Musico ou au Carrousel se souvient donc sans doute d'elle, de sa gentillesse et de la grande compétence avec laquelle elle exerce son métier.

■ **Mon lieu de naissance:**

L'Acadie.

■ **Ma famille:**

ma soeur Yvette, Marcel mon beau-frère, Hélène et Serge, nièce et neveu.

■ **Mon état civil:**

célibataire.

■ **Mon occupation:**

vendeuse.

■ **Ma voiture:**

Toyota Tercel 81.

■ **Ce que je fais le mieux dans la vie:**

mon travail que j'aime et toute l'implication dans le milieu municipal et artistique.

■ **Ce que j'aimerais être:**

un oiseau, pour pouvoir m'envoler quand j'en ai envie.

■ **Mes qualités:**

il faudrait demander aux gens qui m'entourent.

■ **Mon pire défaut:**

l'impatience, pour tout ce qui est retard.

■ **Mon meilleur ami:**

Micheline Fafard et Flo Simpson.

■ **Mes idoles:**

Gilles Vigneault, René Lévesque et mon grand-père.

■ **Ma musique préférée:**

toutes les musiques, il suffit d'apprendre à les connaître.

■ **Mes artistes préférés:**

Ginette Reno, Gilles Vigneault, Cléo Laine, Jean Duceppe.

■ **Mes films préférés:**

les documentaires et les films avec Peter Falk.

■ **Mes lectures préférées:**

les revues et les livres de recettes. Les livres concernant la musique.

■ **La cuisine que je préfère:**

j'aime bien manger, française, italienne, ainsi que la cuisine du pays, je suis curieuse.

■ **Ma saison préférée:**

l'été, parce quela chaleur apporte la détente.

■ **Ce que j'aime le plus:**

un bon repas arrosé d'un bon vin en galante compagnie.

■ **Ce que je n'aime pas:**

la solitude, la routine et l'hypocrisie.



André Goulet,
propriétaire

Bienvenue aux bricoleurs

- Résidentiel
- Commercial
- Dessus de table

Heures d'ouverture
Tous les jours: 8 h à 17 h
Samedi: 8 h à 12 h

Ouvert
du 17 au 22 juillet
inclusivement

COMPTOIR
Ucco

87, boul. Saint-Luc,
local 39
Saint-Luc

349-6694

SALON ILLUSION ENR.

COIFFURE ELLE ET LUI

Johanne St-Pierre,
prop.

Spécial permanente

«REDKEN»
(tout inclus)

28\$

Spécial coloration

«IGORA ROYAL»
(tout inclus)

26\$

De plus, avec l'un ou l'autre de ces spéciaux, obtenez gratuitement un sachet de traitement Fermodyl.

Maintenant disponible

PERMANENTE RACINE

1, 5e Rang
Mont Saint-Grégoire
(coin rang Kempt)

347-1078

AUDACE ET FÉMINITÉ:

VIVE LE MAILLOT

D'une rare élégance et d'une féminité incontestable, les maillots de l'été rivalisent de style et de couleurs avec les vacances. Ils deviennent les grands séducteurs. Ils allient grâce et beauté pour mieux flirter avec le soleil et la détente.

Une pièce ou deux, uni ou affichant des motifs multicolores, le maillot sait se faire remarquer. Il adopte les formes simples et épurées qui font ressortir la beauté du corps.

Pour le plaisir de la détente ou pour laisser au soleil toute la place pour caresser et doucement bronzer la peau, le maillot est maître.



Des maillots une pièce aux formes simples et épurées.

Les maillots sont de la collection Gidéon Oberson, distribué par l'agence Jobin J.E.G.



Un bikini affichant des motifs multicolores.



D'une féminité incontestable un maillot une pièce de couleur noir découpé de jaune.



Yves Trudeau



Le romantisme de la dentelle et de la transparence sur un maillot une pièce de couleur noir.



Un jeu de drapé sur un maillot deux pièces très échancré.



Quant faut-il tailler les arbustes?

La taille des arbustes a pour but d'améliorer la forme naturelle des plantes ou de leur donner une forme particulière selon les goûts de chacun. Mais ce n'est pas tout. L'autre but encore plus important est de renforcer la vigueur des plants, de leur donner plus de résistance physiologique et physique. Il est prouvé que des plantes taillées sont plus productives et de beaucoup plus résistante à celles qui ne le sont pas.

■ Les conifères

Bien des gens se demandent quand tailler leurs conifères. Il faudrait plutôt parler de la période où il ne faut pas les tailler. Leur croissance étant plus lente que les arbustes feuillus, la taille ne peut être aussi sévère. La règle d'or à suivre pour garder vos arbustes beaux et en santé, est: une taille légère plus fréquente plutôt qu'une taille trop drastique.

Les conifères ne peuvent rajeunir leur feuillage comme les arbustes à feuillage caduque. Pour cette raison on ne doit jamais rabattre (couper très court) les conifères, sauf dans des cas extrêmes. La taille doit se faire dans la pousse de l'année. C'est ce qui explique pourquoi on ne devrait jamais tailler durant la période de croissance du conifère c'est-à-dire d'avril à la mi-juin car l'arbuste sort ses nouvelles feuilles ou

aiguilles et la croissance serait perturbée.

Il faudra donc attendre que ces nouvelles aiguilles soient endurcies avant de penser à les tailler. La cicatrisation des tissus se fait alors beaucoup mieux et les pertes de sève sont minimales. Cette règle s'applique pour tous les genres, rampants ou érigés, les taxus ou ifs japonais, thuyas ou cèdres, picea ou épinettes, il n'y a vraiment que les pins qui fassent exception à cette règle et qui doivent être taillés en mai alors que les «chandelles» ne sont pas encore complètement ouvertes.

La taille des génévriers rampants est celle qui cause souvent le plus de problèmes. Sa forme en étoile ne permet pas de faire des formes aussi symétriques que d'autres arbustes. Bien que certains vont les tailler en rond ou en boule, il est plus esthétique de profiter de cette forme naturelle un peu spéciale pour en faire ressortir toute la beauté et l'originalité. Pour ce faire, vous devez les tailler au sécateur plutôt qu'au taille-haie électrique en prenant les branches en enlevant une à une et en remontant à la base pour tailler dans l'intersection avec une autre plus longue ou plus grosse. Si certaines sont trop longues et mettent la solidité de l'arbuste en danger, il faut les raccourcir tout simplement.

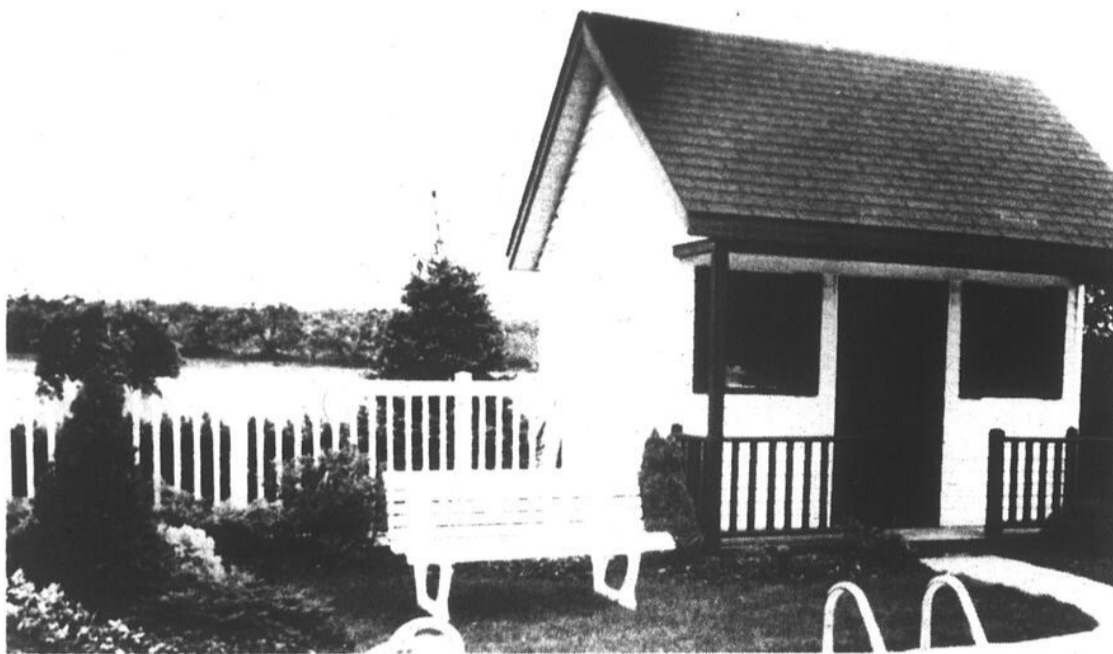
Dans le cas des épinettes, on pourra tailler partout dans la pousse de l'année pour augmenter la densité du feuillage pour l'année suivante, ou occasionnellement dans la pousse de l'année précédente pour corriger un défaut de forme.

■ Arbustes à feuillage caduque

Les arbustes qui perdent leurs feuilles à l'automne doivent remplacer toutes les feuilles perdues, ils produisent donc une grande quantité de nouvelles feuilles à chaque année. L'abondance de nouveau feuillage permet d'être un peu plus sévère lors de la taille. Il ne faut cependant pas exagérer non plus. Là comme avec les conifères, la règle de «plus souvent mais moins à la fois» est conseillée.

Donc une taille modérée fin-juin et une autre début d'août donnent des résultats beaucoup plus intéressants à court et à long terme. Il faut également penser à la floraison des arbustes comme les spirées «Antony Waterer», les sureaux dorés (Sambucus Aureus), et savoir attendre que les fleurs aient donné leur spectacle avant de rentrer avec les ciseaux.

Pour d'autres renseignements horticoles vous pouvez me joindre aux serres: Les Jardins Olivier, 911 des Patriotes, L'Acadie, QC J0J 1H0 347-1622.



Une taille modérée à la fin du mois de juin et une autre au début d'août donnent des résultats beaucoup plus intéressants à court et à long termes.

Comment choisir un entrepreneur en rénovation

par Ed Wright

La rénovation de votre maison est une décision importante. Le choix de l'entrepreneur l'est aussi. Qui n'a pas entendu ces histoires d'horreur faisant état de travaux bâclés ou à moitié réalisés, ou encore de débordements budgétaires. Malheureusement, on passe sous silence les nombreux entrepreneurs qui s'appliquent à réaliser un travail impeccable tout en respectant leurs budgets et leurs dates d'échéance. Ils sont bien présents, mais vous devez apprendre à les trouver.

«La meilleure façon de dénicher un bon entrepreneur, c'est par référence», déclare Jim Meszaros, directeur de la succursale Metro Est de Produits de Bâtiment Alcan-leader dans la fabrication, la vente et la distribution de revêtement extérieur, de fenêtres et de produits connexes destinés aux marchés de la rénovation et de la construction de résidences. «Demandez à vos amis et voisins qui a réalisé leurs travaux de rénovation, poursuit M. Meszaros, c'est la meilleure façon de comparer la qualité du travail et les prix de divers entrepreneurs».

Si aucun de vos amis ou de vos parents n'a utilisé les services d'un entrepreneur, vous pouvez consulter un fabricant de produits de rénovation ou un détaillant de matériaux de construction. Ils sont bien placés pour vous recommander les entrepreneurs consciencieux qui soignent leur travail et paient à temps leurs factures de matériaux.

«Après avoir dressé une liste de quelques entrepreneurs, vous devriez leur demander une liste de leurs clients récents, ajoute M. Meszaros, appelez quelques-unes des personnes de cette liste et recueillez leurs commentaires à propos de cet entrepreneur. Demandez poliment si vous pourriez venir examiner le travail. Vous serez surpris de voir à quel point les gens sont prêts à vous montrer leurs rénovations.»

En examinant les travaux précédents, vous pourrez vérifier si l'entrepreneur possède l'expérience et les compétences nécessaires pour réaliser vos propres travaux. Tout comme les médecins, les entrepreneurs tendent à se spécialiser dans certaines catégories de rénovations. L'installation d'un nouveau toit exige un savoir-faire tout autre que la pose de parements de vinyle, par exemple. Le nombre d'années en affaires est un autre bon indice de l'expérience d'un entrepreneur. Même si plusieurs font de l'excellent travail, plus l'entrepreneur est nouveau sur le marché, plus les risques augmentent. Les entrepreneurs bien établis ont eu le temps nécessaire pour trouver du personnel d'expérience. Ils n'acceptent

que les contrats correspondant à leurs véritables compétences.

Il est aussi très important de connaître les matériaux qu'utilise l'entrepreneur. Assurez-vous qu'il s'approvisionne auprès d'un fabricant réputé, offrant un soutien technique et des garanties adéquates.

«Une des erreurs les plus répandues, poursuit M. Meszaros, consiste à choisir les matériaux en consultant des brochures. Procurez-vous toujours un échantillon afin d'être certain de l'apparence réelle du produit.» Si l'entrepreneur ne possède pas une salle de montre pour présenter ses matériaux, allez avec lui voir la salle de montre du manufacturier. Vous serez plus certain de vos choix de couleurs, de styles et de matériaux.

Une fois que vous aurez sélectionné quelques entrepreneurs de confiance et choisi vos matériaux, votre décision finale dépendra probablement du prix. Demandez au moins trois estimations d'entrepreneurs différents, avec une liste détaillée de tous les travaux requis. Précisez les catégories de matériaux que vous aimeriez utiliser. Notez bien les couleurs, les marques et les numéros de modèles. N'oubliez pas de donner les mêmes indications à chacun des entrepreneurs: s'ils reçoivent des indications différentes, vous n'arriverez pas à établir une comparaison exacte.

Avant de confier le travail, faites rédiger un contrat détaillé afin de vous prémunir contre les surprises coûteuses. Votre contrat devrait inclure des plans et des spécifications détaillées. Les clauses devraient prévoir une procédure d'autorisation pour les travaux non inclus dans l'entente originale, afin que vous puissiez garder le contrôle des coûts. Le contrat devrait également inclure des dates de début et de fin des travaux (tout en accordant un délai supplémentaire pour les problèmes météorologiques et les travaux non prévus). Enfin, votre entente doit préciser les obligations de l'entrepreneur en ce qui concerne les demandes de permis et les inspections, ainsi qu'une procédure de règlement des différends.

«Méfiez-vous d'un entrepreneur qui demande un dépôt substantiel avant le début des travaux, ajoute M. Meszaros. La plupart des contrats de rénovation n'exigent qu'un dépôt de 10%».

«Il peut sembler fastidieux de trouver un entrepreneur, conclut M. Meszaros, mais si vous le choisissez avec soin, vous pouvez alors vous détendre pendant que les travaux progressent au lieu de passer des nuits blanches gâchées par l'inquiétude».

Alpha plus

La Porte Ouverte Inc.

L'étape du pré-alpha

Aujourd'hui nous parlerons d'un point important, puisque c'est le premier dans le cheminement de notre intervention: le Pré-Alpha. Mais avant d'en parler, il faut d'abord survoler brièvement la problématique de l'Alpha. Face à leur problème, les analphabètes revêtent souvent, au figuré, «leur cape couleur de muraille». Naturellement ils n'affichent pas aux yeux de tous qu'ils ne savent ni lire ni écrire. Ils pensent qu'ils sont seuls à vivre avec ce problème et ils s'isolent. Apprendre à lire et à écrire ça leur paraît énorme, impossible. Souvent ils se sentent incapables d'apprendre et se croient inutiles. D'autant plus que la société en général tend à vouloir nier ce phénomène qui pourtant existe bel et bien en 1989; seulement dans la région de Saint-Jean on évalue approximativement à 14.000 le nombre d'analphabètes! Bien des gens qui ne sont pas au courant de ce problème accusent injustement l'analphabète de paresse intellectuelle.

Dans l'étape du Pré-Alpha, l'intervenant doit donc chercher, au moyen de la publicité, du bouche à oreille, etc., à éveiller la population à l'ampleur du problème. Il doit chercher à convaincre les gens d'assumer leur responsabilité collective en participant à la résolution du problème et naturellement, il doit essayer «d'aller chercher l'analphabète». Ce qui est loin d'être facile, puisque comme nous l'avons déjà mentionné, celui-ci est souvent anonyme. Une fois le candidat potentiel repéré, l'intervenant cherchera à le recruter, puis par la suite, à évaluer ses besoins pour l'amener vers la prochaine étape de l'intervention qui est celle de l'Alpha proprement dite et dont nous parlerons dans notre prochain article.

Si vous connaissez des gens qui pourraient avoir besoin de nos services, n'hésitez pas à les inciter à nous contacter. Vous pouvez nous téléphoner au 349-6827.

Des vacances pour votre chauffe-eau

Au moment de partir en vacances pendant quelques semaines ou plus, peut-être devriez-vous penser à accorder également un petit repos à votre chauffe-eau. Pour couper l'alimentation, il vous suffit de mettre en position arrêt (off) l'interrupteur du chauffe-eau ou le disjoncteur dans le coffret de branchement. Il n'est pas nécessaire de vidanger l'appareil à cette

occasion. Toutefois, Hydro-Québec recommande de faire une ou deux vidanges par année en vue d'éviter l'accumulation de dépôts calcaires.

À noter que, pour de courtes périodes, vous n'avez pas besoin de fermer votre chauffe-eau s'il est bien isolé. Il revient en effet plus cher de réchauffer l'eau au

retour que de laisser l'appareil en fonction pendant votre absence, et cette façon de procéder ne présente aucun danger. Un bon chauffe-eau est construit de façon à maintenir la chaleur «en attente» jusqu'à ce qu'on l'utilise de nouveau.

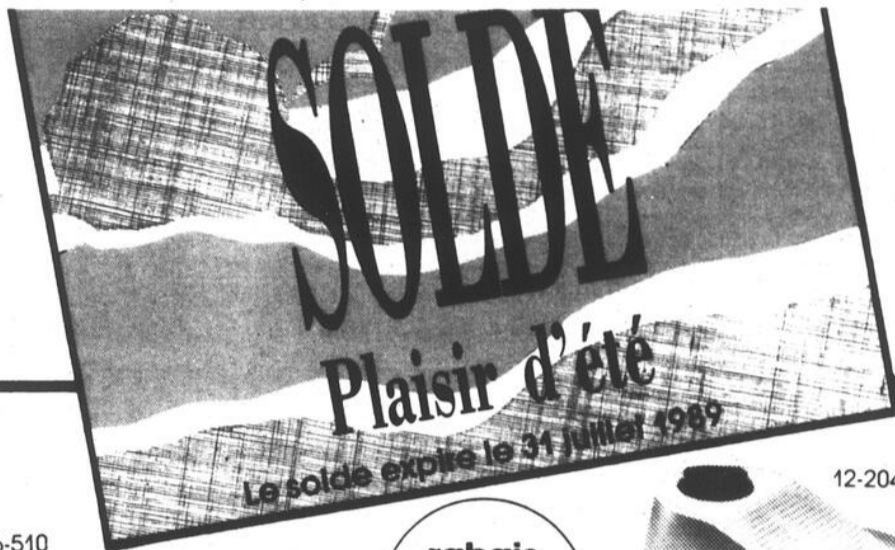
Si vous décidez de ne pas

couper l'alimentation, passez en revue tous les robinets d'eau chaude avant de partir. Songez que la petite goutte qui, chaque seconde, s'échappe du robinet, se sera transformée, après un mois, en une quantité incroyable de plus de 100 gallons d'eau, chauffés en pure perte.

Ces recommandations sont tout

aussi valables pour les maisons de campagne. Ainsi, si vous allez à votre chalet toutes les fins de semaine, laissez votre chauffe-eau en marche d'une semaine à l'autre. Si, cependant, vous fermez votre chalet à la fin de l'été pour tout l'hiver, il vaut mieux fermer aussi votre chauffe-eau.

Sur ce, bonnes vacances!



Oreiller/sac de plage double utilité - de rangement ou pour vous reposer.

199

68-8103

ACHAT SPÉCIAL

16-510



rabais \$150

399.95

549.95

Magnétoscope VHS, programmation sur écran, circuit HQ, 14 jours/6 programmes.

12-204



rabais \$10

19.95

29.95

Une radio AM/FM qui est à l'épreuve de l'eau.

17-1003



rabais \$669

1199.00

Total des prix cour 1868.95

Cellulaire CT-200 portatif, mémoire 98 numéros, avec les commandes sur le combiné, contrôle H.P. intégré. Avec antenne incluse.

17-8104



rabais \$70

19-8210

Radio marine VHF MT-100, 1 watt/25 watts, canal 16 prioritaire, 54 canaux d'émission.

199.95

269.95

rabais 50%



12-8601

19.95

Radio réveil AM/FM protection à pile, affichage DEL.

rabais 25%



12-8010

Portative AM/FM stéréo avec bretelle.

29.95

12-1958



rabais \$50

Correcteur/préampli 120 watts à 84 DEL pour stéréo d'auto.

119.95

469.95

49.95

21-403

Casque walkie-talkie TRC-502. Avec agrafe.

rabais 33%



rabais 26%

Logiciel Star Wars. 25-8100

34.95

*PSF 49.95

ACHAT SPÉCIAL

26-406 10.95

44.95

5 1/4 po simple face. Paq. de 10.

14-1048

Lecteur personnel AM/FM stéréo avec casque et agrafe.

rabais \$50

79.95

Total des prix cour. 130.90

33-2002

rabais \$40 la paire

49.95

69.95

40-2030

Enceintes Minimus-7 d'étagère. Système à 2 voies.

rabais \$50



60-4077

129.95

était 179.95

Véhicule de course Red Arrow amusant. Avec deux vitesses. Liquidation.

Radio Shack

DIVISION INTER-TAN CANADA LTEE

Piles/cassettes/adaptateurs/accessoires non inclus si non spécifié. Sauf les articles en liquidation des bons de réduction seront émis si un article est épuisé. Nous nous réservons le droit de corriger les erreurs typographiques. *Prix suggéré du fabricant.



Voyez les pages blanches pour le magasin ou détaillant participant Radio Shack le plus près

LE CANADA FRANÇAIS MARQUÉ: le mercredi 12 juillet 1989

B-7

astrologie



PAR MICHÈLE PERRAS

LE CENTRE ASTROLOGIQUE INC
C.P. 442 ST-JEAN SUR RICHELIEU J3B 6Z5

SEMAINE DU 12 AU 18 JUILLET

Bélier



Amour: Malgré vos bonnes intentions d'obtenir une harmonie totale et un équilibre parfait dans vos relations affectives, vous êtes sujet à la mésentente avec votre partenaire. Alors, maintenez cet état d'esprit, tout en restant fidèle et vous verrez bientôt vos désirs se réaliser complètement.

Santé: Évitez les abus de tous genres.
Travail: Professionnellement, semaine surchargée mais qui vous apportera beaucoup en expérience. N'hésitez pas à prouver aux autres ce dont vous êtes capable de faire. Les carrières à l'honneur se verront dans le monde médical et esthétique.

Jours favorables: 14, 15, 16 juillet
Prudence: 17, 18 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 4-10-23-27-35-41

Taureau



Amour: En cette période de pleine Lune (18 juillet), vous exigerez la paix, le calme et la tranquillité d'esprit afin de mieux faire le point sur votre situation sentimentale présente. Vous êtes dans un cycle où des décisions doivent être prises. Faites un choix judicieux.

Santé: Ménagez votre cœur. N'abusez pas des bonnes choses de la vie.

Travail: C'est une période où la conjoncture économique favorise l'acquisition de biens immobiliers ou fonciers. Alors, pour ceux qui en formuleront le désir, profitez de cette semaine pour mettre vos projets à exécution. C'est donc pour vous une phase d'abondance sur ce plan.

Jours favorables: 13, 17, 18 juillet
Prudence: 12, 14 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 2-20-28-38-40-45

Gémeaux



Amour: Surveillez vos paroles et votre conduite surtout durant cette période de pleine Lune, car celle-ci pourrait nuire à vos bonnes relations amicales et sentimentales. Vos signes amis seront Balance et Verseau.

Santé: Troubles intestinaux à craindre, à cause de votre grande nervosité, calmez-vous un peu.
Travail: Période d'indécision. Il se peut que vous soyez obligé de faire un choix ou que vous soyez placé devant des situations fâcheuses, alors attention à vos réflexes! Les plus favorisés seront les policiers et les commerçants.

Jours favorables: 13, 16, 17 juillet
Prudence: 14, 18 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 5-13-26-37-40-42

Cancer



Amour: Cette semaine, les astres conseillent aux jeunes gens de ce signe, de faire attention à leurs fréquentations, car elles pourront nuire à leur réputation, quant aux autres, restez fidèle à vos obligations sentimentales si vous ne désirez pas avoir d'ennuis.

Santé: Pas de problème majeur, si vous vous conformez aux besoins de votre organisme.

Travail: Ces temps-ci, vous êtes très sensible aux transits lunaires et au passage de Mercure dans votre signe. Alors, attention de ne pas vous créer d'ennuis au sein de votre milieu de travail ou ailleurs. Cependant, la chance vous accompagne sur le plan financier.

Jours favorables: 12, 13, 14 juillet
Prudence: 15, 16 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 4-10-28-30-33-41

Lion



Amour: Durant cette semaine de pleine Lune on vous verra vivre avec une nature ardente, empressée de tout connaître et de tout savoir recherchant l'attention de vos proches. L'affection primera avant toute chose.

Santé: À éviter l'inquiétude et le stress.
Travail: Période de pleine Lune propice aux finalisations de contrats (achats-ventes prêts bancaires). Appui et support moral assurés. Semaine excellente pour mettre en exécution les projets qui vous tiennent à cœur. Popularité grandissante.

Jours favorables: 14, 15, 16 juillet
Prudence: 12, 13 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 10-18-26-36-47-49

Vierge



Amour: Semaine de pleine Lune remplie d'événements imprévus provoqués par l'être aimé ou par l'une de vos connaissances affectives. Le week-end sera passé en agréable compagnie. Possibilité d'un nouveau flirt.

Santé: Parties faibles: les mains, épaules et bras.
Travail: De par l'emplacement des astres, je vous recommande d'apporter une attention toute particulière à ce que vous aurez à accomplir avec tout des outils ou des objets de métal. Aussi, vous pouvez être témoin d'événements chocs dans le milieu de votre profession.

Jours favorables: 13, 17, 18 juillet
Prudence: 14, 15 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 2-10-29-37-45-47

Balance



Amour: Ce sera pour vous cher Balance, une semaine de pleine Lune exigeant de la sagesse et de la souplesse. Évitez d'être trop agressif et calmez votre impulsivité, sinon, vous serez la cause de plusieurs conflits ou disputes familiales.

Santé: Parties fragiles: le dos et les cuisses.
Travail: Vos efforts doivent être couronnés de succès. Enfin, vous serez apprécié et reconnu pour vos véritables valeurs. Mais il se peut que vous soyez tenu de faire des heures supplémentaires. L'importance c'est que l'argent rentre!

Jours favorables: 12, 13, 15 juillet
Prudence: 17, 18 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 1-10-23-28-35-41

Scorpion



Amour: Cette semaine la pleine Lune se produit dans votre troisième secteur solaire: le Capricorne. Elle vous rendra plus sensible, plus sentimental et plus affectueux qu'à l'accoutumée. Vous éprouverez un étrange besoin de vous sentir aimé et compris par votre entourage affectif.

Santé: Soyez prudent sur la route, notamment s'il pleut.

Travail: Sur le plan des affaires, les choses vous seront plus faciles et plus payantes, car votre intuition vous guidera vers tout ce qui sera profitable pour vous. Coup de chance pure aux loteries ou jeux de hasard pour les 14 et 15 juillet. Profitez-en.

Jours favorables: 14, 15, 16 juillet
Prudence: 12, 13 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 6-14-19-26-37-43

Sagittaire



Amour: Semaine de pleine Lune idéale pour changer ou modifier l'intérieur de votre foyer. En ce qui a trait aux relations avec l'être aimé, vous devrez avoir plus de patience et de tolérance qu'à l'accoutumée face à son comportement.

Santé: Veillez à ce que vos intestins fonctionnent normalement.

Travail: Période propice pour vous trouver un emploi à temps partiel, si vous le désirez. Les commis-voyageurs de ce signe devront voir au bon fonctionnement de leur véhicule car ils ne sont pas à l'abri d'ennuis mécaniques. Sur le plan des affaires, attention aux fraudeurs et aux voleurs.

Jours favorables: 12, 17, 18 juillet
Prudence: 13, 14 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 2-11-19-26-36-45

Capricorne



Amour: Trop souvent vous laissez la raison l'emporter sur vos sentiments alors il vous convient cette semaine de laisser parler un peu plus votre cœur et oublier vos rancunes. L'être aimé en sera d'ailleurs très ravi...

Santé: Pas de problème majeur pour les positifs de ce signe.

Travail: Excellente semaine de pleine Lune pour les affaires immobilières (ventes ou achats) ou pour ceux qui désirent s'acheter ou vendre une propriété. Période propice pour ceux qui sont à la recherche d'un nouvel emploi. Vous trouverez sûrement ce que vous souhaitez.

Jours favorables: 12, 13, 14 juillet
Prudence: 17, 18 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 1-11-21-30-31-33

Verseau



Amour: Il serait sage que l'être aimé se plie à vos demandes ou exigences, car vous serez plus encouragé et stimulé pour atteindre vos buts. Quant à vous cher ami, vous êtes assez rusé pour réussir à convaincre n'importe qui et avec de la douceur on obtient n'importe quoi ou presque!

Santé: Taux d'acidité à la hausse.

Travail: Il se peut que vos affaires familiales vous préoccupent au plus haut point et entravent quelque peu la bonne marche de votre entreprise ou de votre travail. Une mise au point s'impose et le plutôt possible.

Jours favorables: 14, 15, 16 juillet
Prudence: 17, 18 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 5-17-28-37-40-42

Poissons



Amour: Cette semaine se qualifie comme la plus agréable qui soit au niveau affectif. Les gens autour de vous remarqueront votre sens de l'humour et votre sympathie. Vous serez mis en vedette grâce à votre remarquable diplomatie.

Santé: Ne soyez pas négligent surtout durant la période de pleine Lune du 18.

Travail: Les artistes connaîtront une excellente période pour la publication de leurs oeuvres. Les sportifs seront en excellente forme physique et accompliront de belles performances. Sans oublier chers Poissons que vous êtes en plein dans les bonnes grâces de Dame Chance.

Jours favorables: 12, 13, 17 juillet
Prudence: 14, 15 juillet
Chiffres de «Dame Chance»: 3-10-22-25-33-42



Pour mieux vous servir,
à compter du 18 juillet,
le centre Myosotis sera situé au

49, rue Jacques-Cartier sud, apt 1
Toujours le même numéro de téléphone: 347-9099
**ET SE SPÉCIALISERA EN ÉLECTROLYSE
ET ÉPILATION À LA CIRE SEULEMENT**

MERCI DE VOTRE ENCOURAGEMENT
ET À BIENTÔT!

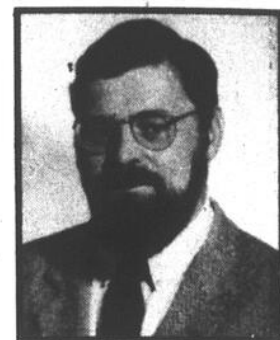
Josée Denis,
esthéticienne-électrologue,
diplômée

Spécialiste de la relaxation Hypnothérapeute Psychothérapeute

stress - anxiété - insomnie - abus de tabac -
phobies - burn out - problèmes d'ordre
psychosomatique

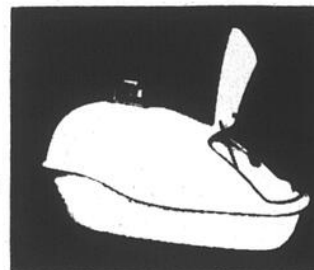
Richard Rousseau, M. Sc.
maîtrise en service social de l'université de Montréal

72 A, rue Bouthillier, St-Jean-sur-Richelieu
POUR RENDEZ-VOUS **346-5056**



SPÉCIAL D'ÉTÉ BAINS FLOTTANTS

2 flottaisons
pour 30\$
(prix rég. 50\$)



Valable du 24 juin
au 31 août 89

AUSSI OFFERTS:

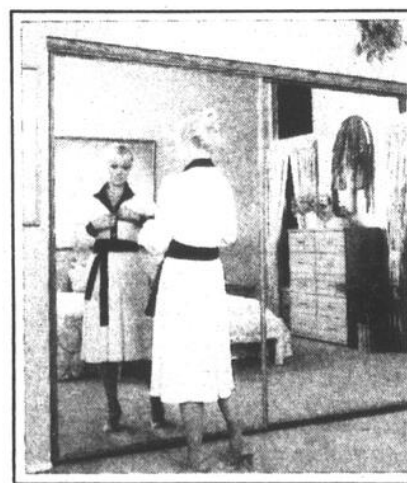
- BALADI (cours débutant le 28 août)
- MASSAGE SHIATSU
- REBIRTH

LE CEP

Centre
d'épanouissement
de la personne

194 A, rue Jean-Talon
St-Luc

Ghislaine Ménard - Bois
349-5337



Spécial
sur portes-miroir
claires coulissantes
à partir de
109⁹⁹
Spécial

sur portes-miroir
claires pliantes
à partir de
122⁹⁹

**NOUVEAU
SUR VITRES DE TABLE**
Nous allons prendre les mesures sur place



212 rue Saint Jacques, Saint Jean sur Richelieu

Service d'urgence 24 heures **347-2359**

La pratique d'une activité physique peut aider à combattre la cellulite

Selon vous, prendre l'habitude de pratiquer quotidiennement un sport, d'effectuer des exercices pourrait-il vous aider pour contrer la cellulite? La réponse vous l'aurez soupçonné est affirmative.

Celles qui ont lu l'article dans LE CANADA FRANÇAIS de la semaine dernière se rappelleront que nous concluons par quelques observations sur l'art d'éviter de bouger. Et... comment on peut renverser cette habitude de mille et une façons. Lors du déroulement d'une journée de multiples possibilités s'offrent, il suffit d'y recourir.

Pratiquer quotidiennement une activité demande de l'enthousiasme, de la détermination et encore plus de la persévérance. Pour que celle-ci soit profitable, il faut qu'elle soit pratiquée trois fois par semaine. Combiner deux sports et votre but de vous maintenir en forme sera atteint.

Pour lutter contre la cellulite, il faut, dans un premier temps, vous armer de patience. Les petits dépôts graisseux ne disparaîtront pas du jour au lendemain. Les inégalités d'épiderme (peau d'orange) ne s'estomperont pas rapidement pour laisser place à un grain de peau ferme et lisse.

Le sport est un procédé efficace pour minimiser les méfaits de la cellulite. Néan-

moins, il faut que la pratique soit continue et poursuivie quotidiennement (le restant de votre vie). Surtout souvenez-vous que la cellulite s'installe insidieusement et que pour la déloger, le double du temps sera requis.

Certains exercices effectués quotidiennement amènent un embellissement certain de la silhouette. On remarque aussi une action déterminante sur la cellulite. Je vous incite à les expérimenter.

Avant de passer à la description, veuillez ouvrir une fenêtre pour éviter de respirer de l'air vicié. Ou encore, former un groupe et rendez-vous sur la bande du canal. Pratiquez à l'extérieur! La semaine dernière, j'empruntais la rue Champlain pour me diriger vers le centre-ville. J'effectuais un arrêt sur la rue Saint-Paul (les écluses). Il était tôt le matin, le soleil brillait, la rivière Richelieu scintillait et les oiseaux gazouillaient.

À ce moment, un groupe de femmes (et un seul homme) accomplissaient les gestes du Tai Chi. Ils évoluaient doucement dans ce cadre enchanteur, et c'était une merveille que de les regarder. Gracieux, ils réalisaient une chorégraphie et ne se souciaient guère des personnes présentes. En fait, il offrait un spectacle simple qui incitait à effectuer quel-

ques mouvements!

À Vancouver, plus précisément dans le Stanley Park on rencontre beaucoup de personnes qui s'exercent. Les uns effectuent du jogging, de la marche ou encore de la bicyclette. Certains seul ou en groupe s'entraînent: étirement, push up, course sur place bref plusieurs exercices sont pratiqués sur le gazon en remplacement du plancher de gymnase. Ces personnes incitent beaucoup car à les regarder «travailler» cela a pour effet d'entraîner à participer.

Alors maintenant décrivons les exercices pour la cellulite.

- Appuyez-vous sur une commode. Pointez les pieds. Abaissez-vous (les fesses doivent toucher les talons). Faites-le le plus rapidement possible. (20 fois).
- Pliez le genou vers l'arrière. Il doit toucher votre fesse, c'est-à-dire le talon. Ramenez votre jambe. Ce mouvement est à faire le plus rapidement possible. (20 fois chaque jambe).
- Assoyez-vous. Dresser vos jambes au-dessus du sol. Celles-ci sont droites. Pliez les 2 genoux et amenez-les vers vous. Ensuite déployez-les rapidement. Lors de cet exercice vous ne devez jamais toucher au sol. (15 fois).
- Couchez-vous et pliez les genoux (ceux-ci

doivent toucher le sol. La taille ne bouge pas. Vous tournez à gauche et à droite. (20 fois chaque côté).

- Debout, jambes distendues, vos deux mains sur la taille, effectuez des rotations sans que la taille ne bouge. (20 fois chaque côté).

- Accroupissez-vous sur une jambe. L'autre est tendue. D'un bond, sauter d'une jambe à l'autre. Pour débiter, vous pouvez vous appuyer au sol avec vos mains. Par la suite, tenez vos mains

à la verticale. (10 fois chaque côté)

- Pour les bras, effectuez des rotations rapidement en avant et en arrière. Changez de bras et répétez. (20 fois chaque côté).
- Prenez une corde à danser et sautez sur place. (5 minutes).
- Couchez-vous et soulevez le bassin. Les jambes distendues (distance 1 pied). Les genoux se touchent pour se distendre rapidement. Le bassin demeure stationnaire et ne touche aucunement le sol.

Pointez vos pieds et redescendez. À effectuer 50 fois rapidement.

- Couchez-vous par terre. Les bras redressés allez toucher le bout de vos pieds. (15 fois).
- Couchez-vous par terre. Demeurez immobile et soyez attentif seulement à la respiration. Prenez le temps de bien inspirer et de bien expirer. Minimum 5 minutes pour reprendre le souffle.

Les exercices terminés, une bonne douche

et par la suite massage avec le gant de crin. Appliquez-vous une crème de traitement pour poursuivre et donner un petit coup de pouce.

Dans un prochain temps, nous aborderons les traitements pour apporter une amélioration face à la cellulite. Cependant, rappelez-vous ceci, il n'y a pas de miracle, il faut combiner. Excellente alimentation, exercice effectué régulièrement, hygiène de vie, stress réduit au plus strict minimum, mode de vie sain, etc...

Desnoyers-Létourneau
psychologues
Membre de la C.P.P.Q.




- psychothérapie individuelle
- psychothérapie de couple
- psychothérapie de groupe hebdomadaire
- sessions de croissance

624, boul. du Séminaire Saint-Jean-sur-Richelieu **358-2727**

Tenez tête aux allergies

Êtes-vous allergique aux chats ou aux chiens ou souffrez-vous du rhume des foins? Vous n'êtes pas seul. Selon le numéro de juin de Sélection, entre 10 et 20 pour 100 des Québécois souffrent d'allergies. La cause des allergies est d'ordinaire une substance inoffensive en soi, mais qui a sur l'organisme l'effet d'un poison.

«Quand nous savons à quelle sorte d'allergie nous avons affaire, nous essayons de mettre au point une stratégie de prévention», explique le Dr Deborah Danoff, membre du service d'allergie et d'immunologie clinique à l'Hôpital Général de Montréal.

Souvent, la profession donne la clef: le décorateur devient allergique à la peinture, le boulanger, à la farine. On conseille à ceux qui souffrent du rhume des foins de prendre leurs vacances à la fin de

l'été dans une région où l'herbe à poux est relativement rare. Quant aux personnes allergiques à la poussière, on leur conseille de passer quotidiennement l'aspirateur sur leur matelas, de l'envelopper dans du plastique et d'utiliser des oreillers et des édredons rembourrés de polyester.

Si vous ne tolérez pas les oeufs, vous devez vous méfier aussi des crèmes, des saucés et des gâteaux. Si vos maux sont causés par un additif alimentaire, vous allez être obligé de lire attentivement les étiquettes.

On pratique l'immunothérapie, surtout au pollen et au venin de guêpes, en injectant au patient, sur une longue période, des doses répétées de la substance allergène. Il existe également plusieurs médicaments efficaces pour combattre l'asthme.

Providence INC.
Résidences pour les aînés



*Laissez-nous
vous gâter!*

OFFRE
EXCEPTIONNELLE

À PARTIR DE

***600\$**

PAR PERSONNE

Repas et services
inclus

«Tous ces petits plaisirs de la vie vous sont offerts dans une ambiance empreinte de gaieté, d'attention et d'amour».

Résidence de Saint-Luc
185, rue Courville

Contactez **Denise Girard**
348-6975

NOS RÉSIDENCES

Iberville • Montréal • Saint-Lambert • La Prairie
Châteauguay • Saint-Hubert • Greenfield Park • Boucherville
Richelieu • Saint-Hyacinthe • Longueuil

* Cette offre est valide jusqu'au 31 juillet 1989. * Non applicable sur les transferts.



Derniers conseils aux vacanciers

Vos dernières vacances... Vous vous souvenez... Heureuses ou malheureuses? Elles sont à oublier dites-vous. Mais pourquoi? Vous aviez tout planifié: les horaires, le parcours, les réservations à l'hôtel, les bagages, etc... Bref, tout marchait comme sur des roulettes, sauf que vous n'avez jamais songé à l'état de santé du dernier de la famille. Son malaise vous a été fatal et vos vacances ont tourné au vinaigre. Rien n'est plus frustrant que d'assister, impuissant, à la débâcle de sa voiture. Se faire lâcher en plein milieu d'un voyage, c'est la déprime... En l'espace d'un moment, tout s'évanouit. Plus question maintenant, d'aller à tel ou tel endroit. Le temps manque. Et ce n'est pas les garagistes qui vont s'en plaindre.

Ces derniers sont comme les hôteliers, de véritables requins. «C'est dans le temps des vacances qu'on fait de l'argent». Ils ne se gênent pas pour charger le gros prix.

■ Mise au point

Une mise au point est essentielle. Peu coûteuse, elle représente une excellente police d'assurance. Une vérification de routine est simple, votre seul jugement est en mesure de répondre à toutes vos questions. Sinon consultez un garagiste du quartier.

Pour débiter, jeter un coup d'oeil à vos pneus. Sont-ils dans un état trop avancé pour parcourir les milliers de kilomètres que vous comptez rouler. La pression respecte-t-elle la recommandation du fabricant? La vidange d'huile du moteur remonte à quand? Vous devez également vous assurer que les différentes courroies du groupe propulseur sont dans un bon état.

■ Ne vous fiez pas à une seule estimation

Si malgré tout vous avez la malchance de tomber en panne, ne vous fiez pas à l'avis d'un seul garagiste. Certes il y a des circonstances où on n'a guère le choix. Par contre, si vous êtes en position de force, n'hésitez pas. Afficher un brin d'indifférence devant l'estimation farfelue d'un garagiste, peut lui signifier que vous avez l'intention de consulter un compétiteur avant de faire effectuer les travaux.

Si vous donnez votre accord, exiger une facture détaillée ainsi que les pièces défectueuses. Si vous êtes victime d'une fraude, vous aurez toutes les preuves en main devant les autorités concernées. Dans le cas où votre mésaventure se déroule dans un état américain. Adressez votre plainte auprès de la police locale en n'oubliant pas tous les engagements que cela comporte (frais de cour, représentation devant un juge, etc...).

■ Itinéraire tracé d'avance

Si vous partez pour un endroit qui vous est presque inconnu, déterminez-vous un parcours sûr et efficace. Les voyages de nuit sont les plus risqués s'il n'y a pas de station-service ou de restaurant sur votre route. Ces derniers, s'ils sont ouverts 24 heures, représentent des gîtes de dépannages indispensables.

Par ailleurs, il est sage de réserver à l'avance son logement. Il n'y a rien de plus fatiguant et irritant que de se promener d'un bord à l'autre pour trouver un endroit où dormir. Les nerfs vous pognent et les engueulades commencent là où elles auraient dû finir. Parlez-en à votre conjoint.

N.D.L.R.

Une imprécision s'est glissée dans Image d'autrefois publiée dans notre édition du 5 juillet, «Chez Gavaris: le restaurant à la mode des années 30». La bijouterie à l'extrême droite de la photo était celle de J.H. Racicot. Cette correction a été apportée par Roméo Poutré. D'ailleurs contrairement à ce que nous croyons, ce n'est pas lui qui nous avait fourni ces renseignements. Nous nous en excusons.

Du 12 au 15 juillet

sur les
TROTTOIRS
et dans les rues
du Centre-ville

Une tradition
de plus en plus
prestigieuse

CHRS 1040 A.M.

SIDAC

centre-ville

LE SALON
D'ESTHETIQUE
RICHELIEU

Jusqu'à

60%

de rabais
sur notre marchandise
au prix régulier



36, rue Saint-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu

346-5510

VENTE TROTTOIR
du 12 au 15 juillet

de 30%

à **50%**

de rabais
sur toute la marchandise
en magasin

Lot de t-shirts

14⁹⁹
ch

Pantalons de coton

29⁹⁹
ch

Jocelyn Meunier

Jean Meunier

SéBass

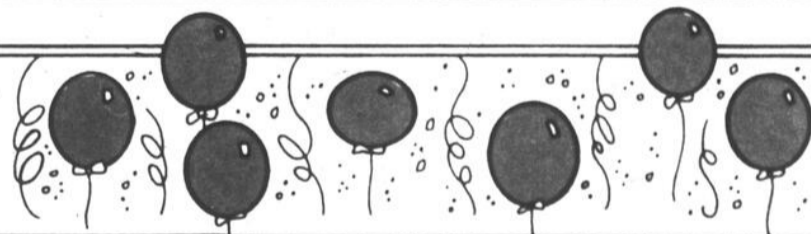
POUR LUI



208, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu

(514) 358-5997

Le Nautique vous invite

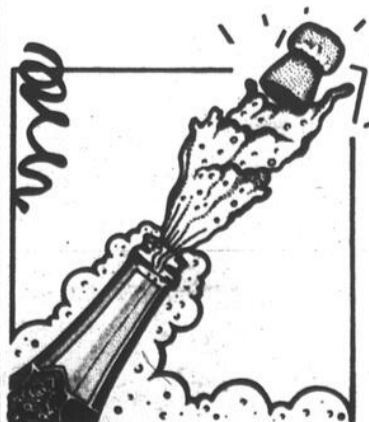


pour sa saison estivale
Resto-Bar-Terrasse

Nouveau menu
Spécial déjeuner 2,25\$

Menu-terrasse chaud et froid
de midi à 21 h

Heures d'ouverture: 8 h 30 à 3 h du matin



55, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu

le nautique St-Jean

Réervations: 347-2341

Paul, Doris, Lise,
Claire, Mireille,
Jean-Marc et
notre chef Lise
vous attendent...
avec plaisir.



LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 12 juillet 1999

B-11

SIDAC

DES PRIX FOUS, FOUS, FOUS, FOUS, FOUS ...

durant la vente TROTTOIR

SPÉCIAUX LIQUIDATION ENFANTS

Vestes boutonnées «Lacoste» Valeur 39,98\$	15\$
Jeans modèles variés	7⁹⁹ 2/10\$
Blousons de coton Valeur 37,98\$	10\$
Chemises sport ou habillées	5\$
Lot de gilets en coton ouatés assortis	5\$
T-shirts col Polo «Lacoste»	10\$
Pantalons de coton ou de toilette	7⁹⁹ ou 2/10\$
Gilets col en V 100% acrylique	5\$
Pantalons coton ouaté «Esprit»	10\$
Pantalons et jupes de coton pour fillettes	3\$
IDÉALS POUR ETUDIANTS Pantalons habillés couleur unie, polyester et acrylique	8\$
Pantalons unis avec plis	15\$

SPÉCIAUX LIQUIDATION FEMMES

Pantalons et jupes en coton pour femmes	7⁹⁹ ou 2/10\$
Vestons de coton	10\$
Plusieurs autres spéciaux variant entre DERNIÈRE MODE	20% - 30% - 40% - 50%
Gilets en tricot de coton Valeur: 49,98\$	20\$
Gilets d'automne modèles variés Rég.: de 31,98\$ à 69,98\$	10\$
UN GRAND CHOIX VARIÉ DE jeans POUR DAMES	10\$
Jupes ou pantalons habillés pour femmes Rég.: 31,98\$ à 57,98\$	15\$
Ceintures pour dames Choix varié Rég.: 9,98\$ à 19,98\$	3\$
Lot de t-shirts ou hauts assortis pour femmes	1\$, 3\$, 5\$

SPÉCIAUX HOMMES - SPÉCIAUX HOMMES - SPÉCIAUX HOMMES - SPÉCIAUX

Lot de blousons ou vestons de coton Valeur de 35,98\$ à 79,98\$	20\$
Lot de pantalons de coton et jeans variés Valeur 19,98\$ à 63,98\$	10\$
Lot de gilets sport et chemises À MANCHES LONGUES Idéals pour l'automne Valeur 19,98\$ à 73,98\$	5\$
Gants de travail CUIR ET COTON Rég.: 2,98\$ (Paquets de 2)	2/3\$



Gilets sport COL POLO Valeur 18,98\$ à 24,98\$	10\$
Lot de chemises de toilette pour hommes manches courtes ou manches longues Valeur jusqu'à 26,98\$	15\$
Choix varié de blousons en jeans Valeur jusqu'à 109,98\$	50\$
Ceintures de coton Bas pour hommes	2/3\$ 2/5\$

Vigneault

153, rue Champlain, Saint-Jean 346-4353

Stock
VÊTEMENTS, CHAUSSURES

Un regroupement de plus de 80 magasins membres.

SIDAC

MasterCard VISA

NOUS SOMMES ICI
JACQUES CARTIER
GEORGES
PLACE DU
MONT-ROUSSEAU
ST-JEAN

**La super-vente débute
le mercredi 12 juillet à 9 heures**

(Tout est en vente)

Lot de complets Reg. 395\$ à 450\$ POUR **149⁹⁵**

Lot de vestons sport Reg. 250\$ à 350\$ POUR **149⁹⁵**

Lot de pantalons Reg. 50\$ à 80\$ POUR **24⁹⁵**

Lot de complets en coton Reg. jusqu'à 210\$ POUR **119⁹⁵**

etc. etc. etc.

Marchandise de la vente trottoir à des prix imbattables



PAUL DUSSAULT

CONFECTION ET MERCERIE POUR HOMMES

242, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu, Qué. ■ Tél.: 347-4800

VENTE

30% 50% 70%

sur tout le stock

juillet et août
le samedi
fermeture à 16h00

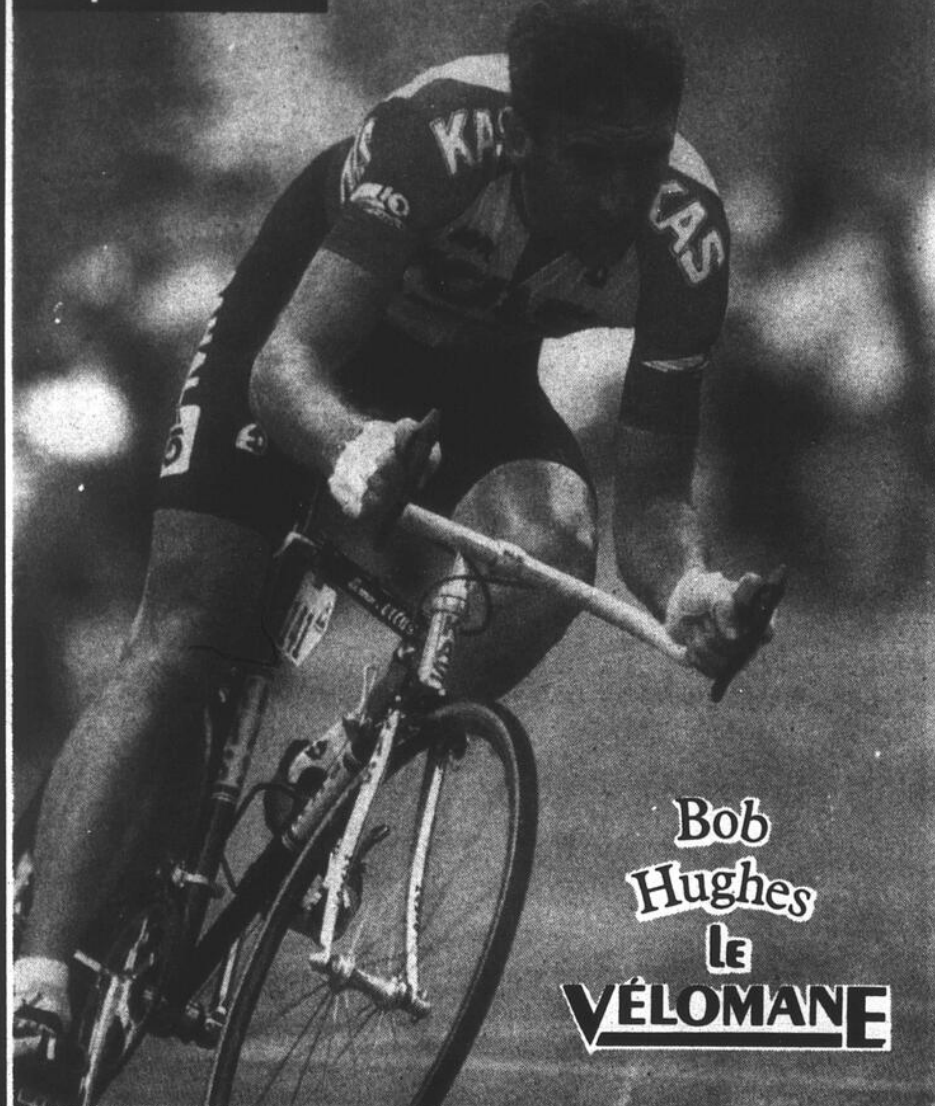
L'ÉLÉGANCE A UN NOM:

CAGY
M ◊ O ◊ D ◊ E



216, Champlain,
St-Jean-sur-Richelieu
(voisin du Salon du Corset)
346-2045

Le pro du vélo



Bob Hughes
LE VÉLOMANE

VENTE

T R O T T O I R

4 jours seulement - 12 au 15 juillet
Kiosque face au 151, rue Richelieu

	RÉG.	VENTE	RÉG.	VENTE
BIANCHI				
Strada-Lx	399\$	325\$	Camp-Italia	650\$ 479\$
Alaska	429\$	359\$	Limited	829\$ 699\$
Premio	499\$	419\$	Axis II	629\$ 549\$
Forte	589\$	499\$	Quatro	699\$ 599\$
Brava 1988	750\$	595\$		
DOUGLAS				
Town Hopper	379\$	329\$	Tourlite	899\$ 699\$
H ou F			Devinci III	899\$ 699\$
Gripper XCE	499\$	399\$	Devinci II	1 185\$ 859\$
DC 3000	479\$	429\$		
ROCKY MOUNTAIN				
Fusion	650\$	550\$	Blizzard Slope	1 600\$ 1 125\$
Hammer	850\$	599\$	(démonstrateur)	
Avalanche	1 170\$	849\$		
(démonstrateur)				
Desmarais Limongi Hutsebaut		25% de réduction	Ordinateurs Cat-Eye Huret Avocet	
Vêtements Louis Garneau		20% de réduction	Support Choix de vêtements 1 PRIX	
Porte-vélo Automaxi		20% de réduction	Tous les accessoires: lunettes - casques - porte-bagages - sacoches	
			20% de réduction	

ÇA DÉGRINGOLE...

15% sur encadrements sur mesure

20% sur affiches encadrées en stock
sur laminage et affiches laminées en stock

25% sur une multitude
d'affiches et produits
divers en stock

à 60%

227, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: 347-5991

L'Encadreur
PLUS

SIDAC

centre-ville

100 000 \$

de marchandise d'été et d'automne
à liquider à l'année

SPÉCIAUX D'OUVERTURE

du 12 au 15 juillet

POUR LUI

Complet
Rég. 230\$ **104\$**

Pantalons de velours côtelé
Couleur: brun
Rég. 45\$ **19\$**

Chemises habillées
Rég. jusqu'à 40\$ **17\$**

T-shirts assortis
Quantité limitée
À partir de **5\$**

POUR ELLE

Blouses
Rég. 24\$ **14\$**

T-shirts
Rég. 17\$ **10\$**

Camisoles
Rég. 14\$ **8\$**

Bermudas
Rég. 18\$ **10\$**

Ceintures
Rég. jusqu'à 30\$ **5\$**

et plusieurs autres spéciaux...

Des bas prix incroyables... à l'année



149, RUE RICHELIEU
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

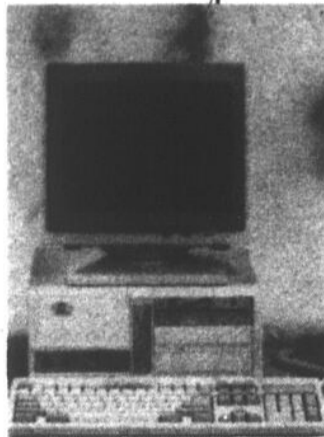
ORDINATEURS DÉMONSTRATEURS

XT COMPATIBLE 10 MHZ

512 K de mémoire
Disque 5 1/4 po (360 K)
Port

- Parallèle (imprimante)
- Sériele (souris ou modem)
- Manette de jeux
- Horloge

CLAVIER ÉTENDU
CARTE VIDÉO COMPATIBLE CGA/HERCULE
MONITEUR 14 PO COMPATIBLE CGA/HERCULE



650\$*

Spécial

* Seulement deux en magasin

AT 28 C

10 MHZ
0 WS
Port:

640 K de mémoire
Disque 5 1/4 po (360 K)
Disque 3 1/2 po (720 K)
Port

- Parallèle (imprimante)
- Sériele (souris ou modem)
- Manette de jeux

HORLOGE INTERNE
CLAVIER ÉTENDU
CARTE VIDÉO HERCULE (EMULATION CGA)
MONITEUR TTL

1 150\$*

Spécial

* Seulement deux en magasin

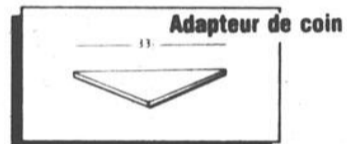


MEUBLE INFORMATIQUE (CHÊNE)

Meuble pour ordinateur *démonstrateur

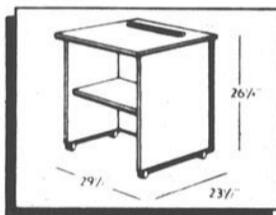
Rég. 140\$ Spécial **115\$**

Etagère modulaire
Rég. 125\$ Spécial **95\$**



Rég. 44,75\$ Spécial **35\$**

Table pour imprimante



Rég. 149,95\$ Spécial **120\$**

DISQUETTES

PAQUET DE 50

24⁷⁵

5 1/4 POUCES
DC/DD

Rég. 34,75\$

DISQUETTES

PAQUET DE 10

16⁵⁰

3 1/2 POUCES
DC/DD

Sony

Rég. 17,95\$

RADIOS PORTATIFS (AM/FM CASSETTE)

CITIZEN modèle 1340 Rég. 206,25\$ Spécial **189\$**

CITIZEN modèle 1341 Rég. 199,95\$ Spécial **179\$**

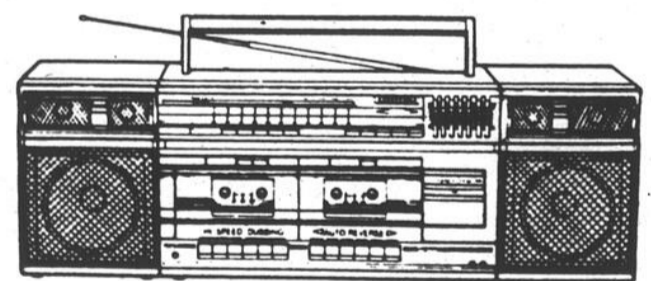
SONY modèle CF5210 Rég. 119\$ Spécial **89\$**

PANASONIC modèle FM14 Rég. 99,95\$ Spécial **85\$**

PANASONIC modèle RXFWIP Rég. 149,95\$ Spécial **129\$**

YORK modèle PT1500 Rég. 299,95\$ Spécial **220\$**

LLOYDS modèle R640 Rég. 249,95\$ Spécial **150\$**



Grande variété de modèles en magasin

TÉLÉCOULEURS IDÉALS POUR LE CAMPING

CANDLE 14 po Rég. 299,95\$ Spécial **260\$** **CITIZEN** 6 po avec radio Rég. 349\$ Spécial **299,95\$**

* COMPTANT SEULEMENT - QUANTITÉ LIMITÉE - LA VENTE SE TERMINE LE 22 JUILLET 1989 OU JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS.

PLACE DE L'ÉLECTRONIQUE

153-A, rue Champlain Saint-Jean-sur-Richelieu

347-0418

PLACE DU LOUVRE
POUR LA FEMME ET SON ENFANT

L A P R O M E N A D E

**À votre service
jusqu'au 15 juillet
durant la vente trottoir**

AVIS

à notre clientèle.
Nous serons fermés du 17 au 30 juillet.
Merci à toutes et tous.

BONNES VACANCES!
Vos esthéticiennes
Ginette et Sonia



358-5851

228, rue Richelieu, (centre-ville), Saint-Jean-sur-Richelieu
Ameublement chambre d'enfant • Garderie Halte • Mode maternité
• Salon de coiffure • Salon d'esthétique • Accessoires pour dames
• Boutique de mode • Futon • Restaurant • Tabagie • Kiosques
BOUTIQUE DE CADEAUX

PLACE DU LOUVRE
POUR LA FEMME ET SON ENFANT

L A P R O M E N A D E



Femme Oubige
lingerie et accessoires
Spécialité: bas pour dames
Restaurant Quatre-Saisons
Mode Maternité
Salon Coiffure Carillon
Galerie du Futon
Bébé Boutik
meubles d'enfants

Garderie Halte des mousmes
Atout Décor
accessoires de décoration
Boutique Entre-Dames
vêtements pour dames
Boutique Allure
vêtements pour dames
Kiosque Vie-Plus
produits régénérateurs chinois
Esthétique Éclat de Beauté

3 locaux disponibles
Pour renseignements
348-6102

ACTIVITÉ

CETTE SEMAINE
Nouvelle exposition des
étudiants en arts plastique
du Cégep Saint-Jean-
sur-Richelieu.
Exposition dans la promenade
Surveillez notre annonce
pour les prochaines activités

228, RICHELIEU, (CENTRE VILLE) ST-JEAN-SUR-RICHELIEU
AMEUBLEMENT CHAMBRE D'ENFANT • GARDERIE HALTE • MODE MATERNITÉ •
SALON DE COIFFURE • SALON D'ESTHÉTIQUE • ACCESSOIRES POUR DAMES •
BOUTIQUE DE MODE • FUTON • RESTAURANT • TABAGIE • KIOSQUES

R E S T A U R A N T

L'Ombrelle

PROMOTION Vente trottoir

Les jeudi 13 juillet et vendredi 14 juillet entre 20 h et 21 h (face au restaurant)
Un verre de sangria sera offert gratuitement à toute personne ayant une preuve
d'achat de l'un des marchands du centre-ville.

Ces mêmes journées, le menu du jour
sera disponible jusqu'à 17 h

MENU DU JOUR

Entrées:
Escargots au vin rouge 3,25\$
Salade de crabe 4,75\$

Soupe du jour

Jambon à l'ananas 3,95\$	Flétan grillé - beurre d'anchois 7,95\$
Saucisses de porc et bacon 3,95\$	Escalope de veau au poivre vert 7,95\$
Pennine forestière 3,95\$	Brochette de filet mignon 7,95\$
Bifteck sandwich 4,50\$	Thé ou café
Ravioli à la crème 4,50\$	Salades d'été:
Piment farci au gratin 4,50\$	Ombrelle 4,95\$
Vol-au-vent au saumon 5,95\$	Poulet 5,95\$
Bifteck de côtes grillé 5,95\$	Thon 5,95\$
Pétoncles panés maison 5,95\$	Crevettes 7,95\$

Le restaurant de classe à prix populaires

**149, rue Champlain
Saint-Jean-sur-Richelieu**

RÉSERVATIONS
346-3334

**Enfin! La carte estivale est
arrivée au Fontaine Bleue.
Tous les jours: suggestions
du chef de 5²⁵ à 7²⁵**

Julio D'Antan est de retour à St-Jean
pour vous faire savourer les délices du palais.

OUVERT 7 JOURS/SEMAINE

304,
rue
Richelieu
Saint-Jean-
sur-
Richelieu

Bar
Restaurant
Terrasse



Cuisine
gourmande

Tél.:
346-7107

Les jeudis, vendredis, samedis et dimanches
orchestre avec le groupe QX et ambiance D.J.

Jeudi soir 13 juillet

Grand buffet campagnard **9⁷⁵**
Bal musette - Animation et attractions révolutionnaires
Feux d'artifices

Reservez à l'avance: **346-7107**

SIDAC

centre-ville



**RICHELIEU
SAINT-LAURENT**

La Société Nationale des Québécois

*André Larochelle,
président*

192, rue Richelieu, suite 14
Saint-Jean-sur-Richelieu
Québec J3B 6X6

Bur.: 346-1141
Rés.: 347-2080



Les Assurances Claude Sénécal Inc.
54, rue St-Jacques, C.P. 246
Saint-Jean-sur-Richelieu, (Québec) J3B 6Z4
Tél.: (514) 347-5391

Assurances Générales
Service personnalisé

Résidentiel	Locataire
Commercial	Auto
Vie	Réer

PLACE DU LOUVRE
POUR LA FEMME ET SON ENFANT

L A P R O M E N A D E

*Durant la vente trottoir,
venez vous rafraîchir*

aux promenades
de la Place
du Louvre



*Le seul
endroit
climatisé
où vous
pourrez
profiter de
super-spéciaux!*

228 RICHELIEU (CENTRE VILLE) ST-JEAN-SUR-RICHELIEU

Ameublement chambre d'enfant • Garderie-Halte • Mode maternité •
Salon de coiffure • Salon d'esthétique • Accessoires pour dames •
Boutique de cadeaux • Boutique de mode • Futon • Restaurant • Tabagie • Kiosques

**Vente
trottoir**

20% à 80%
de réduction
sur toute la
marchandise

BOUTIQUE

Marie Claude
(SAINT-JEAN) INC.

136, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu

347-6363

Restaurant **NAPOLI**

Pascoal et Resendes Inc. propr

Pizza et spaghetti

LIVRAISON GRATUITE

Ouvert de 11 h à 6 h du matin

LIVRAISON

Dimanche, lundi, mardi, mercredi
de 16 h à 4 h du matin
Jeudi, vendredi, samedi
de 11 h à 5 h du matin

346-5402

347-6590

**Spécial
du jour**

du lundi au vendredi
(plusieurs choix)
de 11 h à 19 h

260, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu



Rapport d'enquête sur l'intégration scolaire

L'an passé, le Regroupement de parents pour déficients mentaux avait participé à une recherche sur l'intégration scolaire menée par le Conseil québécois de l'enfance et de la jeunesse. La publication récente du rapport de cette enquête mérite d'être portée à l'attention de nos lecteurs et lectrices.

L'article qui suit est tiré du bulletin Multiflash du C.Q.E.J., édition novembre-décembre 1988. Vous pouvez obtenir copie du rapport d'enquête en contactant le C.Q.E.J. au (514) 842-5485.

L'intégration scolaire aujourd'hui... une école

débordée. Tel est le titre du document de soixante pages que le C.Q.E.J. rendait public le 11 novembre dernier à Québec dans le cadre d'une activité de son congrès annuel.

Le document analyse les propos et opinions émis par les quatre-vingt-huit intervenants rencontrés lors de la tournée de consultation tenue au printemps dernier ou ayant répondu au questionnaire acheminé aux membres à la même époque. Le C.Q.E.J. en profite pour effectuer des recommandations aux ministères concernés et pour se fixer des objectifs

pour les prochaines années.

■ Un principe clair

Quelle que soit la nature de la difficulté éprouvée ou du handicap, les enfants doivent pouvoir obtenir tous les services éducatifs dans un milieu le plus normalisant possible, dans le milieu régulier le plus souvent possible. C'est là l'orientation principale du Conseil. Il faut donc remettre à l'ordre du jour cette préoccupation de l'intégration dans les classes et écoles régulières des enfants pour qui cette solution est plausible et réaliste.

■ Des actions à entreprendre

1. **Au M.E.Q.** Le Conseil recommande donc au ministère de l'Éducation de contraindre les commissions scolaires à implanter des politiques claires en accord avec ses orientations provinciales et d'en évaluer la réalisation périodiquement, ce qui implique une augmentation des budgets prévus à cette fin. Il faudrait, de plus, débloquer des fonds afin d'améliorer l'instrumentation disponible, augmenter les ressources adaptées et promouvoir la formation des maîtres. Enfin, le

Conseil recommande au Ministère de développer un modèle de coordination de services pertinent et d'aider à la bonne marche de la mission MSSSMEQ.

2. **Au M.S.S.S.** Au ministère de la Santé et des Services sociaux, les membres du conseil d'administration suggèrent d'exercer les pressions requises sur les milieux de l'éducation afin que sa toute récente politique pour l'intégration sociale des personnes handicapées intellectuellement trouve son prolongement à l'intérieur du système scolaire. Les ressources du réseau de la santé et des services sociaux pourraient davantage être mi-

ses à contribution dans les projets locaux d'intégration.

3. **Au ministère de la Justice.** Quant au ministère de la Justice, le Conseil s'attend à ce qu'il éclaircisse le droit des enfants, l'ensemble des lois et l'application de la charte des droits en regard des services aux enfants en difficulté d'adaptation et d'apprentissage dans le milieu scolaire.

Les projets du CQ.E.J. Le document ne se contente pas de recommandations aux divers ministères. En effet, le C.Q.E.J. se propose d'agir notamment au niveau du perfectionnement (les programmes individuali-

sés, le rôle de l'orthopédagogue, le rôle de la direction d'école, l'épuisement professionnel). Le Conseil projette notamment la formation d'une équipe chargée de démontrer les succès obtenus dans certains milieux et les stratégies adoptées pour les atteindre. De plus, dès le prochain congrès de l'Association canadienne-française pour l'avancement des sciences en mai prochain, le C.Q.E.J. entreprend une démarche pour promouvoir la recherche évaluative en ce domaine. D'autres activités de consultation et de concertation sont prévues pour les prochaines années.

Carnet social

Urgent

■ Besoin argent.

Projet loisir pour personnes déficientes intellectuelles.

Notre salaire (\$5.00/heure) payé par gouvernement.

Pas un sou pour sortie! Zoo Granby, glissade d'eau, camping, etc.

Ni d'argent pour d'autres annonces.

Ne les oubliez pas, chaque dollar est important.

Pour information: 347-0473.

Envoyez argent ou chèque à: Défi 89, a/s Caroline Rémillard, 46 Notre-Dame, Saint-Jean-sur-Richelieu, J3B 6M5.

Sexo-santé



Gisèle Lamarre

La fréquence des relations sexuelles

Vous lisez une revue ou un journal et vous tombez sur un article qui parle des fréquences des relations sexuelles dans un couple. L'on y dit par exemple que si vous avez entre 20 et 30 ans vous devriez faire l'amour de 4 à 5 fois par semaine, entre 30 et 40 ans vous devriez faire l'amour de 3 à 4 fois par semaine, entre 40 et 50 ans de 2 à 3 fois par semaine, etc... Suite à cet article une certaine panique s'empare de vous. Vous avez 40 ans et durant le dernier mois vous n'avez eu que 2 relations sexuelles avec votre partenaire. Vous vous sentez anormal vous avez peur de ce qui arrivera à votre couple dans l'avenir.

Voyons maintenant un autre cas semblable ou une autre personne du même âge lit le même article et pense que durant le dernier mois, elle a eu des relations sexuelles plus que la normale mentionnée. Une certaine gêne et une honte s'empare d'elle; est-elle trop axée sur la sexualité pour une personne de son âge?

Laquelle de ces personnes selon vous n'est pas normale? Les deux? Seulement l'une d'elle? Et si je vous disais ni l'une, ni l'autre, seriez-vous choqué? Et bien voilà la réponse: ni l'une, ni l'autre n'a de problème. L'important ce qu'il faut toujours retenir lorsque l'on parle de sexualité est que tout est une question de choix personnel. Lorsque l'on voit des normales de relations sexuelles selon l'âge dites-vous bien que ce ne sont que des chiffres et qu'ils changent selon les différentes études.

Enfin le nombre de relations sexuelles que vous avez durant une semaine ou un mois est personnel, la seule question que vous devez vous poser est: «la fréquence de mes relations sexuelles me convient-elle ainsi qu'à mon partenaire?» Si oui, que ce soit une fois par semaine, une fois par mois ou plusieurs fois par semaine, cela demeure votre choix. N'oubliez pas que selon les circonstances et les événements de notre vie la fréquence des relations sexuelles peut varier. À chacun son rythme!

Pour consultation sur rendez-vous seulement: 358-5029.



VENTE TROTTOIR

Profitez-en!

À l'intérieur:

Souliers

40\$

La paire

65\$

2 paires

Sur le trottoir:

Souliers

20\$

Bourses

10\$

Encore une bonne façon de mettre du soleil dans votre porte-feuille.

NATURALIZER

120, rue Richelieu

Saint-Jean

Tél.: 358-2857



METRO

MAINTENANT OUVERT



*sa vedette
cette
semaine*

Méto 5 Étoiles Lamoureux.

"Venez voir ça! vous en aurez grand à admirer."

Venez visiter ce nouveau supermarché où les rayons deviennent ici des boutiques agréables et chaleureuses.

Vous aimerez cet aménagement réalisé de façon à répondre aux goûts des gens d'aujourd'hui.

C'est beau, c'est grand, c'est neuf!

L'accueil Méto est devenu légendaire au Québec. Dans tous les Méto vous verrez du monde souriant, heureux de vous rendre service.

La Miche est une véritable petite boulangerie maison.

La Boucherie Méto. À cette enseigne vous avez l'assurance d'obtenir une viande d'une tendreté sans pareille, le Boeuf Mérite.

Le Potager Méto est une escale fraîcheur digne des plus beaux jardins du monde.

Les autres spécialités Méto, la fine alimentation à son meilleur.

La Marinière, Le Délissime, La Cave à vin, Les Trouvailles et

Les petits plats du spécialiste.

Dans ce tout nouveau Méto 5 Étoiles, vous retrouverez les produits et le service dont vous êtes en droit d'exiger d'un spécialiste en alimentation.

**Aliments
Charles
Lamoureux Ltée
315, rue McDonald
Saint-Jean-sur-Richelieu**

La saveur en fête

ROSBIF DE PALETTE
BOEUF MÉRITE
COUPE ORDINAIRE

98 /lb
2,16 /kg



SALAMI TOUT BOEUF
MÉRITE
MORCEAU ENVIRON 2,2 lb (1 kg)

1,39 /lb
3,06 /kg



EAU DE SOURCE
METRO
CONT. 4 L

79¢



JUS McCAIN
SURGELÉ, ORANGE OU POMME, CONCENTRÉ
CONT. 355 mL



DÉTERGENT POUR
LA LESSIVE
METRO
ORDINAIRE OU CITRONNÉ
BTE 5 L

1,99 /kg



ESSUIE-TOUT DE PAPIER
FACELLE ROYALE
BLANC, AMANDE: IMPRIMÉ OU NON
PAQUET 2 ROULEAUX

79¢



La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques.

Les prix annoncés dans cette page sont en réclame dans tous les supermarchés Metro situés dans la ville principale de diffusion de ce journal et sa proche banlieue du lundi 10 au samedi 15 juillet 1989 jusqu'à 17 heures.

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement.

METRO
AU GOÛT D'AUJOURD'HUI

Metro INFO

Metro souligne l'excellence de l'agro-alimentaire du Québec. Pour toute question concernant les produits du Québec, téléphonez sans frais au **1-800-361-4598**.
À Montréal, composez le **493-5037**.



Sainte-Famille sur le côté nord de l'Île d'Orléans.

La région de Québec et ses attraits variés

Québec et sa région, c'est le berceau de l'Amérique du Nord et la porte d'entrée sur un nouveau monde.

La ville de Québec n'est certes plus à décrire. Cependant, la région avoisinante, la Côte de Beauport, l'Île d'Orléans, Portneuf, le Chemin du Roy, où s'est développé une population rurale active, nous réservent d'heureuses découvertes de lieux historiques qui décorent un paysage fortement marqué par le grandiose fleuve Saint-Laurent.

Une région touristique

La région touristique de Québec compte plus d'un demi-million d'habitants majoritairement francophones. Elle se divise administrativement en quatre municipalités régionales de comté (MRC) et une communauté urbaine (CUQ). Celle-ci regroupe treize municipalités riches d'une histoire et d'une culture mémorables, de paysages enchanteurs et de divertissements multiples.

Un séjour dans la région de Québec est synonyme d'enrichissement culturel et de longs moments agréables sous le signe de la découverte, tant cette partie de la province regorge d'attraits variés.

La culture québécoise se révèle au hasard d'une promenade ou d'une visite dans presque toutes les municipalités de la région, riches d'une histoire et d'un patrimoine omniprésents.

En fait, la ville de Québec se retrouve à juste titre sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. À l'architecture des églises, aux monuments de toutes sortes et aux maisons ancestrales, s'ajoutent différents musées, centres d'interprétation de l'histoire et du patrimoine, ainsi que de nombreux autres lieux de diffusion de la culture (bibliothèques, galeries privées, théâtres, etc.).



Les bonnes fraises de l'Île d'Orléans.

La région de Québec, c'est l'abondance des sites de plein air où l'on peut pratiquer une gamme étendue d'activités sportives ou encore s'amuser en famille. Elle est également parsemée de chutes, montagnes, rivières et autres paysages; autant de sites naturels, parcs et réserves, propices au calme et à la détente.

Visiter la région, c'est l'agréable qui se manifeste par la joie de vivre et les nombreux prétextes à la fête. C'est pouvoir flâner sur une terrasse, goûter à la gastronomie de nombreux pays, partager l'exubérance des résidents durant les fêtes populaires (Carnaval, Festival d'été, temps des sucres).

La région de Québec, c'est enfin la possibilité de veiller tard la nuit en toute quiétude, de faire du lèche-vitrine sur les artères commerciales ou dans les nombreux centres commerciaux, passer rapidement de la ville à la campagne, tout en constatant l'hospitalité familière dans la petite auberge ou le grand hôtel de luxe.

Le tour de l'Île d'Orléans

Livre d'histoire, miroir du terroir, l'Île d'Orléans est l'occasion

d'une balade inoubliable. En empruntant bien sûr le pont de l'île, érigé en 1935, et en suivant le chemin Royal (route 368) dans l'ordre suggéré, le visiteur découvrira les nombreuses facettes traditionnelles de ce coin de pays qui offre comme le chante Félix Leclerc «quarante-deux milles de choses tranquilles...»

Le plus grand arrondissement historique

L'Île d'Orléans dont le peuplement remonte en 1636, est un véritable écrin vivant de notre histoire, un authentique sanctuaire de maisons anciennes, de vieilles églises, de moulins, de chapelles... où l'on peut contempler quatre siècles de labeur d'un peuple original.

Le classement de l'île (1970) en a fait le plus grand arrondissement historique du Québec où vit une population d'environ 7,000 habitants.

L'île, c'est aussi le marché de Québec. De nombreux étals en bordure du chemin offrent les produits du terroir: articles tissés, tapis crochétés, catalognes, produits de l'érable, confitures, fruits et pains de ménage. En saison, certains producteurs permettent aux visiteurs de

cueillir tantôt leurs fraises, tantôt leurs pommes ou leur maïs, contribuant ainsi grandement à sa renommée.

La tournée fait environ 67 km. Il faut s'arrêter à chaque municipalité, avec ses points d'intérêt: musées, anciens manoirs, maisons tricentenaires ou vieux quais qui offrent une vue imprenable sur le fleuve ou la côte, qu'il s'agisse de Sainte-Pétronille, Saint-Laurent, Saint-Jean, Saint-François, Sainte-Famille ou Saint-Pierre.

À ne pas manquer sur la côte

À la sortie de l'île, on ne saurait continuer sans une pause aux chutes Montmorency où l'on a aménagé deux sections, haute et basse, présentant des belvédères d'observation, des tables de pique-nique, des sentiers aménagés, des bâtiments et sites historiques, un centre d'information touristique ainsi que de vastes parcs de stationnement.

En amont (partie haute), la rivière Montmorency qui prend sa source 75 kilomètres plus au nord dans le massif des Laurentides, coule sur une série de gradins appelés les Marches naturelles. À l'ouest de la

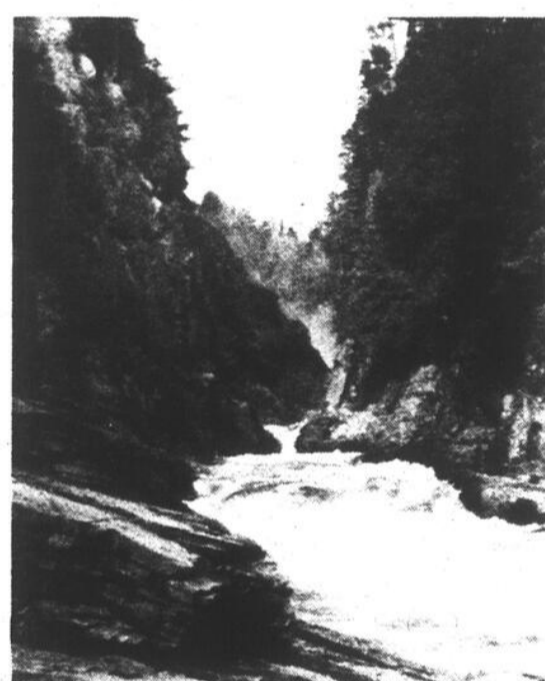
chute, toujours en amont, le Manoir Montmorency occupe un promontoire unique. Construit sous les ordres du gouverneur Haldimand en 1780, le Manoir est maintenant un hôtel. Ses magnifiques jardins et la chapelle Sainte-Marie (1904) sont ouverts à tous.

Le Grand Canyon des chutes Sainte-Anne

Le Grand Canyon des chutes Sainte-Anne est un autre site qui vaut le détour.

Avant de se transformer en une spectaculaire chute de 74 mètres, la rivière Sainte-Anne emprunte un large canyon aux parois escarpées. Deux ponts suspendus surplombent cette succession ininterrompue de cascades et de chutes. L'endroit est également sillonné par un réseau de sentiers et de belvédères qui permettent l'observation de phénomènes naturels dont une marmitte de géant de 22 mètres de diamètre. Une aire de pique-nique et un service de navette complètent les infrastructures d'accueil.

On y accède par la route 138 est à partir de Beauport. Le site est ouvert à partir du 15 mai jusqu'au 25 octobre.



Le Grand Canyon des chutes Sainte-Anne.

Le plein air dans la région de Québec

La proximité des montagnes, des forêts, des lacs, des rivières et du fleuve Saint-Laurent fait de Québec une région privilégiée pour les amateurs de la nature et les fervents de sports de plein air.

On est bien organisé! La région compte des espaces naturels à une courte distance du Centre-Ville. Parcs, réserves fauniques, bases et centres de plein air, centre éducatif forestier et plusieurs autres sites, munis d'infrastructures des plus modernes, sont là pour vous accueillir. Vous pourrez y pratiquer de nombreux sports et diverses activités récréatives.

Par temps chaud ou par temps froid, les amateurs de plein air seront comblés par l'éventail d'activités disponibles.

Sans oublier, bien sûr, les chasseurs et les pêcheurs, dont les prises et les trophées font la renommée de ce sport dans la région de Québec.

Des activités à la portée de tous

Les parcs, réserves fauniques et centres édu-

catifs forestiers de la région donnent accès à la grande nature. Consacrés à la conservation, à la détente, à la récréation et aux activités de plein air, ils permettent aussi d'observer la flore et la faune et parfois même de s'initier à l'écologie et à la météorologie. Ceux qui préfèrent une nature plus aménagée gagneront les bases et centres de plein air, ouverts à l'année longue à toute la famille.

Plusieurs lacs et plages sont dotés d'infrastructures de villégiature: le lac Saint-Joseph, que borde la station forestière de Duchesnay, le lac Delage et le lac Beauport pour n'en nommer que quelques-uns.

Enfin, plusieurs sites récréatifs dont certains se retrouvent en milieu urbain donneront à toute la famille de nombreuses heures d'agrément.

Bref, un séjour dans la région de Québec laisse un souvenir impérissable et un goût de «revenez-y» pour constater l'évolution de ce coin de pays en continue mutation.

Pour de plus amples informations et recevoir le guide touristique de la région, s'adresser à: Tourisme Québec, Ministère du Tourisme, C.P. 20,000, Québec, Qc, G1K 7X2.



Un arrêt aux chutes Montmorency s'impose.

En route vers la campagne

La grande balade à la ferme de Beauvallon planifie un départ pour tous les petits et les grands, dans tous les quartiers, le mercredi 19 juillet 1989, à 9 heures et le retour s'effectuera pour 16 heures.

cette promenade, il s'agit de s'inscrire au Centre culturel Fernand-Charest, le jeudi 13 juillet et le vendredi 14 juillet prochains entre 16h30 et 18 heures.

Les parents qui désirent également s'inscrire

peuvent le faire. Il n'y a pas d'âge limite par enfant, toutefois un enfant de 5 ans et moins devra être accompagné d'un adulte. Le coût d'inscription est de \$10 par enfant.

d'apporter votre dîner et votre sourire car tous vos amis(es) seront présents(es) à cette belle promenade!

À noter: il faut être inscrit obligatoirement pour participer à cette sortie.

Enfin, n'oubliez pas

Activités pour tous

Bonjour,

Avec l'arrivée du mois de juillet, l'équipe d'animation communautaire vous invite à vous impliquer dans nos activités quotidiennes.

■ Ateliers sur les animaux domestiques

Laurent Brisson, de la boutique d'animaux «Place St-Jean», sera au parc Joie-de-Vivre (Saint-Eugène) pour vous parler de vos petits animaux préférés, les chiens et les chats et ce, mercredi le 12 juillet à 19 heures. Pour l'assister dans sa présentation, il aura avec lui des animaux domestiques. Toute la population est invitée. C'est gratuit. En cas de pluie, l'activité sera présentée au chalet du parc Joie-de-Vivre.

■ Fais-moi un dessin

On jouera jeudi le 13 juillet de 13h30 à 16h30 au parc Marchand (derrière le Palais de justice). On vous attend en grand nombre les Ados. À vous de démontrer vos talents de dessinateur. C'est gratuit.

■ Initiation aux amateurs de football

Les ados intéressés à jouer au «touch football»

venez rencontrer les animateurs au parc Baronnie (près de la Base militaire) vendredi le 14 juillet à 13 heures. C'est gratuit. Nous fournissons le matériel.

■ Les personnes handicapées et les personnes âgées sont à l'honneur

Une belle journée d'activités plein air (fers, pétanque, jeux de poches) est organisée pour vous lundi le 17 juillet au parc N.D.L. (rue Plaza) de 13h30 à 16h30. Nous vous attendons. C'est gratuit.

■ Dîner plein air

L'invitation est lancée à toute la population à un pique-nique au parc Beaulieu (près des Halles) le mercredi 19 juillet à 11h30 dans le cadre d'une belle rencontre amicale. Un accordéoniste, M. Roger Pelchat, divertira son public avec des airs entraînants. Apportez votre lunch et votre maillot de bain car le dîner sera suivi d'une baignade libre à la piscine du parc Beaulieu. L'activité est gratuite. En cas de pluie, l'activité se tiendra à l'intérieur du chalet du parc Beaulieu. Bienvenue à tous.

Loisirement vôtre.
Line, Martine,
Fernand

Néovent

Du plaisir à Saint-Luc cet été

Néovent revient en force cet été avec des activités diversifiées qui en combleront plus d'un. Plusieurs activités telles: bricolage, jeux sportifs, initiation au tennis, Pifalair scientifique, baignade, canot, films et de nombreuses sorties sont au programme toute la semaine.

Mercredi le 12 juillet, le film «Fievel et le nouveau monde» sera présenté au Chalet des loisirs de l'île Sainte-Thérèse à compter de 19 heures. Jeudi le 13 juillet, il y aura du

canot pour les 10-13 ans et mardi le 18 juillet pour les 6-9 ans à compter de 13 heures. La tournée d'autobus débutera à 12h30.

Les lundis les enfants sont invités à venir se baigner à la piscine du camping «Le relais des pins». Par le passé, nous allions au parc municipal de Saint-Jean, mais cette année celui-ci est en construction et c'est pour cette raison que nous devons utiliser une piscine privée. Pour la

modique somme de \$1, les enfants auront droit au transport et à la baignade. Les 13, 14, 17 et 18 juillet, les activités régulières se dérouleront de 9 heures à 12 heures dans chaque site d'animation.

La semaine prochaine, le film de la semaine sera: «Les aventures de Chatran» et la sortie sera l'escalade du Mont

Saint-Hilaire. Il est important de réserver la place de votre enfant pour les sorties le plus tôt possible en demandant Cristina au service des loisirs au 348-9208. Pour plus de sécurité, le nombre maximum d'enfants à chaque sortie est de 150, alors réservez vite.

L'équipe Néovent 89



Club Med - 10%*

* Réservations avant le 29 juillet 1989

358-9051

Enfin, j'entends»



Des milliers de malentendants ont retrouvé leur acuité auditive d'autrefois grâce à «L'AIDE AUDITIVE».

Pour plus de renseignements, consultez l'audioprothésiste

Laflamme & Ass
audioprothésistes

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
900, boul. du Séminaire nord
suite 140
349-1260

Granby
320, boul. Leclerc ouest
378-6746

aussi Montréal, Laval et Longueuil

l'église d'ici

Décès de Mgr Lucien Messier

Mgr Lucien Messier, c.s.c., est décédé le 5 juillet 1989, à l'âge de 88 ans. Après son ordination le 6 juin 1925, il voyait un de ses rêves se réaliser, quand il a été nommé professeur au Collège de Saint-Jean, où il a enseigné durant 15 ans.

nomme à l'évêché de Saint-Jean.

Une association lui tenait particulièrement à coeur les Chevaliers de Colomb, dont il fut aumônier diocésain durant 32 ans.

Pendant ces années, il a célébré la messe tous les matins chez les Dames de la Congrégation, avant d'entreprendre sa journée de travail. Il en fut ainsi jusqu'à sa retraite en 1968. Il ne devait jamais accomplir une seule tâche à la fois. Après avoir quitté l'enseignement, il a été aumônier à différents endroits.

Notamment au vieil Hôpital de Saint-Jean sur la rue Longueuil, durant près d'une vingtaine d'années. Un ministère exigeant qui ne lui a pas permis de prendre une seule journée de vacances, parce qu'il n'avait personne pour le remplacer.

Fondateur de la Fédération diocésaine des Cercles de Fermières, il a été entre autres, aumônier de la Colonisation, de l'UCC, des Caisse Populaires et de l'Orphelinat de Saint-Jean, ainsi qu'assistant-procureur et éco-

A travers toutes ses occupations, Mgr Messier a trouvé le temps d'écrire. Profondément attaché à Iberville et à l'histoire locale, il a tenu deux chroniques dans «Le Richelieu»: «Les trois vivants» et «Le courrier de la vie catholique».

Mgr Messier était avant tout un homme de principe et de devoir. Dans une entrevue qu'il accordait au CANADA FRANÇAIS dans le cadre de Gens d'ici du 10 avril 1985, il résumait en une phrase ce que fut sa vie: «J'ai toujours eu beaucoup de joie à accomplir ce que j'ai fait. Quand mon évêque me nommait quelque part, j'obéissais».

Il n'avait pas oublié non plus le message de son père qui l'avait accompagné à la gare du Canadien Pacifique alors qu'il prenait le train pour aller au Grand Séminaire de Montréal, en 1921. «Si tu fais un prêtre, fais-en un bon», lui avait dit M. Messier.

Entre-temps, deux marques d'estime devaient souligner le zèle apostolique de Mgr Messier. Le 30 octobre 1947, il était nommé chanoine titulaire du chapitre de la Cathédrale de Saint-Jean. Le 26 octobre 1953, S.S. Pie XII le faisait Camerier Secret.

■ Prédication

S'il n'a jamais fait de ministère paroissial à proprement parler, Mgr Messier aimait beaucoup prêcher. Ainsi de 1938 à 1940, il a fait la prédication sur Kateri Tekakwitha à 101 messes, dans différentes paroisses du diocèse, en plus d'organiser 22 pèlerinages dans sa paroisse natale, Caughnawaga. Finalement, la jeune Iroquoise fut déclarée vénérable le 4 janvier 1953.

Votre guide
Paul Laforest



L'été s'en vient!

Îles de Mingan
Île d'Anticosti
du 26 juillet
au 1er août 1989

Les Gorges de la rivière La Malbaie
La Roche Pleureuse:
Île-aux-Coudres
(4 jours)
du 25 au 28 août 1989

Gatineau et Ottawa
au temps des couleurs
27, 28, 29 septembre 1989

Noël d'antan
à la Roche Pleureuse:
Île-aux-Coudres
(2 jours)
21, 22 octobre 1989

RENSEIGNEMENTS:
348-5984
346-8415
348-7833

SEARS
studio de photographie

JUSQU'À SAMEDI SEULEMENT!
OFFRE EN VIGUEUR JUSQU'AU 15 JUILLET 1989

14.95

Ensemble de 14 photos
2-8x10, 2-5x7, 10 de
format portefeuille*
sur fonds traditionnels

**BÉBÉ, TU N'AS
JAMAIS EU SI
FIÈRE ALLURE!**



Chef Sears, nos photographes sont des professionnels expérimentés sous tous les points de vue. Ils s'assurent que votre bébé pose sous son meilleur jour, afin d'obtenir des photos magnifiques!

Également disponibles: photos de passeport instantanées en couleur.

SEARS
Vous en avez pour votre argent... et plus!



Un pique-nique

Un pique-nique peut être très élaboré ou bien un simple goûter entre amis, soit dans un parc, à la plage, au bord de la route ou encore dans la cour arrière d'un ami, en train de préparer son jardin... peu importe l'occasion, la recette des pique-niques mémorables est simple: de la bonne nourriture partagée en bonne compagnie!

Règle no 1 pour réussir un pique-nique: gardez les aliments froids toujours froids et les aliments chauds, toujours chauds. C'est très important pour la santé et le goût des aliments. Il existe sur le marché tout un éventail d'ustensiles et d'équipements conçus pour vous faciliter la tâche.

Roulades de poulet

4 ROULADES

1/2 tasse de fine chapelure
2 c. à table de fromage parmesan
4 poitrines de poulet, désossées et la peau enlevée
4 tranches de jambon
4 tranches de fromage
1 tomate hachée
1/2 c. à thé de basilic
2 c. à thé de persil
3 c. à table de beurre fondu

■ Combiner la chapelure et le parmesan; déposer le poulet entre deux feuilles de papier ciré et aplatir délicatement; déposer sur le dessus une tranche de jambon et une tranche de fromage.

■ Mélanger la tomate, le basilic et le persil et déposer le quart de cette préparation sur le fromage; rouler soigneusement.

■ Répéter avec les 3 autres morceaux de poulet.

■ Badigeonner chaque roulade de beurre et passer dans la chapelure; déposer pli en dessous, dans un grand plat graissé; laisser reposer 15 minutes.

■ Cuire au four à 375°F, environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite et la garniture bien dorée. Laisser refroidir au réfrigérateur. Couvrir et laisser reposer toute une nuit.

■ Tailler chaque roulade en morceaux de 1/4 de pouce et bien envelopper.

Punch des vacances

1 litre de jus d'orange
2 boîtes de jus d'ananas (6 oz ch.)
1 boîte de nectar d'abricot (6 oz)
2 c. à table de miel
3 tiges de menthe, écrasées

■ Combiner les 3 premiers ingrédients; remplir un bac à glaçons de ce mélange et réfrigérer le reste toute une nuit.

■ Ajouter le miel et la menthe au reste du jus; au moment du départ, remplir un thermos de jus et ajouter les glaçons préparés à partir du jus. Remuer et bien sceller.

Règle no 2: évitez d'avoir des sandwichs détrempés et mous en ayant soin d'emballer aliments, condiments et garnitures séparément; par conséquent, préparez des aliments faciles à faire et à servir.

Légumes farcis

4 PORTIONS

1 paquet de fromage à la crème, ramolli (3 oz)
1 paquet de fromage bleu, ramolli (2 oz)
1 c. à thé d'oignons hachés
1 c. à thé de jus de citron
1 petit concombre pelé
2 branches de céleri
12 pois mange-tout

■ Mélanger fromages, oignons et jus de citron.

■ Couper le concombre en tranches épaisses; retirer les graines du centre et déposer 1 c. à thé du mélange fromagé, au centre de chaque tranche de concombre.

■ Farcir les branches de céleri et tailler en morceaux.

■ Ouvrir délicatement les pois mange-tout et remplir de farce.

■ Placer les légumes farcis dans un contenant hermétique et réfrigérer toute une nuit.

Pavés au granola

1 tasse d'abricots secs, hachés
1 tasse de dattes hachées
3/4 tasse d'eau
2 c. à thé de zeste de citron râpé
2 c. à thé de jus de citron
1 tasse de noix hachées
1 1/4 tasse de farine
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
pincée de sel
1 1/2 tasse de gruau d'avoine
3/4 tasse de cassonade
3/4 tasse de beurre fondu

■ Chauffer le four à 375°F et graisser un moule de 9 x 9 pouces.

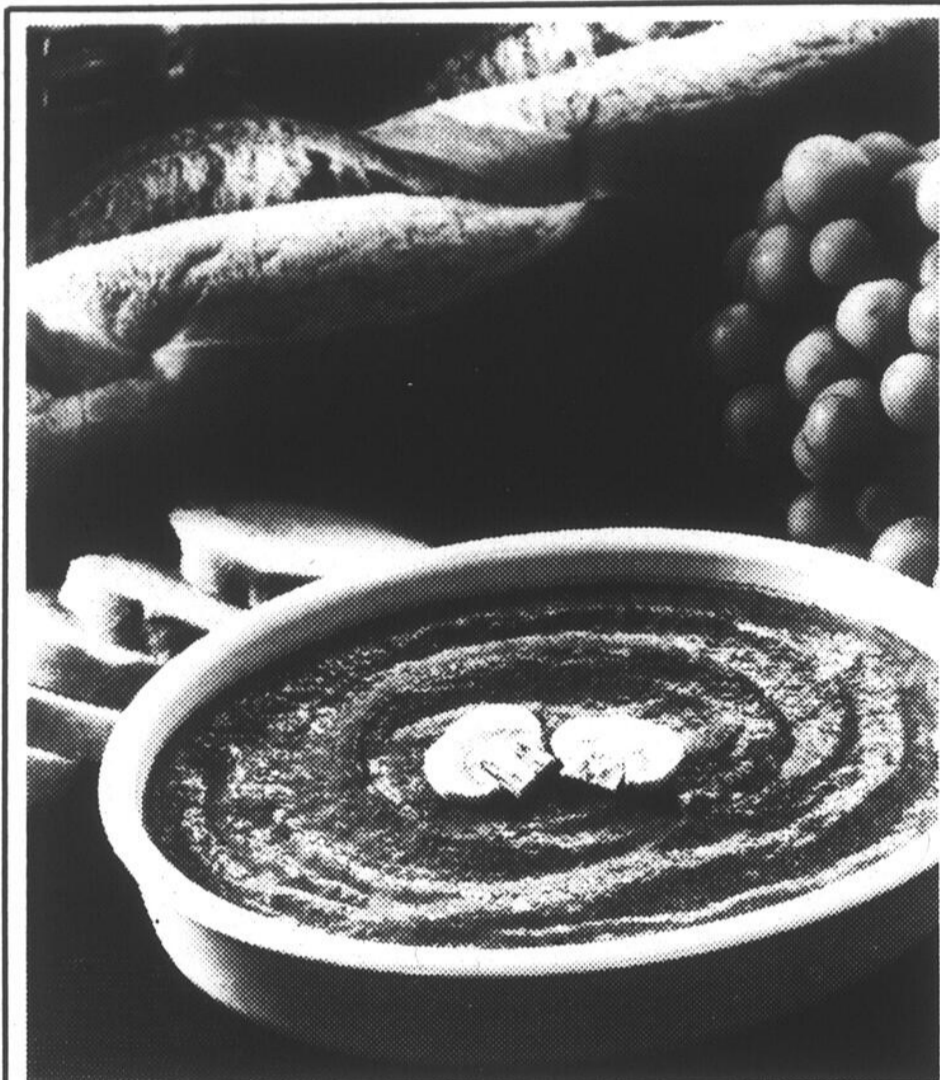
■ Combiner les 3 premiers ingrédients et amener à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter, environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée, en remuant à l'occasion. Laisser refroidir.

■ Incorporer le zeste et le jus de citron; ajouter les noix et bien mélanger.

■ Mélanger farine, bicarbonate, sel, gruau et cassonade. Incorporer le beurre et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation grumeleuse.

■ Mettre de côté une tasse de cette préparation et presser le reste dans le fond du moule graissé; déposer le mélange aux abricots sur le dessus et saupoudrer la préparation réservée.

■ Cuire au four à 375°F environ 25 minutes; retirer du four et tailler en pavés.



Pâté pique-nique

1/2 lb de foies de poulet
6 tranches de bacon haché
2 tasses de champignons hachés
2 tasses d'oignons hachés
1/2 tasse de beurre
1/2 c. à thé de thym
2 feuilles de laurier
2 c. à table de brandy
1/2 tasse de lait évaporé Carnation

■ Rincer les foies de poulet; couper en morceaux. Mélanger ensemble foies,

bacon, champignons, oignons, beurre, thym et laurier et faire sauter à feu moyen, de 10 à 15 minutes jusqu'à cuisson parfaite.

■ Ajouter le brandy; retirer les feuilles de laurier et les jeter. Placer le mélange de foies dans un mélangeur; verser le lait et fouetter jusqu'à homogénéité.

■ Déposer dans une terrine, couvrir et réfrigérer jusqu'à fermeté. Servir avec une baguette de pain.

Salade de riz

2 tasses de riz cuit
1 pot de coeurs d'artichauts tranchés (6 oz)
2 c. à table d'huile
1 c. à table de jus de citron
1/2 gousse d'ail émincé
3 échalotes hachées
1 petite courgette finement tranchée
1 petite tomate hachée
1/4 tasse de piment rouge haché
1 branche de céleri haché

■ Égoutter les coeurs d'artichauts et conserver le jus; combiner les coeurs d'artichauts et le jus du pot, l'huile, le jus de citron, l'ail et les échalotes.

■ Incorporer la courgette, la tomate, le piment rouge et le céleri au riz; verser le mélange de coeurs d'artichauts sur le riz et bien mélanger.

■ Réfrigérer à couvert toute une nuit; servir avec les roulades de poulet.

ASTUCE MAISON

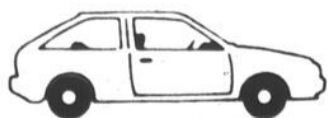
Saucisses bien assaisonnées...

Grâce à des accompagnements qui rehausseront vos hot-dogs et remplaceront avantageusement l'éternelle moutarde et le sempiternel ketchup! Mélangez 1/4 tasse d'olives farcies hachées, 1 échalote hachée, 2 c. à table de moutarde de Dijon et 1 c. à table de mayonnaise. Ou hachez finement un avocat et ajoutez 2 c. à table de moutarde de Dijon et 2 c. à table de mayonnaise. Ou combinez 1/4 tasse de votre chutney préféré et 2 c. à table de crème sure ou de mayonnaise. Enfin, les amateurs de sensations fortes essaieront la combinaison suivante: 2 c. à table de moutarde, 2 c. à table de mayonnaise, 1/2 c. à thé de chilis écrasés et 1/4 c. à thé de sauce tabasco...!!!



à louer?

une



à vendre?

un petit



à donner?

les petites annonces du
sont là pour ça!



347-0323

LE CANADA FRANÇAIS



Les vins de la 25^e Finale des Jeux

Jouer, c'est bien, c'est même très bien surtout quand on a un talent particulier et beaucoup d'années de pratique. Même sans talent, il faut bien le dire, jouer c'est nécessaire et c'est bon pour la santé et le moral. Même si je n'y connais presque rien, j'ai beaucoup d'admiration pour ceux qui s'adonnent à un sport et qui s'y donnent à plein cœur, surtout quand la victoire est le résultat d'un entraînement sérieux et non l'effet d'une pharmacie!

Il est vrai, toutefois, que je ne suis pas un sportif! Cela ne m'empêche pas de faire ma part pour les Jeux du Québec qui seront ici dans très peu de jours. Et si on fêtait un peu cet événement!

Cela tombe bien, la Corporation des jeux nous propose deux vins embouteillés spécialement pour cette occasion. Les bouteilles sont faciles à reconnaître; l'étiquette à la couleur des Jeux et nous montre la médaille de la vingt-cinquième finale.

À noter qu'il n'y aura pas cette année de cuvée des montgolfières comme par les années passées. Pour une simple raison: la Société des alcools n'accepte pas plus qu'un événement par année dans la même région. Précisons ici qu'une partie des profits de la vente de ce vin est versée par la SAQ à la Corporation des jeux.

C'est déjà tout un honneur pour Saint-Jean-sur-Richelieu d'avoir été choisi pour être l'hôte de la vingt-cinquième finale des Jeux du Québec. Il faudrait bien être à la hauteur de cette occasion. Soulignons donc cet événement avec toute notre générosité et, pourquoi pas, à l'occasion, se payer un bon verre de vin. Après tout, cette grande finale donne aussi l'occasion de célébrer un peu.

Je pense ici à ces nombreux bénévoles qui forment l'armature de la réalisation de ces jeux (au fait, quel sera votre effort pendant les jeux? Faites-vous votre part?

Avez-vous donné votre nom comme bénévole?) et qui ont bien droit, il me semble, à un moment de repos avec un verre de vin de cette finale des jeux. Cela devrait être agréable à boire lentement sur une des quelques terrasses de la région.

À ce propos, il y a fort à parier que tous les restaurateurs de la région se donneront la main pour offrir la cuvée des Jeux pendant tout l'été afin de participer à leur façon à ce grand événement. S'ils ne le font pas, ils manquent sûrement de fierté ou, plus simplement, d'opportunité.

Il est à espérer que ces restaurants ne profiteront pas de l'occasion pour faire un profit honteux sur ces vins parce que les touristes seront ici et que l'occasion... fait le larron!

De fait, tous les yeux du Québec seront braqués sur nous, y compris par la télévision, pendant près de deux semaines; sans compter que tout de



suite après ce sera le festival des montgolfières. Au fond, tout le mois d'août sera le mois de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Entendons-nous bien, le vin de la vingt-cinquième finale n'est pas un cru à mettre en cave pour le boire dans dix ou vingt ans. Il s'agit d'un vin simple, à boire au cours de l'année, mais d'un goût agréable. Un vin qui devrait plaire à tout le monde. On

trouve un blanc et un rouge que l'on peut se procurer dans toutes les succursales de la région et, bientôt sans doute, dans tous les restaurants; et à un prix très abordable: \$7.20 la bouteille; du moins dans les succursales.

Parlant de ces vins, je vous recommande de faire rafraîchir un peu le rouge afin de lui donner un peu plus de souplesse. Quant au blanc, il se boit, bien sûr, très

frais. Ces deux vins accompagneront bien les légers goûters sur le patio ou les pique-nique sur la pelouse ou ailleurs.

Puisque les Jeux battent leur plein du 4 au 13 août, il y a fort à parier que les visiteurs se compteront par dizaine de milliers pendant ces dix jours. Et que les compétitions commencent pour les milliers de jeunes athlètes qui seront ici au début d'août! Et

que la fête commence pour tous ceux qui profiteront de l'occasion pour venir faire un tour dans le Haut-Richelieu! Et que la vingt-cinquième finale des Jeux du Québec soit un immense succès! Nous le méritons bien.

60 grands vins de Bordeaux

Après la dégustation des crus Bourgeois 1986, la Société des alcools recommence l'expérience mais cette fois avec soixante grands vins de Bordeaux du même millésime. Parmi les vins retenus, notons les châteaux Latour, Mouton Rothschild, Giscours, Palmer, Margaux, Ducru-Beaucaillou, Cos d'Estournel, Haut-Brion, Ausone, Pétrus et tant d'autres. Cette dégustation aura lieu à Montréal le samedi 16 septembre 1989. Le coût? \$285 par personne. M. Jacques Benoit de La Presse a été invité comme commentateur pour la journée. La date limite d'inscription: 15 août au (514) 873-5719. Un événement en soi.

Ma

BOUCHERIE

348-0303

Pierre Gruslin, propr.

612, rue Dorchester
St-Jean-sur-Richelieu

Ouverte le dimanche de 9 h à 17 h

SUPER SPÉCIAL

**Boeuf haché
maigre 85%**

1 79
lb

QUALITÉ - SERVICE - PRIX

**Bifteck mariné
aux échalotes**

1 79
ch.

QUALITÉ - SERVICE - PRIX

Spéciaux en vigueur du 12 juillet au 26 juillet Profitez-en... Super-spécial!

**Tournedos de poulet
Brochette de poulet**
nature ou mariné

2 29
ch

QUALITÉ - SERVICE - PRIX

Boeuf en cubes
maigre
Idéal avec légumes frais

2 69
lb

QUALITÉ - SERVICE - PRIX

**Tournedos de boeuf
ou
Tournedos de porc**
Votre choix

1 59
ch

QUALITÉ - SERVICE - PRIX

Filet de porc pur
maigre
Côtes levées de dos

3 99
lb

QUALITÉ - SERVICE - PRIX

**Cuisses de poulet
de grain**
"Ferme du Gourmet"

79¢
lb

QUALITÉ - SERVICE - PRIX

L'équilibre climatique est-il menacé?

Voilà des décennies que les savants sonnent l'alarme, mais il a fallu les vagues de chaleur impitoyables de 1988 pour faire comprendre à l'humanité le risque qu'elle court actuellement. David Spurgeon rapporte dans le numéro de juin de Sélection que les températures moyennes de la planète ont augmenté plus rapidement ces vingt dernières années qu'à toute autre époque depuis qu'on a commencé à tenir des statistiques précises, il y a près d'un siècle.

Les climatologues sont à peu près unanimes sur au moins un point: l'existence d'un «effet de serre», c'est-à-dire d'un emmagasinage de la chaleur dans l'atmosphère terrestre attribuable à l'accroissement de certains gaz produits par des activités humaines.

Voici ce que prédisent beaucoup de chercheurs canadiens, si les émissions de gaz carbonique (CO₂), principal gaz à effet de serre, doublent au cours du prochain demi-siècle:

- Des zones marécageuses vont disparaître, privant la faune sauvage d'habitats.
- La saison de ski sera écourtée de 50 à 70 pour 100 dans le sud du Québec.
- La Saskatchewan connaîtra des périodes de vaches maigres de cinq à dix ans qui réduiront sa production agricole de près de 50 pour 100.
- Le niveau de la mer montera de 1 mètre, inondant les basses terres côtières des Maritimes. Au Nouveau-Brunswick, une grande partie des terres agricoles de la vallée de la rivière Saint-Jean seront engouties. La côte Est des États-Unis connaîtra le même sort.

Si nous prenons la menace au sérieux, que pouvons-nous faire? En un mot: changer.

Changer d'habitudes de consommation, par exemple, en rétablissant les mesures d'économie d'énergie prises au Canada et ailleurs durant la pénurie de pétrole des années 70. Il faut faire appel à des sources d'énergie non polluantes, comme l'eau, le soleil, le vent et peut-être l'atome. Il faudra aussi améliorer la conception des automobiles pour abaisser la consommation d'essence.

Nous pouvons ensuite faire pression auprès de nos députés qu'ils accélèrent le processus d'élimination des chlorofluorocarbures,

qui, en plus d'aggraver l'effet de serre, détruisent peu à peu la couche d'ozone.

Nous pouvons enfin

exiger que des efforts plus grands soient déployés pour préserver les forêts, car leur destruction nous prive d'une précieuse arme

naturelle contre l'effet de serre.

L'essentiel est de ne pas sous-estimer notre influence individuelle.

Le transport en commun ou le covoiturage pourrait réduire de 10 pour 100 les émissions de CO₂ dont chacun de nous est responsable.

En outre, nous disposons de toute la technologie nécessaire pour diminuer d'au moins 22 pour 100 la production mondiale de CO₂ d'ici

2005.

Les moyens, nous les avons. Ce qu'il nous faut, c'est la volonté d'agir.



LES HALLES ST JEAN * Spéciaux en vigueur du mercredi au dimanche inclusivement



LAITUE EN FEUILLES
pr. Qué. no 1

3/99¢



LAITUE BOSTON
pr. Qué. no 1

3/99¢



RADIS FRAIS
pr. Qué. no 1

4/99¢



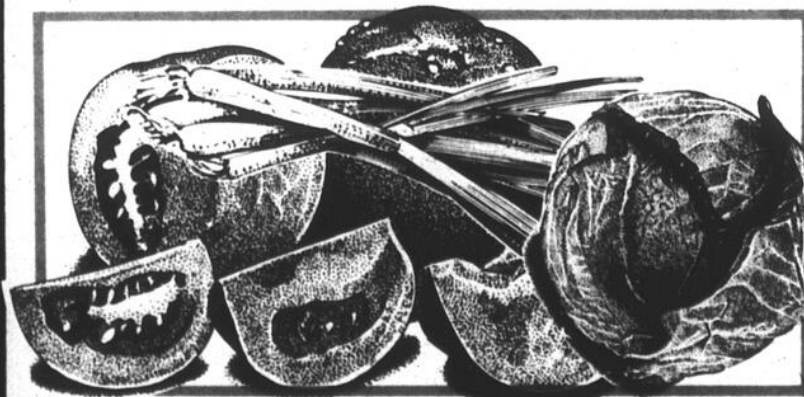
CHAMPIGNONS
paquet 8 oz
pr. Canada no 1

99¢ le paquet



LAITUE ROMAINE
pr. Qué. no 1

3/99¢



145, boul. St-Joseph, St-Jean-sur-Richelieu tél.: 349-3209



Ne laissez pas de chance aux indésirables

Les Jeux du Québec seront bientôt en nos murs. L'esprit de cama-

raderie, l'atmosphère de fête qui y régnera sont autant de facteurs

qui attireront les gens et on veut qu'ils soient nombreux. Mais lors-

qu'il y a rassemblement d'individus, il y a l'arrivée des indésirables,

ces indésirables qui ne cherchent qu'à tirer profit de toute situa-

tion. Votre service de police est conscient de ce fait et s'est préparé à

en faire face.

J'aimerais attirer votre attention sur quelques points qui vous permettront probablement d'éviter des désagréments. D'abord les gens qui demeurent près des sites de compétition: évitez de laisser à la vue des objets de valeur. Bicyclettes et autres sont à l'arrière de la maison, cadenassés au besoin. Si vous êtes dans la cour ou sur le patio arrière, verrouillez la porte avant et l'inverse si vous vous installez sur votre galerie avant. Lorsque vous quittez votre domicile, verrouillez portes et fenêtres, laissez des signes de vie et de présence: lampes allumées, poste de radio qui fonctionne, etc.

Si vous vous rendez sur les sites de compétition en bicyclette, gardez-la à la vue et attachez-la à l'aide d'un bon cadenas. En auto, stationnez-vous bien en vue, dans un endroit éclairé. Verrouillez vos portières et surtout cachez soigneusement vos colis et objets de valeur tels que caméra, équipement de sport, etc. Ne laissez pas votre permis de conduire et le certificat d'immatriculation dans l'auto. Gardez la clef de votre véhicule sur vous.

Si vous êtes seul(e), soyez doublement prudent(e). Évitez les raccourcis, les zones non éclairées. Si vous vous croyez suivi(e), entrez dans un lieu d'affaires et appelez la police.

Ne laissez pas de chance aux indésirables. Ce sont des gens qui cherchent des occasions faciles. C'est en leur compliquant l'existence qu'on a le plus de chance de les décourager. Le temps est un ennemi pour eux: plus on les oblige à prendre du temps pour accomplir leur délit, plus ils peuvent se faire prendre.

Un point bien important dans tout ça: Vous êtes nos yeux et nos oreilles. Informez-vous. Nous sommes là pour vous servir.

Ne craignez pas de nous déranger. Vous voyez quelque chose qui vous semble louche: appelez 347-5565.

Nous préférons nous déplacer pour quelque chose qui sera peut-être sans gravité plutôt que de permettre aux indésirables de s'en prendre à nos concitoyens.

FRUITERIE

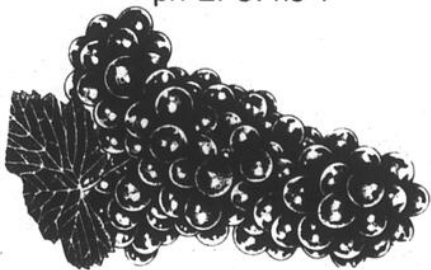
L'avenue du potager



* Spéciaux en vigueur du mercredi au dimanche inclusivement

RAISINS BLEUS

«Exotique»
pr. E.-U. no 1



2,18\$ kg

99¢

PRUNES «BLACK AMBER»

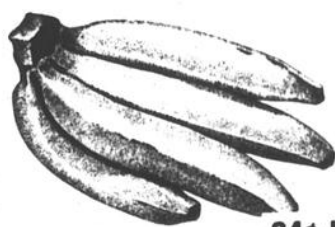
Gr. 3x4x5
pr. E.-U. no 1



1,30\$ kg

59¢

BANANES «TURBANA»



64¢ kg

29¢

PAMPLEMOUSSES BLANCS

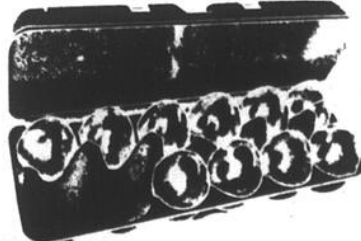
Gr. 56
pr. E.-U. no 1



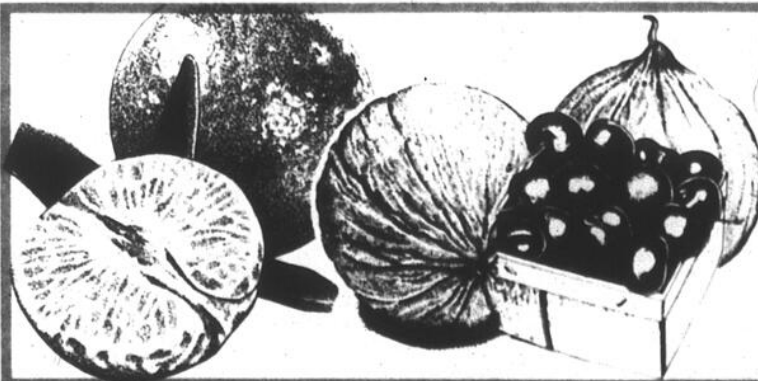
5/99¢

OEUFs BRUNS

directement de la ferme
Biologiques, provenant de poules nourries au grain



169
douzaine



145, boul. St-Joseph, St-Jean-sur-Richelieu Tél.: 349-3209

Mgr Messier a été aumônier des Chevaliers de Colomb



Image d'autrefois

Mgr Lucien Messier, c.s., qui est décédé le mercredi 5 juillet, à l'âge de 88 ans, a été aumônier diocésain des Chevaliers de Colomb pendant de nombreuses années. Un mouvement qui lui tenait particulièrement à coeur. Il apparaît sur cette photo, le deuxième à gauche sur la

première rangée, à l'occasion de l'initiation de M. Arthur Raymond à l'âge de 64 ans. À ses côtés, Étienne Saint-Laurent et Georges-W. Raymond. Nous reconnaissons dans le groupe, en plus de Mgr Gérard-Marie Coderre, évêque de Saint-Jean, Bernard Bédard qui a été journa-

liste au journal Le Richelieu et Jean Marceau, ancien gérant de la Caisse Populaire de Saint-Jean. Nous remercions Mme Albert Desrochers qui nous a prêté cette photo, et Marcel Plouffe qui nous a fourni ces renseignements.



La Vieille Dépense

aliments en vrac



Où l'on économise à chaque fois!

ARACHIDES RÔTIES À SEC

3,99\$ kg

1.81 lb

GRANOLA NON SUCRÉ

4,38\$ kg

2.99 lb

BÂTONNETS AU FROMAGE

5,48\$ kg

2.49 lb

Spéciaux en vigueur du mercredi au dimanche jusqu'à épuisement
Variété - Service personnalisé

145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu 349-4520

Un marché aux puces fort réussi

Bonjour,

Je tiens à remercier tous les parents qui ont donné généreusement plusieurs objets qui ne leur étaient plus nécessaires et qui ont permis à ce Marché aux Puces d'être notre plus belle réussite. Et ne surtout pas oublier de féliciter les enfants qui se sont impliqués entièrement dans le Marché aux Puces et la population qui a très bien répondu, en nous encourageant.

Durant la semaine du 17 au 21 juillet aura lieu deux activités spéciales: soit la «Journée Arc-en-Ciel» et les «Glissades d'eau».

La «Journée Arc-en-Ciel» aura lieu à l'école Sacré-Coeur, lundi le 17 juillet. Ce sera une journée remplie de couleurs et de surprises qui vous promet d'être très intéressante.

Mercredi le 19 juillet aura lieu l'activité, la plus attendue des enfants, les glissades d'eau à Bromont. Cette journée s'adresse seulement aux enfants de 9-10-11 et 12 ans. Cette initiative a été prise dans le but d'assurer une meilleure sécurité vis-à-vis des enfants. Mais n'oublions pas nos plus petits, soit les enfants de 6-7 et 8 ans, qui eux auront la chance d'aller aux glissades d'eau la semaine suivante à Saint-Pie. Donc, il ne faudrait pas oublier que pour cette journée du 19 juillet, il n'y aura pas de Polysol pour les petits ainsi que ceux qui ne participeront pas à la sortie.

L'inscription, le coût, le matériel requis, ainsi que les heures de départ et arrivée seront fournis aux enfants par voie de communiqué, directement au terrain de jeux de leur école. Si la pluie ou le mauvais temps nous empêcherait de réaliser notre activité, le tout serait remis au lendemain.

En espérant que le beau temps sera avec nous, Polysollement vôtre,

André Lanouette
Coordonnateur
347-6911

École Sacré-Coeur

Semaine du 17 au 21 juillet

Salut les amis de Sacré-Coeur. Une semaine remplie d'activités, lundi pour débiter notre belle semaine nous aurons une journée arc-en-ciel, mercredi c'est la sortie spéciale à Bromont, pour les 9-12 ans. Les 6-8 ans pourront aller aux glissades d'eau la semaine prochaine. Venez nombreux à cette activité remplie de surprises.

Ben et John Son
(alias Yves et Marie-Josée)

Lundi a.m.: journée Arc-en-ciel; p.m.: baignade.
Mardi a.m.: canot; p.m.: baignade.
Mercredi a.m.: Bromont (pour les 9-12 ans, les 6-9 ont congé).
Jeudi a.m.: on visite N.D.L., p.m.: baignade.

École Hamel

À l'eau la gang!
Tu es âgé entre 9 et 12 ans? Oui! Alors voici une p'tite devinette pour toi: c'est mouillé, ça descend, ça monde, ça tourne, ça va vite, c'est l'fun... Alors c'est quoi? Oui, oui, c'est quoi?
«... C'est Bromont...»

Vos animatrices
Réglisse (alias Julie)
Cocotte (alias Caro)

Psst! Plus qu'il y en a, moins que ça pèse! (On attend vos réponses).

Horaire de la semaine du 17 au 21 juillet

Lundi a.m.: journée Arc-en-ciel (lunch, maillot); p.m.: piscine (si mauvaise température des jeux seront organisés).

Mardi a.m.: on rend visite à l'école Laflamme (maillot, lunch); p.m.: piscine (ou jeux).

Mercredi a.m.: départ 9 heures pour Bromont (9-12 ans seulement); p.m. retour 4 heures (lunch et maillot).

Jeudi a.m.: canot (lunch, maillot); p.m.: piscine (ou jeux).

Vendredi a.m.: jeux actifs; p.m.: pas de Polysol.

École Laflamme

À l'eau...

Cette semaine on est occupé. On commence avec une journée tout en couleurs: la journée «Arc-en-ciel». Donc lundi, tu n'oublies pas d'apporter ton lunch, car cette journée se déroule à l'école Sacré-Coeur. Hé, les 9-12 ans, mercredi on part pour les cascades? Mais pour quoi qui a 6-7-8 ans, tu auras congé cette journée. Alors on attend pour une semaine de plaisir?

JoJo, Josei,
Crocojack

Horaire de la semaine du 17 au 21 juillet

Lundi a.m.: journée «arc-en-ciel», apporte ton lunch; p.m.: baignade.

Mardi a.m.: l'école Hamel vient nous visiter... apporte ton lunch, p.m.: baignade.

Mercredi a.m. et p.m.: cascades d'eau à Bromont, apporte ton lunch, ton maillot, ta serviette, ton huile de bronzage.

Jeudi a.m.: jeux actifs, p.m.: baignade.

Vendredi a.m.: canot, apporte tes vieux souliers, ton maillot, ta serviette, p.m.: fermé.

École N.D.L. (Iberville)

Salut tout le monde!

Beaucoup de choses t'attendent cette semaine. Pour commencer, lundi il y aura une journée arc-en-ciel qui se déroulera à l'école Sacré-Coeur. À toi de te trouver des vêtements «flyés» pour cette occasion spéciale. En passant, étant donné que cette activité est lundi, il n'y aura pas de canot cette semaine. Voilà maintenant le moment tant attendu des grands: les glissades d'eau à Bromont pour les 9 à 12 ans uniquement. Pas de Polysol pour les autres cette journée-là.

On espère que tu viendras t'amuser avec nous!

Nathalie, Diane
et Lyne

Horaire du 17 au 21 juillet

Lundi: journée arc-en-ciel (école Sacré-Coeur, apporte ton lunch).

Mardi a.m.: jeux divers, bricolage, p.m.: baignade.

Mercredi: glissades d'eau à Bromont (lunch).

Jeudi a.m.: on reçoit l'école Sacré-Coeur (lunch), p.m.: baignade.

Vendredi a.m.: jeux divers, chansons, p.m.: terrain de jeux fermé.

LA BOUCHERIE
DES
HALLES
S T J E A N

<p>Boeuf haché maigre env. 85% (5 lb et plus) Boeuf Canada cat. A 4,39\$ kg</p>  <p>1 99 lb</p>	<p>Bifteck maître Pierre 13,23\$ kg (partie de la fesse) Boeuf Canada cat. A</p>  <p>5 99 lb</p>
<p>Côtelettes de porc (coupe du centre) tant qu'il en aura</p>  <p>1 99 lb</p>	<p>Rôti de porc (désossé - roulé) partie de la longe 5,93\$ kg</p>  <p>2 69 lb</p>
<p>Bifteck Minute (délicatise) Boeuf Canada cat. A 8,80\$ kg</p>  <p>3 99 lb</p>	<p>Souvlaki au porc 70 gr 79¢</p> <p>Brochette de porc 175 gr 1 99 ch</p>
<p>Côtes levées de porc (spare ribs) 7,81\$ kg</p> <p>3 59 lb</p>	<p>Tournedos au boeuf 6 à 7 onces mariné ou régulier 1 79 ch</p> <p>Tournedos au porc 6 à 7 onces mariné 1 79 ch</p>
<p>Chez-nous, boeuf Canada cat. A</p> <p>Boucherie Pierre</p> <p>Nous nous réservons le droit de limiter les quantités</p> <p>145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu 348-4883</p> <p>Livraison gratuite</p>	

B O U C H E R I E

937, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-5878

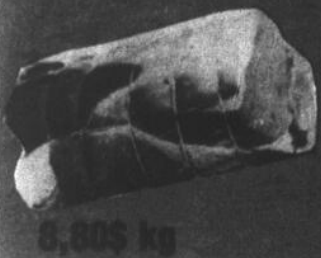
D'AUJOURD'HUI

MAISON DE CONFIANCE

Rôti parisien

(partie de la fesse)

Tendre et savoureux
Boeuf Cat. A



3⁹⁹

Brochette de boeuf

nature ou mariné

Boeuf Cat. A



1⁶⁹

Souvlaki

garanti 70 g

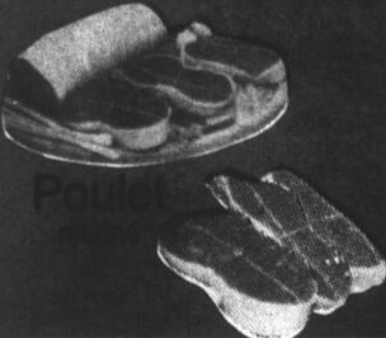


Porc 69¢
Poulet 89¢
Boeuf 89¢

Tournedos

Boeuf

nature ou mariné



Nous nous réservons le droit de limiter les quantités

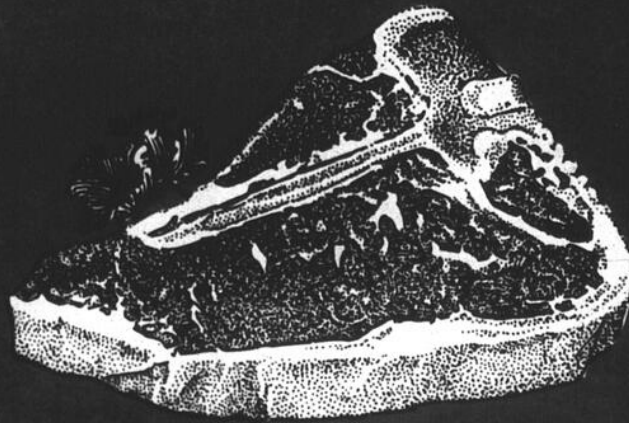
Boeuf haché



4,17 kg

1⁸⁹

lb



5⁶⁹

12,54 kg

lb

BOEUF CANADA CAT. A

Bifteck de surlonge

(boston)



4⁵⁹

Brochette de poulet

mariné



2²⁹

Côtelette de porc

nature ou mariné



1⁹⁹

Poulet de grain

de la « Vallée du Richelieu »



B-30 LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 12 juillet 1989

La porte voisine du Bistro A.L. Van Houtte, en face de l'hôpital.

C
Er
1. C
cupe l
reven
progr
curité
Le
revenu
fait pa
me de
vieilles
me de
vieilles
angula
revenu
Canada
la Séc
lesse (t
tion au
sont c
tions d
cadre d
La
Sécurit
et l'A
conjoin
dans de
tinctes.
Le p
Sécurit
est fina
recettes
rales d
du Can
2. E
le Supp
venu ga
Le
revenu
est une
suelle
évaluati
qui est
sionnés
de la v
revenu
de la
vieilles
3. A
Supplé
garanti
Pour
Supplé
garanti
recevoi
la Séc
lesse, v
der au
revenu
inférie
déterm
marié(e
ou de
votre
avoir u
né infé
Si vous
vous a
à la
Sécurit
lesse, v
la broc
sion de
vieilles
de plu
gneme
4. C
lez-vo
ment?
Le r
supplé
né par
votre r
tant de
Sécurit

En quoi consiste le Supplément de revenu garanti?

1. Quelle place occupe le Supplément de revenu garanti dans le programme de la Sécurité de la vieillesse?

Le Supplément de revenu garanti (SRG) fait partie du programme de la Sécurité de la vieillesse. Le programme de la Sécurité de la vieillesse est la pierre angulaire du système de revenu de retraite au Canada. La pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) et l'Allocation au conjoint (AAC) sont d'autres prestations offertes dans le cadre du programme.

La pension de la Sécurité de la vieillesse et l'Allocation au conjoint sont décrites dans des brochures distinctes.

Le programme de la Sécurité de la vieillesse est financé à l'aide des recettes fiscales générales du gouvernement du Canada.

2. En quoi consiste le Supplément de revenu garanti?

Le Supplément de revenu garanti (SRG) est une prestation mensuelle soumise à une évaluation du revenu qui est versée aux pensionnés de la Sécurité de la vieillesse dont le revenu à part la pension de la Sécurité de la vieillesse est faible.

3. Ai-je droit au Supplément de revenu garanti?

Pour avoir droit au Supplément de revenu garanti, vous devez recevoir la pension de la Sécurité de la vieillesse, vous devez résider au Canada et votre revenu doit être égal ou inférieur à un seuil déterminé. Si vous êtes marié(e) (union légale ou de fait), vous et votre conjoint devez avoir un revenu combiné inférieur à ce seuil. Si vous ne savez pas si vous avez droit ou non à la pension de la Sécurité de la vieillesse, veuillez consulter la brochure «Votre pension de la Sécurité de la vieillesse» pour obtenir de plus amples renseignements.

4. Comment calculez-vous mon supplément?

Le montant de votre supplément est déterminé par votre état civil, votre revenu et le montant de la pension de la Sécurité de la vieillesse

auquel vous avez droit.

Un revenu aux fins du Supplément de revenu garanti est défini comme le revenu aux fins de l'impôt sur le revenu fédéral avec quelques exceptions (comme la pension de la Sécurité de la vieillesse, les paiements d'assistance sociale des provinces, les Allocations familiales et les prestations de décès du Régime de pensions du Canada ou du Régime de rentes du Québec). Par conséquent, un revenu comprendrait toute somme qu'un pensionné reçoit sous forme de pension de retraite calculée en fonction des gains, d'intérêts, de dividendes, de loyers, de salaires, etc. Si vous êtes marié(e), votre revenu et celui de votre conjoint sont pris en considération. Des détails exacts sur les sources de revenu à indiquer sur votre formule de demande de Supplément de revenu garanti figurent sur la feuille d'information jointe à la formule.

Dans le cas d'un pensionné célibataire, veuf, divorcé ou séparé, le supplément maximal mensuel est réduit de \$1 pour chaque \$2 de revenu mensuel additionnel.

Dans le cas d'un couple marié dont les deux conjoints reçoivent la pension de base de la Sécurité de la vieillesse, le supplément maximal mensuel de chaque pensionné est réduit de \$1 pour chaque \$4 du revenu mensuel combiné additionnel des deux conjoints.

Dans le cas d'un couple marié dont seulement un conjoint est un pensionné et l'autre n'a pas le droit à la pension de base de la Sécurité de la vieillesse ou à l'Allocation au conjoint. Dans ce cas-là, le pensionné a droit de recevoir le Supplément de revenu garanti au taux le plus élevé payé aux personnes célibataires; de plus, le supplément maximal mensuel est réduit de \$1 pour chaque \$4 de revenu mensuel combiné du couple (à l'exception évidemment de la pension de base de la Sécurité de la vieillesse), et la première réduction de \$1 est faite seulement lorsque le revenu annuel combiné du couple atteint 12 fois la pension de base mensuelle de la Sécurité de la

vieillesse plus \$48.

5. Qu'arrive-t-il si mon revenu est réduit?

Le montant de votre supplément est déterminé par votre revenu durant l'année précédente (la plupart du temps) et par votre état civil. Si vous venez tout juste de prendre votre retraite ou si vous prévoyez une réduction importante de certaines sources de revenu, votre admissibilité peut être déterminée par une estimation de votre revenu pour l'année courante. Si vous êtes marié(e), cette disposition s'applique aussi à votre conjoint.

6. Comment calculez-vous mon supplément d'après une estimation de mon reve-

nu?

Le montant de votre Supplément de revenu garanti est calculé de la même façon qu'il soit déterminé selon votre revenu réel pour l'année précédente ou selon une estimation de votre revenu pour l'année courante.

7. Qu'arrive-t-il si mon conjoint et moi sommes séparés?

Si vous et votre conjoint vivez séparément de votre propre gré depuis au moins 6 mois, vous pouvez être considéré(e) comme une personne seule, vivez séparément malgré vous (c'est-à-dire l'un de vous est dans un hôpital ou une maison de repos) vous pouvez être considéré(e) comme une personne seule si cela vous avantage

sur le plan financier.

8. Qu'arrive-t-il si mon état civil change?

Si votre état civil change pendant que vous recevez le Supplément de revenu garanti,

veuillez en informer les agents d'un bureau des Programmes de la sécurité du revenu.

FRAMBOISES

cueillette à volonté
(commercial exclus)

5\$

par personne
(enfants moins de 12 ans
admis gratuitement)

50 000 lb à cueillir

Gérard Moreau
298, route 133
Tél.: 299-2200

HENRYVILLE

S.V.P. ne pas appeler pour la disponibilité
très bonne récolte de framboises

ROUTE 133

IBERVILLE
SABREVOIS
HENRYVILLE

BOUCHERIE

POUR VOUS INC.

au 727, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu 347-4729

<p style="font-size: 0.8em;">BOEUF CANADA CAT. A-1</p> <p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Bifteck d'ailoyau</p> <p style="font-size: 0.7em;">(T-bone) SUPER-SPÉCIAL</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">5⁹⁹</div> <p style="font-size: 0.7em;">12\$ kg</p>	<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Bifteck Boston</p> <p style="font-size: 0.7em;">surlonge désossée Boeuf Canada cat. A-1</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">4⁹⁹</div> <p style="font-size: 0.7em;">11\$ kg</p>	<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Boeuf en cubes</p> <p style="font-size: 0.7em;">genre bourgignon Boeuf Canada -A-</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">2⁹⁹</div> <p style="font-size: 0.7em;">6,59 kg</p>
<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Boeuf en cubes pour brochettes</p> <p style="font-size: 0.7em;">provenant de la pointe</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">3⁹⁹</div> <p style="font-size: 0.7em;">8,80\$ kg</p>	<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Boeuf haché</p> <p style="font-size: 0.7em;">maigre 85% 5 lb et plus</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">2²⁹</div> <p style="font-size: 0.7em;">5,05\$ kg</p>	<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Côtelette de porc mariné</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">2⁹⁹</div> <p style="font-size: 0.7em;">6,59\$ kg</p>
<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Souvlaki au porc</p> <p style="font-size: 0.7em;">mariné env. 70 g</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">89^c</div> <p style="font-size: 0.7em;">ch</p> <p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Au poulet</p> <p style="font-size: 0.7em;">mariné env. 70 g</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">1⁰⁹</div> <p style="font-size: 0.7em;">ch</p> <p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Brochette de boeuf</p> <p style="font-size: 0.7em;">mariné</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">1⁹⁹</div> <p style="font-size: 0.7em;">ch</p>	<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Jambon cuit</p> <p style="font-size: 0.7em;">extra-maigre</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">2⁹⁹</div> <p style="font-size: 0.7em;">6,58\$ kg</p> <p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Viande fumée</p> <p style="font-size: 0.7em;">(smoked meat) Oeil de ronde extra-maigre</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">3⁹⁹</div> <p style="font-size: 0.7em;">8,80\$ kg</p>	<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Bifteck mariné</p> <p style="font-size: 0.7em;">partie de la fesse Ordinaire ou au poivre Boeuf Canada cat. A Spécialité de la maison (6 à 7 onces)</p> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">2⁰⁹</div> <p style="font-size: 0.7em;">ch</p>

BON APPÉTIT

CARTE DE CREDIT

Un homme d'affaires impliqué sur le plan social, culturel et sportif

S'il a bien réussi en affaires, Roger Lanoue a trouvé le moyen de s'impliquer pendant plusieurs années sur le plan culturel, social et sportif. Autant à Saint-Jean, qu'au niveau provincial. Partout il a laissé sa marque.



Daniel Simard

Il a commencé au bas de l'échelle sur le marché du travail, en 1931, après avoir obtenu son diplôme de 9e année de l'Académie Commerciale Catholique. Par la suite, il n'a jamais cessé de compléter sa formation. Les différents cours qu'il a suivis lui ont été très utiles sur ce plan-là.

Toutefois, de son propre aveu, il a retiré beaucoup sur le plan épanouissement personnel, par sa participation à différents mouvements où il a occupé des postes de commande. Que ce soit à la chambre de commerce, chez les Chevaliers de Colomb ou dans diverses associations à caractère philanthropique, comme la Croix-Rouge, le Comité de Secours à la Grèce.

Entre autres, pendant 25 ans, monsieur Lanoue a participé activement au développement du Foyer Dieppe. À sa suggestion, il a été baptisé le Foyer Savoy, il y a plusieurs années. «Je me suis également intéressé à l'éducation, note-t-il, en tant que président de l'Association Parents-Maîtres-Élèves du Collège de Saint-Jean. Dans la même veine, j'ai été aussi membre du conseil d'administration du Cégep de Saint-Jean».

Roger Lanoue a toujours aimé le sport. Il a été président du club de baseball de Saint-Jean, vice-président de la ligue Provinciale et directeur du Centre Sportif Cathédrale.

Membre actif du Club de golf de Saint-Jean depuis 53 ans

Il est membre actif du Club de golf de Saint-Jean depuis 53 ans. Avec son grand ami Harolde Savoy, ils sont les deux seuls membres à pouvoir revendiquer l'honneur d'en avoir fait partie pendant 50 ans. Roger Lanoue pratique encore ce sport régulièrement, dont six mois par année en Floride où il passe maintenant ses hivers.

Son passe-temps favori: la politique

Cependant, Roger Lanoue à travers ses nombreuses activités, a toujours eu un passe-temps favori: la politique. Il a participé à plusieurs campagnes électorales. Au fédéral,

avec Alcide Côté et au provincial, avec Paul Beaulieu. À l'époque où les libéraux du comté de Saint-Jean à Ottawa et les bleus sous l'Union nationale à Québec faisaient bon ménage. Ils pouvaient compter sur les mêmes organisateurs.

Il ne s'en cache pas, la scène provinciale l'intéressait. Il aurait aimé succéder au ministre de l'Industrie et du Commerce qui s'accrochait à son siège de député. Sans pour autant l'empêcher de lancer avec succès plusieurs entreprises par la suite, Roger Lanoue s'est alors dirigé vers l'hôtellerie en 1960.

Deux hobbies qui l'intéressent toujours: la gastronomie et le bon vin

Ce qui lui a permis de découvrir deux hobbies qui l'intéressent toujours: la gastronomie et les bons vins. Pas plus prétentieux pour autant, il est devenu un spécialiste. Ce n'est pas lui qui le dit. Suffit de l'entendre en parler, pour le vérifier.

Roger Lanoue aime aussi la grande musique. Mélomane averti, musicien à ses heures, il a développé ce goût au contact d'amis, alors qu'il était membre du Salon Littéraire et Musical dont il a occupé la présidence.

Élevé au 21 rue de Salaberry, dans une famille nombreuse, mon-



Roger Lanoue a fait carrière dans la distribution de produits chimiques. Après avoir fondé sa propre compagnie, il a exercé ses talents d'homme d'affaires dans plusieurs secteurs. Tout en s'impliquant dans différents mouvements. (Photo Jacques PAUL)

sieur Lanoue a passé sa vie à Saint-Jean et à Iberville. De son père qui élevait des étalons pour la reproduc-

tion, il a hérité de l'amour des chevaux, dont il possède une collection de bibelots intéressante.

Il a grandi au coeur de la récession des années trente. Ce qui l'a empêché de poursuivre ses études comme il l'aurait souhaité. Il se souvient à l'âge de 14 ans d'avoir pleuré sur les genoux de sa mère. Il déplorait de ne pas avoir plus d'instruction. «J'aurais voulu devenir avocat», confesse-t-il.

Il a retiré beaucoup sur le plan personnel par sa participation à différents mouvements

Son rêve ne s'est pas réalisé. Sa persévérance et ses efforts personnels ont largement compensé. Suffit de lire les notes qu'il nous a laissées pour le constater. Roger Lanoue ne peut pas supporter une faute de français dans un journal. Qu'il s'agisse du Devoir, dont il est demeuré un fidèle lecteur, ou d'autres quotidiens ou hebdomadaires.

Ses trois enfants, deux garçons et une fille qui ont bien réussi dans leur carrière respective, lui ont donné quatre petits-enfants. Ils sont sa fierté.



LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 12 juillet 1989

Les mêmes personnes se retrouvaient dans toutes les organisations. Comme ce fut le cas en 1959, lors de la campagne de la Croix d'Or mise sur pied par l'évêque, pour recueillir des vêtements. De gauche à droite: Roland Sabourin, Roger Lanoue, président,

l'aumônier, Jean-Paul Trahan et L.N. McMillan. Deuxième rangée dans le même ordre: Gérard Saint-Germain et Conrad Lanoue. Derrière: Bernard Bédard, Jean Camaraine, F.R. Lefebvre et Philippe Morin.

I was nervous, I am better than that....

À la Richards Chemical Works Ltd et à la Onyx Oil & Chemical Co, deux filiales d'importantes compagnies américaines, Roger Lanoue a occupé des postes-clés. Il a été gérant d'affaires pour ces entreprises au Canada, avant de devenir plus tard, directeur, vice-président, gérant d'usine et responsable de la division technique de distribution. Ces firmes ont été acquises ensuite par la Clough Chemical Co. Ltd qui continue de les exploiter à Saint-Jean.

Cependant, peu s'en fallut pour que monsieur Lanoue n'occupât jamais ces postes de responsabilité. Sans son esprit de fonceur qui l'a toujours caractérisé, pour ne pas parler de débrouillardise, il n'aurait jamais été embauché.

«Au début des années trente, se souvient-il, la compagnie avait besoin de personnel de bureau. L'ouvrage était rare. Les candidats ne manquaient pas dès qu'il y avait une offre d'emploi. Même en s'offrant pour travailler sans salaire, on ne trouvait pas de travail».

Sans son esprit de fonceur, il n'aurait jamais été embauché à la Richards Chemical

Il venait d'avoir 17 ans. Monsieur Lanoue revoit encore la scène qui l'attendait à la Richards Chemical, quand il s'est présenté pour l'entrevue. Une quinzaine de candidats, peut-être un peu plus, tous plus âgés que lui, faisaient le pied de grue, avant de passer l'entrevue.

Puis son tour arriva. Nerveux comme il ne l'avait jamais été dans sa vie, ce fut la catastrophe. Il quitta le bureau la mine basse, convaincu de ne pas avoir la place tant convoitée.

En franchissant le seuil de la porte, sans trop savoir pourquoi, il rebroussa chemin pour s'excuser auprès des grands patrons américains. Prenant son courage à deux mains, avec son anglais du dimanche, il crut bon de justifier sa piètre performance.

«I was nervous, lança-t-il. When I am not nervous, I am better than that». Après les salutations d'usage, il retourna chez lui, persuadé que le sort était jeté, qu'il n'aurait jamais cette place.

Une surprise de taille l'attendait. Au bout de quelques jours, il reçut un téléphone de M. Richards lui-même. Il était embauché. Son intervention avait impressionné le grand patron. Il avait apprécié l'esprit de décision du jeune Lanoue. Le «big boss» avait vu juste.

Il a commencé comme homme à tout faire dans le bureau: messenger dans l'usine, aller au bureau de poste, ouvrir le courrier. Roger Lanoue n'a pas mis de temps à se faire apprécier. Il a gravi rapidement les échelons dans l'entreprise. La suite est connue.

L'élan était donné. En 1961, il forma sa propre compagnie de représentation, «Rolan Produits Chimiques Ltée», pour la distribution de produits chimiques servant à l'industrie textile et aux papetières. Elle opéra à Saint-Jean et à Delson.

Président et directeur général de l'entreprise, il la vendit à quatre de ses employés, en 1970. Il ne faudrait pas conclure pour autant que Monsieur Lanoue songeait alors à la retraite. Bien au contraire.

En 1965, il était devenu président et directeur général de Terminus Saint-Jean Ltée dont il avait participé à la fondation de la compagnie. Auparavant, il avait négocié l'achat de l'ancien moulin de la famille



«Tous les jours, je suis content de me retrouver à mon bureau, pour m'occuper de mes affaires personnelles. Je ne vois pas le moment où je n'aurai plus de projets».

Lefebvre. Cinq bâtisses ont été démolies pour laisser la place au nouvel édifice et aux huit garages pour remiser les autobus.

C'est en 1966, qu'il forma et ouvrit la première agence de voyages à Saint-Jean, les Tours d'Argent, avec M. Mme R. Dacos comme associés. Quelques an-

nées plus tard, ces derniers en devinrent propriétaires.

Il va sans dire, ces nouvelles entreprises prenaient beaucoup de son temps. Ce qui ne l'empêcha pas de se lancer dans l'hôtellerie en 1960. À Saint-Jean, avec l'hôtel du Parc et à Saint-Sauveur, dans les Laurentides, au Nadeau

Lodge. Il rénova les deux endroits pour les mettre à son goût. Grâce à deux prêts de de \$10,000 chacun, qu'il avait obtenus en moins de 30 minutes de deux banques différentes. Une fortune pour l'époque et un gros risque, compte tenu des garantis qu'il pouvait offrir. Quand ils apprirent la nouvelle, chacun de leur côté, les

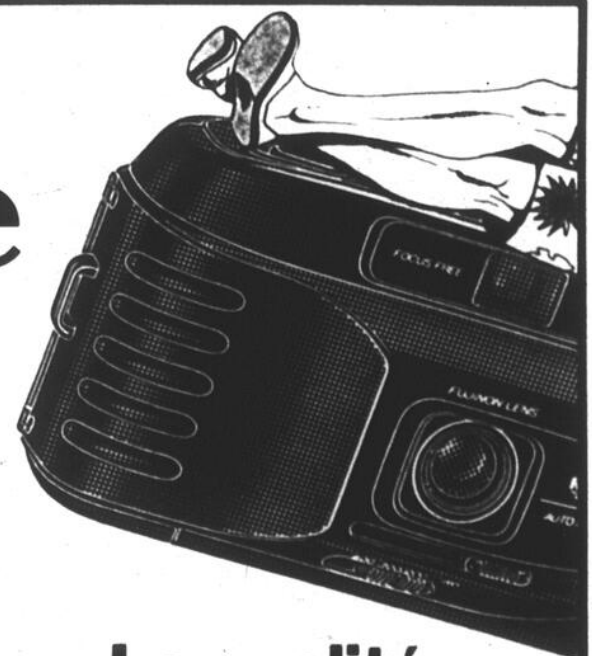
deux gérants ont failli mourir de crise cardiaque.

Roger Lanoue, n'était pas millionnaire à l'époque. Il avait du flair et la volonté de réussir. Il n'a pas raté son coup. Les deux gérants avaient eu peur pour rien. Ils ont été remboursés beaucoup plus rapidement qu'ils ne

l'auraient cru. Monsieur Lanoue leur avait bien promis qu'ils ne perdraient rien. Pour lui, la parole donnée valait une signature. Une leçon que lui avait donnée son propre père. Il n'a jamais manqué de la mettre en pratique dans tout ce qu'il a entrepris tout au long de sa carrière d'hommes d'affaires. La recette lui a réussi.



La pose de l'été!



La qualité des caméras FUJI

à partir de

\$49⁹⁹

À l'achat de deux films développement inclus, obtenez le deuxième à **50%**

*Films de notre choix, procédé C-41, format 35 mm

Faites développer deux films, payez le deuxième développement à **50%**

*Procédé C-41

PHOTAL

Carrefour Richelieu
600, rue Pierre-Caisse
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec
J3A 1M1
Tél.: 349-5855

*PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

Entre 10,000 et 15,000 personnes au parc Marchand pour écouter Duplessis

C'est un fait connu, Roger Lanoue a été un ardent supporteur de Paul Beaulieu. Il a participé à plusieurs de ses campagnes électorales. Entre autres, il était le maître de cérémonie attiré à ses assemblées.

À l'époque, avant l'avènement de la télévision, ces ralliements attiraient beaucoup de monde. Pour les partisans et les simples curieux, il s'agissait là de la grande sortie du dimanche. Les plus enragés pouvaient suivre le candidat qu'ils appuyaient dans toutes les municipalités du comté.

Vous pouvez facilement vous imaginer les foules qu'attirait le passage des grands noms d'un parti dans une circonscription. Comme ce fut le cas lors de la visite à Saint-Jean du premier ministre Duplessis au milieu des années cinquante. Il y avait entre 10,000 et 15,000 personnes réunies au parc Marchand, derrière le Palais de justice. C'était noir de monde.

Comme d'habitude, Roger Lanoue était le maître de cérémonie. Son rôle consistait à réchauffer l'assistance et à présenter les orateurs.

De ce côté-là, étant donné qu'il avait la parole facile, l'expérience aidant, règle générale, il n'avait pas de problème.

Maître de cérémonie attiré aux assemblées de Paul Beaulieu

Mais ce dimanche-là, il n'avait pas eu la partie facile. Le premier ministre était en retard. Il se faisait attendre. Tout d'abord il était allé saluer son ami le député Yvon Thuot à Iberville, avant de passer à l'évêché, rencontrer l'évêque du diocèse de Saint-Jean. Ainsi que Duplessis prenait toujours soin de le faire partout où il passait. Notamment les années où la hiérarchie et le pouvoir faisaient bon ménage.

«Pendant toutes ces visites, le temps passait, n'a pas oublié monsieur Lanoue et le premier ministre n'arrivait toujours pas. Il fallait quelque un pour entretenir la foule qui commençait à

s'impacienter. Les gros canons de l'Union Nationale qui étaient présents, Omer Côté, le secrétaire de la province, Antonio Barrette, ministre du Travail et Jean-Jacques Bertrand, voulaient attendre la présence du «chef» pour adresser la parole, raconte notre interlocuteur.

«Alors, poursuit-il, je n'avais pas le choix. J'ai demandé au député de Napierville, Hercule Riendeau de faire son

discours, en lui demandant de tenir le coup jusqu'à l'arrivée de Duplessis».

Roger Lanoue avait pris la bonne décision. Riendeau s'en est bien tiré. Il avait su intéresser l'assistance. À l'arrivée de l'invité d'honneur, il était en pleine envolée oratoire, pour s'attirer des applaudissements nourris, même s'il avait parlé assez longtemps.

Tout le monde voulait

alors entendre le premier ministre. Avec le résultat que Côté, Barrette et Bertrand n'ont eu que quelques minutes pour prononcer leur allocution. Ils ont été pris à leur propre jeu, eux qui voulaient impressionner leur chef. Le député de Napierville qui n'avait rien d'un Bossuet, s'en était tiré avec les grands honneurs de la journée. D'ailleurs, il l'avait bien mérité, n'a pas manqué de souligner Roger Lanoue.

S'il se plaisait dans son rôle d'organisateur, monsieur Lanoue aurait bien aimé faire de la politique active. À trois ou quatre reprises Alphonse Lorrain est revenu à la charge pour qu'il dirige les suffrages au municipal. Toutefois, seule la scène provinciale l'intéressait réellement.

Pour ce faire, il aurait fallu que Paul Beaulieu lui cède la place. Il ne l'a pas fait. Plus le temps

passait, moins Roger Lanoue était intéressé par cette aventure.

Dans l'intervalle, l'hôtel du Parc était à vendre. Si les acheteurs ne manquaient pas, il n'était pas certain que les nouveaux propriétaires pourraient avoir leur permis pour vendre de la boisson. À moins d'avoir des appuis au bon endroit.

Roger Lanoue savait à quelle porte frapper à Québec.



Pour souligner l'adoption du drapeau officiel du Québec, les grands noms de l'Union Nationale s'étaient réunis à Saint-Jean, en l'honneur de Paul Beaulieu. Nous les retrouvons sur cette photo, accompagnés de quelques organisateurs et sympathisants du parti dans le comté. De gauche à droite, sur la première rangée: Albert Desrochers,

Charles Lemaire, Paul Beaulieu, Roger Lanoue, Hercule Riendeau et Armand Leblanc. Derrière, dans le même ordre: Robert Comeau, Jean Meunier, M. Rémillard, Omer Côté, Antonio Barrette, Harolde Savoy, Paul Sauvé et Jean Camaraine.



«Quand j'ai dit à Daniel Johnson lors d'un congrès de la chambre de commerce à Rimouski, que j'avais tourné le dos à la politique active, il m'a répliqué: «Tu as choisi de faire de l'argent».

Marie-Claude Fortin
diététiste

CONSULTATION EN NUTRITION

Pour des renseignements sur une alimentation saine et équilibrée
Pour un traitement plus particulier concernant:
- les problèmes de poids
- le diabète
- l'hypertension
- les lipides sanguins (gras) trop élevés
- etc.

Clinique Médicale N.-D.-L.
346-7020
Clinique Médicale Iberville
347-7557



CUEILLEURS DEMANDÉS

LA FRAISE RIT



Fraises et framboises à cueillir vous-mêmes

Framboises en abondance

C'EST LE TEMPS D'EN PROFITER

1010, rue Jacques-Cartier sud
Saint-Jean-sur-Richelieu




346-0447

CUEILLEZ VOUS-MÊME!

A SAINT-VALENTIN

FRAISES et FRAMBOISES

GRATUIT! TOURS de CHARRETTE



Tel. 291-3004

LOUIS HÉBERT et FILS

Gastronome, amateur de bons vins et mélomane averti

À titre de président de l'Association régionale des Hôteliers, Roger Lanoue a siégé à l'exécutif provincial. Ce qui lui a permis de rencontrer les chefs de file de cette industrie.

Dont les amateurs de bonne table. Il s'est lié d'amitié avec Gérard Delage et le journaliste Roger Champoux, deux fines fourchettes. De fil en aiguille, il a été invité à leurs repas gastronomiques. «Les premières fois, raconte-t-il en riant, j'étais regardé un peu de travers. Puis, j'ai été accepté par le groupe pour devenir membre des Compagnons de la Bonne Table. J'en fais toujours partie. Nous avons un grand dîner par année. Il nous arrive de faire venir un chef cuisinier renommé d'Europe pour le préparer».

En découvrant la gastronomie, Roger Lanoue est devenu amateur de vin. Après avoir été membre, puis chevalier, il est devenu commandeur de la Commanderie des Vinophiles de Montréal qui tient deux dégustations par année. Son ami le juge Jacques Trahan en fait partie. «Nous nous retrouvons en grand nombre en Floride chaque hiver, fait-il remarquer. Nous en profitons pour déboucher quelques bonnes bouteilles».

Monsieur Lanoue est également un mélomane averti. Doué d'une bonne oreille, il n'a pris que trois leçons de violon alors qu'il n'avait que six ou sept ans. Avant d'opter définitivement pour le piano. Pianiste de jazz, il a joué fréquemment dans les soirées pour se faire de

l'argent de poche.

Membre des Compagnons de la Bonne Table de Montréal

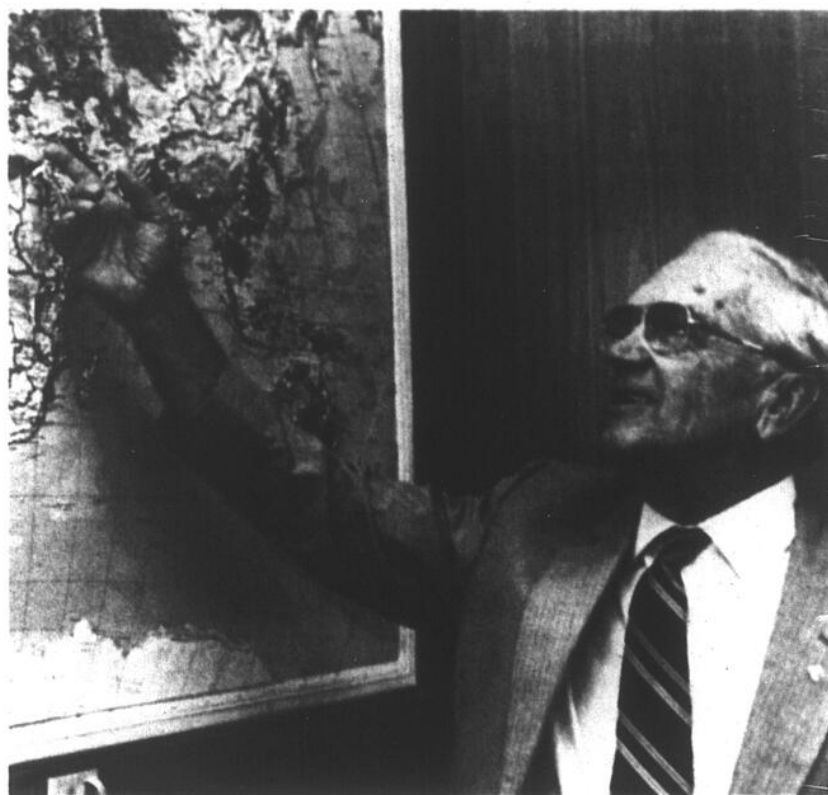
Ensuite il est passé au classique, au contact de la famille Sabourin. Il y a pris goût pour devenir un mélomane averti. Membre de l'Opéra de Montréal et des Concerts Symphoniques, il aime la grande musique.

Il possède une discothèque codée de plus de 500 disques de musique classique et d'opéra, enregistrés par les plus grands orchestres symphoniques et les artistes les plus renommés au monde. Son goût de la musique l'a conduit

dans les grandes salles de concert du Canada: Montréal, Toronto, Ottawa et Vancouver.

Aux États-Unis il s'est rendu aux grands récitals et à l'opéra dans différents endroits: New York, Boston, Tanglewood, Philadelphie, Washington, Los Angeles, San Francisco et Chicago. En Amérique du Sud, dans le même but, il est allé à Sao Paulo et Buenos Aires. Vous l'aurez deviné, monsieur Lanoue n'a pas manqué les grandes salles d'Europe: Paris, Berlin, Vienne, Milan, Rome, Madrid, et Moscou avec les Ballets Bolchoï.

Vous savez où monsieur Lanoue trouve sa détente? Tous les jours, il passe près d'une heure au piano. C'est le secret de sa bonne humeur. Elle est communicative. Parlez-en à ses amis. Il sème la bonne humeur partout où il passe.



«J'ai toujours aimé les voyages. J'ai visité plusieurs pays d'Europe».



Roger Lanoue est commandeur de la Commanderie des Vinophiles de Montréal qui tient deux dégustations par année.



Amateur de sport, il était heureux d'accueillir Jean Béliveau à l'hôtel du Parc en 1960.

Les super aubaines de la saison



16,95\$
les 4 litres

- 75-110 Latex mat 16,95\$
- 75-210 Latex fini perle 20,95\$
- 80-110 Latex semi-lustre 21,95\$
- 90-130 Fini melamine 29,95\$



11,95\$
les 4 litres

- LIGNE ECONOMIQUE**
- Option 200 Latex mat 11,95\$
 - Option 300 Latex semi-lustre 15,95\$

Disponibles en blanc ou dans un choix de pastels. Autres spéciaux en magasin sur peinture et accessoires.

BÊTOMEIL

PAPIERS-PEINTS en magasin

SUNWORTHY
30% de rabais!

PEINTURE DES MAÎTRES DÉCORATEURS

PAPIERS PEINTS
Tous les motifs de nos catalogues:
25% de rabais!

Tél.: 359-0977

1025, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
(face au centre commercial Woolco)

Martial Rhéaume savait faire des élections

En 1943, Roger Lanoue avait 27 ans. Il avait déjà commencé à s'occuper activement de politique. Il a eu une première leçon d'organisation de campagne électorale, à l'occasion d'une élection fédérale. Du même coup, il a appris que Martial Rhéaume savait faire des élections.

Un groupe influent de libéraux du comté voulait un nouveau représentant au parlement à Ottawa

Un groupe influent de libéraux du comté, voulait un nouveau représentant au parlement à Ottawa. En d'autres

mots, ils souhaitaient du sang nouveau. Pour en arriver là, il aurait fallu que le député sortant décide de ne plus se présenter. Ce dont ne voulait pas entendre parler monsieur Rhéaume.

Il en fallait davantage pour décourager ceux qui souhaitaient du changement. S'il leur était impossible d'obtenir l'investiture officielle pour leur candidat Georges Saint-Germain, ils avaient décidé qu'il se présenterait comme candidat libéral indépendant.

«Nous étions sûrs de notre coup, raconte en riant Roger Lanoue. Au départ, fait-il observer, nous pouvions compter sur une solide organisation. Tout au moins on le croyait». Sur cet élan d'optimisme, la campagne débuta. La stratégie était bien établie.

Tout d'abord, il y aurait à la base un noyau de quatre orateurs par assemblée. Il était entendu qu'ils adresseraient la parole dans l'ordre suivant, pour capter l'attention de l'assistance et garder l'intérêt jusqu'à la fin. Me Jacques Cartier, le père, devait ouvrir le bal à chaque ralliement.

Son discours, assorti de petites histoires drôles, serait plutôt léger, pour déridier la foule. «D'après l'ordre établi, se rappelle Roger Lanoue, je devais lui succéder. Mes propos devaient notamment intéresser les plus jeunes. Ensuite, suivait notre candidat, Georges Saint-Germain.

«Finalement, Alcide Côté qui était un excellent orateur, terminait la soirée. Il devait convaincre tous les électeurs de ne retenir qu'un seul

nom: celui de notre candidat».

Le ton de la campagne qui a été menée sur train d'enfer, était donné. Avec le même succès, les assemblées se succédaient soir après soir à travers le comté. Il était très grand à l'époque. Il comprenait en plus de Saint-Jean, le territoire des circonscriptions de Napierville et d'Iberville.

«Partout, nous attirions beaucoup de monde»

«Partout, a encore frais à la mémoire Roger Lanoue, nous attirions beaucoup de monde. Plus la date du scrutin approchait, renchérit-il, plus nous étions assurés de remporter la victoire. Il n'y avait plus de doute de ce côté-là. Dans notre esprit, Georges Saint-Germain était déjà rendu à Ottawa et Martial Rhéaume n'avait plus qu'à en prendre son parti. Nous ne nous posions qu'une seule question: par quelle majorité notre candidat l'emporterait».

Tout semblait leur donner raison jusqu'à la dernière minute. Le succès monstre de la dernière assemblée à la Centrale Catholique, la veille du vote, un dimanche soir, devait effacer tous les doutes qui auraient pu subsister.

«Il y avait 1.500 personnes dans la salle et 1.200 à l'extérieur, se souvient Roger Lanoue. Les orateurs, du premier jusqu'au dernier, s'étaient surpassés. Pour ma part, j'avais fait le meilleur discours de toute ma vie. Tout allait



«Après la défaite de Georges Saint-Germain, Alcide Côté m'a encouragé. D'ailleurs, il n'a jamais cessé de m'appuyer dans tout ce que j'ai entrepris».

comme sur des roulettes.

Un autre fait semblait donner raison aux supporters de Georges Saint-Germain. Le même soir, son adversaire tenait une assemblée à quelques pas de la Centrale Catholique, dans la salle de l'école Sacré-Coeur.

C'était la désolation. Le libéral officiel avait attiré à peine 150 personnes. L'atmosphère était celle d'un salon mortuaire. «Déjà, à peine l'as-

semblée terminée, rapporte monsieur Lanoue, nous avions commencé à célébrer la victoire».

Pour le clan Saint-Germain, la journée de votation n'était qu'une simple formalité. Après la fermeture des bureaux, les premiers résultats arrivèrent. La fête était terminée pour Roger Lanoue et ses amis, à mesure que le dépouillement de poursuivait.

Finalement, contre toute attente, Martial

Rhéaume triompha par une majorité de 7.000 voix. C'était la déconfiture chez le libéral indépendant.

«Dans cette élection, n'a pas oublié Roger Lanoue, nous avons appris une chose. Si nous savions faire de beaux discours, Martial Rhéaume savait faire des élections. Nous venions de l'apprendre à nos dépens». Cette triste soirée s'est terminée chez Jos Payette, à noyer la défaite.



En 1920, la rue de Salaberry était en terre et en gravier. Comme en fait foi cette photo du père de Roger Lanoue, un amateur de chevaux.

FRAMBOISES



LIBRE CUEILLETTE

- Enfants admis
- Eau fraîche
- Stationnement
- Toilettes

La FERME de LOURS

2114, Grande-Ligne, Saint-Alexandre
Té.: (514) 296-4637
Téléphoner pour vérifier la disponibilité

Studio Le Photographe 348-1703



Nancy Gauthier et Rémi Bricault se sont unis le 3 juin 1989 en l'église St-Gérard de Magella.

Réseau d'Intervention en Situation de Crise (RISC)

Projet commun des 4 C.L.S.C. de la sous-région et de l'Hôpital du Haut-Richelieu

Idées suicidaires

Tu es envahi par des idées suicidaires. Ces idées te font craindre pour ta sécurité personnelle. Tu as besoin d'en parler?

OU

Une personne vient de te confier qu'elle a des idées suicidaires. Tu voudrais de l'aide pour savoir comment intervenir.

Problèmes avec la médication psychiatrique

On vient de modifier ta prescription et il te semble que les choses ne vont pas mieux. Si tu ne peux rejoindre ton thérapeute, appelle-nous!

Deuil, échec, maladie grave, perte d'emploi, faillite?

Tu vis une période difficile? Tu te sens anxieux, angoissé, préoccupé? Il te semble n'y avoir aucune solution. Tu aimerais en parler à quelqu'un qui te supporterait?

Problème ou maladie psychiatrique

Tu vis avec une ou des personnes qui souffrent de problèmes psychiatriques. Lorsqu'une crise survient, vous aimeriez avoir des conseils ou de l'aide sur place.

Victime d'agression

Tu viens d'être ou a déjà été victime d'agresseur sexuel ou de voleur? Tu subis régulièrement la violence conjugale ou familiale? Tu es victime d'inceste? Tu voudrais du support?

Convalescence

Tu viens de quitter le département de psychiatrie et tu te sens encore très angoissé. Tu penses à retourner à l'urgence. Avant de le faire, appelle-nous.

Violence

Tu viens de violenter quelqu'un de ta famille. Tu te sens très coupable et au bord de la panique. Tu veux avoir de l'aide.

Si tu vis une de ces situations, tu peux avoir de l'aide. Appelle aux numéros suivants:

347-0261 - 347-0281 ou 386-0817

HORAIRE:
Ouvert tous les soirs de 16 h à 24 h

Un événement marquant: le congrès de la Jeune chambre de commerce du Québec

Pendant de nombreuses années, Roger Lanoue a été actif dans plusieurs mouvements et associations de Saint-Jean et de la région. Il garde un excellent souvenir de toutes ces expériences. Toutefois, en se référant à cette période-là, il est particulièrement fier d'une réalisation. La tenue à Saint-Jean du 13e congrès de la fédération des chambres de commerce des Jeunes de la province de Québec, en 1948.

Il s'agissait d'une première. Auparavant, ces assises se tenaient soit à Québec ou à Montréal. Les années qui suivirent, ces congrès ont eu lieu à Rimouski, à Matane et dans d'autres villes de la même importance. Saint-Jean avait donné le ton, en faisant la preuve qu'il était possible de les organiser avec succès dans de plus petits centres.

Tout de même, l'organisation a demandé bien des efforts. Notamment quand il s'est agi de loger tout ce beau monde. Il a fallu en déplacer quelques-uns. Une décision qui n'a pas rencontré l'unanimité. Finalement tout s'est arrangé pour le mieux à la satisfaction de tous. Grâce aux efforts et au tact du comité-organisateur. Il en fut ainsi sur toute la ligne. En tant que président, Roger Lanoue avait fait sa large part.

«Nous avons atteint notre objectif, n'a-t-il pas oublié: faire connaître Saint-Jean, la perle du Richelieu, à travers le Québec. De ma participation aux activités de la Chambre de commerce, poursuit Roger Lanoue, je retiens également tout ce qu'elle a apporté à ses membres. Entre autres, le goût de se développer sur le plan intellectuel, en les incitant à prendre des initiatives à différents niveaux.

«Autant sur le plan économique et commercial, que dans d'autres domaines, enchaîne-t-il. Ce mouvement nous encourageait à nous perfectionner. Par conséquent, nous avions davantage une sorte de passion pour la réussite dans ce tout ce que nous entreprenions. Suffit de voir ce que sont devenus d'anciens membres qui ont fait leurs premières armes dans la Chambre de commerce. Notamment, elles ont servi de tremplin à Jean Drapeau et à Daniel Johnson, sans parler de tous les autres qui ont occupé des postes de commande».

Un peu plus tard, monsieur Lanoue s'est engagé avec le même enthousiasme, chez les Chevaliers de Colomb de Saint-Jean, dont il a été Grand Chevalier de 1955 à 1958. On était venu le chercher pour une raison bien précise: remettre le conseil à flot. Sans local, criblé de dettes, il ne comptait plus que 200 membres, quand il a pris les choses en main avec son équipe.

Grand Chevalier du Conseil de Saint-Jean de 1955 à 1958

Quatre ans plus tard, lorsqu'il a cédé les commandes à son successeur, le portrait était bien différent. Le conseil, après les six initiations qu'il avait dirigées, comptait 1,001 membres, avait son propre local. Qui plus est, il ne devait plus rien à personne. Roger Lanoue avait accompli sa mission.

Parmi ses autres bons souvenirs, il ne peut pas passer sous silence ses activités au Salon littéraire et musical. Il avait 19 ans quand il s'est joint à ce groupe. Roland Sabourin qui arrivait de l'université d'Ottawa, était le directeur artistique.

Le théâtre et la musique étaient au cœur de leurs activités. Quelques noms lui reviennent à la mémoire: Roméo Poutre, Adélar Berger, Horace Boutin, Jeannine Roy et Françoise Aubé. Il n'a pas oublié les récitals de violoncelle de Roland Sabourin, ni la pièce qui a fait fureur, «Le Voyage de monsieur Perrichon».

«L'argent était rare, mentionne-t-il. Il fallait se débrouiller avec rien. Quand les fonds manquaient, Roméo Poutre était là pour renflouer la caisse. Ce qui comptait à nos yeux, insiste-t-il, nous avions du plaisir en nous cultivant».

Pour un, Roger Lanoue en a eu beaucoup dans ses récitations improvisées durant les intermissions. Sans le savoir, il se préparait à remplir son rôle de maître de cérémonie dans les assemblées politiques. Il l'a fait avec autant de plaisir. Il en a encore aujourd'hui. Il aura 73 ans le 26 août.



Une initiation de Chevaliers de Colomb à la Centrale Catholique, en juin 1957. Roger Lanoue en a présidé six en quatre ans.



Les membres de «La Paix», un club privé qui avait son local Place du Quai. Première rangée, de gauche à droite: Gérard Saint-Germain, F.R. Lefebvre, L.N. McMillan, Conrad Lanoue, Jean-Paul Trahan, Philippe Baillargeon et Pat Nicholson. Deuxième rangée: Roland Sabourin, M. Fortin, Mozart Clairmont, Emery Trahan,

Edgar Gaudette, Bernard Bédard, Firmin Bernard, Yves Papineau, Philippe Trahan, Alfred Martin et Rodrigue Lasnier. Troisième rangée: Roger Lanoue, Horolde Savoy, Armand Leblanc, Maurice Viens, Roland Viau, Marcel Delage, Jean Desmarais, Guy Lanoue, Aimé Caza, Jean-Guy L'Homme et Jean Sagala.

CLINIQUE MÉDICALE ET D'OBÉSITÉ 624

DIÈTES CÉTOGÉNIQUES
Dr FERNAND BERGERON ET Dr ANDRÉ RIVARD
POUR RENDEZ-VOUS

348-7744



Marie-Berthe
Mercier



Julie
Agaria



Denise
Boucher

Pour décorer
ou rénover
votre maison

Utiliser les services d'une
conseillère en décoration.
Cette professionnelle vous
proposera de nouvelles
idées, des agencements de
couleurs, etc.
Donnez le maximum de ri-
chesse à une pièce et
augmentez la valeur de votre
maison.

DECOR
Serge Mercier

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

Tel. 347-0080

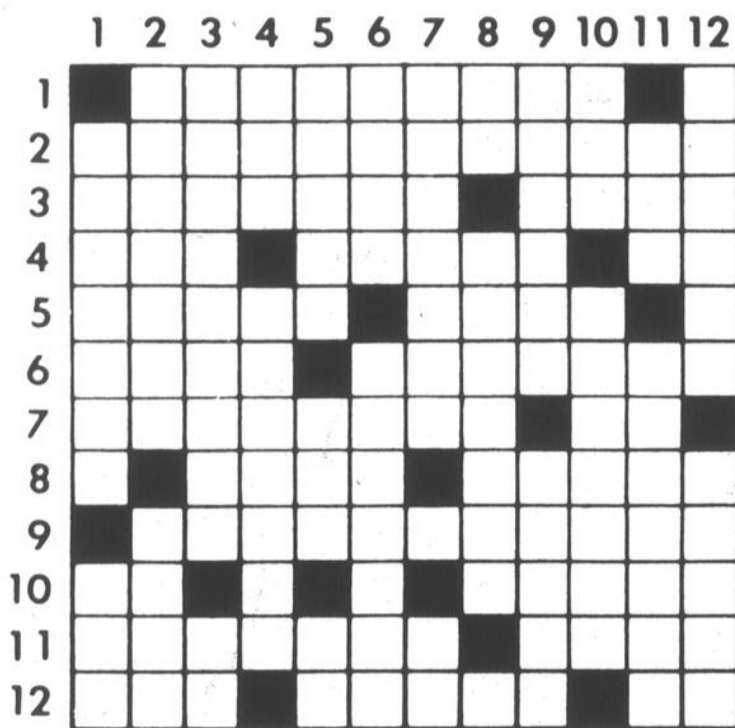
Le
Bougainvillier

À la croisée de vos routes,
au cœur de votre quotidien

315, rue Mac Donald

Saint-Jean-sur-Richelieu (Qué.)

Location: Services immobiliers Continental R.D. Inc. 359-1489



44



HORIZONTALEMENT

- 1- Est à califourchon sur.
- 2- Qui montre de l'affection, de la recherche.
- 3- Se plaint (se...) - Son mauvais fonctionnement peut provoquer l'urémie.
- 4- Recueil de bons mots - Partie horizontale d'une marche d'escalier - Symb. du cuivre.
- 5- Distincte - Oiseau de l'ordre des échassiers.
- 6- C'est une cause d'inondation - Qu'on ne peut facilement faire changer d'idée.
- 7- Très fatiguée - Obtenu.
- 8- Membrane de l'oeil - Il nous amène parfois de la pluie.
- 9- Mots nouveaux.
- 10- Largeur d'une étoffe - Bagatelles.
- 11- Endommagées - Sépare du reste.
- 12- Cadeau - Travaille d'arrache-pied - En les.

VERTICALEMENT

- 1- Portion de jardin affectée à une culture

- spéciale - Garçon d'écurie de courses.
- 2- Fera le fanfaron - Montagne d'où Moïse aperçut la Terre promise.
- 3- Émission de sang par les voies urinaires - Préfixe.
- 4- On rêve à ce temps pendant l'hiver - Salon de thé.
- 5- Tire réparation de - Argile rouge - Conjonction.
- 6- Préfixe qui marque l'opposition - Extraire l'eau d'une matière.
- 7- Née de la même mère mais non du même père - Tellement.
- 8- Adv. de lieu - Parvenir à se faire accorder ce qu'on désire.
- 9- Sortie d'un organe hors de la cavité où il se trouve normalement - Employé.
- 10- Possédée - Navire à vapeur.
- 11- Mot qui indique que l'on cite sans changer un mot - Prénom féminin.
- 12- Dépourvue - Crochets doubles.

Solution du No. 43



B-38 LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 12 juillet 1989

Droits d'auteur protégés par Promotion G & P Inc., 81 rue Richelieu, Saint-Jean, Qué. J1B6A1

Qu'est-ce qu'un problème d'alcool?

Notre perception des problèmes d'alcool a évolué au fil des années. Elle s'est modifiée la première fois dans les années 1930 avec l'avènement des Alcooliques Anonymes. Dès lors, les alcooliques n'étaient plus considérés comme des ratés, mais plutôt comme des victimes de la maladie qu'est l'alcoolisme. Récemment, l'alcoolisme a été défini non seulement comme un problème d'ordre médical, mais comme une tactique d'adaptation. Les hommes et les femmes qui abusent de l'alcool y recourent pour s'adapter à des

situations difficiles. L'alcool devient donc une «technique de résolution de problèmes».

Quand on envisage le problème de l'alcoolisme, il ne s'agit pas de s'arrêter sur la quantité d'alcool consommé, ce qui compte surtout, c'est l'importance que l'alcool prend à vos yeux et dans quelle mesure l'alcool influe sur les réalités fondamentales de votre vie: votre santé, votre bien-être affectif, vos relations personnelles, votre travail et votre situation financière. Plus l'alcool nuit à ces différents aspects de votre

vie, plus votre problème est grave.

1. L'alcoolisme est une maladie qui peut se soigner. Il n'est pas un signe de faiblesse ou de dissipation morale. Et bien que certains alcooliques disent avoir l'impression de sombrer dans la folie, l'alcoolisme n'est pas un symptôme fondamental de déséquilibre mental.

2. L'abus d'alcool est très répandu et frappe toutes les couches de la société.

3. Bien des femmes ou hommes cachent leur

problème afin d'éviter d'être stigmatisés par la société.

4. De nombreux alcooliques n'étaient au départ que des buveurs sociaux. On commence par prendre quelques verres pour «se détendre» lors de rencontres sociales pour ensuite en arriver à boire de plus en plus. Peu à peu, la dépendance augmente jusqu'à ce que la personne concernée ne puisse fonctionner sans alcool.

Pour joindre le mouvement Alcoolique Anonyme à Saint-Jean, téléphonez au 347-6580.

Jeux de lettres



Lise Ferland

Un voyage à travers les mots

Dans son édition 1989, le Petit Larousse illustré a récolté, dans un tour du monde lexical, des mots qui ne manquent pas d'attirer l'attention des amateurs d'activité ludique. De cette vendange, nous en avons répertorié une dizaine, tous autorisés au scrabble duplicate. Sauriez-vous les retrouver? Bonnes vacances.

lédonie)
10° AAKSUY (Japon)

■ Solutions

1° KABIG: veste à capuchon; autre graphie acceptée habic. 2° KOMSOMOL: membre d'organisation soviétique. 3° INDAGUER: v.i., enquêter. 4° GRIMPION: individu ambitieux et flagorneur. 5° GATTER: v.t., faire l'école buissonnière. 6° DASEIN: existence humaine. 7° TOULADI: grande truite d'eau douce. 8° AMBIANCER: mettre de l'animation. 9° ZOREILLE: habitant né en France. 10° YAKUSA: membre de la mafia (bien qu'il soit indiqué n.m. inv. dans le P.L.I., le Règlement international du scrabble autorise

le pluriel yakusas).

■ Solution (édi. 5 juillet) les Célébrités

1° Cheval. 2° Coincer. 3° Croient, reaction, triangle. 4° Miraude, mau-

dire. 5° Gades. 6° Remoud, mordue, moudre. 7° Inneiste inneites. 8° Sarouels, lourasse, ourlasse, roulasse, souleras. 9° Pierre, prière. 10° Tortues, tourets, tourtes.

■ À JOUER PARTIE DE SCRABBLE

Disputée au club Métroscrab le 2 juin 1989.

N°	Tirage	Retenu	Réf.	Pts
1	AENTRU			
2	F°SOCTA	TANNEUR	H-4	66
3	AABOUV?	CAFTON(S)*	11-B	80
4	EJTNOL	AVOUAB(L)E	8-A	89
5	GEZILRS	ENJOLANT	5-C	80
6	LRS(+)EEIN	FIGEZ	D-11	56
7	AENORRS	ENLISERA	A-1	77
8	TLIAUFH	RAGERONS	13-B	72
9	F(+)VDLEEE	HURLAIT	10-F	34
10	FVD(+)ACEG	ZELEE	15-D	42
11	-THIPMOK	FACE	11-K	30
12	MTP+EEGI	KHOIN	D-1	54
13	GP+ WIRSU	KETMIE	1-D	48
14	WU+ DYPAS	GRIPS	O-7	34
15	UWDS+DEQ	PAYE	14-A	45
16	QWDD+UII	USE	6-C	32
17	QUDDI+OR	WU	12-A	27
18	RUDDI+TE	COQ	M-11	24
19	IBSDLME	TURDITE(1)	2-1	74
20	MDL+ XAVM	SUBITE(2)	J-1	27
22		VEXA	J-1	27
				1042

■ Remarque

* Amélioration: (P)ostface, 8A, 89 pts.

■ Améliorez votre vocabulaire

UN RAPPEL. Le mot «dilemne» est un barbarisme, la forme correcte est un DILEMME.

■ Enrichissez votre vocabulaire

BORBORYGME, n.m. 1° Bruit causé par le déplacement des gaz et des liquides dans le tube digestif. 2° Parole incompréhensible, son que l'on ne peut identifier (souvent au pluriel).

POUR rire



J'comprends pas, il manque de l'argent dans le compte conjoint

L
L
Dar
le 14
Franç
annive
lution
qui es
du Je
que, e
paruti
plaisir
un tim
ce émi
festiva
timbre
tout co
#1991
All
Éta
En
en mou
au no
Louis X
accueil
c o u p
l'avène
et de
Antoin
n'était
«brillan
était qu
tout de
remplis
tions.
Le
Fayette
George
servir l
pendan
Louis X
suite l
Unis
naître.
L'a
nati
La C
gaspill
percept
garde
pour
refuser
que le
taxé à
de l'ir
cite ch

699 465

Le bicentenaire de la révolution française

Dans deux jours, soit le 14 juillet 1989, les Français fêteront le 200^e anniversaire de la Révolution Française. Pour ce qui est de la chronique du Johannais Philatélique, elle en est à sa 400^e parutions. Il me fait donc plaisir de vous présenter un timbre de circonstance émis en 1976 lors du festival d'été de Paris... timbre qui se passe de tout commentaire (Scott #1991).

nouveaux désirs de liberté et d'égalité, déjà éveillés par les philosophes et les économistes. Le 5 mai 1789, les états généraux composés du clergé, de la noblesse et du tiers état (partie de la Société Française n'appartenant ni à la noblesse ni au clergé) se fusionnent et deviennent l'assemblée nationale constituante se proposant de donner à la France

une constitution libérale.

■ Une nouvelle France

La Cour menacé de s'opposer à ce mouvement par la force et entoure la capitale de régiments; la plupart étrangers. Le peuple relève le défi et prend la Bastille (une forteresse qui servait de prison) et la détruit. Ce dernier

événement a lieu le 17 juillet 1789. Peu de temps après, la déclaration des droits de l'homme et du citoyen est proclamé ainsi que la liberté de conscience. La France est divisée en départements, districts, cantons et communes. Les tribunaux sont créés; l'inscription des naissances, mariages et décès est maintenant obligato-

■ Roi prisonnier

Louis XVI aurait peut-être résigné à la perte de son pouvoir absolu... mais pas Marie-Antoinette. L'assemblée vote des lois au grand déplaisir de beaucoup d'âmes religieuses; pieux lui-même, Louis XVI devient alors l'adversaire de la révolution. Il tente de s'enfuir de Paris mais on le rattrape

pour le remettre sur le trône; l'assemblée législative est alors formée; le roi ne se sent plus roi mais... prisonnier.

■ «La Marseillaise»

La guerre éclate entre la France et l'Autriche; on soupçonne la reine et le roi d'espérer la défaite des Français. Le 10 août 1792, c'est la fin de la

monarchie et la France devient alors une république. Les ex-souverains sont exécutés pour trahison à la patrie. Un chant utilisé par un régiment de Marseille est adopté pendant le conflit France-Autriche. Plus tard, ce chant deviendra le chant national de la France sous le nom de «La Marseillaise». A tous les Français... 200 fois bonne fête!



Bouclair

POUR TOUTS VOS BESOINS EN COUTURE

LIQUIDATION

1/2 SUR UNE SÉLECTION INCROYABLE DE TISSUS D'ÉTÉ UNIS ET IMPRIMÉS

- cotonnades
- toiles
- cotons bruts et plus...

TOUS LES PATRONS McCALLS ÉPARGNEZ 50%

TISSUS DÉCORATIFS EN MAGASIN TOUT LE DÉPARTEMENT LA SÉLECTION PEUT VARIER D'UN MAGASIN À L'AUTRE ÉPARGNEZ DE 20% À 60%

LAVAL 1720, boul. des Laurentides 687-3120	SAINT-LÉONARD 4490, Jean-Talon 728-9178	GREENFIELD PARK Les Galeries Taschereau 672-4372	SAINT-JEAN-SUR-RICHÉLIEU 180, boul. Saint-Joseph 348-1148	SAINT-HYACINTHE 2265, rue Casavant Ouest 771-4294/96	LASALLE Place Newman 366-7337	TERREBONNE 1350, Chemin Moody 471-8484
LAVAL 3350, boul. Saint-Martin 687-8480	MONTREAL NORD 5630, Henri-Bourassa 327-1113	L'important c'est que vous soyez satisfait!		DOLLARD-DES-ORMEAUX Galeries des Sources 683-4711	LACHINE 3100, Notre-Dame 697-1102	

■ Alliance France - États-Unis

En 1774, Louis XV en mourant cède sa place au nouveau souverain, Louis XVI. Les Français accueillent avec beaucoup d'espoir l'avènement du jeune roi et de sa femme Marie-Antoinette. Louis XVI n'était pas tellement «brillant»; son épouse était quelque peu frivole; tout de même ils étaient remplis de bonnes intentions.

Le marquis de la Fayette offre son aide à George Washington pour servir la cause de l'indépendance américaine. Louis XVI devient par la suite l'allié des États-Unis qui venaient de naître.

■ L'assemblée nationale

La Cour de Louis XVI gaspille follement; les percepteurs d'impôts en garde une large partie pour eux; les nobles refusent de payer, tandis que le «petit peuple» est taxé à l'excès. La guerre de l'indépendance suscite chez les Français de

699 465

...PERSONNES AU CANADA ADORENT JOUER AU SQUASH

699 465

Pour tout le monde pour la vie!

LE CANADA FRANÇAIS MANICOMIE, le mercredi 12 juillet 1989 B-39

Les beaux projets commencent toujours chez BMR...



ÉPINETTE ÉCONOMIQUE

2" X 4" X 8'

.99^c /mcx

DORMANTS NOIRS

5" X 5" X 8'

PRIX RÉGULIER: \$9.75 /mcx

SPECIAL \$7⁹⁵ /mcx



BOÎTES À FLEURS CARRÉES

en bois traité sous pression pré-coupée non assemblée

\$28⁹⁹ ch

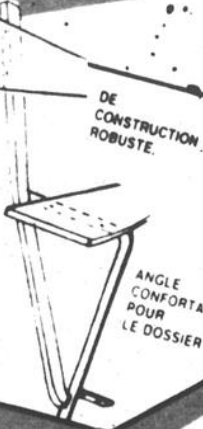


SUPPORTS POUR BANGS DE PATIO

\$8⁹⁷ ch

DE CONSTRUCTION ROBUSTE.

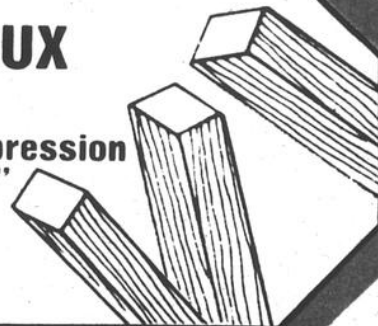
ANGLE CONFORTABLE POUR LE DOSSIER



BARREAUX DE BOIS

traité sous pression 2" X 2" X 42"

.78^c ch



BOIS TRAITÉ SOUS PRESSION

GOODFELLOW



2" X 6" ou

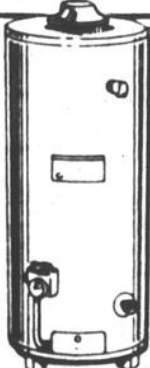
1 1/4" X 5"

.59^c /pi. li.

RÉSERVOIR À EAU CHAUDE

40 gallons

\$158⁰⁰ ch



URÉTHANE

CROWN DIAMOND

séchage rapide fini brillant / semi-mat

\$23⁹⁵ /4 litres



DÉCLIN DE VINYLE

double 4" blanc DUCHESNE

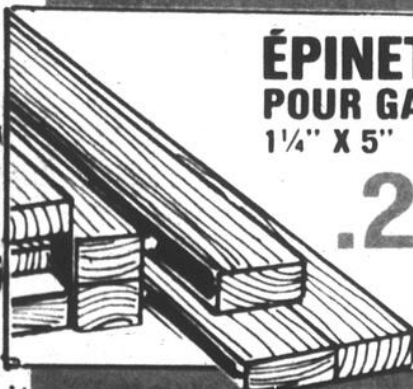
.63^c /p.c.



ÉPINETTE POUR GALERIE

1 1/4" X 5"

.23^c /pi. li.



UNE VRAIE BONNE AFFAIRE!



ST-JEAN

AVIS À NOS CLIENTS: Malgré l'attention particulière apportée à l'élaboration de ce catalogue, il a pu se glisser des erreurs. Toute erreur sera corrigée ou clarifiée dès son repérage par une affiche de rectification à notre comptoir. Il se peut qu'un article diffère de son illustration. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités ou d'offrir des substituts au besoin.

Tous nos prix sont "Payez et emportez" et sont valables jusqu'au 19 juillet 1989

210 BOUL. ST-JOSEPH
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

359-1311

