

# WEEK-END

Cahier **C** LE CANADA FRANÇAIS  
Le Mercredi 16 février 2005

## Bientôt la Francofête

Michel PHANEUF  
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Trois semaines de célébration du français et de la francophonie. Trois semaines d'activités et de manifestations de toutes sortes mettant en valeur la culture d'expression française. Du 4 au 24 mars, Saint-Jean-sur-Richelieu vivra au rythme de la Francofête.

Désignée Francoville 2005, Saint-Jean-sur-Richelieu sera en effet l'hôte de nombreuses manifestations se déroulant dans le cadre de cet événement institué par l'Office québécois de la langue française. Plus d'une trentaine d'activités qui culmineront avec la soirée de gala au Théâtre des Deux Rives le 20 mars

Ce gala qui coïncidera avec la Journée internationale de la Francophonie sera ouvert gratuitement à toute la population. Bien plus, les personnes qui y assisteront courront la chance de gagner par tirage au sort un voyage pour deux en France.

Animée par Pierre Légaré, la représentation mariera musique, humour et protocole à travers différents volets, différents invités. Outre des prestations par des artistes de la région, par le groupe «Mes Aïeux» et par Fanch Le Marrec, un artiste de Quimper en Bretagne, la soirée sera marquée par la remise du Mérite du français dans la culture et du Prix littéraire Marie-Claire-Blais de l'Association Québec-France. — • **Suite à la page C-2**



Sur la photo, on reconnaîtra Gilles Dolbec, maire de Saint-Jean-sur-Richelieu, Mario Lambert, graphiste et concepteur de l'affiche, Pierre Légaré, animateur du grand gala du 20 mars et Anne Potvin, chef Division-conseil communications à la Ville.

### DISQUES

La musique rock de Martin Lapalme



→ C-5

### VIDÉO

Metallica sous l'oeil de la caméra



→ C-6

### CINÉMA

Une bonne petite comédie!



→ C-5

### LECTURE

La corde à danser: une histoire à lire



→ C-6

### SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-9
La Boustifaille	C-14
Horoscope	C-18
Automobile	C-16
L'Église	C-18
Jeux	C-12



## Barnabé auto inc.



### Pour les meilleurs PRIX



Caravan 2005

RAM 1500



300



438, rue Saint-Jacques, Napierville • (450) 245-3313 • (514) 877-4949 (Mtl)

# La culture d'expression française sera bientôt en fête à Saint-Jean

— Suite de la page C-1

PHANEUF

michel.phaneuf@canadafrancais.com

Le spectacle débutera ainsi à 19h30 avec Valérie Lahaie, une jeune chanteuse-musicienne de la région qui interprétera *Un pays*, une chanson de Normand Gagné.

Âgée de seulement 12 ans, Valérie en a déjà étonné plus d'un par sa voix et sa dextérité au piano. Lauréate de la médaille de l'Assemblée nationale du Québec pour la meilleure moyenne chez les jeunes de 5 à 18 ans au concours Pianomanie en 2004, elle a aussi fait vibrer une foule de quelque 15 000 personnes lors du spectacle de la fête nationale à Saint-Jean-sur-Richelieu. Elle est actuellement à terminer son premier album qui devrait voir le jour au printemps prochain.

Ce sera ensuite au tour de Pierre Légaré qui fera les présentations d'usage et assortira le tout d'un monologue sur la langue française. Sans en dévoiler la teneur exacte, l'humoriste nous indique qu'il s'inspirera entre autres de l'état de la langue française en ce jour du 20 mars 2005.

Après un mot de bienvenue du maire suppléant de Saint-Jean-sur-Richelieu, Alain Paradis, le public pourra entendre Martin Robi-

chaud, auteur, compositeur et interprète de Saint-Jean-sur-Richelieu qui s'est classé deuxième au concours «Le français en tête... la musique en fête!» organisé par la Société nationale des Québécois/Richelieu-Saint-Laurent. Ce dernier se produira tout d'abord en solo, puis avec le groupe «Mes Aïeux», le temps d'une chanson.

La soirée prendra ensuite une tournure plus officielle, plus protocolaire, avec l'allocution du Consul de France à Montréal, Christian Berlinet et la remise du prix littéraire Marie-Claire-Blais de l'Association Québec-France. L'allocution de M. Berlinet sera suivie de la présentation de Fanch Le Marrec, un chansonnier-accordeoniste de Quimper en Bretagne.

Comme le rappelle Anne Potvin, chef Division-conseil communications à la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, la ville de Quimper et plusieurs organismes de sa région sont partenaires de la Francofête par le biais de l'Association Cornouaille-Québec. Entre autres, l'Association organisera une fin de semaine «québécoise» ainsi qu'un spectacle, le 18 mars, auquel participera Serge Vincent, auteur, compositeur et interprète johannais qui a remporté en janvier dernier le concours «Le français en tête... la musique en fête!».

M. Le Marrec présentera tout

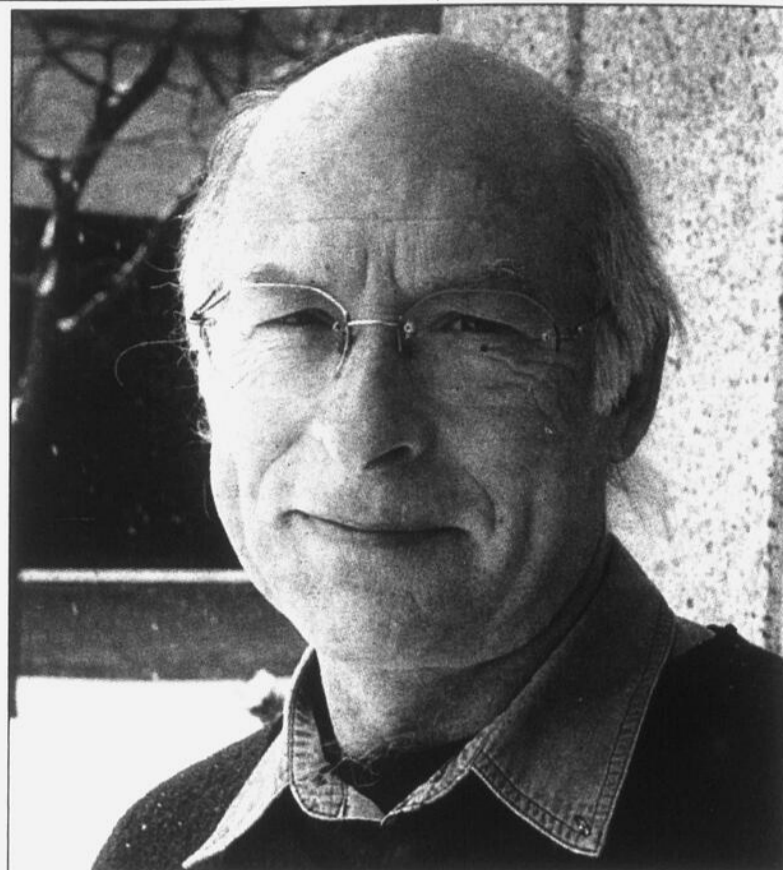
d'abord deux chansons puis en interprétera une troisième avec le groupe «Mes Aïeux».

Parlant de «Mes Aïeux», c'est cette formation très populaire au Québec qui prendra la relève après l'entracte. Sa prestation qui comptera quatre chansons s'accompagnera d'une allocution de Stéphane Archambault, chanteur du groupe et porte-parole de la Francofête.

La prestation de «Mes Aïeux» fera ensuite place à une allocution par la ministre de la Culture et des Communications du Québec, Line Beauchamp, puis par la remise du Mérite du français dans la culture par Mme Beauchamp de même que par le président de l'Union des artistes, Pierre Curzi, par Marc Grégoire de la Société des artisans de la radio et de la télévision et par Bruno Roy de l'Union des écrivains et écrivaines du Québec.

Le tirage du voyage en France, un petit mot de la fin par Pierre Légaré et une dernière pièce par «Mes Aïeux» compléteront cette soirée qui se déroulera en partenariat avec la Société pour la promotion d'événements culturels du Haut-Richelieu (SPEC).

L'entrée au gala du 20 mars sera gratuite. Les personnes intéressées à y assister doivent toutefois se



En plus d'animer la soirée de gala de la Francofête, Pierre Légaré présentera un monologue sur la langue française.

procurer obligatoirement des billets à l'avance, à compter du 19 février prochain, au guichet de la SPEC, 75, rue Foch, ou au Centre culturel Fernand-Charest, 190, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu. À noter que seuls les détenteurs de billets âgés de 18 ans et plus sont éligibles au tirage du voyage en France.

Rappelons que la Francofête est une grande fête coordonnée par l'Office québécois de la langue française au cours de laquelle les Québécoises et les Québécois sont invités à démontrer leur plaisir et leur volonté de vivre en français en participant à différentes activités partout au Québec. Cette année, le thème de la Francofête est

«Le français: une langue branchée».

Toujours dans le cadre de cet événement, l'Office choisit une ville reconnue pour son dynamisme culturel et l'intègre à titre de Francoville au programme des activités. Ce volet particulier en sera cette année à sa troisième édition. Les municipalités de Sainte-Thérèse et de Granby ont précédé Saint-Jean-sur-Richelieu à titre de Francoville, respectivement en 2003 et en 2004.

La programmation exacte des nombreuses activités qui se dérouleront à Saint-Jean dans le cadre des manifestations de la Francofête et de la Francoville sera dévoilée sous peu. ■

## Lyyette Robidas présente son premier spectacle solo

Lyyette Robidas, une artiste originaire de notre région, s'apprête à présenter son premier spectacle solo. Cette première prestation aura lieu le dimanche 26 février prochain à La Butte Saint-Jacques dans le Vieux-Montréal.

Pour ce spectacle, la chanteuse proposera au public un répertoire tantôt doux et tendre, tantôt rythmé et entraînant, le tout dans une ambiance recréant un peu les années 1940 avec le jazz, le swing et même un petit côté latin.

Au programme, des pièces comme *What A Wonderful World*, *Autumn Leaves*, *La maison sous les arbres*, *Ton visage*, *Que reste-t-il de nos amours?*, *J'y crois encore* et plusieurs autres, sans oublier un medley de chansons d'Alys Robi.

Bien qu'elle ait eu à maintes reprises l'occasion de se produire sur scène, tant seule qu'avec le quatuor vocal «Quatrisimo» dont elle est la fondatrice, ce spectacle est pour la chanteuse son premier véritable spectacle solo, présenté sous son propre nom et avec son propre répertoire.

«Mon objectif avec ce spectacle est de partager ma passion pour le chant tout en faisant découvrir aux gens différentes facettes de ma personnalité», indique-t-elle.

Originaire de Saint-Jean-sur-Richelieu, Lyyette Robidas fait du chant depuis qu'elle est toute pe-



Lyyette Robidas.

tite. Elle a bien sûr participé à de nombreux spectacles ici dans la région, depuis ceux de Mme Berthe Bourassa avec qui elle a étudié, jusqu'aux soupers-concerts thématiques présentés pendant six ans au manoir de Clarenceville. À ces représentations s'ajoutent des prestations au Cabaret du Musée Juste pour Rire, au Petit Medley, au Théâtre de la ville de Longueuil, au Monument National, etc.

Les personnes qui désirent se

procurer des billets pour la soirée du 26 février à la Butte Saint-Jacques, 50, rue Saint-Jacques Ouest dans le Vieux-Montréal, peuvent contacter Martine au (450) 358-2141, ou encore composer le (450) 464-1710.

À noter que deux formules sont offertes à cette occasion: le souper-spectacle comprenant un repas cinq services au coût de 40\$, et le spectacle seul au coût de 20\$. La représentation elle-même est prévue de débuter à 20 heures. ■

## ARTS EXPRESS

### Atelier pour internautes avertis

Les personnes qui connaissent l'usage d'Internet mais qui voudraient en apprendre encore davantage sont invitées à l'atelier: «Pour internautes avertis» à la bibliothèque Adélar-Berger.

Cette formation sera présentée à deux reprises soit le mercredi 23 février à 19h00 et le jeudi 24 février à 13h30, à la bibliothèque Adélar-Berger. Les animateurs, Christian Bourdeau et Claude Brière, parleront de la personnalisation et de l'entretien du logiciel Explorer, des témoins ou «cookies», des plugiciels ou «plug-in» du téléchargement via Internet et également de la prévention des virus. Pour s'inscrire à cet atelier, il est nécessaire de savoir utiliser couramment Internet.

Cet atelier s'adresse à la clientèle adulte. Un ordinateur est disponible pour chaque participant. Les frais d'inscription sont de 5\$ pour les personnes abonnées à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Le nombre de places étant limité, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance à la bibliothèque Adélar-Berger, 180, rue

Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu, sur place ou en téléphonant au (450) 357-2120 durant les heures d'ouverture.

### L'orgue de Bedford a repris sa place

L'arrivée de 2005 a officiellement clôturé la campagne de financement pour la restauration de l'orgue Casavant de l'église Saint-Damien de Bedford. Cette démarche qui a débuté en janvier 2003 a permis d'amasser 47 000\$ pour redonner souffle et vie à l'instrument construit en 1914. Les travaux ont été réalisés par la firme Laliberté-Payment d'avril à novembre 2003. Après avoir assumé toutes les dépenses entourant la restauration, les instigateurs du projet ont par la suite créé un fonds de 4000\$ afin d'assurer l'entretien de l'instrument dans les années à venir.

L'orgue est déjà très apprécié lorsqu'il accompagne les rencontres de prières et les autres événements, dont certains concerts occasionnels. Ses responsables comptent également un volet éducatif en offrant des cours pour s'initier à l'instrument. À cet effet, les personnes intéressées peuvent contacter Monique Dion Baker au (450) 248-7127. ■

# La musique augure bien pour Marie-Ève Piédalue

Michel PHANEUF  
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Au départ, il s'agissait simplement d'un disque de promotion; un «démô» de quelques pièces destiné à la faire connaître, elle et son matériel musical. Mais le disque en question a suscité beaucoup plus d'intérêt que prévu, ce qui a incité Marie-Ève Piédalue à le rendre disponible pour le grand public. Voilà qui augure bien pour la suite des choses.

Marie-Ève Piédalue, «MaryÈve» de son nom d'artiste, a enregistré ce disque au studio de son père, Luc Piédalue. À quelques exceptions près, comme par exemple une partition de piano sur une pièce et une partie du travail de mixage où son père lui a donné un coup de main, la jeune musicienne de 22 ans y a tout réalisé elle-même: enregistrement et production, composition de la majeure partie de la musique et des textes, voix principale, voix d'ac-

compagnement, piano...

Le disque ainsi réalisé compte quatre chansons, trois de sa propre création et une quatrième tirée du répertoire du groupe «Radiohead». «On peut dire que c'est un mélange d'influences de Jorane, de Sarah McLachlan, de Björk, d'Alanis Morissette et d'Amy Lee de Evanescence», indique Marie-Ève à propos du style de ses pièces.

Fait à noter, si celles que l'on peut entendre sur le démo sont chantées en anglais, la jeune artiste souligne qu'elle compose aussi bien dans la langue de Molière que dans celle Shakespeare. «J'y vais avec l'inspiration du moment», fait-elle valoir.

«C'est vraiment un enregistrement de base, souligne-t-elle à propos du disque qui est disponible depuis à peine quelques semaines; du piano et des voix tout simplement. Mais ça me

permet de recueillir l'avis du public et ça me guide en vue de la réalisation du véritable album qui, lui, est prévu de sortir d'ici un an».

Comme elle nous l'explique, cet album dépendra son monde à elle à travers un mélange de rock et de différents autres styles, folk, soul, blues... Bien sûr, il y aura du piano, de la guitare et d'autres instruments typiques, mais elle veut aussi y intégrer d'autres sonorités telles celles des violons et même des percussions africaines.

## MUSICIENNE DEPUIS L'ENFANCE

Marie-Ève Piédalue fait de la musique depuis qu'elle a trois ans et demi. Elle n'a pas tardé non plus à écrire son propre matériel et a commencé à composer dès l'âge de 11 ans.

«J'ai toujours évolué dans ce domaine-là, nous dit-elle. Dans la musique et dans la danse aussi; avant que je décide de me



Marie-Ève Piédalue est à la fois pianiste et chanteuse, auteure, compositrice et interprète.

## «Le pont» de Guy Édoin en nomination pour un Jutra

«Le pont», le premier film du jeune réalisateur de Saint-Armand, Guy Édoin, sera en nomination pour le Jutra du meilleur court-métrage lors du Gala de remise des prix Jutra, gala qui sera diffusé le 20 février prochain dès 20 heures sur les ondes de Radio-Canada.

Réalisée au printemps 2004, cette oeuvre originale mettant en scène le Pont couvert Guthrie de

Saint-Armand et les paysages bucoliques de cette région, s'est déjà fait remarquer à Toronto, Vancouver et Rouyn-Noranda. Elle sera aussi présentée à Montréal dans le cadre des 23<sup>e</sup> Rendez-vous du cinéma québécois et à Saguenay dans le cadre du 8<sup>e</sup> Regard sur le court-métrage.

Chaque année, les Jutra sont remis aux meilleures oeuvres cinématographiques produites au

Québec. Ils sont attribués par un jury composé d'artisans et de décideurs influents dans l'industrie. Il s'agit là d'une distinction importante dans la carrière d'un cinéaste québécois.

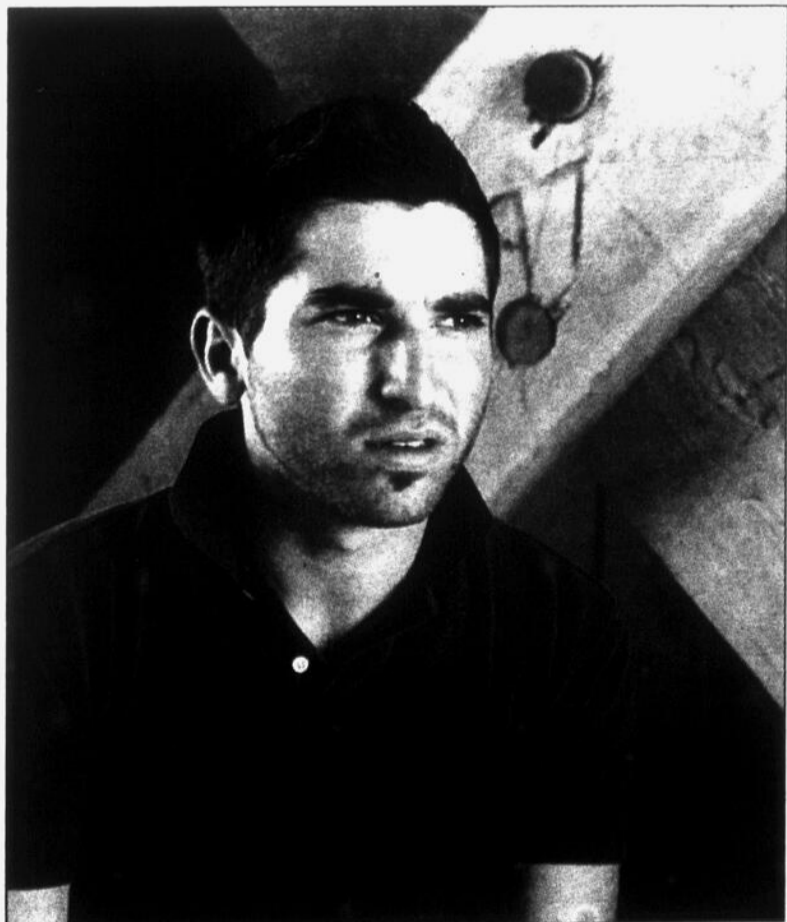
Metafilms inc., qui a produit le film de Guy Édoin, remercie les concitoyens du réalisateur, ainsi que les personnes et entreprises qui ont contribué au succès du projet, notamment le Domaine du Ridge (Nicole Dumoulin), Équipement Laguë (Bernard Fortin), le Motel Frontière (Paul et Denise Côté), La Tourelle (Monique Dandurand), L'Oeuf (Pier Normandeau) et Les Gondoliers (Bob Héneault). ■

concentrer sur le côté musical, je donnais des cours à l'École de danse Denise Bonneau.»

Au fil des années, la jeune musicienne a eu l'occasion de se produire à maintes reprises en public. Elle a entre autres chanté au Hard Rock Café à Montréal, de même qu'aux Francofolies lors du spectacle du groupe belge «Star Flam». À Saint-Jean-sur-Richelieu, on a pu la voir en première partie de Jonas et de Annie Carrier lors du spectacle de la fête du Canada. Tout récemment, elle a aussi pris part aux auditions du concours «Rock Star» à Toronto.

Marie-Ève projette maintenant de monter un spectacle de rodage, histoire de présenter et de tester son nouveau matériel. Celui-ci aura vraisemblablement lieu au printemps prochain au Beethoven-Spectacle (ancien Théâtre Le Cartier), indique-t-elle.

D'ici-là, on peut se procurer son disque démo «MaryÈve» au complexe musical du Studio Nicko, 409, rue Jacques-Cartier Sud à Saint-Jean-sur-Richelieu. Selon la demande, il n'est pas impossible que d'autres points de vente viennent éventuellement s'ajouter à ce dernier. ■



Guy Édoin est un jeune réalisateur originaire de Saint-Armand.

RESTAURANT **OUVERT**  
**aux chutes de Richelieu**  
FINE CUISINE ITALIENNE

du mercredi au dimanche

**TABLE D'HÔTE**  
midi et soir et menu gastronomique

**BRUNCH** Adultes : 19,95\$  
tous les dimanches Enfants : 9,75\$  
de 11 h 30 à 14 h 30 (10 ans et moins)

488, 1<sup>re</sup> Rue, Richelieu  
Tél. (450) 658-6888

**École La Bulle**  
Accrédité par la COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTES-RIVIÈRES

Programme Sports-Arts-Études 2005-2006

Télévision et cinéma (Arts et médias)  
Depuis 1998...

Soirée d'information pour les nouveaux élèves  
Mercredi 16 février 2005 à 19h30  
Polyvalente Marcel-Landry  
365 avenue Landry, St-Jean-sur-Richelieu

4500 347-2212

335146-5c38-1

## La bibliothèque reçoit Micheline Lachance et Maman Bougon

La rencontre avec l'auteure Micheline Lachance qui devait avoir lieu le 10 février à la bibliothèque Adélar-Berger a dû être reportée en raison de la mauvaise température qui sévissait ce jour-là. C'est donc le jeudi 24 février prochain, à 19h30, que Mme Lachance sera à la bibliothèque de la rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Après le grand succès du «Roman de Julie Papineau», Micheline Lachance a lancé, l'automne dernier, un nouveau roman historique permettant au public de faire la connaissance de «Lady Cartier», l'épouse mal aimée de l'un des Pères de la Confédération, Sir George-Étienne Cartier.

Pour la préparation et la rédaction de chacun de ses livres, Mme Lachance effectue un énorme travail de recherche. Avec patience, curiosité et perfectionnisme, elle cherche à connaître les moindres détails de la vie des personnes qu'elle présente dans ses romans. Grâce à son formidable talent de conteuse, elle plonge ensuite le lecteur au cœur de la vie de ses héroïnes et des grands événements de l'histoire du Québec.

La rencontre avec Mme Lachance est offerte gratuitement à tous les abonnés à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Le nombre de places étant limité, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance à la bibliothèque, 180, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu, sur place ou en téléphonant au (450) 357-2120 durant les heures d'ouverture. À noter que les personnes qui étaient déjà inscrites sont priées de confirmer leur présence.

### MAMAN BOUGON LE MÊME JOUR

Par ailleurs, la bibliothèque Adélar-Berger recevra une autre personnalité bien connue ce même

jeudi 24 février. Il s'agira de la comédienne Louison Danis, alias Maman Bougon, qui sera l'invitée des «Belles rencontres» à 13h30.

Bien qu'elle soit aujourd'hui connue de tous pour son personnage de Rita Bougon dans la télé-série «Les Bougon - C'est aussi ça la vie», un rôle qui lui a valu en novembre dernier le Géméau de la meilleure interprétation d'un premier rôle féminin dans une comédie, Louison Danis oeuvre dans le milieu théâtral depuis 36 ans.

Femme de théâtre accomplie Mme Danis a joué plus de 165 personnages. Il y a quelques semaines, elle a remporté le Masque de l'interprétation féminine dans un rôle de soutien pour sa prestation dans «Avec Norm» de Serge Boucher. Elle a aussi joué la marâtre dans la pièce «Aurore, l'enfant martyr» mise en scène par René Richard Cyr et son interprétation de Germaine Lauzon, la fameuse colleuse de timbres de Tremblay, a été très remarquée.

Elle a aussi dirigé trois théâtres, traduit des pièces, des contes pour enfants et le scénario d'un court-métrage. Elle a de plus écrit pour la scène, la radio et la télévision où elle a participé à plusieurs séries dont «Virginie» et «Marilyn».

Au cours de la rencontre, c'est avec toute l'énergie qu'on lui connaît que Louison Danis parlera de sa carrière et de l'impact de ses récents succès, du choix de ses rôles, de ses passions et de ses projets.

Cette activité est également offerte gratuitement à toutes les personnes abonnées à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Toutefois, le nombre de places étant là aussi limité, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance à la bibliothèque Adélar-Berger, sur place ou en téléphonant au (450) 357-2120 durant les heures d'ouverture. ■



Micheline Benoît.

## La Librairie Au Carrefour reçoit l'auteure Micheline Benoît

MICHEL  
PHANEUF  
michel.phaneuf@canadafrancais.com

La Librairie Au Carrefour recevra l'auteure Micheline Benoît le samedi 26 février prochain pour une séance de signature de son livre «Une femme quelque part».

Publié aux Éditions Bellefeuille, «Une femme quelque part» prend la forme d'un recueil de nouvelles dont le thème principal est la vie des femmes.

Le livre se compose de 22 nouvelles, nous explique l'auteure. 22 petites histoires ayant chacune une héroïne et une intrigue différentes et qui abordent des sujets aussi variés que la violence conjugale, l'obésité, la toxicomanie, la prostitution juvénile, la rencontre d'un conjoint après 50 ans, la vie de couple, les relations

d'amitié, les ruptures amoureuses, etc.

Toutes ces histoires sont quelque peu romancées et tiennent de la fiction, souligne Mme Benoît. Elles n'en contiennent pas moins une certaine critique sociale tout en suscitant la réflexion.

Bien que s'adressant à un public assez large, le livre est davantage un ouvrage pour les adultes que pour les plus jeunes, ajoute l'auteure. «Il faut avoir vécu un peu pour pouvoir s'y retrouver», indique-t-elle.

Originaire de Saint-Sébastien, Micheline Benoît est attirée par les livres, par la lecture et par l'écriture depuis sa tendre enfance. Par la suite, des études poussées à l'Université du Québec lui ont permis de développer encore davantage ce goût, tout en dé-

couvrant les richesses du style de nos auteurs.

«Une femme quelque part» est le premier ouvrage que signe Mme Benoît. Paru à la fin de l'été dernier, il a été lancé à Saint-Sébastien dans le cadre des fêtes du 140<sup>e</sup> anniversaire de cette municipalité dont elle assume aujourd'hui la direction générale.

Micheline Benoît sera à la Librairie Au Carrefour, au centre commercial Carrefour Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu, de 13 à 16 heures le samedi 26 février. Une activité à laquelle elle se prête avec beaucoup de plaisir. «Personnellement, ça m'apporte beaucoup, nous dit-elle; en jasant avec le public, ça me donne plein d'idées pour continuer. Pour moi, c'est une belle récompense que de pouvoir échanger avec les gens». ■



Louison Danis, alias Maman Bougon, sera l'invitée des «Belles rencontres» le 24 février à 13h30 à la bibliothèque Adélar-Berger.

## Nouvelle victoire pour les Noirs

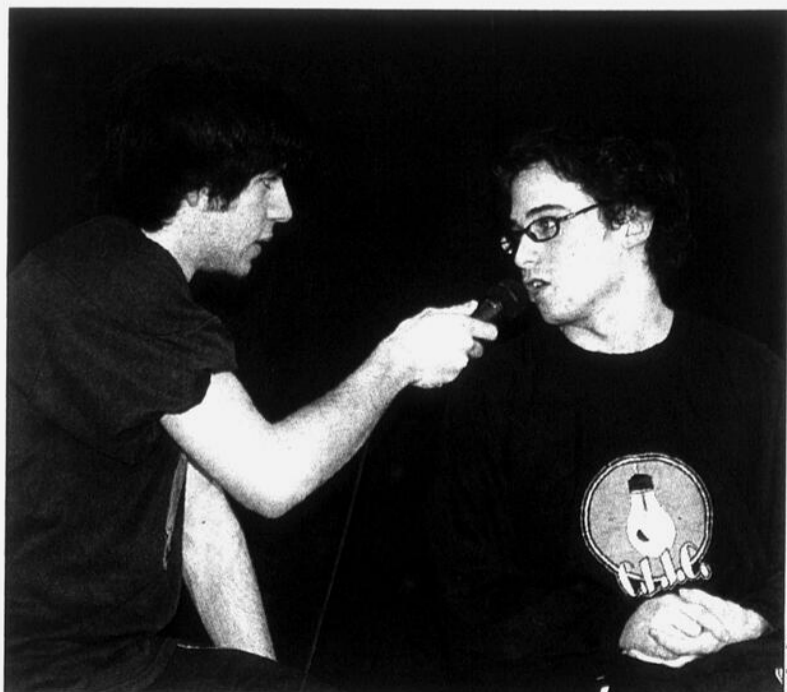
FRANÇOIS  
HÉBERT

C'est au compte de 8-6 que les Noirs ont eu le dessus sur les Bleus, vendredi dernier, lors du plus récent match de la CLIC (cette certaine ligue d'impro créative).

La soirée a été marquée par d'excellents moments: la mixte intitulée «Changement au village» (superbe construction des deux équipes entières), la mixte «Je te hais comme au premier jour» (mettant en vedette une Sonia Cordeau particulièrement comique), ainsi que l'impro de catégorie «Entrevue».

Les étoiles de la soirée: Jean-François Chagnon, Sonia Cordeau à égalité avec Carl Desrochers, ainsi que Jordan Raymond ex æquo avec Dave Bélisle.

Le prochain match de la CLIC sera un affrontement Rouge-Bleu. Il se tiendra à la salle Arto, vendredi, à 21 heures. ■



C'est au compte de 8-6 que les Noirs ont eu le dessus sur les Bleus, vendredi dernier.

## MUSIQUE

## Martin Lapalme: une agréable surprise



GILLES LÉVESQUE  
gilles.levésque@canadafrancais.com

Lorsque les critiques du journal La Presse vous donnent trois étoiles et demie sur une possibilité de cinq, c'est parce que vous avez réalisé un disque qui est nettement au-dessus de la moyenne. C'est la note qu'a méritée Martin Lapalme samedi dernier, à quelques jours du lancement officiel de son deuxième album intitulé «Musique rock».

Le moins que l'on puisse dire, c'est que cet artiste de Saint-Jean-sur-Richelieu se veut une agréable surprise en ce début d'année. On savait qu'il avait du talent, mais de là à penser qu'il pourrait concocter un album d'une telle qualité, tant sur le musical que de l'écriture, il y a un pas que nous n'aurions pas osé franchir.

C'est qu'il a du chien, ce Martin Lapalme. Du chien et une bonne dose d'audace pour frayer de la sorte dans un style musical qui ne laisse guère place à des initiatives de la sorte. Lapalme chante du rock urbain dans lequel on se reconnaît bien. Il mise sur la retenue, des riffs efficaces, quelques idées originales, une plume teintée de réalisme et des

arrangements d'une efficacité déconcertante. Comme cette finale de Germain, qui nous rappelle les Beatles, du temps de Abbey Road.

Nous avons rapidement eu un coup de coeur pour «La vie de couple», «Germain», «Au pied d'la porte» et «Chez-nous». Quatre pièces qui ont tout pour plaire aux amateurs de rock.

Cela dit, nous vous invitons à lire notre prochaine édition puisque vous y retrouverez une entrevue que nous allons réaliser avec Martin Lapalme jeudi, à nos bureaux.

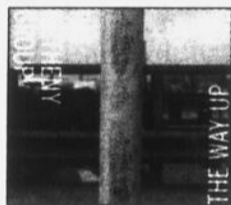
☆ Performance: 8 sur 10

## The Way Up

## PAT METHENEY GROUP

Voilà un autre album qui a eu droit à d'excellentes critiques depuis sa sortie, il y a quelques semaines. Le Pat Metheny Group a en effet retrouvé la forme après un passage à vide qui nous a fait croire que Pat Metheny et Lyle Mays n'étaient plus l'ombre des grands compositeurs de jazz qu'ils ont déjà été.

Avec l'aide de Steve Rodby, Cuong Vu, Gregoire Maret et Antonio Sanchez, ces deux fidèles complices nous



entraînent dans un voyage musical qui relève du grand art et qui nous rappellent leurs débuts. Le jazz est évidemment à l'honneur, mais aussi la pop brésilienne ou latino marquée d'influences de musique contemporaine.

On parle ici d'une oeuvre en quatre temps d'une durée de 68 minutes et dix secondes. Chaque note est à la bonne place et tout le monde pousse dans la même direction en évitant les dérapages et la redondance. C'est à notre avis le meilleur album du Pat Metheny Group depuis First Circle. Certes le meilleur cru de l'année jusqu'à maintenant.

☆ Performance: 9 sur 10

## A Tribute to Jack Johnson

## MILES DAVIS

Les fans du grand Miles Davis vont être heureux d'apprendre qu'un autre de ses albums vient d'être réédité. Sur ce disque enregistré à New York le 7 avril 1970, on retrouve deux longues pièces musicales d'une durée de 25 minutes chacune, ce qui permet aux grandes pointures qui l'accompagnent de pouvoir s'exprimer.

On parle ici de Steve Grossman au saxophone, d'Herbie Hancock aux claviers, de John McLaughlin à la guitare, de Michael Henderson à la basse électrique et de Billy Cobham à la batterie. Plusieurs de ces musiciens sont par la suite devenus de grands musiciens sur la scène du jazz.

Dans un tel environnement,

Miles Davis joue de la trompette comme un dieu. Il peut être tout en nuance ou encore littéralement déchaîné. L'un de ses bons disques en carrière. À découvrir ou à réécouter, selon le cas de chacun.

☆ Performance: 8,5 sur 10

## HITCH

La bande sonore de cette nouvelle comédie mettant en vedette Will Smith plaira à la fois aux jeunes et aux moins jeunes, en raison du contenu musical qu'elle propose. On y retrouve des artistes de la relève, mais aussi quelques vétérans de la pop, du soul et du rythm'n blues.

Parmi les artistes invités, on retrouve John Legend, Earth, Wind & Fire, Mark Ronson, Heavy D & The Boyz, Melani Smith, The O'Jays, The Temptations, Jimmy Cliff, Martha Reeves & The Vandellas, Omarion et Kevin Lyttle.

C'est très éclaté comme musi-

que, voire surtout très commercial. Ça peut vous aider à retrouver votre bonne humeur, comme ça pourrait vous tomber royalement sur les nerfs.

☆ Performance: 7 sur 10

## Bigger Than Me

## ASELIN DEBISON

La maison de disques Sony/BMG mise beaucoup sur cette nouvelle venue qui aura toutefois fort à faire pour se trouver une place dans le créneau musical qui est le sien. Son style ressemble un peu beaucoup à toutes les April Lavigne et à toutes les Alanis Morissette de ce monde, et c'est bien dommage.

Pas de problème avec l'apparence, pas de problème avec la voix, pas de problème non plus sur le plan musical. Tout est bon, de la première à la dernière chanson. Il est d'ailleurs difficile de résister à ce mélange de rock et de pop. Le problème, et il est de taille, c'est qu'on est envahi par une odeur de réchauffé qui a un petit goût dérangeant. À vous d'en juger.

☆ Performance: 7 sur 10



## CINÉMA

## «Maman last call»: une bonne petite comédie



FRANÇOIS BOUVIER  
HÉBERT

Inspiré du roman de Nathalie Petrowski (également devenue scénariste pour le film de François Bouvier), «Maman last call» aborde un sujet sérieux, dramatique, avec humour et légèreté. Un peu trop, sans doute: si on y perd la réflexion que la thématique aurait dû apporter, on y gagne une comédie pas trop compliquée qui parvient à divertir.

Explorant les thèmes de la grossesse (désirée ou non...), des mères porteuses, des cliniques de fertilité, de l'avortement, l'histoire demeure touchante et présente un humour qui fait mouche. Les personnages très colorés y sont pour beaucoup, tout particulièrement Anne-Marie Cadieux qui est torquante en miss météo.

Plusieurs éléments de mise en scène sont toutefois ampoulés, trop théâtraux, superflus. Cela fi-



«Maman last call» permet d'admirer une excellente performance de Sophie Lorrain.

nit par irriter, à la longue.

Si Patrick Huard est égal à lui-même, Sophie Lorrain offre une performance bien dosée, simple, intelligente, sans tomber dans les pièges tendus par ce personnage hystérique.

Chroniqueuse réputée (et hautement contestée) au journal «Le matin», Alice (Sophie Lorrain, «L'odyssée d'Alice Tremblay») mène une vie insouciant entre son travail et ses sorties avec les copains. Vaguement hypocondriaque, elle s'achète chaque mois plusieurs tests de grossesse pour s'assurer qu'elle n'est pas enceinte.

Mais voilà: après une soirée d'ivresse et une relation sexuelle plus ou moins consciente avec son compagnon Louis (Patrick Huard, «Les Boys»), elle aperçoit le petit «+» tant craint. C'est la panique: convaincue qu'une grossesse lui ferait perdre son emploi et ses amis, elle songe sérieusement à l'avortement.

Bien sûr, Louis ne l'entendra pas de cette façon. Et une curieuse affaire dont elle aura à s'occuper la fera sérieusement réfléchir...

Bref, une comédie sans grande ampleur, un thème sérieux qui dérive agréablement vers l'humour. De quoi s'amuser si on n'est pas trop exigeant! ■

Le Nautique vous invite à son nouveau restaurant

Le  
**Bleumarine**  
RESTAURANT AU NAUTIQUE

NOUVEAU DÉCOR  
NOUVELLE AMBIANCE

## SPÉCIALITÉS

Grillades et fruits de mer, poissons frais

Table d'hôte : midi et soir  
SALON PRIVÉ DE 30 PERSONNES

## HEURES D'OUVERTURE

Lundi au mercredi 11 h à 22 h  
Jeudi et vendredi 11 h à 23 h  
Samedi et dimanche à partir de 17 h



**CAILLOU'N ROLL  
BAND**  
Vendredi 18 février  
dès 22 h  
Admission : 5\$



**le nautique**  
Resto - Bar-Terrasse  
St-Jean

55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu

**347-2341**

## LECTURE

LA CORDE À DANSER

## L'histoire inventée d'une enfant



CRÉPEAU

**C**hristophe au grand cœur (Dominique et compagnie, 2000) fut le premier roman de Nathalie Loignon. Il lui a valu le prix Henriette-Major du premier roman et le prix Alvine-Bélisle des bibliothécaires. Il lui a aussi permis d'être retenue comme finaliste de trois autres prix de littérature jeunesse. En 2001, elle a publié *Du bout des doigts le bout du monde* et, en 2002, *Songes et mensonges*, toujours chez le même éditeur. L'automne dernier, Nathalie Loignon frappe à la porte des lecteurs adultes et leur propose *La corde à danser* (Éditions La courte échelle, 2004), une histoire qui habite toujours le monde de l'enfance, mais dont elle explore les zones d'ombre.

L'auteure nous prévient: «Ce roman est un récit fragmenté, une mosaïque formant une toile où chaque tableau est nécessaire. [...] Écrite de la même manière que la mémoire opère, cette histoire est un aller-retour incessant entre le souvenir, son après et son maintenant.» L'héroïne, qui est parfois aussi la narratrice, est âgée entre «trois et sept ans, selon les instants, les chapitres.» Or, tout du récit repose sur son point de vue et, justement, celui-ci joue singulièrement avec le temps, les lieux,

voire l'espace. Les repères naturels du récit sont ainsi camouflés et le lecteur est soumis aux références de sa propre enfance.

La fillette vit avec sa mère dans une maison à la campagne, elle voisine la grand-mère et le grand-père paternel, et elle fréquente l'école. Son père, découvert-on petit à petit, habite au loin, où il a refait sa vie et un autre enfant. Il y a aussi la voisine et son fils handicapé dont on apprend les malheurs. Enfin, il y a cette corde à danser, cadeau du père, qui figure tous les liens et toutes les libertés qui hantent la vie de l'héroïne.

La mère porte le visage de l'inquiétude, de toutes les inquiétudes. Ce n'est pas tant le départ de son époux qui la trouble, mais qu'elle doit être une bonne mère, ce qu'elle doute de pouvoir faire convenablement. S'occuper de sa fille semble parfois au-delà de ses forces. Dans les moments les plus sombres, elle accueille et reconforte sa voisine jusqu'au jour où, voyant son enfant handicapé embourbé dans la cour, elle aperçoit par le soupirail la pauvre femme pendue. Elle regrettera de ne pas avoir pu empêcher ce nouveau malheur, comme si elle en était la cause.

Tout cela, bien sûr, ce sont les événements comme les perçoit la fillette. Comme le seront ses rapports difficiles avec des camarades de classe qui, à travers elle, jugeront sa mère comme le font leurs propres parents; heureusement,

l'institutrice veille sur ses élèves et pense les plaies. Comme le seront les liens avec son père dont sa mère l'éloigne; c'est d'ailleurs lors d'une rare visite qu'il lui offrira la corde à danser.

Les rapports avec sa grand-mère sont plus sereins, du moins après le décès du grand-père. Condamné depuis trop longtemps à son fauteuil roulant, celui-ci à l'amertume pour tout sentiment et semble en vouloir à la terre entière. Cette scène, par exemple où il tue, sans motif suffisant, un chaton que l'enfant veut garder auprès d'elle, illustre son désespoir. Quant à la grand-mère, elle représente la joie de vivre et figure la bonté. C'est elle qui maintient le lien entre la fillette, sa mère et son père, qu'elle considère encore comme son grand garçon.

Les péripéties que vivent les membres de cette famille, entre eux ou avec leur entourage, se déroulent sur une période de quelques années sans que la chronologie soit respectée. Qu'importe d'ailleurs dans la mesure où l'héroïne se rappelle ce qu'elle a vécu ou ce qu'on lui a raconté, comme le nom des personnages sur les photos que la grand-mère lui montre. Comme les paroles de comptines ou de chansons populaires qui lui reviennent en mémoire et dont elle émaille son récit.

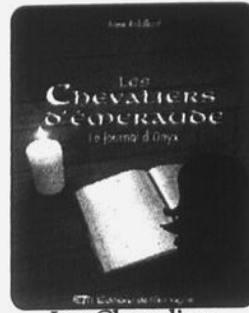
Nathalie Loignon a donc imaginé une enfant se racontant aux adultes sans retenue ni pudeur. ■

## VITRINE



**L'œil allumé: contes de la colère triste** (VLB éditeur, collection «Le soi et l'autre», 2004) par Michel van Schendel.

**L**a collection «Le soi et l'autre» publie «des ouvrages sur les formes d'expression littéraires, artistiques et historiques qui mettent en question l'identité individuelle et collective à travers les modes d'énonciation de la mémoire, de la perception et de l'imagination.» Ici, Michel van Schendel s'interroge sur le sens de la poétique dans la société d'aujourd'hui. Selon lui, «le poétique a la force de concentration suffisante, et la force d'élan, pour affronter l'insupportable, le conduire à d'autres déchainements, ceux d'un rythme dont il a le savoir et qu'il contrôle, pour ainsi éclairer le mouvement de l'impossible, l'éclairer au-delà de ses limites, diffuser dès lors le désir d'intelligence et l'entraîner capables d'aviser sur d'autres scènes des moyens de combats pertinents.»



**Les Chevaliers d'Émeraude.** Le journal d'Onyx (Éditions de Mortagne, 2005) par Anne Robillard.

**S**ixième tome de l'histoire de Kira qui raconte l'enfant mauve, conçue lors du viol de la Reine Fan de Shola par Amecareth. Les Chevaliers de l'Émeraude doivent mener des combats émouvants pour protéger cette petite fille, afin que s'accomplisse la prophétie qui verra la destruction d'Amecareth. [Dans cette nouvelle aventure], le Chevalier Wellan découvre le journal du renégat grâce à Kira. En le lisant, il apprend le sort affreux qui attend ses propres soldats. Désespéré, il tente d'acculer le Magicien de Cristal au pied du mur, afin que celui-ci accorde, ainsi qu'à ses hommes, de plus grands pouvoirs magiques. Entre temps, un combat survient durant lequel Wellan règle ses comptes avec le Roi des Elfes sans se douter que l'ennemi est tout près. Soulignons qu'à ce jour *Les Chevaliers d'Émeraude* se sont vendus à plus de 150 000 exemplaires.



**Flurs, plantes, jardins**

(février 2005, vol. 5, no 8).

**Q**uelle joie que de parcourir cette revue qui annonce le printemps alors que nous traversons cette période de neige et de grands froids! Allez d'abord jeter un coup d'œil sur les pages consacrées aux ancolies; Danielle Mineau en présente six variétés et nous rappelle que c'est désormais le temps de partir les semis. Plus loin, découvrez «des géantes dans notre salon», un article dans lequel le réputé journaliste horticole, Larry Hodgson, en présente treize variétés «qui donneront du panache à votre salon.» Ajoutez à votre plaisir de lire Larry Hodgson en découvrant ses nouveautés horticoles à semer en 2005: zinnias florifères, rudbeckie double naine, gaillardes, coléus géant, caucalis à grandes fleurs, capucine presque noire, coréopsis bicolore, zinnia couleur abricot, cuphéas éclatants. Enfin, apprenez à faire le bouturage des plantes d'intérieur grâce aux instructions, étape par étape, d'Albert Mondor. ■

## DVD / VIDÉO

## Les stars du heavy metal sous l'oeil de la caméra



CLOUTIER

**J**e ne voudrais pas jouer dans les pattes de mon ami Gilles Lévesque mais je justifierai mon geste du fait que ce DVD est d'abord et avant tout un film. Les cinémas de Montréal l'ont eu à l'affiche un certain temps et les commentaires des cinéphiles qui s'y sont rendus, étaient dithyrambiques. Voilà un documentaire comme il s'en fait trop peu sur les difficultés rencontrées lorsque, star du heavy metal, on veut se surpasser dans la création musicale.

Certains questionneront cette démarche pour multimillionnaires, Metallica a vendu plus de 90 millions de disques depuis leurs débuts en 1981 et c'est à raison de 40 000 par mois que le groupe se paie les services d'un thérapeute spécialisé en performance artistique. Si le film débute avec le départ du bassiste Jason Newsted, le groupe n'en compte pas moins quatre membres puisque le réalisateur Bob Rock s'engage dans la production d'un nouvel album studio et dans la thérapie. On se demande à un certain moment si

le thérapeute n'est pas le cinquième membre du groupe. Le risque que prend le groupe de laisser son intimité être violée par les caméras s'avère un geste payant. James Hetfield, le chanteur du groupe, s'engage dans une cure de désintoxication, Lars Ulrich se questionne sur l'avenir du groupe et Kirk Hammett, le guitariste, essaie de sauver la mise. On engage un nouveau bassiste, Robert Trujillo, du groupe d'Ozzy Osbourne et après trois ans d'un long travail on met sur le marché l'album *St. Anger*. Il s'en passe des choses en quelques années et les deux heures vingt du film ne semblent jamais insignifiantes. La prise de conscience est douloureuse mais jamais autant que les efforts apportés par chacun pour régler les problèmes.

**Metallica: Some Kind of Monster.**

Joel Berlinger et Bruce Sinofsky ne sont pas très expérimentés. Berlinger à toujours travaillé avec Sinofsky et leur feuille de route n'est pas surchargée. Réalisateur pour la télé le duo a déjà commis un



film sur le groupe légendaire «The Who» et c'est à peu près tout. Filmes sur une période de trois ans, les images nous démontrent l'angoisse de faire mieux alors que l'un des plus grands groupes metal au monde reprend le collier pour produire son premier album studio en cinq ans. Ce film est moins un documentaire sur un band rock et l'attitude parvenue de ses membres qu'un journal psychologique sur le désintérêt d'un tel état d'esprit et un point de vue très introspectif des «gars ben ordinaires» qui composent le groupe. Leur vie personnelle est chamboulée, leur vie professionnelle, quoi que pleine de défis, n'est pas des plus faciles contrairement à ce que nous serions portés à croire. La pression est réelle et les fissures sont apparentes. La caméra insiste pour rendre témoins de moments difficiles plutôt que de nous montrer les excès qu'on reconnaît aux vedettes de la musique populaire.

## Mean Creek

**M**ême pas vingt ans et un premier long métrage à titre de réalisateur, c'est quelque chose. Le sujet en est un d'actualité: le taxage. Ce qu'on prenait pour quelque chose de traditionnel dans le cinéma américain, le gros tough qui écoeure le petit maigrelet, est

maintenant décrié. Et c'est sans parler des films et reportages qui soulignent les attentats en milieu scolaire dont les États-Unis ont été victimes depuis quelques années. Le sujet était intéressant, le jeune réalisateur devait relever le défi et c'est avec plaisir que je vous confirme le succès de cette production. Bravo Jacob Aaron estes!

En fait, il y a une «twist» au scénario d'Estes... Ceux qui taxent les autres méritent quoi? Les personnages principaux du film devront répondre à cette question et répondre aussi des conséquences que ce choix implique. Sam (Rory Culkin) et Millie (Carly Schroeder) en sont à leurs premières armes en amour. Leurs fréquentations ont tout ce qu'il y a de plus «cute» à leur âge et leur sérénité est dérangée par un gros pas fin qui se prénomme George (Josh Peck). Cet énergumène est d'une violence inouïe envers ses compagnons d'école. Rocky (Trevor Morgan) est le frère de Sam et il en a assez de voir son frère ainsi traité par cet insultant personnage. Il en parle à Clyde (Ryan Kelley), un ami qui a la particularité d'être élevé par deux hommes et qui, en plus d'en subir les railleries, a déjà été attaqué pour rien par George. Finalement, Marty (Scott Mechlowicz), un autre copain, vient de perdre

son père et réagit déjà mal aux problèmes que la vie lui apporte. Les histoires d'attaques gratuites à l'endroit du petit frère de son meilleur ami

le provoquent, lui qui est déjà très susceptible. Voilà qu'on organise un règlement de compte qui se passera dans le bois, sur l'eau et loin des regards. Mais des accidents ça arrive même aux mieux organisés.

Les images sont superbes. Cette communion avec la nature, la forêt et les cours d'eau est d'une rare beauté. L'utilisation sporadique de la vidéo raconte bien l'histoire qui est extraordinaire. La trame n'est peut-être pas d'une originalité jamais vue mais son traitement aussi fin et délicat est peu commun. Il y avait un temps que je n'avais autant apprécié un film, point. Les détails y sont tous intéressants. Le jeu des acteurs est à nous jeter par terre (certains moments sont tellement bien joués que l'émotion nous interpelle malgré nous) et la trame sonore est particulièrement réussie. ■



Mean Creek.

# Nouveau Service éducatif chez Action Art Actuel

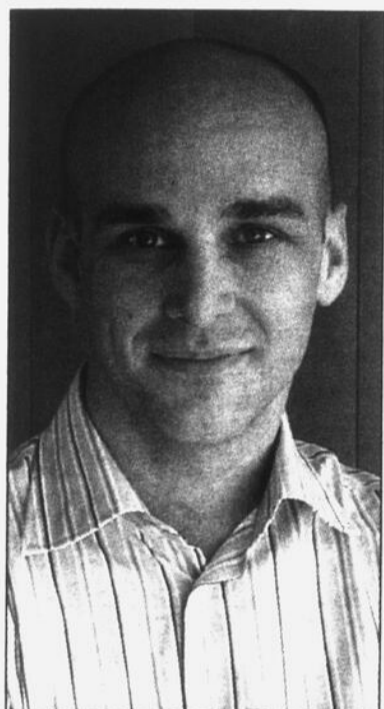
Réceptaire d'une subvention du Fonds régional d'investissement Jeunesse (FRIJ), le centre Action Art Actuel propose un nouvel éventail d'activités par la mise sur pied d'un Service éducatif. Ces activités sont accessibles tant aux écoles de la région (primaire, secondaire et collégial) qu'au public en général.

Action Art Actuel veut, par ce nouveau service, renforcer ses liens avec la communauté et appuyer son mandat de promotion et de vulgarisation de l'art actuel. Jean Martin, artiste bien

connu de la région, sera en charge du développement de ce service et des activités qui s'y rattachent.

Ayant comme médium de prédilection la photographie, Jean Martin a quitté ses fonctions chez Lord Photo après huit ans de services pour s'impliquer davantage dans le domaine culturel, plus particulièrement en arts visuels. Il a enseigné pendant cinq ans la photographie au service socioculturel du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu, a coorganisé l'Événement photo du Haut-Richelieu en 2004 avec Julie C. Paradis, et a initié ou coordonné plusieurs autres activités culturelles reliées aux arts visuels. Il agira maintenant à titre de responsable du Service éducatif pour le centre Action Art Actuel.

Ce service proposera aux différentes clientèles scolaires des activités éducatives en relation avec l'art actuel et branchées sur les objectifs du ministère de l'Éducation. «Nous visons à cultiver l'intérêt et la curiosité des jeunes et des adultes ainsi qu'à fournir des ressources logistiques et matérielles efficaces et pertinentes aux professeurs et enseignants, indique M. Martin. Pour le grand public, des visites guidées, des conférences et des ateliers seront organisés. Action Art Actuel a été fondé en 1987 et son mandat a toujours été le même, soit celui de diffuser et de promouvoir l'art actuel. Aujourd'hui, le centre ajoute une corde à son arc en ouvrant ses portes à l'apprentissage et à la découverte».



Jean Martin, artiste bien connu, est le responsable du nouveau Service éducatif chez Action Art Actuel.

## CATARINA R YÖPPY

Après avoir présenté «Squatter l'ombre», une exposition des oeuvres de Réal Tougas, Action Art Actuel recevra l'artiste finlandaise Catarina Ryöppy du 24 février au 27 mars prochain pour une exposition intitulée «Being misplaced». Cette artiste propose un environnement photographique, sonore et sculptural. Son travail a été exposé principalement en Europe, à travers

différents musées et réseaux de galeries, mais aussi au Brésil et au Québec. C'est maintenant au tour de Saint-Jean-sur-Richelieu à l'accueillir à nouveau en sol québécois. Une publication accompagnera l'exposition et sera accompagnée d'un essai de Viviane Paradis.

Action Art Actuel invite les écoles et le grand public à entrer en contact avec ses responsables pour obtenir de plus amples in-

formations sur ses programmes d'activités. Toujours en relation avec la programmation du centre, un document d'accompagnement sera produit sous peu, présentant au public scolaire les expositions en cours et les activités.

On peut rejoindre Jean Martin, responsable du Service éducatif, au (450) 357-2178, ou par courrier électronique à: animation.aaa@bellnet.ca. ■

# NOUVEAU

## À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU



941, boul. du Séminaire Nord  
(450) 349-3687

Cuisine typique italienne

**Apportez votre vin!**

Spéciaux du midi et tables d'hôte

En collaboration avec le **LE CANADA FRANÇAIS** et **104.1 FM**

vous offrent la chance de

### GAGNER UN DES 5 SOUPERS V.I.P. POUR DEUX PERSONNES

en compagnie de vos vedettes préférées pour la soirée d'inauguration le 22 février.



Alain Choquette



Alain Bonamic



Michel Goyette

**INVITÉ SURPRISE**

**Pour participer, faites parvenir votre coupon avant le vendredi 18 février 2005 à 16 h au :**

**LE CANADA FRANÇAIS**

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

Nom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

**Règlements :**  
Être âgé(e) d'au moins 18 ans. Ne pas être employé(e)s des Restaurants.  
N'est pas monnayable ni échangeable.

**Tirage le 18 février 2005 à 17 h au Journal Le Canada Français.**

**Pour informations : (450) 349-3687**

## Danse, art et bons vins ont fait bon ménage!

### PHANEUF

michel.phaneuf@canadafrançais.com

La soirée «vins et fromages» au profit du Ballet classique du Haut-Richelieu (BCHR), le 4 février dernier, a une fois de plus connu un vif succès. Un succès encore plus considérable que les années précédentes avec un total de 163 participants et des retombées dépassant les 7000\$.

«La première année, nous avions eu 83 personnes, nous indique la présidente du Ballet classique, Cécile Tremblay. L'an dernier, ce nombre est passé à 143, et voilà que cette année il est encore plus élevé.»

La soirée qui s'est déroulée au Club de golf de Saint-Jean a été marquée par la présentation de cinq chorégraphies par les élèves du BCHR: trois chorégraphies de style classique et deux signées Marcel Belliveau, le nouveau chorégraphe de l'école, la première sur la musique du film «Un homme et son péché» et la seconde sur un air de blues.

Une exposition des oeuvres de l'artiste peintre Sylvain Gagnon a également accompagné l'événement. Comme le souligne Mme Tremblay, cette exposition a elle

aussi aidé la cause du Ballet classique puisque l'artiste a versé une partie des profits des ventes réalisées à cette occasion.

Quant à la dégustation elle-même, elle s'est fort bien déroulée et a suscité d'excellents commentaires de la part des participants, ajoute la présidente. L'activité a été animée une fois de plus par Jean-Yves Théberge qui a rehaussé le tout d'anecdotes et même de la lecture d'un poème sur le vin.

Mme Tremblay souligne également l'excellent travail de Maryse Guérin et de Françoise Dancause qui se sont chargées de la préparation et de la décoration des plats. Elle rappelle aussi que l'idée de tenir une telle soirée «vins et fromages» revient à Benoit Gosselin qui agit toujours à titre de coordonnateur de l'événement.

Comme par les années précédentes, l'argent amassé grâce à cette activité sera consacré au spectacle de fin d'année du BCHR qui est déjà en préparation. Ce spectacle prendra l'affiche les 10 et 11 juin prochain à l'auditorium de la polyvalente Marcel-Landry dans le secteur Iberville. ■

# Une drôle de dramatique au Théâtre de Grand-Pré

Voir une pièce qui en raconte une autre. Voilà ce que les spectateurs peuvent ressentir en assistant à «La Répétition» la pièce du dramaturge québécois Dominic Champagne qui est présentement à l'affiche au Théâtre de Grand-Pré dans une mise en scène de Patrick Ménard.

«La Répétition» est un drame, celui d'une actrice qui, consciente de son désœuvrement et du vide dans lequel elle est plongée pour avoir habité trop de personnages, décide de monter «En attendant Godot» de Samuel Beckett, non pas avec des comédiens mais avec deux acteurs de la rue, des gens qui n'ont pas été contaminés par de nombreux rôles, des gens qui vivent l'attente au quotidien. Monter une pièce avec du vrai monde pour que le drame ne soit pas interprété, mais vécu. Elle ne leur demande pas de jouer un texte mais d'improviser à partir du vide de leur propre vie.

Luce est le personnage central de la pièce, un personnage pathétique qui peut passer de l'emballement au désespoir le plus

profond et ce, en l'espace de quelques répliques. Un personnage dont le rythme prend sa source dans les extrêmes, explique Gilles Gemme, conseiller artistique au TGP.

Blanche est la seule capable de calmer Luce au moment de ses emportements. Elle n'est pas impressionnée par la blessure dont Luce dit souffrir ni par ses grandes aspirations. Jeune, elle est déjà blasée. À l'image de ces professionnels qui n'arrivent plus à être touchés par ce qu'ils voient autour d'eux.

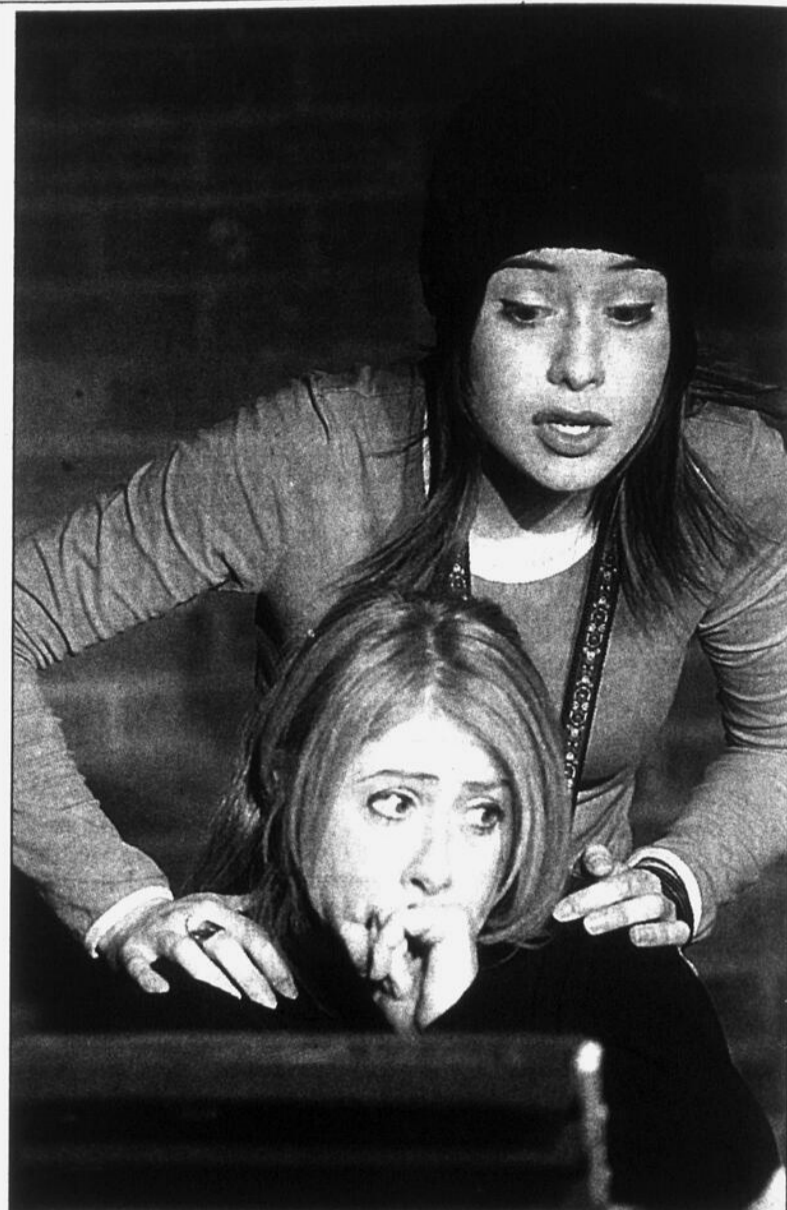
Pipo est un personnage aussi pathétique que Luce. Il ne cherche qu'une chose: sauver son théâtre, la seule vraie réalisation de sa vie. Et il compte sur Luce pour poursuivre son oeuvre. Victor et Étienne, eux, viennent de la rue et sans le vouloir vraiment ils superposent leur drame à celui mis en place par Luce.

Autant de drames, chaque personnage étant porteur de son propre malheur, auraient pu donner une pièce lourde, mais Patrick Ménard a su éviter ce piège. «Il a misé sur l'humour et ce

en utilisant à fond tous les codes scéniques, indique Gilles Gemme. Cette pièce est loin d'être statique. Les déplacements et la gestuelle prennent une grande place. Le metteur en scène a même aménagé des silences bien placés pour mettre en exergue des répliques qui auraient pu passer inaperçues sans cette vigilance. En outre, certaines gestuelles reviennent comme un refrain, ce qui illustre très bien le temps qui passe».

Tous les comédiens offrent une performance digne de mention, fait valoir M. Gemme. Louise D'Amours incarne une Luce tout à fait crédible. Un rôle pas facile à cause des extrêmes sur lesquels il se fonde. Denis Bonneau est aussi très touchant dans le rôle de Pipo tandis que Virginie L'Écuyer a très bien su, par la sobriété de son jeu, présenter une Blanche qui est en quelque sorte un personnage «modérateur» dans l'enchevêtrement de ces drames.

«Il faut cependant souligner le merveilleux tandem que forment Éric Gaudreau (Victor) et Patrick Ménard (Étienne), ajoute-t-il.



Louise D'amours (Luce) et Virginie L'Écuyer (Blanche) dans une scène de la pièce «La Répétition» présentement à l'affiche au Théâtre de Grand-Pré.

## Le frère André en supplémentaires

L'intérêt démontré par la population de la région envers l'exposition «Raconte-moi l'Oratoire» a incité le Musée du Haut-Richelieu à prolonger l'événement jusqu'au 25 février. Les retardataires ont donc encore quelques jours pour venir découvrir cette rétrospective de la vie et de l'oeuvre du frère André.

Réalisée et diffusée par l'Oratoire Saint-Joseph, l'exposition est composée d'une grande structure cruciforme qui permet au visiteur de suivre, par un chemin de croix, le développement de l'Oratoire en photos et en textes. Il

peut ensuite méditer des paroles du frère André apposées sur des prière-Dieu, tandis qu'au mur, une centaine de cartes postales lui permettent de suivre l'évolution de l'Oratoire depuis ses débuts. Des tableaux, sculptures et objets de piété populaires provenant des collections du musée de l'Oratoire complètent la visite.

L'Oratoire célèbre son centenaire cette année. Le joyau du Mont-Royal est le plus grand sanctuaire dédié à Saint-Joseph et aussi l'un des lieux touristiques les plus visités en Amérique du Nord, où affluent des pèlerins du

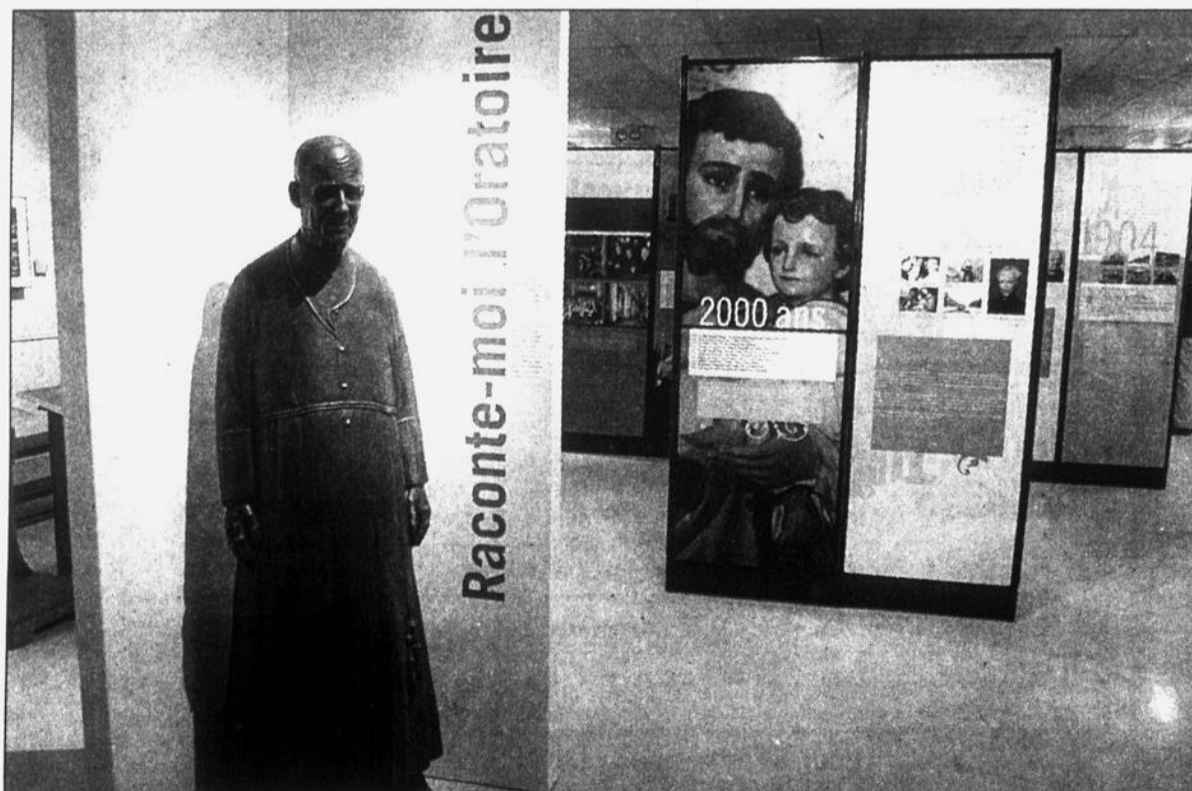
monde entier. Longtemps après sa mort, le frère André vit toujours dans les mémoires des Québécois. Son charisme, sa détermination, son humilité et, bien sûr, les guérisons qu'on peut lui attribuer continuent d'alimenter la légende de ce héros du peuple.

L'exposition «Raconte-moi l'Oratoire» permet de redécouvrir Alfred Bessette dit frère André, ce natif du Haut-Richelieu connu et admiré à travers le monde. Il reste un peu moins de deux semaines pour venir lui rendre hommage, comme l'ont déjà fait des centaines de Richelains. ■

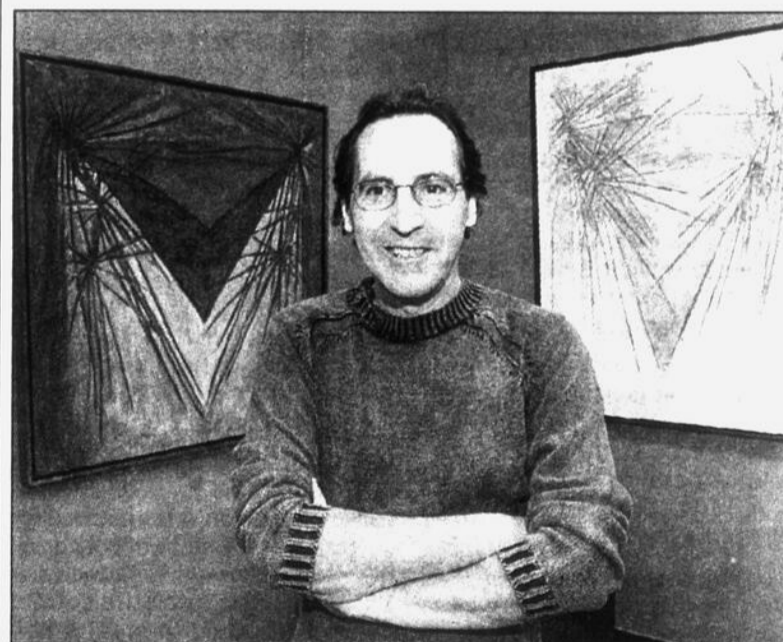
Chaque jeu de scène avec ces deux comédiens atteint son but. D'ailleurs, l'humour, pierre angulaire de ce spectacle, repose presque entièrement sur eux. Quant à Marie-Ève Piché, saxophoniste, elle fait un travail remarquable. Chaque espace musical est bien intégré à l'ensemble du spectacle. Et Marianne Lajoie semble éprouver beaucoup de plaisir à

s'occuper de la technique».

Il reste encore quatre représentations de «La Répétition», représentations qui auront lieu les 18, 19, 25 et 26 février prochains à 20 heures au Théâtre de Grand-Pré, 484, chemin Grand-Pré dans le secteur L'Acadie. Les personnes qui désirent se procurer des billets peuvent encore le faire en composant le (450) 357-1908. ■



L'exposition «Raconte-moi l'Oratoire» retrace la vie et l'oeuvre d'Alfred Bessette, mieux connu sous le nom de frère André.



## Réal Dumais de retour au Cégep

La nouvelle galerie d'art située dans la bibliothèque du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu a officiellement amorcé ses activités il y a quelques jours avec l'ouverture de l'exposition des oeuvres de Réal Dumais. Jusqu'au 5 mars prochain, M. Dumais, qui a enseigné les arts plastiques au Cégep pendant plus de 30 ans, y présente une dizaine d'oeuvres, peintures et gravures sur bois, sélectionnées parmi les séries qu'il a réalisées entre 1998 et 2002. Située dans le local E-120 du Cégep, la galerie d'art est ouverte aux visiteurs du lundi au jeudi de 8 heures à 21h30, les vendredis de 8 à 16 heures et les samedis ainsi que les dimanches de 12 à 16 heures. ■

SELON LA SNQ RICHELIEU-ST-LAURENT

# Québec met en péril la fête nationale 2005

Marc-Olivier TRÉPANIÉ  
marc-olivier.trepanier@canadafrancais.com

En envisageant une nouvelle compression de 6% dans le budget de la fête nationale, ce qui porterait à 18% la diminution totale du budget en deux ans, le gouvernement du Québec met en péril les festivités 2005, estime la Société nationale des Québécois (SNQ) Richelieu-Saint-Laurent.

«En 2004, rappelle la SNQ, Québec, avec des compressions de 12%, a réduit d'un demi-million sa contribution à la fête nationale, la ramenant à un peu plus de 3 millions de dollars. Quelque 750 activités dépendent de ce financement partout au Québec.»

La SNQ invite les citoyens de Saint-Jean-sur-Richelieu, ville et région, à signer la pétition qui cir-

cule afin d'assurer le financement intégral de la fête nationale.

Il est également possible de signer la pétition en se rendant sur le site Internet du Mouvement national des Québécois, à l'adresse «www.mnq.qc.ca», précise Louise Taillon, coordonnatrice régionale pour les projets de la fête nationale.

La SNQ Richelieu-Saint-Laurent signale que les conseils municipaux de Saint-Jean-sur-Richelieu, de Saint-Alexandre et de Sainte-Brigide d'Iberville sont au nombre de la centaine de municipalités ayant adopté des résolutions d'appui en faveur du maintien du budget intégral de la fête nationale.

Enfin, personne ne s'en surprendra, les anciens députés péquistes de Saint-Jean et d'Iberville, Roger Paquin et Jean-Paul Bergeron, sont au nombre des signataires de la pétition. ■



## Ça va rocker à l'école Beaulieu!

La cafétéria de l'école secondaire Beaulieu vibrera au son de la musique rock, le 18 février dès 19 heures. Sept groupes formés de d'élèves musiciens de l'école participeront à la troisième édition de la Soirée Rockambolique. Celle-ci vise à amasser des fonds pour financer les activités du département de musique de l'établissement. Le public pourra entendre Les gerboises grivoises, La patrouille en bicycle, The One's, Lazyness, G.B.G., Got to be two to Tango et Cyanfiction. Les billets sont en vente à l'école Beaulieu ainsi que chez Orbit sport, Studio Nicko et Micro-Disque au coût de cinq dollars. Le prix d'entrée à la porte sera de sept dollars. Sur la photo, les musiciens Benoit Labrèche, Gabriel Lescarbeau et Gabriel Lapalme entourent leur enseignant de musique, Claude Roy. ■



Louise Taillon invite les citoyens à signer la pétition d'appui au financement intégral de la fête nationale.

CINÉMA

LE CAPITOLE

du 18 février au 24 février

**Info-Film:**  
**358-3030**

290 rue Richelieu  
à St-Jean-sur-Richelieu

**FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS**

**CONSTANTINE** (13+Horrer) version française

Ven au dim.: 12h50 - 15h50 - 18h50 - 21h25

Lun au jeu.: 18h50 - 21h25

**LE FILS DU MASQUE** (G)

Ven au dim.: 12h40 - 14h40 - 16h40 - 19h05 - 21h35

Lun au jeu.: 19h05 - 21h35

**WINN-DIXIE** (G) version française

Ven au dim.: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h20

Lun au jeu.: 18h45 - 21h20

**MAMAN LAST CALL** (G)

Ven au dim.: 12h35 - 14h35 - 16h35 - 19h10 - 21h30

Lun au jeu.: 19h10 - 21h30

**HITCH** (G) version française

Ven au dim.: 13h05 - 16h00 - 18h55 - 21h40

Lun au mer.: 18h55 - 21h40

Jeu.: 21h40

**WINNIE L'OURSON ET L'ÉFÉLANT** (G)

Ven au dim.: 13h00 - 14h50 - 16h50 - 19h00

Lun au mer.: 19h00

**LA FILLE À UN MILLION DE DOLLARS** (13+)

Tous les soirs.: 20h45

CONSTANTINE

VERSION FRANÇAISE

L'ENFER LE RÉCLAME  
LE PARADIS N'EN VOIT PAS  
LA TERRE A BESOIN DE LUI

LE FILS DU MASQUE

v.1. de SON OF THE MASK

LA FILLE À UN MILLION DE DOLLARS

VERSION FRANÇAISE DE MILLION DOLLAR BABY

Winnie l'ourson et l'éfélant

VERSION FRANÇAISE DE POOH'S HEFFALUMP MOVIE

HITCH

version française

Winn-Dixie

VERSION FRANÇAISE

MAMAN Last Call

CHRISTAL FILMS

« Présents pour l'avenir »

CÉGEP SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Le Fonds de développement du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu : pour offrir aux jeunes du Haut-Richelieu une formation adaptée aux exigences du 21e siècle.

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

Merci à tous ceux qui nous appuient.

Fier partenaire de  
l'enseignement supérieur



# Spécial sur les SOINS personnes

## Personne âgée à

Au début du siècle dernier, l'espérance de vie des Québécois était de 47 ans chez l'homme et de 50 ans chez la femme. De nos jours, les soins de santé font en sorte que les gens de 65 ans et plus demeurent pleinement actifs. Toutefois, les spécialistes sont conscients que les progrès réalisés en matière de longévité ont de loin surpassé notre capacité à préserver la santé des personnes âgées. Ces dernières sont de plus en plus nombreuses à dépendre de leur entourage et à nécessiter des soins bien adaptés à leurs besoins.

(centre d'hébergement rapide, voir page 10)

Les familles étaient autrefois, les mêmes fréquent-taine forme d'au préposés aux bénéficiaires et leur attachement.

Depuis quelques générations, on observe le phénomène de l'institutionnalisation des patients atteints de maladies chroniques. De façon étonnante, les aînés eux-mêmes privilégient cette approche, tout comme les parents et les professionnels de la santé. L'institutionnalisation, ou le placement en résidence pour personnes âgées ou dans un CHSLD

### Familiprix

Pharmacie Clermont Chabot  
**Au service de votre santé!**  
**Livraison gratuite!**  
 Lundi au vendredi : 8 h à 21 h  
 Samedi : 9 h à 17 h  
 Dimanche : 9 h à 13 h

620, boul. du Séminaire Nord  
 Saint-Jean-sur-Richelieu  
 (450) 348-6868

### Résidences aux Quatre Saisons

Pour personnes âgées  
**A votre service depuis 35 ans!**  
 (450) 244-5366  
 132, 23e Rue Ouest,  
 Venise-en-Québec



**JEAN COUTU**

mieux vivre chez soi

OUVERT DÈS 8 HEURES.

### Réhabilitation... Réadaptation... Convalescence...

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



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



**LIVRAISON GRATUITE**  
**Vente et service**  
 Location de chaises roulantes, béquilles et marchettes

947, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu 348-9251

**INCONTINENCE Plus**  
 Culotte protectrice

Plus gros dépositaire au Québec

Depositaire



**Échantillons gratuits**



Tél. : (450) 346-5546

431, 2e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu  
 (Secteur Iberville) J2X 2B7

### Domaine Vivr-Ans-Semble Inc.

150, 8<sup>e</sup> Avenue, Iberville (450) 346-5036



**À PARTIR DE 885\$**

(- crédit d'impôt)

- Excellente nourriture maison
- Collations
- Service aux tables
- Chapelle de recueillement
- Messe/communion
- Infirmières et/ou auxiliaires
- Médecins
- Surveillance 24 h
- Supervision de la médication
- Système de sécurité
- Système d'appels d'urgence
- Ascenseurs
- Génératrice
- Service personnalisé
- Programme d'événements spéciaux
- Conditionnement physique
- Programme d'animation
- Activités adaptées à vos goûts
- Service de buanderie
- Salon de coiffure
- Salon de détente
- Stationnement extérieur
- Et bien plus...

Salle de réception (service de traiteur et pâtissière sur place)

### ESSAIM

Pharmacie Clouâtre  
 Martine Clouâtre  
 Pharmacienne

**Nous prenons soin de vous!**

(450) 359-1202



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

### Maison Jouvence



Résidence au bord de l'eau  
 Autonome - Semi-autonome  
 Lise et Yves Laperle  
 Propriétaires résidents

**Programme de crédit d'impôts de 23%**

20, 6e Avenue  
 Saint-Jean-sur-Richelieu  
 (Iberville)

(450) 347-6337

Vous

# ENTENDEZ

## Nouvelle technologie

- Réduction des bruits de fond -  
 Une prothèse auditive SANS FRAIS ET



Adaptée avec précision à vos besoins!



Le modèle utilisé n'est pas couvert par le R.A.M.O.

# Laflamme

Audioprothésistes

900, boul. du Séminaire Nord, bu  
 (Près de l'Hôpital du Haut-Richelieu)  
 Saint-Jean-sur-Richelieu

# IS AUX es âgées

à bord...

re d'hébergement de soins de longue durée), offre un milieu sécuritaire, protégé, chaleureux, avec un rapide, voire sur place, aux différents soins nécessaires au confort et au bien-être des personnes

amilles étant plus petites et les obligations professionnelles et personnelles étant très différentes. Parfois, les aînés trouvent souvent une « famille » avec qui ils peuvent lier des liens chaleureux. Il est fréquent - et très encourageant - de constater à quel point les personnes âgées retrouvent une certaine forme d'autonomie, un meilleur appétit, de l'entrain et surtout du bonheur. Personnel infirmier, déses aux bénéficiaires, médecins, tous les membres du personnel soignant unissent leur savoir-faire et leur attachement dans le but de créer un environnement sain et procurer les meilleurs soins aux aînés.

## RÉSIDENCE familiale SAINT-LUC



185, rue Courville, Saint-Jean-sur-Richelieu  
(Québec) J2W 2M7  
Tél. : 348-6975 • Téléc. : (450) 348-6996

### CHAMBRE-PENSION

Pour les personnes retraitées autonomes  
et semi-autonomes

**40 unités** Encore quelques  
places disponibles

### Pour votre confort et sécurité

- \* Personnel expérimenté
- \* Surveillance 24 heures
- \* Visites régulières du médecin
- \* Médication surveillée
- \* Linge personnel lavé
- \* Messe hebdomadaire
- \* Salon de coiffure
- \* Podiatre

## ESSAIM

ALAIN ET  
GUY-M. PAPILLON

Du lundi au vendredi de 8 h à 21 h  
Samedi : de 9 h à 17 h  
Dimanche : de 10 h à 17 h

Infirmière sur place :  
Les mardis, mercredis, vendredis  
Disponible pour vaccination

[www.essaim.com](http://www.essaim.com)

900, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(à deux pas de l'hôpital)  
(450) 348-4931



**Daniel Lussier** Pharmacien

*Pour un service rapide et courtois*

*La vie est précieuse et vaut la peine d'être vécue.*



### HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi 9 h à 20 h • Samedi 9 h à 13 h  
Fermé le dimanche

Associés à

**SANTÉ Services**

**347-2347**

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

## UNIPRIX

**Louise F. Paquette**



OUVERT 7 JOURS  
• LIVRAISON GRATUITE

**348-3787**

Place Saint-Jean  
400 boul. du Séminaire  
Saint-Jean-sur-Richelieu

## Club de bridge des Richelains



Alfred Morin,  
président



Robert Carrier,  
vice-président, sr



Lise Gervais,  
secrétaire



Jean Dextras,  
trésorier



Nicole Garceau,  
publiciste

136-A, rue Jacques-Cartier Nord,  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**347-7622**

## Résidence Iberville

*Pour le confort comme chez-soi !*



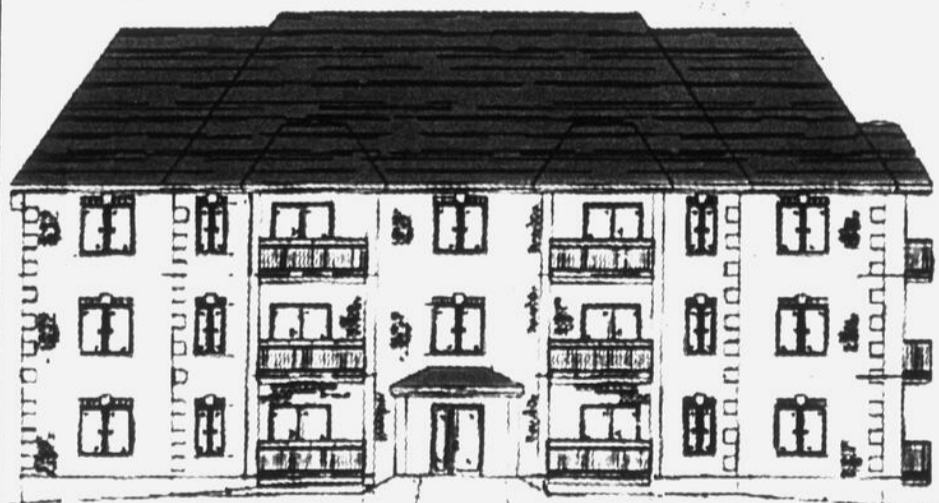
- Résidence pour personnes âgées autonomes
- Chambres et appartements
- Personnel disponible 24 heures sur 24
- Infirmière sur place
- Nourriture maison
- Animation
- Système d'appels d'urgence
- Ascenseurs
- Plusieurs autres services

*Venez déguster nos recettes maison*

395, 5<sup>e</sup> Avenue, Iberville  
**346-5878**

## Complexe ISAMAR

Pour personnes retraitées et semi-retraitées



900, rue Choquette, Saint-Jean-sur-Richelieu

### Grand 4 1/2 luxueux

- Grandes pièces
- 2 salles de bains
- Aspirateur central
- Stationnement intérieur
- Ascenseur

### Près de tous les services

- Hôpital . CLSC
- Carrefour Richelieu
- Service d'autobus
- Parc • Piscine • Tennis

*Venez visiter! Vous êtes les bienvenues!*

### Propriétaires :

Isabelle Beaudin (450) 359-8047  
Marie-Josée Beaudin (450) 291-3981  
Jean-Claude et Lucette Beaudin

**EZ** mais ne comprenez pas toujours !  
**ogie 100% numérique**

fond - Maximisation de la parole  
S FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE selon les règles de la RAMQ.

**me & Associés**

**(450) 349-1260**

[www.laflammeetassocies.com](http://www.laflammeetassocies.com)

Nord, bureau 140  
ut-Richelieu)

# MOTS CACHÉS

10 LETTRES CACHÉES

- A accidents
- adrénaline
- âges
- agiter
- aller
- alpinisme
- amateur
- ascension
- aventure
- axé
- B base
- bien
- blessures
- but
- C casse-cou
- corps
- courses
- D dangereux
- défi
- défier
- dévale
- dur
- durée
- E effet
- élever
- émotion
- enivré
- épuisé
- escalade
- étapes
- état
- exalté
- excessif
- exploits
- F faire
- ferons
- figer
- frisson
- G griser
- H hauteur
- I idées
- insensé
- ivresse
- K kayak
- L lancé
- lieu
- limites
- M mérite
- monter
- N nerf
- norme
- O oser
- P parachutisme
- parapente
- peur
- plonge
- protéger
- R rafting
- rare
- ravir
- recherché
- refuse
- rêve
- risques
- rodéo
- S sauts
- sécuritaire
- sensation
- sortes
- sports
- stimuler
- surf
- T tremplin
- type
- U usage
- V vertige
- vide
- vitesse
- vol
- vues

MOT-CACHÉ

LES SPORTS À RISQUES

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: DELTAPLANE

# LES ENTRECROISÉS

8 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

SYSTÈME DE VENTILATION

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

- 2 base
- cher
- pièce
- trappe
- critères
- maintenir
- de es
- lieu
- 6
- chaleur
- 7
- expulser
- renouvelé
- 3
- sers
- aspire
- maisons
- humidité
- résidence
- air
- tire
- espace
- saisons
- installe
- pratique
- 10
- cas
- 5
- estime
- 8
- regènère
- électrique
- loi
- chaud
- évacue
- 8
- aération
- 9
- 11
- soi
- degré
- isoler
- appareil
- placé
- conduits
- efficaces
- circulation
- 4
- aère
- frais
- pollen
- pollue
- contrôle
- intérieur
- ventilateur
- aide
- norme

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: AÉRATION

# MOTS CROISÉS

## Problème No 638

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

HORIZONTAL

- 1- Texte explicatif en tête d'un ouvrage.
- 2- Perdre son temps. - Liste, catalogue.
- 3- Gifles. - Lettre de l'alphabet grec. - Conjonction.
- 4- Dans le nom d'une ville du Brésil. - Fut agité d'un tremblement.
- 5- De la nature de l'huître. - Ville du Nigéria.
- 6- Personnel. - Terrier anglais.
- 7- Élevée, créée. - Exclamation. - Sourire.
- 8- Substance grasse et fusible. - De la dot.
- 9- Produit des malformations.
- 10- Grande école. - Ruisseau. - Vallée.
- 11- Oublie, néglige. - Médicament à action tonique sur le système nerveux.
- 12- Fleuve du Canada. - Tamise.

VERTICAL

- 1- Processus par lequel on intègre en soi tout ce qui nous satisfait.
- 2- Parole stupide. - Personnel.
- 3- Jeu de cartes. - En dehors de la réalité.
- 4- Rigole. - Irritants.
- 5- Lieu planté d'osiers. - Possessif.
- 6- Préposition. - Symbole des Apôtres. - Doublée.
- 7- Patrie d'Abraham. - Femme remarquable. - Personne vorace.

- 8- Se dit des hommes qui vivent de la chasse.
- 9- Sélectionne. - Souffle marquant un effort. - Interjection.
- 10- Prêtresse d'Héra. - Céréale. - Ville du Québec.
- 11- Dont on extrait de l'huile. - Périodes de temps.
- 12- Claire, précise. - Seule, séparée des autres.

Solution du dernier problème

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

Autorisé par Jean-Claude Langlois

Le SOLDE d'adieu à la **Jetta**



**0\$**

Première mensualité

**0\$**

Dépôt de sécurité

**0\$**

Acompte

0\$ de frais de préparation et de transport, 0\$ de taxes sur le climatiseur, 0\$ de droits sur les pneus neufs, 0\$ de frais d'inscription au RDPRM et 0\$ de frais d'administration.

**Et à partir de seulement 299\$ par mois pour une location de 48 mois.**

Les concessionnaires Volkswagen vous offrent cette toute dernière chance de prendre le volant de la Jetta Berlina sous sa forme actuelle. Et même si on la liquide, la Jetta vous en offre toujours autant avec son moteur passionnant, ses huit haut-parleurs, sa garantie limitée pare-chocs à pare-chocs de quatre ans ou 80 000 km et sa garantie limitée sur le groupe motopropulseur de cinq ans ou 100 000 km. Bref, tout ce qu'il faut pour que vous ne puissiez plus vous en séparer.

Voir détails chez votre concessionnaire

**HAUT-RICHELIEU VOLKSWAGEN**

**359-4222**  
950, rue Douglas,  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Êtes-vous fait pour Volkswagen?



PARCE QUE | www.vw.ca

32281-508-F

# L'Union musicale d'Iberville amorce 2005 avec du nouveau

L'Union musicale d'Iberville a entrepris l'année 2005 avec une bonne dose de nouveau, notamment un nouveau chef et un nouveau conseil d'administration.

Ainsi, c'est Rolf Bertsch, qui dirigera désormais l'harmonie ibervilleoise. Musicien réputé, M. Bertsch connaît déjà bien l'Union musicale puisqu'il en a été le directeur artistique pendant plus

de dix ans à la fin des années 80.

L'Union musicale a aussi procédé, le 28 janvier dernier, à l'élection de son nouveau conseil d'administration pour

2005. Ce conseil est composé de Patrick Dupasquier, président, de Patrice Farand, vice-président, de Jean Comeau, trésorier, de Marie-Pier Doré-Tétreault, secrétaire, et de Nathalie Simard, bibliothécaire. À ces personnes s'ajoutent quatre directeurs et directrices, soit Sébastien Gagné, Johanne Le-

febvre, Émilie Robitaille et Julie Vézina.

Forte de ces nouveautés, l'Union musicale travaille maintenant à la préparation de son prochain concert qui aura lieu au mois d'avril et qui réservera, nous dit-on, plusieurs surprises aux amateurs de musique classique et tout particulièrement d'opéra. ■



Le nouveau conseil d'administration de l'Union d'Iberville: de gauche à droite, Jean Comeau, trésorier, Patrick Dupasquier, président, Sébastien Gagné, directeur, Johanne Lefebvre, directrice, Nathalie Simard, bibliothécaire, et Marie-Pier Doré-Tétreault. Patrice Farand, vice-président, Émilie Robitaille et Julie Vézina, directrices, étaient absentes au moment où fut prise la photo.

## Une belle exposition du Club de photo JPC

Les Halles Saint-Jean ont à nouveau accueilli les membres du Club de Photo JPC il y a quelques jours. Comme ils le font à chaque année depuis cinq ans, les membres de cet organisme fondé par Jean-Paul Coulombe, photographe bien connu, y ont présenté une exposition de leurs oeuvres, les 10, 11, 12 et 13 février derniers.

«C'est devenu une tradition, nous dit M. Coulombe; à tous les ans à la Saint-Valentin, nous présentons notre exposition aux Halles».

Cette année, l'événement a regroupé dix photographes qui, ensemble, ont présenté un peu plus de 80 oeuvres: portraits, paysages, macropho-

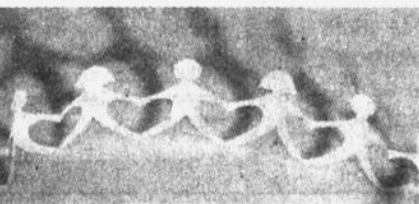
tographie et photos de voyages.

Des oeuvres qui ont été très appréciées des visiteurs, souligne le fondateur du club. «De nombreuses personnes m'ont dit avoir trouvé que les photos étaient d'une qualité particulièrement belle cette année», indique-t-il. ■



Une dizaine de photographes ont pris part à cette exposition du Club de Photo JPC. Notre photo nous en montre quelques-uns, de gauche à droite Jacques Garneau, Lise Hébert-Coulombe, Jean-Paul Coulombe, Louise Gosselin, Wasfi Daoud et Pierre Richer.

Donnez à des gens qui aident des gens qui aident des gens



canadafrancais.com

www.canadafrancais.com

Allez-y voir!

### LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

## Goutte



Alain Papillon  
Pharmacien

La goutte est une forme d'arthrite qui se manifeste par une attaque de douleurs sévères accompagnées d'enflure dans certaines articulations.

L'articulation la plus souvent atteinte est celle de la base du gros orteil mais elle peut aussi se manifester dans la hanche, la main, le poignet, la cheville, le coude et le genou.

La goutte survient lorsque le taux d'acide urique dans le sang s'élève au-dessus de la normale. Cette augmentation du taux d'acide urique dans le sang est responsable de la formation de cristaux dans l'articulation causant l'inflammation lors d'une attaque de goutte.

Qu'elles sont les causes de la goutte :

- L'hérédité
- Certains problèmes rénaux
- La consommation excessive d'alcool
- Une perte de poids rapide
- L'obésité
- Les médicaments
- Un stress physique ou émotionnel
- Une alimentation riche en purine

Comment peut-on prévenir une crise de goutte

- Limiter la consommation d'alcool
- Éviter les aliments suivants : anchois, foie, ris de veau et agneau, sardines, coeur, rognons, crevettes, pétoncles, hareng, saumon, maquereau, chevreuil, oie, pois, lentilles, épinard, sauces brunes, chocolat
- Éviter l'aspirine

Comment traiter une crise de goutte

Le plus tôt on traite la crise de goutte à l'aide de médicaments appropriés, moins longtemps elle risque de faire souffrir. Il existe deux types de médicaments pouvant être prescrits, soit : la colchicine ou les anti-inflammatoires non-stéroïdiens. Lorsque traités, les symptômes douloureux disparaissent en trois à dix jours.

Certaines mesures de soutien sont aussi très importantes :

- Le repos de l'articulation
- L'élévation de l'articulation
- Boire beaucoup d'eau
- L'application de froid (aide à réduire la douleur et l'enflure)

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien(ne).



**Alain & G.M. Papillon**  
Pharmaciens

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

**348-4931**

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

# LA BOUSTIFAILLE

## Pains - gâteaux



TRAHAN

Ils sont moelleux à souhait... si tendres sous la dent... parfaits à l'heure de la pause, accompagnés d'un café, d'un thé ou d'un verre de lait ! Ils sont

parfois fruités, parfois épicés, parfois même joliment saupoudrés de sucre à glacer (si vous savez utiliser les pochoirs de papier vendus dans le commerce!).

Les pains-gâteaux se congèlent parfaitement, entiers ou tranchés, bien enveloppés; un pain entier se réchauffe au four sans être décongelé sur une plaque à biscuits à 160C (325F), environ 30 minutes tandis qu'une tranche se réchauffe au grille-pain ou au four. Évitez le four à micro-ondes.

- 1 paquet de levure sèche
- 50 ml d'eau tiède (1/4 tasse)
- 1 litre de farine (4 tasses)
- 50 ml de sucre (1/4 tasse)
- pincée de sel
- 250 ml de beurre, ramolli (1 tasse)
- 3 jaunes d'œufs, battus
- 250 ml de lait bouilli et refroidi (250 ml)
- 30 ml de beurre, fondu (2 c. à table)
- 125 ml de sucre (1/2 tasse)
- 10 ml de cannelle (2 c. à thé)
- glace coulante \*

Dissoudre la levure dans l'eau tiède. Combiner la farine, le sucre et le sel et y couper le beurre; remuer jusqu'à ce que la préparation soit grumeleuse. Incorporer la levure, les jaunes d'œufs et le lait et bien mélanger. Couvrir et réfrigérer toute une nuit.

Séparer la pâte en deux et déposer la moitié sur une sur-



face enfarinée; abaisser en un rectangle d'environ 33 x 20 cm (13 X 8 po) et badigeonner de beurre fondu. Combiner sucre et cannelle et en saupoudrer la moitié sur la pâte. Rouler en commençant par le côté le plus étroit et bien sceller. Déposer pli en dessous, dans un moule à pain graissé.

Répéter l'opération avec l'autre moitié de pâte et placer les deux moules dans un endroit chaud; couvrir et

laisser gonfler environ 2 heures. Cuire au four à 190C (375F), environ 1 heure. Si le dessus brunit trop rapidement, couvrir d'un papier aluminium. Glacer si désiré.

\* Glace coulante : combiner 375 ml de sucre à glacer (1 1/2 tasse), 30 ml de beurre, ramolli (2 c. à table), 5 ml d'essence à l'amande (1 c. à thé) et 15 à 30 ml d'eau (1 à 2 c. à table) et bien mélanger jusqu'à ce que la glace soit coulante.

### Pain aux canneberges

- 250 ml de farine (1 tasse)
- 125 ml de farine de blé entier (1/2 tasse)
- 250 ml de sucre (1 tasse)
- 125 ml de semoule de maïs (1/2 tasse)
- 7 ml de poudre à pâte (1 1/2 c. à thé)
- 2 ml de bicarbonate de soude (1/2 c. à thé)
- pincée de sel
- 375 ml de canneberges (1 1/2 tasse)
- 15 ml de zeste d'orange râpé (1 c. à table)
- 175 ml de jus d'orange (3/4 tasse)
- 1 blanc d'œuf
- 15 ml d'huile (1 c. à table)
- sucre à glacer

Combiner les 7 premiers ingrédients et ajouter les canneberges et le zeste d'orange. Bien mélanger le tout. Fouetter le jus d'orange, le blanc d'œuf et l'huile et verser sur les ingrédients secs; remuer juste ce qu'il faut pour rendre la préparation homogène.

Déposer la pâte dans un moule à pain graissé et cuire au four à 180C (350F), environ 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre; laisser refroidir quelques minutes avant de démouler. Saupoudrer de sucre à glacer au moment de servir.

### Pain fruité

- 375 ml de café (1 1/2 tasse)
- 375 ml de cassonade (1 1/2 tasse)
- 125 ml de raisins séchés (1/2 tasse)
- 125 ml de raisins dorés séchés (1/2 tasse)
- 125 ml d'abricots séchés hachés (1/2 tasse)
- 50 ml de brandy (1/4 tasse)
- 1 œuf
- 375 ml de farine (1 1/2 tasse)

- 125 ml de farine de blé entier (1/2 tasse)
- 7 ml de poudre à pâte (1 1/2 c. à thé)
- pincée de sel
- 5 ml de cannelle (1 c. à thé)
- 2 ml de muscade (1/2 c. à thé)
- 1 ml de clou (1/4 c. à thé)
- sucre à glacer

Mélanger les 6 premiers ingrédients et couvrir d'une pellicule plastique; laisser macérer à la température de la pièce, toute une nuit. Ajouter l'œuf et bien remuer.

Combiner les farines, la poudre à pâte, le sel et les épices et ajouter le mélange de fruits; remuer juste ce qu'il faut pour rendre la pâte homogène. Déposer dans un moule à pain bien graissé et cuire au four à 180C (350F), environ 1 1/2 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

Laisser refroidir quelques minutes avant de démouler. Saupoudrer de sucre à glacer au moment de servir.

### Pain à la banane

- 300 ml de farine (1 1/4 tasse)
- 10 ml de poudre à pâte (2 c. à thé)
- 2 ml de bicarbonate de soude (1/2 c. à thé)
- pincée de sel
- 75 ml de beurre, ramolli (1/3 tasse)
- 250 ml de sucre (1 tasse)
- 2 œufs
- 375 ml de bananes en purée (1 1/2 tasse)
- 45 ml de crème sure (3 c. à table)
- 2 ml d'essence de vanille (1/2 c. à thé)
- 250 ml de noix hachées (1 tasse)

Combiner les 4 premiers ingrédients. Fouetter le sucre et le beurre et ajouter les œufs; bien battre; incorporer les ingrédients secs en alternant avec la purée de bananes et la crème sure; remuer juste ce qu'il faut pour bien mêler les ingrédients. Incorporer la vanille et les noix.

Déposer la pâte dans un moule à pain bien graissé et cuire au four à 180C (350F), environ 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

Laisser refroidir quelques minutes avant de démouler. Saupoudrer de sucre à glacer au moment de servir.

## Astuce Maison

### MÉNAGE DU CONGÉLATEUR



C'est le temps de penser au ménage de votre congélateur... le printemps n'est pas si loin que ça... et quand arrive la belle saison, on ne pense plus au congélateur ! Vous aurez peut-être la surprise d'y trouver des aliments dont vous aviez oublié l'existence. Dans quelques mois, vous pourrez déguster et conserver tous les nouveaux fruits alléchants de l'année, gros et petits, ainsi que les légumes frais du jardin. Dressez donc dès maintenant l'inventaire du contenu de votre congélateur en même temps que vous le nettoyez. Ainsi, vous pourrez consommer les produits de l'année dernière avant de commencer à congeler les nouveaux. De toute façon, pour une meilleure qualité, il est recommandé de faire le roulement annuel des fruits et légumes. Organisez l'espace de votre congélateur de façon à ce que les aliments soient faciles à trouver et moins susceptibles d'être oubliés. Réservez une section pour les fruits et les légumes congelés, une autre pour la viande et une autre pour les aliments cuits. Il serait bon aussi de placer une liste des aliments près du congélateur et de veiller à y inscrire les aliments que vous congélez et à rayer ceux que vous utilisez. N'oubliez surtout pas de bien étiqueter tous vos contenants, avec date et contenu, afin de pouvoir utiliser d'abord ceux qui sont congelés depuis plus longtemps. Enfin, s'il vous reste des fruits, souvenez-vous qu'ils font de délicieuses boissons ou laits fouettés pour les enfants. Nappes de yogourt, de pudding à la vanille ou de gelée de fruits, il peuvent constituer une savoureuse petite gâterie. Utilisez vos légumes surgelés en les accompagnant d'une sauce blanche rehaussée de fromage ou en les incorporant à vos ragoûts d'hiver.

Recettes

## SEXUALITÉ

## Êtes-vous allergique au latex?



Nancy MICHAUD

**C**ontraceptif incontournable, le préservatif est la seule protection contre les maladies sexuellement transmissibles, y compris l'infection du VIH. Mais pour certains, le latex qui le compose est source d'allergie. Pour que capote ne rime plus avec démangeaison et irritation, des solutions existent désormais. L'épidémie de sida des années 1980 a remis au goût du jour une méthode contraceptive connue depuis l'Antiquité. Le préservatif est la protection contre le sida mais également contre les autres maladies sexuellement transmissibles (MTS) comme les gonococcies ou la syphilis.

Matériau de base des produits en caoutchouc, le latex est ex-

trait de la sève de l'arbre à caoutchouc tropical, l'Hevea brasiliensis. On le retrouve ainsi dans nombre de produits d'usage courant: les gants ménagers, les tétines, les bonnets de bain, la colle des enveloppes et également les préservatifs. L'allergie au latex naturel (LN) est reconnue comme un problème de santé publique depuis la fin des années 1980. Cette affection a fortement augmenté au cours des dernières années.

Apparaissant à tout âge, ce type d'allergie touche principalement les femmes. Bien qu'habituellement modérés, les symptômes peuvent dans certains cas avoir de lourdes conséquences.

De l'urticaire de contact à la rhino-conjonctivite, ils peuvent plus gravement entraîner des sensations d'asphyxie, de l'asthme ou un état de choc anaphylactique avec perte de conscience. Le diagnostic peut être établi lors de tests cutanés chez le médecin ou l'allergologue. S'il est confirmé, le patient devra signaler son état au chirurgien, au dentiste et devra éviter tout contact avec les différents objets contenant du latex naturel.

Mais pour se protéger des MTS, les personnes allergiques se trouvaient jusqu'alors dans l'impasse. Plus maintenant car des solutions existent!

Plus question de choisir entre abstinence et allergie. Quatre produits permettent aujourd'hui de réconcilier amour et protection. Le premier produit se nomme Crystal (Manix), il s'agit d'un préservatif hypoallergénique en latex déprotéinisé, c'est-à-dire pauvre en protéines de latex naturel. Au cours des phases de production, des lavages intensifs extraient les allergènes afin d'en limiter la teneur.

Selon une étude clinique, ce latex déprotéinisé minimise les risques d'allergie. Le second produit est Femidon (Terpan), il s'agit d'un préservatif féminin qui est une gaine à base de polyuréthane et qui ne contient pas de latex.

Pour en savoir plus sur l'utilisation et le mode d'emploi de ce produit, il existe des articles écrits sur Internet qui en parlent. Le troisième produit est Avanti (Durex), il est le dernier né des préservatifs masculins, il

s'agit d'un préservatif sans latex. À la place du composé allergisant, un nouveau type de polyuréthane est utilisé, il s'agit du duron. Plus résistant que le latex, il est transparent, sans odeur et extra fin (0,045 mm). Ceci dit, ce nouveau produit pourrait séduire plus que le marché restreint des allergiques! Comme dernier produit, le Protex Original (Protex) est un préservatif en polyuréthane ultra fin, lubrifié avec un réservoir et une couleur naturelle, ce qui repousse encore les limites de l'infiniment fin car il est de 35 microns d'épaisseur, c'est-à-dire 0,035 mm! Ce produit est jusqu'à maintenant le préservatif le plus fin du monde.

Il devrait maintenant être évident que la plupart des méthodes contraceptives efficaces actuellement disponibles sont conçues pour être utilisées par des femmes. Toutefois, une étude portant sur des hommes qui désiraient obtenir une vasectomie a démontré que 40% d'entre eux auraient préféré prendre une pilule pour homme, si celle-ci avait existé. Seulement 8% des dépenses prévues pour la vérification de méthodes contraceptives sont assignées

pour des méthodes masculines. Les recherches sur la venue de futurs moyens de contraception masculine portent sur l'intervention contraceptive à deux stades du processus reproducteur chez l'homme: la production et le transport des spermatozoïdes. Les tentatives d'inhiber la production des spermatozoïdes en interrompant la production de testostérone se sont avérées efficaces pour inhiber la production des spermatozoïdes, toutefois, elles inhibaient les pulsions sexuelles par la même occasion. Bien que l'abstinence créée par l'effet des hormones soit de toute évidence une méthode contraceptive efficace, elle n'est pas susceptible d'être désirée par les hommes ou leurs partenaires!

Vous savez désormais que des préservatifs sans latex existent pour ceux qui sont allergiques à ce type de matériel. Pour avoir davantage d'information à ce sujet, vous pouvez consulter un pharmacien ou en parler à votre médecin. À la semaine prochaine.

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

## NOS AÎNÉS

## Le développement de l'inter-génération



Nancy MICHAUD

**L'**approche inter-générationnelle a longtemps été utilisée comme concept d'habitation pour recréer des liens sociaux entre les différentes générations. Le but étant qu'en recréant la vie de quartier, on puisse y retrouver les éléments positifs qu'apporte la cohabitation de différentes générations: sécurité, entraide, bris de solitude.

C'est un médecin du nom de Manouvrier qui m'a fait découvrir il y a vingt ans cette approche. Cet homme arrivait alors dans la région avec des idées nouvelles qui bousculaient les habitudes de vie dans lesquelles nous étions ancrés, obtenant toutefois un accueil mitigé. Aujourd'hui, ce même concept est repris par plusieurs constructeurs avec les modèles de mai-

sons multigénérationnelles, dans lesquelles 2 voire 3 générations peuvent vivre sous un même toit et profiter des aides des uns et des autres. Ce qui est en soit un pas dans la bonne direction.

La vision de l'inter-génération doit maintenant passer à une autre étape, longévité oblige, 4, voire 5, générations viennent de s'engager dans le nouveau millénaire et cohabitent ensemble.

Solidarité avec les personnes âgées dépendantes; aide et soutien scolaire aux plus jeunes par des aînés; patrimoine «mémoire» de l'entreprise; capital et ressources reçus d'un aîné ou d'un plus jeune...; l'importance du lien entre les générations se vérifie tous les jours et dans tous les domaines.

Le vieillissement de la population présent et futur constitue une des données fondamentales des 10 prochaines années en ce qui concerne les ressources humaines. Les entreprises, sont les premières concernées. Un certain nombre de questions sont à poser concernant les compétences dont elles auront besoin de-

main et pourquoi ne feraient-elles pas aussi appel aux Seniors?

**REMISE EN QUESTION**

S'agit-il d'optimiser les compétences des Seniors en interne, et en particulier celles de ceux qui vont se voir proposer de travailler quelques années de plus?

S'agit-il de remplacer les Seniors ayant quitté l'entreprise par de nouveaux collaborateurs aux compétences identiques ou en maîtrisant d'autres plus en phase avec de nouvelles missions ou de nouveaux métiers?

S'agit-il de sensibiliser les entreprises à l'intérêt d'embaucher des Seniors?

L'émergence d'une nouvelle retraite, plus active, plus participative et surtout plus concernée par les phénomènes sociaux va développer le secteur de l'intervention informelle à partir du nouveau modèle déployé par les personnes âgées de plus de soixante ans. Cet âge intermédiaire devra exprimer son nouveau modèle du vieillissement avec divers types d'engagements attestant d'un investissement important dans la vie

communautaire et de son intérêt constant pour le monde qui l'entoure. Ainsi la vie des solidarités informelles est largement entre les mains des jeunes retraités qui par cette forme d'action font reconnaître leur utilité sociale.

Dans cette dynamique on peut dire que l'intergénération est intimement liée à la solidarité. Notre monde a modifié le sens de l'inter-génération qui est sortie des seules limites familiales pour s'exercer auprès de ceux qui ont des besoins. Ces derniers représentent en grande majorité des personnes pour lesquelles la société ne peut pas tout apporter: grand âge dépendant, handicapés, jeunes en difficultés d'insertion... Dans ce nouveau cadre, l'inter-génération ne constitue plus seulement le trait d'union qui rassemblait hier grands-parents et petits-enfants dans une même complicité autour d'échanges éducatifs sur des racines culturelles communes. Aujourd'hui l'inter-génération c'est aussi le lien qui unit dans la solidarité, des retraités porteurs d'une série de savoirs et de temps libre à d'autres personnes en attente d'aide, voire parfois de prise en

charge plus lourde.

**LA SOLIDARITÉ**

C'est donc le terme de solidarité qui est devenu le fil conducteur de cette nouvelle inter-génération comme hier s'imposait la famille à ce niveau de relation. L'inter-génération est ainsi aujourd'hui présente dans les pratiques quotidiennes des aînés qui, comme citoyens, sont plus que jamais des acteurs dans les solidarités collectives et producteurs de cohésion sociale.

Dans cette perspective il nous faut renforcer, étayer, aider au maintien des solidarités entre les générations et cela doit devenir notre ambition collective. Une ambition collective dont chacun de nous serait le porteur ne serait-ce que d'une petite part, dans sa famille, dans son quartier, dans son village, dans son action dans la communauté, dans sa vie professionnelle; ceci non pour lui-même, mais pour un mieux-être en devenant de la solidarité humaine.

A.Q.D.R. du Haut-Richelieu  
870, Curé Saint-Georges  
Saint-Jean-sur-Richelieu,  
(450) 357-9545  
chroniqueaines@hotmail.com ■

## L' AUTO



La Mazda6 Speed sera la plus puissante berline jamais construite par Mazda. Son moteur turbo de 2,3 litres développe une puissance de 274 chevaux et un couple de 280 lb-pi.



Avec ses dimensions réduites et son allure sport, la Mazda5 sera probablement la fourgonnette la plus agile de sa catégorie.

## La nouvelle Miata sera dévoilée à Genève



GUAY

Ce n'est plus un secret pour personne, l'actuelle Mazda Miata MX-5 vit ses derniers moments. Le véhicule concept Ibuki présenté l'an dernier au Salon de Détroit nous avait donné quelques idées sur la silhouette de la future Miata. Mais cette fois-ci, c'est officiel, le nouveau roadster de Mazda sera dévoilé en première mondiale au prochain salon de Genève.

Lancé en 1990, le célèbre petit cabriolet a été retouché la dernière fois en 1999 par les stylistes de Mazda. Pour 2006, le nouveau modèle épousera une calandre similaire à celle de la RX-8 tout en conservant des traits de l'ancienne Miata. La fiche technique sera communiquée aux journalistes le 1<sup>er</sup> mars prochain à Genève.

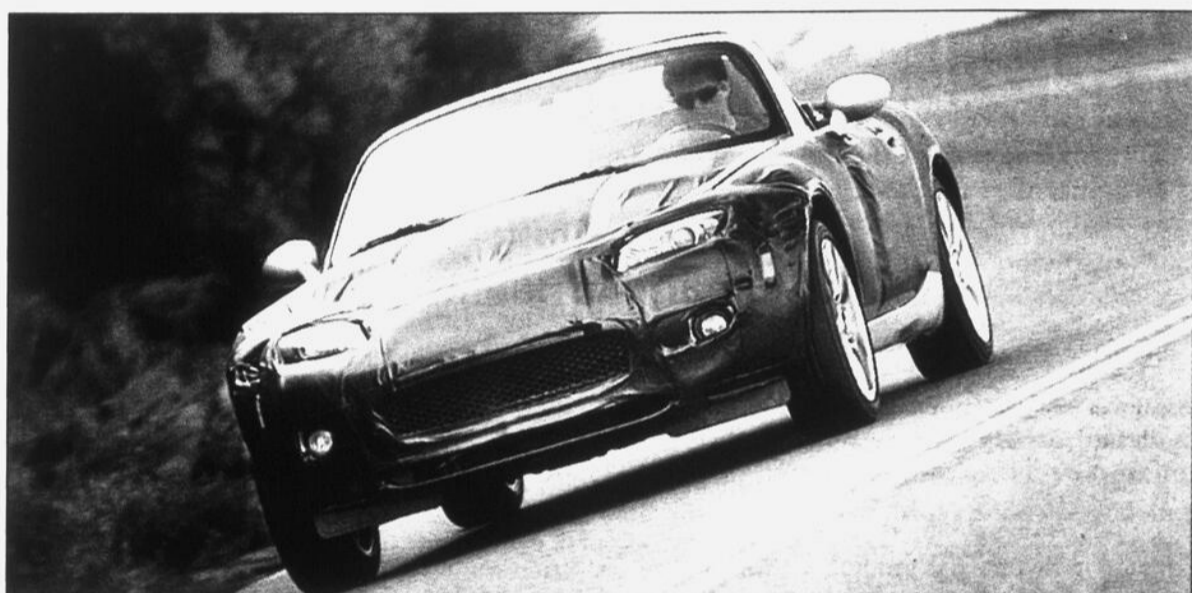
### LA MAZDA 5

En juillet 2005, la Mazda5 tentera de relancer la catégorie des monospaces compacts (pour reprendre l'expression des journalistes français) popularisée il y a quelques années par les Nissan Multi et Access.

Présentée au dernier Salon de Montréal, la Mazda5 sera propulsée par un quatre cylindres de 2,3 litres développant 157 chevaux. Ce moteur pourra être couplé à une transmission manuelle à cinq vitesses ou une boîte automatique à quatre rapports. Pouvant accueillir six passagers, la Mazda5 offrira un comportement routier sécuritaire grâce à ses freins ABS et EBD. Mieux encore, un système antidérapage DSC sera également offert.

### LA MAZDA6 SPEED

La Mazda6 Speed est la berline la plus puissante jamais fabriquée par Mazda. Propulsée par un quatre cylindres de 2,3 litres turbo à injection directe les 274 chevaux promettent de faire passer la 6



Sous son habit de camouflage, cette photo de la Miata est la seule que Mazda a autorisé à circuler par son service de presse. Même si elle est une évolution de l'actuelle Miata, on devine un air de famille avec la RX-8.

Speed de 0 à 100 km/h en 6,6 secondes et d'atteindre une vitesse de 240 km/h. Pour s'agripper au bitume, un système à rouage intégral à prise constante répartit le couple entre les essieux avant et arrière selon une échelle de 100 :0 à 50 :50.

Les suspensions et les freins ont été adaptés à la puissance du moteur. Ainsi, les amortisseurs ont été renforcés, le tarage des ressorts augmenté, et le diamètre de la

barre antiroulis amplifié. De même, les jantes et les pneus grimpent à 18 pouces. Pour la distinguer d'une 6 classique, la 6 Speed arbore une calandre distinctive et un habitacle plus personnalisé. La mise en marché devrait débuter en mars prochain.

### CONCLUSION

Le lancement de ces nouveaux modèles devraient permettre à Mazda d'augmenter ses parts de

marché. Certes, les ventes de Mazda6 Speed devraient être limitées. Toutefois, celles de la Mazda5 devraient être intéressantes compte tenu de son format et sa consommation. Quant à la Miata, elle devrait avant tout courtiser les actuels propriétaires qui souhaitent changer de modèle pour un plus récent. Il faudra donc s'attendre à retrouver beaucoup de Miata d'occasion sur le marché au cours des deux prochaines années. ■

## DANS VOTRE ASSIETTE

### Connaissez-vous bien la vitamine soleil?



LAROUCHE

Nufr.Dt.P.

Une grande majorité de gens croient, à tort, que la vitamine C est la «vitamine-soleil». En fait, la véritable vitamine fabriquée à la surface de notre peau par les rayons du soleil est la vitamine D. Avec l'hiver, les périodes d'exposition aux chauds rayons du soleil devront attendre encore quelques mois, à moins bien sûr que vous figuriez parmi les chanceux qui iront cet hiver se faire chauffer dans le Sud.

La vitamine D est une vitamine liposoluble que l'on nomme

aussi calciférol. À l'état naturel, elle est peu présente dans les aliments à l'exception du foie, du poisson et des œufs. Voilà pourquoi on en enrichit certains aliments notamment le lait, la margarine, les boissons de soya, certains yogourts, etc.

### QU'EN EST-IL DU SOLEIL?

La façon la plus efficace de constituer des réserves adéquates de vitamine D consiste à prendre du soleil. En fait, l'exposition au soleil peut procurer de 80 à 90 p. cent de la vitamine D. Selon le Nutrition Action Healthletter: «Une simple exposition (sans écran solaire) des mains, des avant-bras et du visage pendant 10 à 20 minutes (à la latitude de Toronto) entre 11 à 14 heures, à raison de deux ou trois fois par

semaine, suffirait à assurer un apport adéquat à un adulte en bonne santé.»

Il est à noter que les personnes à la peau foncée, celles qui s'exposent avant 11 heures ou après 14 heures et celles qui habitent sous des latitudes plus nordiques doivent s'exposer plus longtemps pour obtenir un apport adéquat en vitamine D.

### À QUOI SERT LA VITAMINE D?

La vitamine D est nécessaire pour aider le corps humain à utiliser et maintenir des taux suffisants de calcium et de phosphore. Ces trois éléments sont essentiels à la formation des dents et des os. Avec le calcium, la vitamine D joue un rôle dans la prévention de l'ostéoporose.

À long terme, une carence en vitamine D peut entraîner plusieurs problèmes de santé comme le rachitisme chez l'enfant. Le rachitisme est une maladie du squelette se manifestant au niveau des zones osseuses à croissance rapide. Les os deviennent mous et se déforment. Chez l'adulte, une carence en vitamine D contribue au développement de l'ostéomalacie ou la déminéralisation osseuse.

À ce temps-ci de l'année, notre exposition au soleil est nettement insuffisante étant donné que le soleil est plus loin et que notre peau est moins exposée. Pour combler nos besoins en vitamine D, il faut absolument consommer les aliments qui en contiennent. Si tel n'est

pas le cas, un supplément serait sans doute bénéfique.

Il ne faut toutefois pas dépasser les doses recommandées puisqu'une surcharge peut être toxique pour l'organisme. Les recommandations sont de 5 microgrammes (µg) chez les 0 à 50 ans, de 10 µg chez les 50 à 71 ans et de 15 µg chez les plus de 71 ans. Soyez vigilant! D'ici là, profitez bien du soleil! Source: www.reseautreus.net

N'hésitez pas à compléter le Bilan médico-nutritionnel sur le site [www.harmoniesante.com](http://www.harmoniesante.com). Vous connaîtrez votre poids santé et obtiendrez un bilan de santé globale. Pour des informations contactez-moi au (450) 358-2002. Bonne santé! ■

# D'UN SIÈCLE À L'AUTRE SOURIRE SANTÉ



## Restaurant Le Boulevard

Véritable institution à Saint-Jean-sur-Richelieu, le restaurant Le Boulevard, aujourd'hui connu sous le nom Les Frères Moreau, existe depuis octobre 1963. L'intérieur a connu quelques transformations depuis sa création, notamment à cause des deux incendies qui ont failli faire disparaître cet édifice du boulevard du Séminaire. L'incendie du 6 mai 1978 et celui du 3 juin 1983 ne furent heureusement que des occasions de transformer l'intérieur du restaurant et ainsi en arriver à ce que l'on connaît aujourd'hui. ■



## À propos de la candidose buccale...



Dominique COMEAU

Certaines maladies de la bouche sont méconnues. C'est le cas de la candidose buccale. Étonnamment, c'est un problème très courant et, malheureusement, souvent ignoré de la personne atteinte.

### QU'EST-CE QUE C'EST?

La candidose se présente comme une rougeur semblable à une irritation, avec la particularité d'avoir une couche blanche non adhérente par-dessus. La douleur n'est habituellement pas très dérangeante et même souvent absente.

Le candida albican, la bactérie responsable de cette affection, fait partie de la flore buccale normale, mais pour des raisons variées, la flore se déstabilise et la bactérie prend le dessus sur les autres. Certaines personnes, par leur santé dentaire ou générale, sont plus sujettes d'en être atteintes.

**Nouveau-né** - Le nouveau-né est en processus de formation de sa flore buccale et le candida albican est l'une des premières bactéries à coloniser sa bouche. Comme son système immunitaire est encore faible, il n'est pas toujours en fonction d'en contrôler la prolifération. Ce phénomène est plus communément appelé muguet.

**Asthmatiques** - Il faut bien rincer la bouche après l'utilisation des pompes de cortisone. La cortisone a un effet immunosuppresseur localement.

**Humidité stagnante** - Selon la position des lèvres et des dents, l'humidité stagnante dans les commissures des lèvres peut engendrer une candidose. On l'appelle alors la chéilite angulaire.

**Porteurs de prothèses** - Étonnamment, la majorité des porteurs de prothèses en sont atteints, la plupart du temps sans même le savoir. La salive stagnante sous la prothèse et le manque de circulation sanguine causé par la pression et la succion de la prothèse contribuent fortement à la prolifération du candida albican sous celle-ci. Il est donc très important de bien brosser les crêtes de gencives et le palais afin d'enlever la plaque et d'activer la circulation sanguine. Il est aussi très important d'enlever les prothèses au moins 6 heures par jour et bien les brosser avec un dentifrice à prothèses pour éviter d'abîmer l'acrylique et se faire s'incruster le candida albican.

**Immunodéprimés** - Les greffés, les sidéens, ceux recevant des traitements pour le cancer, ceux recevant des traitements aux antibiotiques à large spectre (de la tétracycline, par exemple) et tous ceux ayant le système immunitaire affaibli combattent moins bien cette bactérie.

**Bouche sèche** - Ceux qui prennent des médicaments asséchant la bouche, les fumeurs et ceux recevant de la radiothérapie près des glandes salivaires doivent surveiller les signes buccaux de candida albican.

Bref, si vous observez une lésion dans la bouche qui ne guérit pas après deux semaines, voyez votre dentiste pour un examen approfondi! Bonne semaine!

Dominique Comeau travaille comme hygiéniste dentaire avec le Dr Martin Deslauriers au Centre Dentaire Comeau et Deslauriers au 235, 2<sup>e</sup> Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu. Téléphone (450) 347-2244.

Veillez noter la précieuse collaboration du Dr Deslauriers pour l'élaboration du contenu de ces chroniques. ■

### Les Escapades de Francine

Groupes accompagnés  
Francine Hébert 347-9428



Francine Hébert

Maintenant chez

**Marlin**

Agence de voyages

Carrefour Richelieu

### NEW-YORK À PÂQUES

26, 27 et 28 mars  
339\$ / occupation double avec guide

#### Tulipe Casino de Hull

14 mai, autocar de luxe  
20\$ de jetons remis par le casino / personne  
38\$ / personne

#### Mille Îles et Casino Canagone

14 août - Comprend : croisière Mille Îles, dîner au casino - 5\$ de jetons / personne  
95\$ / personne. Places limitées

#### Atlantic City

23 au 26 août  
3 nuits au Caesar Palace  
30\$ de coupons bonis  
15\$ de coupons repas  
476\$ / occupation double  
Places limitées

**Permis du Québec**

Tous nos prix incluent les taxes. Voyages Marlin 348-0918



### LES SPÉCIALISTES DE CÉLINE À VEGAS

348-7474  
agencedeshalles@bellnet.ca

#### NEW-YORK

À Pâques ou Fête de la Reine  
Départ de Saint-Jean occ.quad. 269\$

#### SOUPER-CROISIÈRE - FEUX D'ARTIFICES

sur le Saint-Laurent  
9 juillet - Départ de Saint-Jean 109\$

#### ITALIE - À AGROPOLI

Départ de groupe - 9 octobre  
• 2 semaines 1 749\$

#### OU

• Croisière 1 semaine + séjour 3 099\$

#### PARIS

14 juillet - 8 jours 1 599\$

INFORMEZ-VOUS!  
Surveillez notre programmation complète sur  
www.agencedeshalles.net

Permis du Québec 335126-5c38-gv

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



#### L'Italie

Au cœur d'Agropoli  
Départs : 29 mai et 5 juin  
Inclus : 3 repas/jour,  
1/4 litre de vin aux repas  
14 nuits  
1 599\$

#### Egypte

«Le monde des Pharaons»  
Départ : 5 mars  
Accompagnateur francophone  
20 jours  
35 repas inclus  
2 649\$

#### République Dominicaine

Départs : entre les 4 et 25 mars  
Hôtel 5 étoiles (9 restaurants)  
Tout inclus  
1 semaine  
1 319\$

#### Mazatlan (Mexique)

-Congé scolaire-  
Départ : 28 février  
Hôtel 4 étoiles  
Tout inclus  
1 semaine  
1 309\$

#### Croisière Caraïbes du sud

Départ de San Juan le 6 mars  
Navire de luxe  
Inclus : vol, taxes, croisière  
1 semaine  
1 499\$

#### Grand tour du Portugal

Départ : 3 avril  
Accompagnateur francophone  
Inclus : 2 repas/jour  
2 semaines  
2 699\$

Permis du Québec  
Région Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516 316-46-4-5c38-gv

## ASTROLOGIE

Les prévisions  
de la semaine avec  
**MARIE-BLANCHE**

Semaine du 16 au 22  
février 2005

### BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

21 Mars au 20 Avril  
Votre esprit d'indépendance est mis au premier plan. La planète Jupiter vous donne le besoin de mieux vivre. Vous êtes certain de vos valeurs.

### TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

21 Avril au 20 Mai  
Vous voulez connaître des choses nouvelles au plan professionnel. Cela sera possible. Vous vous en porterez beaucoup mieux.

### GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

21 Mai au 21 Juin  
Ne soyez pas fâché face à des situations nouvelles. Vous serez bientôt comblé. Tout vous paraîtra différent. Vous serez très satisfait.

### CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

22 Juin au 23 Juillet  
Vous avez des idées formidables. Vous savez ce qui peut être valable pour vous. Cela vous rend heureux. Vous réfléchissez beaucoup.

### LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

24 Juillet au 23 Août  
Vous êtes obligé de faire face à des choses inattendues. La planète Saturne vous rend très songeur. Vous ne voyez plus les choses comme dans le passé.

### VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

24 Août au 23 Septembre  
Votre vie professionnelle vous apporte des choses incroyables. Vous êtes capable de vivre un très grand succès. La planète Vénus vous rend tout plus agréable.

### BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

24 Septembre au 22 Octobre  
Vous êtes dans une période où tout prend un sens nouveau. La planète Mars vous oblige à voir votre existence avec une grande lucidité. Cela vous rend beaucoup plus subtil.

### SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

23 Octobre au 22 Novembre  
Vous avez besoin de vous rapprocher des gens que vous aimez. Vous êtes dans une période de grands changements. Votre vie professionnelle vous apporte des interrogations.

### SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

23 Novembre au 21 Décembre  
Vous avez une grande fermeté. Présentement, elle vous est utile. N'en doutez pas. Cela est sérieux. Vous le comprendrez bientôt.

### CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

22 Décembre au 20 Janvier  
Demeurez très sûr de vos intentions face à ce qui vous entoure. Vous êtes dans une période où tout peut être merveilleux. Soyez vigilant moralement.

### VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

21 Janvier au 18 Février  
Vous avez besoin de vous prouver plusieurs choses à vous-même. Cela prend beaucoup de votre énergie. Cependant, ne demeurez pas dans le doute face à votre travail.

### POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

19 Février au 20 Mars  
Vous voulez aller vers des situations formidables au plan professionnel. Cela sera possible. Vous avez besoin de connaître mieux ce qui vous entoure.

## L'ÉGLISE D'ICI

# Des groupes très impliqués

Permettez-moi de venir vous dire toute mon admiration pour différents groupes qui prennent à coeur notre nouvelle et grande paroisse.

L'an passé, nous avons relevé:

- la construction de salles, par un groupe de bénévoles, au sous-sol de l'église Saint-Luc afin de loger tous les groupes de catéchèse;

- également, le travail bénévole d'un groupe de paroissiens de Saint-Lucien, pour l'entretien de leur église, entre autres, la réparation et la peinture des portes et des fenêtres.

J'aimerais cette année, vous parler de deux autres groupes:

- le comité de soutien de l'église Saint-Blaise, qui fait bénévolement tout le travail pour le bon fonctionnement de cette église: la préparation et l'animation des services religieux, le secrétariat, l'administration du cime-



Plus de 125 bénévoles ont assuré la mise sous enveloppes de l'invitation qui est transmise aux 32 500 foyers situés dans les limites de la paroisse.

tière et l'entretien de l'église et se (Saint-Edmond).

- et finalement, et non les moindres, les bénévoles du comptoir Saint-Edmond qui, le 11 octobre 1998, ouvraient ce comptoir pour aider leur paroisse

En novembre 2002, comme vous le savez, Mgr Berthelet annonçait, pour juin 2003, la fermeture des églises Sainte-Thérèse, Notre-Dame-Auxiliatrice et Saint-Edmond. Les bénévoles

du comptoir Saint-Edmond, malgré cette épreuve, ont continué leur beau travail pour la grande paroisse jusqu'à la remise des clés de cette église (1<sup>er</sup> février 2005). Tout en aidant financièrement la paroisse, plusieurs personnes moins fortunées ont bénéficié également de ce service.

Inutile de vous dire, toute l'admiration que j'ai pour ces bénévoles qui se sont dévoués jusqu'à la fin dans la joie et l'entraide. Un merci bien spécial à monsieur Janvier Tétreault qui fut l'initiateur de ce beau projet ainsi qu'à Denise, sa fille, qui prit la relève en juin dernier.

À ces groupes de bénévoles ci-haut mentionnés, ainsi qu'à tous les autres bénévoles de la paroisse, un merci très sincère pour tout le dévouement et le travail que vous faites pour le bien-être et la vitalité de notre paroisse.

Encore une fois «merci»!  
Fernand Ostiguy, prêtre curé ■

## La paroisse St-Jean-l'Évangéliste lance sa campagne de la dîme

La première semaine du carême coïncide habituellement avec le lancement de la collecte annuelle de la dîme et de la contribution annuelle de la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste.

Cette campagne qui se tient cette année sur le thème «Ensemble, aidons notre paroisse» regroupe sous une seule activité deux modes traditionnels de levée de fonds des paroisses: la dîme et les offrandes aux quêtes des offices religieux qui demeurent les principales sources de revenus.

Plus de 125 bénévoles se sont réunis jeudi dernier pour la mise

sous enveloppe de l'invitation qui sera transmise dans les 32 500 foyers situés dans les limites de la paroisse. Cet exercice s'avère un succès de participation à chaque année.

L'objectif global de cette levée de fonds est de 810 000\$ soit près de 65% du budget annuel de fonctionnement de la paroisse.

«Nous comptons que chaque paroissien fasse sa part en versant le plus tôt possible le montant de sa dîme», précise le président du comité de la campagne, le marguillier Raymond Tanguay. Et il ajoute que la période du carême s'inscrit bien dans le cadre de cette

campagne où chacun est invité à une plus grande générosité.

Le montant de la dîme suggéré est de 110\$ par famille et de 75\$ pour les personnes seules. Pour les habitués de la contribution annuelle qui inclut la dîme et un certain montant pouvant être considéré comme contributions aux quêtes habituelles, le montant minimum suggéré est de 214\$. Un tableau complet de suggestions est présenté dans le dépliant qui sera livré dans les foyers.

Les paroissiens sont donc invités à contribuer immédiatement en utilisant le formulaire et l'enveloppe de retour dans l'invitation qui leur a été lancée dans la poste. Les contributions peuvent être déposées dans le panier aux différentes quêtes dominicales ou transmises par la poste.

La santé financière de la paroisse dépend de la générosité et de l'engagement de chacun des fidèles.

Denis Tremblay, marguillier ■

## Vivre sa foi

Le mercredi 23 février, de 19h30 à 21h30, témoignage de vie sur: «Quitter le connu et les habitudes qui nous enferment, c'est pour moi vivre sa foi».

Madame Diane Beauregard, psychothérapeute, nous confiera comment le conditionnement et le mode de vie que nous avons eus nous laissent souvent de telles empreintes que nous vivons comme emprisonné, embrigadé dans cette voie.

Son témoignage viendra confirmer le contraire et surtout apporter un élan d'espoir face à la vie même. Il invitera à l'ouverture du coeur face à soi, à l'autre et au Tout-Autre.

Cette rencontre aura lieu au Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean (80, rue Lajeunesse au coin du boul. Guin près du Cégep).

Inscription nécessaire au 347-6610.

Coût: 5\$. ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Élle (femmes victimes de violence) :	(450) 348-1645
Centre de référence du Grand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527
Centre Claude Bitouzet Algoma pour jeunes compétitifs :	1-866-933-0411 (450) 248-0411

**EN CAS D'URGENCE**

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

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

# CHIROP-RATIQUE

## Plaisirs d'hiver et... de la pelle à neige!

Dr. Alain LEVAOUE

Il n'y a rien de plus joli qu'une neige fraîchement tombée, mais elle peut aussi être dangereuse pour la santé. Cette neige, qui est la cause de tant de malaises cardiaques, peut également provoquer un stress important au niveau des vertèbres et de la musculature lombaires, pouvant vous blesser au dos sérieusement. Voici donc quelques recommandations afin de réduire les blessures au dos lorsque vous prendrez l'air après une précipitation de neige.

### LA PELLE À NEIGE

Pelleter requiert un effort à deux niveaux: le poids que l'on soulève et le mouvement de torsion du tronc pour lancer la neige.

Si l'on considère que chaque pelletée de neige peut peser en moyenne 2 à 4 kilos, il est facile d'évaluer l'énorme quantité de poids qui doit être soulevée pour débayer une entrée et comprendre le stress que l'on fait subir aux disques intervertébraux dorsaux qui supportent ce poids cumulatif.

En plus du poids à soulever qui génère une fatigue musculaire, l'enlèvement de la neige nécessite également un mouvement de torsion du tronc pour lancer la neige. Ce mouvement inhabituel effectué de façon répétée et toujours dans le même sens, entraîne une fatigue des muscles lombaires du côté le plus sollicité par l'effort. Les muscles fatigués s'affaiblissent, alors que les muscles du côté opposé demeurent forts. L'équilibre musculo-squelettique entre les deux côtés de la région lombaire

est donc rompu et c'est ce qui favorise l'occurrence d'une entorse lombaire.

Il est donc recommandé de:

- Choisir une pelle qui possède un manche courbé ergonomique, ce qui facilite grandement l'utilisation. Vous n'aurez qu'à fléchir légèrement les genoux pour tenir la pelle confortablement.
- D'éviter les mouvements de torsion. Essayez plutôt de tourner votre corps en entier en déplaçant les pieds dans la même direction que la pelle.
- Soulever la neige de manière appropriée en fléchissant les genoux tout en gardant le dos droit et lever avec les jambes.
- Lorsque vous ramassez la neige, évitez d'aller porter la neige à bout de bras car elle impose un stress énorme aux vertèbres et disques vertébraux. Essayez plutôt d'avancer vers l'endroit où vous voulez jeter la neige en gardant la pelle près de votre corps pour ensuite la lancer devant vous.
- Alterner de côté afin de favoriser un travail musculaire équilibré des muscles dorsaux.
- Habillez-vous chaudement et couvrez le bas de votre dos. Une exposition au froid de votre colonne vertébrale peut produire de violents spasmes musculaires au dos ce qui provoquera de la douleur.
- Évitez de pelleter à toute vapeur. Essayez plutôt de prendre des pauses fréquentes tout en s'étirant légèrement en plaçant les mains sur les hanches tout en faisant une extension lentement vers l'arrière.

Si pendant vos travaux vous res-

sentez une douleur au bas du dos ou une contraction intense des muscles lombaires qui empêche le redressement normal du tronc, il est important de cesser l'activité. Votre corps vous émet alors des signes de fatigue qu'il ne faut pas ignorer car il y a des risques accrus de se blesser.

Occasionnellement un «point» entre les omoplates peut également être ressenti qui peut provoquer de la douleur lors d'une inspiration profonde. Cette pression engendre une contraction de la musculature para-vertébrale qui limite l'expansion de la cage thoracique. C'est ce qui explique la sensation d'étouffement ressentie. Les muscles dorsaux et ceux de la région des omoplates et des épaules sont également grandement sollicités lors du pelletage, pouvant provoquer un déplacement des vertèbres dorsales et irriter les nerfs de cette région.

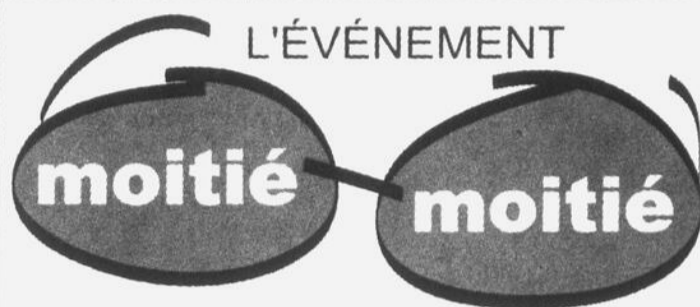
Souvenez-vous, l'usage de la pelle à neige exige un dos fort et souple. Quelques exercices effectués régulièrement contribueront à renforcer votre dos.

- Couché sur le ventre avec les bras devant vous, relevez légèrement votre torse afin de sentir les muscles dorsaux et fessiers se contracter. Maintenez 2 secondes et redescendez doucement. Effectuez 10 répétitions consécutives deux fois.
- Allongez sur le dos, fléchissez en alternance les genoux vers la poitrine tout en expirant doucement et maintenez 10 secondes. Effectuez 5 répétitions de chaque jambe.

Avec ces conseils, vous serez mieux outillé pour jouir des plai-

sirs de l'hiver. Toutefois, si les douleurs ressenties pendant et après le pelletage persistent, une visite

chez votre chiropraticien s'impose. Bon hiver. ■



29 000 montures à moitié prix!

**Vous payez  
la moitié du prix...  
et on s'occupe  
de l'autre moitié!**



Examen de la vue sur place par des optométristes  
Prescriptions de l'extérieur acceptées

Pour tous vos achats  
**maximum 29\$**  
par mois  
sans intérêt ni dépôt

\*Sur approbation du service de crédit VISA Desjardins. Voir détails en magasin Michel Laurendeau, option

\*\*L'offre est valide jusqu'au 28 février 2005 à l'achat de lunettes complètes (verres et montures) et ne peut s'ajouter à tout autre escompte ou promotion. Montures sélectionnées.

lunetterie  
**NEWLOOK**

Saint-Jean-sur-Richelieu  
949, boul. du Séminaire Nord  
(450) 348-1155

www.newlook.ca 1-800-463-LOOK (5665)

304-523-5084

## LES JOIES DU PARRAINAGE

### Line se cherche une marraine civique

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

#### À LA RECHERCHE D'UNE MARRAINE CIVIQUE

Line est une jeune femme d'une quarantaine d'années ayant une trisomie 21. Line par sa sensibilité et sa joie de vivre nous fait découvrir les beautés de la vie par sa grande sociabilité. Elle aime les activités physiques et demeure ouverte à vivre d'autres types d'activités. Line a un peu de difficulté d'élocution, mais comprend très bien et réussit à nous communiquer ses besoins et intérêts. Elle est taquine et ce petit rayon de soleil illuminera votre journée. Êtes-vous cette femme enjouée, riieuse, qui est libre à raison de quelques heures une fois par mois. Si oui, vous êtes peut-être la marraine



*Line aime les activités physiques et demeure ouverte à vivre d'autres types d'activités.*

que Line attend depuis si longtemps.

#### CAPSULE DE SENSIBILISATION

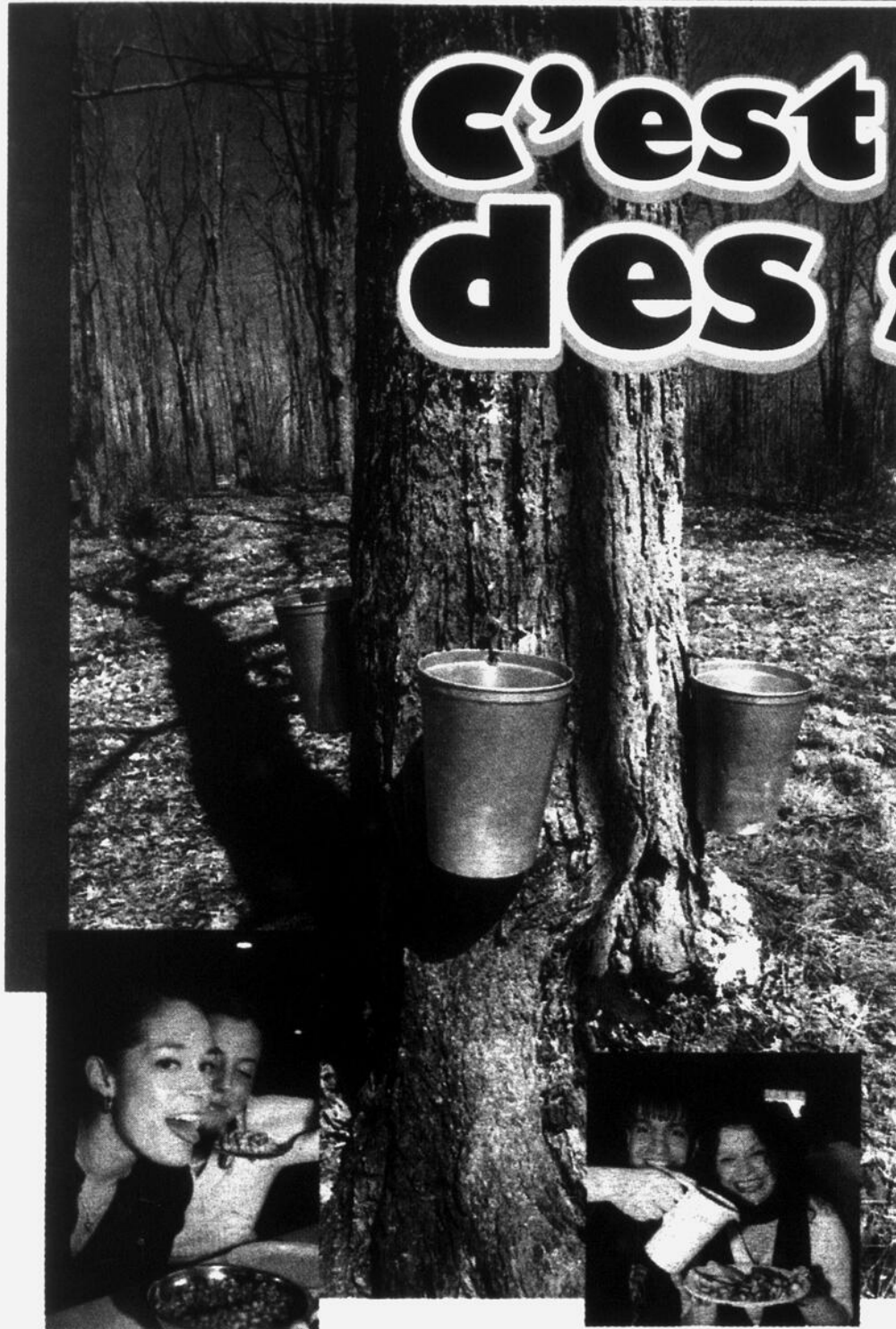
Le jumelage permet aux personnes filleules de développer une relation d'amitié significative et durable et aux personnes bénévoles le sentiment de se sentir utile socialement en aidant les autres. No-

tre expérience nous démontre à quel point ce contact régulier, cette relation d'amitié et de support vient combler des besoins essentiels améliorant ainsi la qualité de vie de chacun. Cette relation peut donner un sens à notre cheminement et permet le partage d'expériences. Ce sont des petits gestes quotidiens posés au fil des années qui alimentent et cimentent cette relation d'amitié tout en y développant la confiance et l'épanouissement du filleul.

Grâce aux chroniques «Les joies du Parrainage», un tiers des personnes filleules présentées ont rencontré leurs parrains ou marraines. Line est tellement attachante que nous vous souhaitons également de la connaître. Vous désirez plus d'information, n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous au 347-8091. Une attention toute spéciale vous sera accordée. Plusieurs personnes filleules sont encore en attente de jumelage.

Source: Diane Houle, Parrainage civique du Haut-Richelieu. ■

# C'est le temps des sucres!



## Croyances autour des sucres

Chez nos ancêtres québécois, les premiers chauds rayons du soleil printanier appelaient toute la famille à l'œuvre. Environ trois semaines après la tempête du nordet, le temps venait de se préparer «aux sucres». Cette période de l'année coïncidait avec l'éveil des marmottes et des ours, l'arrivée des corneilles et le débordement des cours d'eau.

Nos ancêtres qui s'occupaient de la récolte de l'eau d'érable se fiaient à une multitude de phénomènes naturels pour confirmer le début de la saison des sucres. Tous les facteurs suivants pouvaient changer le cours de la saison des sucres et la qualité de la sève : les phases de la lune, la direction des vents, la crue des eaux, la quantité de neige tombée l'hiver. Si les premiers cris des corneilles annonçaient le début de la saison, le cri des ou-

tardes sillonnant le ciel ou la neige qui prenait des allures de gros sel prédisaient que la coulée de sève tirait à sa fin. Selon les croyances, lorsque les plaines (certaines variétés d'érables) coulent beaucoup, le printemps sera long. Quand la neige tombait mouillée et lourde, on prévoyait la bordée de sucre.

Certains vieux racontent encore que si l'arbre a eu beaucoup de feuilles durant l'été et s'il fait particulièrement beau et chaud en août et septembre, le printemps suivant la récolte d'eau d'érable sera particulièrement bonne. De nos jours, les traditions, les croyances et les légendes continuent de courir, de couler comme la sève sucrée, pour le plus grand plaisir des petits et des grands!

*Erablière au Chalumeau*

Goutez la différence, évitez l'attente

Repas servis à table à volonté

- Repas traditionnel
- Randonnée en carriole

- Musique et danse

Salle de réception disponible à l'année

Réservez tôt!  
Pâques 27 mars

Visitez notre site :  
ahttp://chalumeau.qc.ca

Forfait familial

2 adultes, 2 enfants  
0 à 12 ans  
Tous les jours

26<sup>50</sup>\$

taxes incluses  
Sauf le samedi soir

Forfait familial

2 adultes, 2 enfants  
0 à 12 ans  
Samedi soir

34<sup>\$</sup>

taxes incluse

Chez nous, n'attendez pas indéfiniment pour goûter la différence d'un vrai repas traditionnel!

Erablière au Chalumeau  
864, Route 104, Mont-Saint-Grégoire  
Intersection 104 et 227

Forfait de groupe disponible en tout temps!

Tél. : (450) 347-5096 • Téléc. : (450) 347-9998

Dès le dimanche 20 février  
L'érablière du Golf vous propose  
*Forfait sensation d'érable*  
LES MEILLEURS REPAS DE CABANE À SUCRE TRADITIONNELLE  
SERVI À VOLONTÉ AINSI QU'UNE GAMME D'ACTIVITÉS  
POUR TOUTE LA FAMILLE.

**Offre spécial d'ouverture 2 pour 1**  
SUR PRÉSENTATION DE CETTE ANNONCE,  
OBTENEZ À L'ACHAT D'UN REPAS LE DEUXIÈME GRATUITEMENT.  
VALIDE POUR LE DIMANCHE 20 FÉVRIER SUR RÉSERVATION SEULEMENT.

1145, CHEMIN DU PETIT-BERNIER, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU  
www.erablieredugolf.com 450.346.3442

Entreprise Touristique

**ÉRABLIÈRE AU CHALUMEAU**

METS et REPAS pour emporter  
Vous pouvez téléphoner pour commander

**GROS PARTY**  
Tous les samedis soirs  
DISCO ROCK 'N ROLL

**GROS PARTY**  
Tous les vendredis soirs - DJ Ben  
REGGAE HIP HOP

**TECHNO**  
Adm.: 5\$

**OUVERTURE des SUCRES 2005**  
18, 19, 20 février  
et du 25 février  
au 1<sup>er</sup> mai

**BUFFET 12 DESSERTS**

www.cabaneasucre.com  
164 Chemin du Sous-Bois, Mt-St-Grégoire  
(450) 460-4069 • (450) 460-2269