

WEEK-END

Valérie sous les feux de la rampe

MICHEL PHANEUF

Elle n'a que 12 ans mais déjà sa voix et ses qualités musicales en impressionnent plusieurs. Tout récemment, quelque 15000 personnes ont pu l'applaudir sur la grande scène de la Fête nationale, le 23 juin à Saint-Jean-sur-Richelieu. Une prestation qui lui a même valu des félicitations de la part de l'invité vedette du spectacle, Plume Latraverse. Tout pointe dans la direction d'une carrière sous les feux de la rampe pour Valérie Lahaie. Elle s'y prépare d'ailleurs avec ardeur et travaille actuellement à l'enregistrement d'un album, de même qu'au tournage d'un vidéoclip.

«Elle a vraiment un talent exceptionnel, affirme Linda Cadieux, la directrice de l'École La Bulle où Valérie étudie. Non seulement elle chante, mais elle s'accompagne elle-même au piano. Et elle est aussi bonne chanteuse que pianiste».

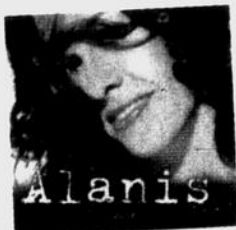
Linda Cadieux ajoute que sa jeune protégée fait également preuve d'une remarquable aisance sur scène. Les gens ont pu s'en rendre compte lors du spectacle de la Saint-Jean Baptiste, mais aussi l'automne dernier alors que la jeune musicienne s'est produite au Carrefour Richelieu dans le cadre du Salon de la culture, un événement parrainé par différents organismes culturels de la région. — Suite à la page C-2



Âgée seulement de 12 ans, Valérie Lahaie en impressionne déjà plus d'un par sa voix et son jeu au piano.

DISQUES

Alanis et Avril sont encore électrisantes



→ Page C-6

VIDÉO

Vraiment séduisante cette Grande Séduction



→ Page C-8

CINÉMA

Les robots: une bonne histoire malgré tout



→ Page C-7

SOMMAIRE

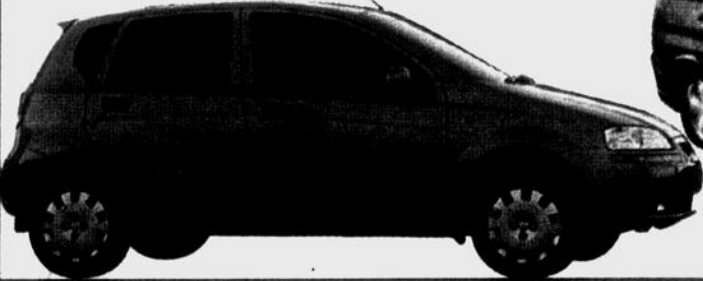
Horaire Cinéma	C-7
La Boustifaille	C-10
Horoscope	C-14
Automobile	C-11
L'Église	C-15
Jeux	C-13

NAPIERVILLE
SUZUKI C'est vrai

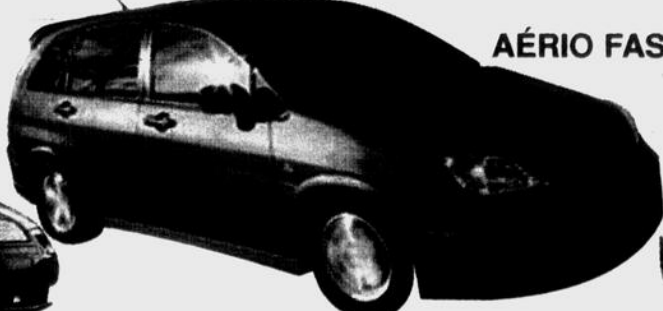
Les **VRAIS**
ECONOMIQUES

Grand CHOIX
VÉHICULES
D'OCCASION
barnabeautocentre.com


SWIFT +



AÉRIO FASTBACK



XL-7



442 Saint-Jacques, Napierville **SUZUKI** (450) 245-0606 (514) 877-4951 Mtl

Valérie sous les feux...

— Suite de la page C-1

UN DISQUE ET UN CLIP

Outre ses activités sur scène, Valérie travaille actuellement à l'enregistrement d'un premier album dont une des chansons fera aussi l'objet d'un vidéoclip.

Comme nous l'explique Linda Cadieux, l'album qui est en cours d'enregistrement au Studio Vortex à Saint-Constant devrait normalement paraître au printemps 2005. Selon ce qui est prévu, il comprendra entre 12 et 15 chansons dont bon nombre seront des pièces originales spécialement écrites pour elle. Déjà, deux chansons sont complétées: la première, Un Pays, est l'oeuvre de l'auteur-compositeur Normand Gagné, tandis que la deuxième est une pièce d'Yves Duteil intitulée Pour les enfants du monde entier. C'est à partir de cette dernière qu'un clip vidéo est actuellement en voie de réalisation.

Réalisé par Zoltan Juhasz, le

clip en question mettra en vedette, outre la jeune chanteuse elle-même, des enfants de différentes nationalités dont on verra les visages se succéder dans un genre d'enchaînement en fondu, le tout en alternance avec des images de Valérie. «C'est une chanson sur la paix, souligne-t-elle, une chanson à message qui parle des enfants qui meurent à cause de la guerre, des mines, des dictateurs et de la méchanceté des gens».

Près d'une cinquantaine d'enfants de 7 à 11 ans prennent part à ce vidéoclip dont le tournage a débuté le 11 juillet dernier ici à Saint-Jean-sur-Richelieu. Si tout va bien, il sera prêt à être diffusé à la télévision au mois d'octobre prochain.

SÉRIEUSE ET DÉTERMINÉE

Valérie Lahaie a commencé à faire du piano et du chant voilà maintenant trois ans. En plus d'étudier à l'École La Bulle, elle est aujourd'hui inscrite au programme Sports-Arts-Études de la Commission scolaire des Hautes-



Valérie tourne actuellement un vidéoclip sur *Les enfants du monde entier*, une des chansons de son album qui paraîtra le printemps prochain.

Rivières. Très sérieuse à propos de ses activités musicales, elle consacre en moyenne une heure par jour à la pratique du piano et du chant.

«C'est ça que j'aime faire, indique-t-elle à ce propos. Et ça fait déjà un bout de temps que je

veux faire carrière dans ce domaine-là. Là, je suis contente de pouvoir tenter ma chance».

Ses parents partagent-ils son enthousiasme? Comme le précise Linda Cadieux à cet effet, Nathalie et Dominic, les parents de Valérie, la soutiennent et l'en-

couragent sans toutefois la pousser. Selon elle, il s'agit-là d'une attitude très saine puisqu'elle ne met pas trop de pression sur l'enfant.

«Chose certaine, nous sommes très fiers d'elle», souligne sa mère. ■

Chanson et danse reprennent la vedette à Marieville

MICHEL PHANEUF

Marieville vibrera à nouveau au son de la musique et de la chanson populaires les 30, 31 et 1^{er} août prochains. Pour une deuxième année, la municipalité accueillera en effet le «Festival international en chanson et en danse», un événement qui sera marqué par la participation de nombreux artistes, dont plusieurs bien connus comme Laurence Jalbert, Annie Villeneuve de «Star Académie» et Evan Joanness.

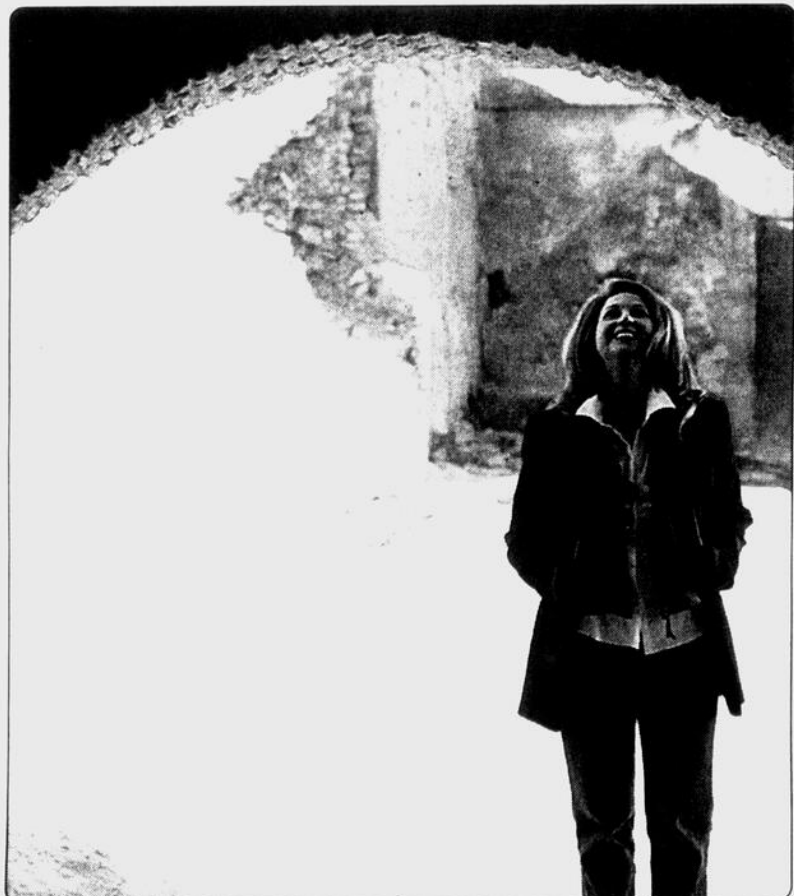
Cette deuxième édition dont la majorité des activités se dérouleront une fois de plus au parc Crevier de Marieville débutera officiellement le vendredi 30 juillet à 11 heures avec la cérémonie d'ouverture. À 13h30, la chanteuse Anaïs montera sur scène, suivie à 14h30 du Dance Rétro Show, puis, à 15h30 de Evan Joanness.

À 16h30, ce sera au tour de Jacques Vallée à offrir sa prestation. Fait à noter, le chanteur qui est bien connu à Saint-Jean-sur-Richelieu et dans la région agira aussi à titre d'animateur tout au long du Festival.

À 17h30, les personnes qui le



Les organisateurs du Festival, Jonathan Cyr et Christian Francoeur, en compagnie du député du comté d'Iberville, Jean Rioux (cinquième à partir de la gauche) et de quelques-uns des nombreux commanditaires de l'événement.



La chanteuse Laurence Jalbert sera l'une des vedettes de cette deuxième édition du Festival.

désirent pourront prendre part à un super-spaghetti à la salle du Club de l'âge d'or, après quoi les spectacles reprendront pour la soirée. On entendra tout d'abord Nathalie Valley à 18h30, suivie, à 19h30, de la troupe de danse «Académie Danza», puis, à 20h30, d'Anne-Marie avec son spectacle «Let's get loud». À 21h30, les fans de Star Académie pourront retrouver Annie Villeneuve, une des chanteuses qui a participé à la première saison de cette émission. Simon et ses musiciens prendront ensuite la relève à 22h30 pour terminer la soirée.

Une parade dans les rues de Marieville amorcera la journée du samedi 31 juillet à 11 heures. Les spectacles débiteront pour leur part en après-midi, tout d'abord avec «Memo de Acapulco» à 13h30, puis avec «Latin Fever» à 14h30. Ce sera ensuite au

tour de Sylvie Jasmin à monter sur scène, suivie de «Latin Fever» qui présentera la deuxième partie de son spectacle.

Après une pause pour le souper, les activités musicales reprendront à 18h30 avec Chantal Gallant, suivie du spectacle «Danse avec Mr McDonald» à 19h30, puis de celui d'un invité surprise à 20h30. La soirée se terminera avec la prestation de la chanteuse bien connue Laurence Jalbert à 21h30.

Le programme de la journée du dimanche 1^{er} août proposera tout d'abord un déjeuner-brunch servi à compter de 9h30 à la salle du Club de l'âge d'or. On passera ensuite à la partie musicale alors que la chanteuse Anaïs (13h30), le «Dance rétro show» (14h30), et la troupe «Dance 2000» (16 heures) se succéderont sur scène. La soirée, el-

le, appartiendra aux chanteuses Guylaine et Marie Josée (18h30), au chanteur Karl Milette (19h30) et enfin au groupe rétro blues «Element Five» (20h30).

En plus des spectacles, des manèges, des jeux d'adresse, des jeux gonflables, des kiosques et des restaurants seront sur place à compter du jeudi 29 juillet à 18 heures.

Le coût d'entrée pour les adultes sera de 5\$ le jeudi, de 10\$ le vendredi, de 10\$ le samedi et de 7\$ le dimanche. Pour les enfants de 6 à 12 ans, ce coût sera de 5\$ les jeudi, vendredi et samedi, et de 4\$ le dimanche. Des laissez-passer familiaux et individuels bons pour toute la fin de semaine sont également disponibles. Pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (514) 984-1550. ■

Passion Couleurs fourbit déjà ses pinceaux

MICHEL PHANEUF

Le salon Passion Couleurs a beau n'avoir lieu qu'au mois d'octobre prochain, l'organisation de cet événement est déjà en pleine effervescence. À preuve, ses responsables ont rendu public la semaine dernière le programme des activités qui marqueront la quatrième édition de ce salon consacré à l'art et à la peinture décorative.

Cette année, Passion Couleurs se déroulera les 14, 15, 16 et 17 octobre au Campus du Fort-Saint-Jean. Son programme comprendra entre autres des ateliers avec des professeurs renommés, une exposition ouverte au grand public, des démonstrations, un concours ainsi qu'une soirée gala pour les artistes participants.

Plus de 70 ateliers seront ainsi offerts, en peinture décorative mais aussi en art décoratif, un nouveau volet qui vient s'ajouter cette année, indique la présidente de Passion Couleurs, Sylvie Tremblay. Tous les détails au sujet de ces ateliers de même que les modalités d'inscription sont contenus dans le cahier-programme de Passion Couleurs 2004, disponible chez Art et Hobby, 755 rue Saint-Jacques à Saint-Jean-sur-Richelieu, de même



Trois des principales organisatrices de Passion Couleurs, Carmen Gagnon, vice-présidente, Sylvie Tremblay, présidente, et Mariette Guérin, trésorière.

qu'auprès des Productions Au Secret de Polichinelle au (450) 348-6655. Les personnes intéressées peuvent aussi consulter le site Internet du salon à l'adresse

www.passioncouleurs.com et même voir, aux Halles Saint-Jean, quelques-unes des pièces dont la réalisation fera l'objet d'un atelier.

LE SALON DES EXPOSANTS

Baptisée «Le Salon des exposants», la partie exposition regroupera quant à elle une centaine d'artistes et d'artisans. Cette exposition sera accompagnée de nombreuses démonstrations qui permettront aux visiteurs de découvrir les différentes techniques en art et en peinture décorative. L'an dernier, pas moins de 8000 personnes, plusieurs d'entre elles en provenance d'un peu partout au Québec, avaient visité le Salon des exposants.

Par ailleurs, le concours «Création Passion Couleurs 2004» se tiendra cette année sur le thème «Ma palette de couleurs». Il s'adresse à tous les niveaux de participants qui doivent s'inscrire avant le 15 septembre. Les détails à ce sujet sont contenus dans le cahier-programme du salon.

Comme à tous les ans, l'événement viendra aussi en aide à une noble cause. Cette année, cette initiative des organisatrices passera par la réalisation d'un livre collectif de peinture décorative dont la vente servira à amasser des fonds pour la recherche sur le cancer du sein. Ce livre sera bien sûr disponible à Passion Couleurs et par la suite dans différentes boutiques.

Événement unique au Québec en même temps que le seul en Amérique à offrir des activités francophones/bilingues, Passion Couleurs étendra bientôt ses activités, a annoncé Sylvie Tremblay lors du dévoilement de la programmation. Ainsi, Les Ateliers Passion Couleurs proposeront sous peu une nouvelle formule interactive, a-t-elle indiqué. Cette nouvelle formule sera inaugurée en mai 2005 à Québec. ■

14^e ÉDITION DE RENCONTRE DES ARTS

La ministre Line Beauchamp assumera la présidence d'honneur

GILLES LÉVESQUE

C'est sous la présidence d'honneur de Line Beauchamp, ministre de la Culture et des Communications du Québec, que se tiendra la 14^e édition de Rencontre des Arts qui aura lieu du 5 au 7 novembre prochain, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Il va sans dire que l'organisateur de cette grande fête de la peinture et de la sculpture se réjouit de pouvoir compter sur la présence de la ministre Beauchamp pour la soirée de vernissage qui aura lieu le 4 novembre, en présence de la lieutenant-gouverneure du Québec, Lise Thibault, et de plusieurs centaines d'invités.

«Je viens tout juste d'obtenir une confirmation du bureau de la ministre et je suis très content de sa réponse», note Paul Laforest.

Cet événement d'envergure provinciale qui profite d'un appui financier important de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu dans son souci d'appuyer la culture, aura aussi Gilles Vigneault comme invité spécial. Un hommage lui sera d'ailleurs rendu.

Alain Stanké continuera pour sa part d'occuper le poste de grand ambassadeur de cet événement



La ministre Line Beauchamp vient d'accepter la présidence d'honneur de la prochaine Rencontre des Arts qui aura lieu du 5 au 7 novembre.

qui accueillera à nouveau des sculpteurs et des peintres de toutes les régions de la province. C'est d'ailleurs le plus grand rassemblement du genre à se tenir au Québec.

Deux écoles de la région seront par ailleurs impliquées dans cette 14^e édition, à savoir l'école Marguerite-Bourgeoys et l'école Notre-Dame-du-Sacré-Coeur. ■



- Hébergement de charme ****4 étoiles
- Situé face au majestueux lac Brome
- Complètement rénové
- 38 chambres et suites, 22 avec foyer
- Cuisine du terroir et française raffinée
- Piscine int. et ext., saunas, jacuzzi
- 6 km de Knowlton : antiquaires, boutiques
- Musées, vignobles et 4 golfs à proximité
- Plusieurs forfaits disponibles dont : Romantique
- Rabais de 25% sur la chambre la 2e, 3e, 4e et 5e nuit avec forfait sur semaine
- Certificats-cadeaux disponibles



UN ENDROIT À DÉCOUVRIR !
Divers forfaits disponibles

www.aubergequilliams.com 1-888-922-0404
572, chemin Lakeside, Lac Brome
Aut. 10, sortie 90, route 243 sud à 5 km de la sortie

AU BATEAU-THÉÂTRE L'ESCALE

Deux comédiens de la région dans «La boutique au coin de la rue»

MICHEL PHANEUF

«La boutique au coin de la rue», la pièce qui est présentée cet été au Bateau-théâtre l'Escale à Saint-Marc-sur-Richelieu, compte dans sa distribution deux comédiens originaires de notre région.

Jean-Bernard Hébert et Sylvio Archambault, le premier natif de Saint-Alexandre et l'autre d'Iberville, sont en effet au nombre des 10 comédiens et comédiennes qui se partagent les rôles dans cette pièce tout d'abord créée au Théâtre de la Dame Blanche à Québec en 2003, puis reprise au Théâtre du Rideau Vert de même qu'en tournée l'automne suivant.

Comédie romantique signée Miklos Laszlo, «La boutique au coin de la rue» transporte le spectateur 1930 à Budapest dans les années 1930, dans une boutique où il assiste aux grands et aux petits bonheurs des employés qui y travaillent. Parmi eux se trouvent deux personnes qui se détestent royalement dans la vie de tous les jours, mais qui, sans connaître leur identité respective, entretiennent ensemble une correspondance amoureuse sous pseudonyme. Outre les deux comédiens de notre région, la distribution comprend Jean-Louis Roux, Maxime Allard, Louis-Olivier Mauffette, Mélissa Dion des Landes, Sylvain Dubois, David Fontaine, Marjorie Vaillancourt et Myriam Poirier.

«C'est une fort belle pièce, indique Jean-Bernard Hébert tout en soulignant que l'oeuvre a déjà fait l'objet d'un film avec James Stewart et Margaret Sullivan dans les années 40 sous le titre «Shop around the Corner». Beaucoup d'efforts ont été consentis pour conserver le cachet d'époque et le décor vaut à lui seul le déplacement».

Le comédien qui est aussi le principal responsable des activités à L'Escale ajoute que le bateau-théâtre a fait l'objet de beaucoup de rénovations depuis sa réouverture au public en 2002 et qu'il est maintenant climatisé. «La boutique au coin de la rue» y est à l'affiche tous les soirs du mercredi au samedi jusqu'au 4 septembre et pour tout renseignement, le numéro de téléphone à composer est le (450) 584-4446 ou le 1-866-774-4446 (sans frais).

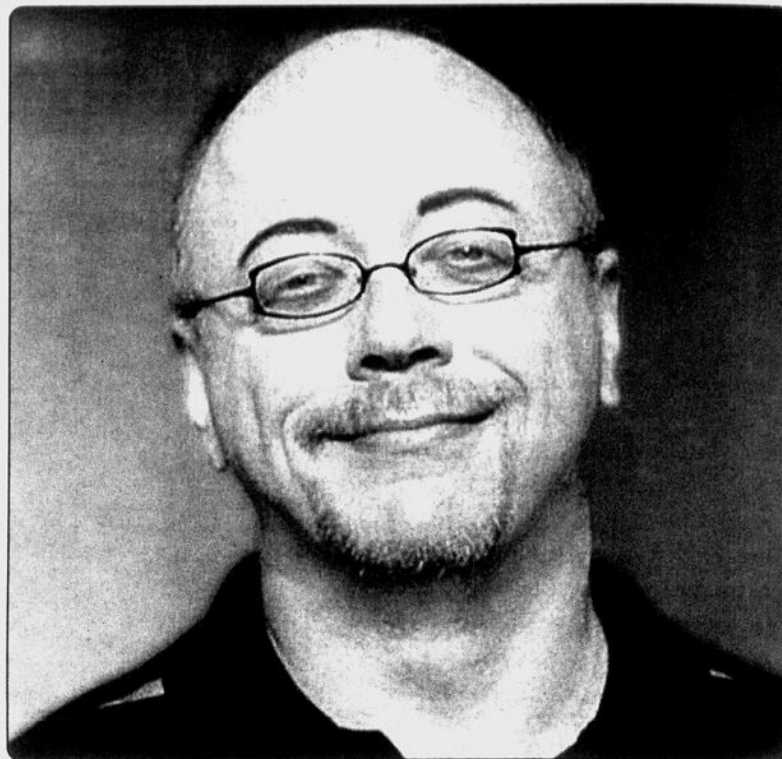
NOUVEAU PROPRIÉTAIRE À ROUGEMONT

Jean-Bernard Hébert est aussi depuis le mois de mai dernier le propriétaire du Théâtre de Rougemont, une acquisition qui coïncide avec le 20^e anniversaire de ses deux autres entreprises, les Productions Jean-Bernard Hébert et le Théâtre ProFusion.

Comme il nous l'explique, l'établissement sera officiellement inauguré l'automne prochain et amorcera une nouvelle saison théâtrale dès juin 2005. Outre le théâtre, le nouveau propriétaire compte aussi y pré-

senter des spectacles d'humour, de chanson et de musique, et ce tout en accordant une place spéciale aux activités culturelles locales et régionales.

«Je veux que le Théâtre soit ouvert à la communauté et présente aussi bien des productions professionnelles que des spectacles d'amateurs, indique-t-il. J'invite donc tous ceux et celles qui oeuvrent dans le domaine, troupes de danse et de théâtre, chorales, groupes de musique, etc., à nous contacter (450-469-1006 ou 1-888-666-3006). Je veux que le Théâtre de Rougemont devienne plus que jamais un lieu de diffusion culturelle». ■



En plus de jouer dans la pièce à l'affiche cet été au Bateau-Théâtre l'Escale à Saint-Marc-sur-Richelieu, Jean-Bernard s'est récemment porté acquéreur du Théâtre de Rougemont.

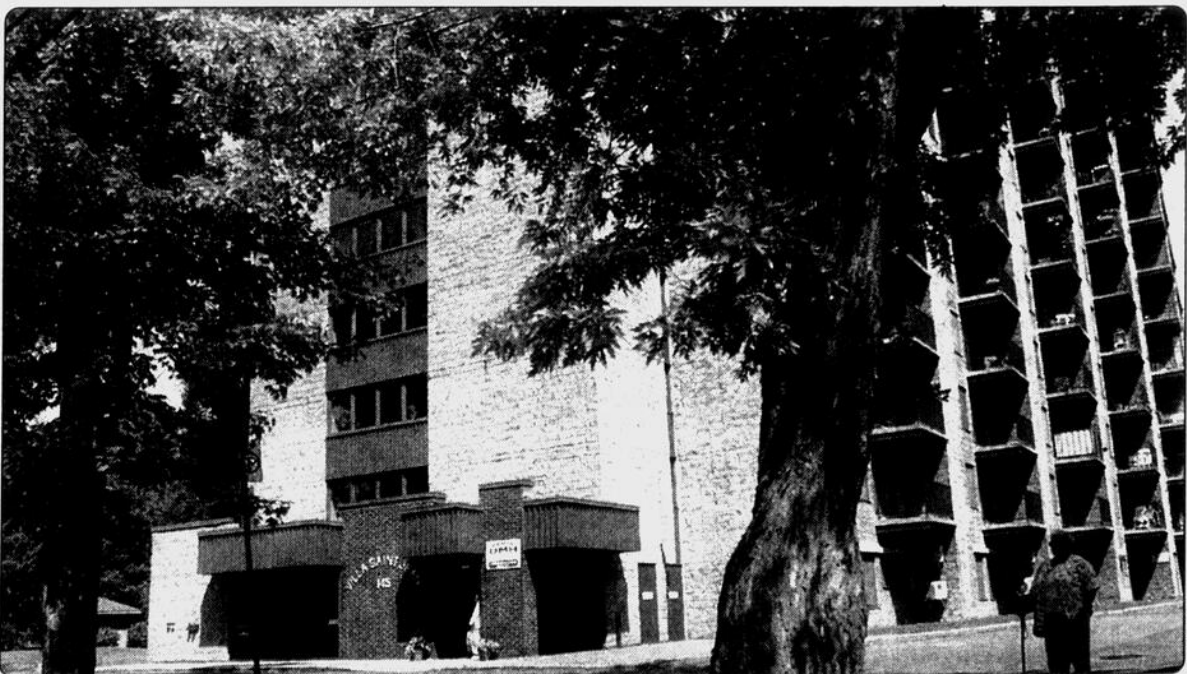
D'UN SIÈCLE À L'AUTRE



La Villa Saint-Jean

Cette prestigieuse habitation qui fut inaugurée le 18 octobre 1935 appartenait aux Pères Jésuites. Le Père Joseph Desjardins, le premier supérieur de cette maison, organisa l'arrivée des Jésuites en sol johanais en cette Villa Saint-Jean-de-la-Lande!

Après avoir servi de maison d'enseignement et de résidence pour les Pères Jésuites, la Villa Saint-Jean fut le théâtre d'activités culturelles avant l'incendie du 31 décembre 1975. On y reconstruisit alors, sur le même emplacement, l'édifice des «Cent logis», à l'intention de personnes âgées autonomes. L'édifice porte encore aujourd'hui le nom de Villa Saint-Jean.



André Larose invite la relève

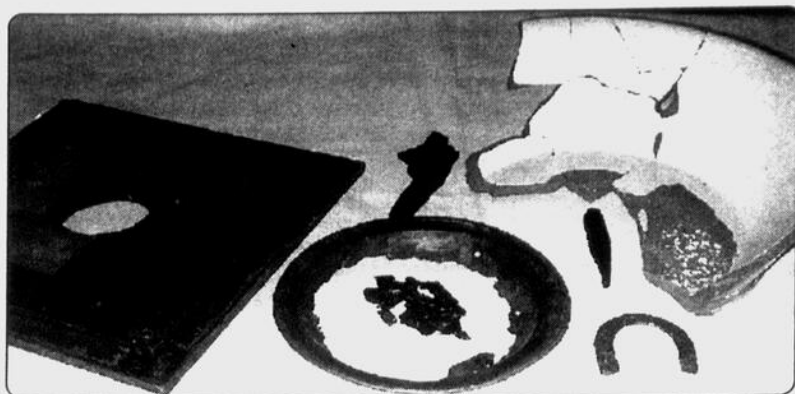
Au cours des dernières années, le producteur André Larose (notre photo) a créé un réseau de 22 stations de radio au Canada et aux États-Unis qui diffusent à chaque semaine les chroniques «Artistes de la relève». Les chanteurs, chanteuses et musiciens de la région qui aimeraient se faire connaître par le biais de cette chronique sont invités à communiquer avec M. Larose au numéro sans frais 1-866-436-3236, ou à visiter le site Internet www.releve.ca ■

Le chantier naval de l'Île-aux-Noix dévoile ses secrets

Le Fort-Lennox dévoilera les secrets archéologiques du chantier naval de l'Île-aux-Noix le dimanche 1^{er} août prochain. Une activité d'interprétation captivante se déroulera en français et en anglais, pendant l'après-midi.

Soucieuse d'augmenter la puissance de sa flotte, l'armée britannique a inauguré le chantier naval de l'Île-aux-Noix en 1812. Jusqu'en 1834, de grands navires, dont le fameux Confiance, y ont été construits afin d'affronter les Américains sur le lac Champlain.

Au cours de l'activité d'interprétation, les guides emmèneront les visiteurs à l'emplacement de ce chantier, dont il ne reste aujourd'hui que des vestiges souterrains. Ils traiteront, entre autres, des fouilles archéologiques effectuées dans ce secteur. De nombreux artefacts découverts lors de celles-ci seront présentés au public.



Le dimanche 1^{er} août, les visiteurs du Fort-Lennox pourront voir divers artefacts datant de l'époque du chantier naval de l'Île-aux-Noix.

Les plus jeunes prendront aussi plaisir à participer à cette journée des Beaux Dimanches. Lors d'une activité spécialement conçue pour les enfants de 6 à 10 ans, ils deviendront des archéologues en herbe et participeront à des fouilles simulées. Ces dernières seront offertes à plusieurs reprises en après-midi.

En plus de ces activités thématiques organisées dans le cadre du programme Archéo! Dimanche, des visites guidées du Fort-Lennox, des animations costumées et des démonstrations de tir seront à l'horaire toute la journée. On peut composer le (450) 291-5700 pour obtenir des renseignements additionnels. ■



Les fouilles archéologiques permettent de mettre au jour des objets qui nous renseignent sur la vie d'autrefois.

Un dimanche archéologique au Fort-Chambly

Le Fort-Chambly passera l'après-midi du 1^{er} août à l'enseigne de l'archéologie. Sur le thème «Petits objets grande histoire» deux spécialistes de Parcs Canada Gisèle Piédalue et Diane Lebrun, convieront ainsi les visiteurs à voyager dans le temps grâce aux nombreux artefacts provenant de fouilles archéologiques. Le tout se déroulera de 13 heures à 17 heures.

Lors de cette activité d'Archéo! Dimanche, les enfants pourront s'initier à l'un des aspects du travail de l'archéologue: la reconstitution d'objets. À partir de fragments, ils tenteront d'assembler divers objets de céramique et des crânes de petits animaux à la façon d'un casse-tête en trois dimensions.

De plus, les visiteurs pourront en apprendre davantage sur les premières constructions ainsi que sur les différents aspects de la vie qu'y menait la garnison en assistant à l'activité portant sur

les découvertes archéologiques du Fort-Chambly. Animées par l'équipe d'interprétation, ces présentations se déroulent à plusieurs reprises quotidiennement.

De 1976 à 1978, un important programme de recherches archéologiques a été réalisé en vue de la restauration et de la mise en valeur du Fort-Chambly. Ces interventions ont permis de mettre au jour de nombreux vestiges ainsi que des milliers d'artefacts. Ces objets extirpés du ventre de la terre, fabriqués de pierre, de bois, de céramique, de verre ou de métal, témoignent d'un quotidien aujourd'hui disparu. Quoique rarement complets, ils se révèlent de précieux indicateurs du mode de vie des occupants d'un site au fil des siècles.

Organisés par le réseau Archéo-Québec les Archéo! Dimanches sont présentés aux quatre coins du Québec tous les dimanches d'août. Ils mettent en vedette des activités permettant à toute la famille de découvrir en direct la vie de ceux et celles qui nous ont précédés. ■

LE FESTIVAL D'ÉTÉ

SE POURSUIT AU

MARCHÉ AUX PUGES GARIGNAN

Les 29, 30, 31 juillet et 1^{er} août 2004

Plus de
12
manèges

CARNAVAL
NATIONAL
Amusements

Nous acceptons
les coupons
Canadian Tire
à leur valeur



**ENTRÉE SUR LE TERRAIN
ET STATIONNEMENT
GRATUITS**

**Le RENDEZ-VOUS de la FAMILLE
toute la FIN DE SEMAINE!**
Venez vous gagner des toutous
dans nos kiosques de jeux!

HEURES D'ACCUEIL

Judi et vendredi les 29 et 30 juillet
17 h à 23 h
Samedi 31 juillet
12 h à 23 h
Dimanche 1^{er} août
12 h à 17 h



GRANDE ROUE
SCRAMBLER
SWINGER
LE FAMEUX ET
TURBULENT
ROCK-O-PLANE
ET PLUSIEURS
MANEGES
POUR PETITS
ET GRANDS

2\$

DE RABAIS SUR BRACELET

Nom :

Adresse :

Tél. :

LES JOURNÉES SPÉCIALES DU BRACELET

Découpez et remplissez ce coupon. Présentez-le au guichet des ventes.
Bracelet valable de l'ouverture à la fermeture.
Ne peut être jumelé à d'autres promotions

CARNAVAL
National
Avec le bracelet,
tous les manèges
sont à volonté.

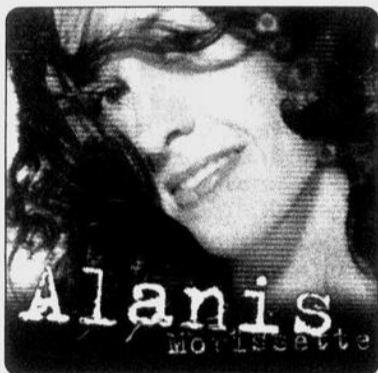
MUSIQUE

Alanis et Avril sont encore électrisantes!



GILLES LÉVESQUE

Alanis Morissette et Avril Lavigne ont bien des points en commun. Elles sont toutes les deux nées en Ontario et chantent avec la même rage au cœur des chansons qui ne peuvent laisser indifférent. La ressemblance est à ce point frappante qu'on a parfois de la difficulté à les différencier l'une de l'autre lorsqu'on entend leurs chansons pour la première fois à la radio.



C'est évidemment Alanis qui inspire la petite Avril et non l'inverse. Après avoir vendu tout près de 20 millions de copies de Jagged Little Pill à travers le monde au milieu des années 90, Alanis Morissette tente de renouer avec un gros succès commercial. Ça ne sera peut-être pas le cas avec ce nouvel album, mais si vous voulez le savoir, il est bien meilleur que ce qu'ont pu en dire les chroniqueurs depuis son lancement.

Contrairement à ce qu'on a pu lire, cette rockeuse d'Ottawa est encore tout feu tout flamme. Elle chante encore avec ses tripes des chansons électrisantes à souhait. On sera d'ailleurs en mesure de constater qu'elle n'a rien perdu de sa fougue lors de son prochain passage à Montréal, dans quelques semaines. À notre avis, elle vient de signer son meilleur album depuis Jagged Little Pill.

N'hésitez d'ailleurs pas à vous procurer cet album si vous avez un faible pour la belle Alanis.

☆ Performance: 7 1/2 sur 10

Under my skin

AVRIL LAVIGNE

Les critiques ont aussi été tièdes pour le deuxième album d'Avril Lavigne. Pourtant, ce disque s'est écoulé à plus de cinq millions d'exemplaires en l'espace de quelques semaines, comme quoi les ados qui l'aiment tant semblent apprécier les nouvelles chansons de leur jeune idole.

Il s'agit en fait d'une suite logique de l'album précédent. De pièces faites sur mesure pour tourner à un rythme fou sur les stations radiophoniques à travers le monde. La petite Alanis, 17 ans, est peut-être même un peu plus électrisante que cette grande soeur qu'aurait pu être Alanis Morissette.



Ceux qui l'attendaient avec une brique et un fanal doivent aujourd'hui reconnaître que cette jeune Ontarienne est là pour rester, qu'on l'aime ou pas. Intéressant.

☆ Performance: 7 1/2 sur 10

Think Tank

BLUR

Cette semaine, notre coup de cœur va à Blur. Ce groupe britannique qui nous a procuré de bons moments à ses débuts, mais aussi quelques déceptions, vient de signer étonnant. Tellement qu'on reste médusé lors de la première écoute. Tous ceux à qui

nous avons fait écouter ce disque n'en reviennent d'ailleurs pas.

Autant Blur a pu avoir eu le pied pesant, autant cette formation surprend en nous offrant un disque que vous n'hésitez pas à faire jouer lors d'un souper entre amis. Non seulement les membres de Blur donnent-ils l'impression de prendre des calmants, mais ils sont aussi inspirés comme jamais. À tel point qu'on a parfois l'impression d'entendre les Beatles dans leur façon de concocter de petits bijoux de chanson que l'on fredonne très rapidement. Certes l'un des plus beaux disques de l'année.

☆ Performance: 8 1/2 sur 10

Happy Birthday Newport

Le Festival international de jazz de Montréal est déjà derrière nous. Nous y avons vu d'excellents spectacles en salle cette année (The Bad Plus, Taima et Jaga Jazzist) et à notre avis, ce fut l'une des belles éditions des 25 ans d'histoire de cet événement.

Si vous êtes un amant de cette musique, vous devez assurément connaître le Festival de jazz de Newport (près de Boston) qui, lui, célèbre ses 50 ans cette année. Ça nous vaut un petit coffret de trois albums et un livret fort instructif sur cet événement.

Au menu: 27 chansons enregistrées au cours de cette période et



qui mettent entre autres en vedette des artistes comme Louis Armstrong, Duke Ellington, Muddy Waters, Billie Holliday, Ella Fitzgerald, Miles Davis, Dizzy Gillespie, Dave Brubeck, Thelonious Monk et John Coltrane. Un bien beau cadeau si vous êtes un puriste en la matière.

☆ Performance: 8 sur 10

All Decade The 90's

Si vous n'êtes pas un grand consommateur de disque, sachez que Sony vient tout juste de mettre en marché un album compilation de quelques-uns des grands succès commerciaux des années 90. Sur ce disque, on retrouve des chansons de EMF, Rembrandts, Pulp, Des'ree, Blind Melon, Armand Marshall, Chantal Kreviazuk, Spin Doctors, Crazy Town, Sophie B. Hawkins, Gin Blossoms, R.E.M., Soul Asylum, Oasis, L'EN, Primitive Radio Gods et Wild Strawberries.

Une compilation des meilleures chansons



des années 80 est aussi disponible. C'était peut-être important que vous le sachiez pour vos parties d'été!

☆ Performance: 7 sur 10

Boomerang

DAARA J

Intéressant cet album de Daara J, en autant, évidemment, que vous ayez un faible pour le hip hop joué à l'africaine! Cette formation sénégalaise ne réinvente pas le style, mais y apporte néanmoins des couleurs nouvelles. Si vous voulez le savoir, on est bien loin du hip hop à l'américaine joué dans une petite ruelle inquiétante de la ville de Détroit. Ça n'a pas rap!

C'est évidemment très ensoleillé comme musique. Disons qu'elle accompagne bien une journée passée à côté de la piscine par un temps humide comme celui que nous avons connu la semaine dernière. Vous voyez le genre?

☆ Performance: 7 1/2 sur 10



«O Linea» lance son premier album

Le groupe «O Linea» procédera au lancement de son premier album intitulé «Straight Line Strategy» le samedi 31 juillet prochain au bar Le Flore, coin Richelieu et Saint-Jacques à Saint-Jean-sur-Richelieu. Formé il y a un peu plus de trois ans, «O Linea» est déjà bien connu des amateurs de musique alternative pour s'être produit à plusieurs reprises, ici dans la région comme un peu partout au Québec. Le groupe montréalais «La descente du coude» ouvrira la soirée, après quoi O Linea présentera l'ensemble des compositions qui se trouvent sur l'album. Le tout est prévu de débiter à 21 heures et le prix d'entrée sera de 3\$ par personne. ■

Les Soirées Racine de l'Humour

Josée BOUDREAU

30-31 juillet

Jean-Claude GÉLINAS

6-7 août

Les DUPLICATAS

avec Michaël Rancourt et Claire Bienvenue

13-14-20-21-27-28 août

CABARET THÉÂTRE

DU VIEUX SAINT-JEAN

190, rue Laurier Saint-Jean-sur-Richelieu

Billets disponibles à la

(450) 358-3949 ou 1-888-443-3949

En collaboration avec

LE CANADA FRANÇAIS **104.1 FM** **104.1**

CINÉMA

«Les robots» : intéressant malgré le tape-à-l'œil...

DANIEL G. HÉBERT
 Pour avoir lu plusieurs fois les nouvelles d'Isaac Asimov sur les robots, et pour avoir vu la bande-annonce du film d'Alex Proyas («Dark City»), j'allais voir «Les robots» avec un oeil très sévère tant le produit annoncé me semblait contraire aux

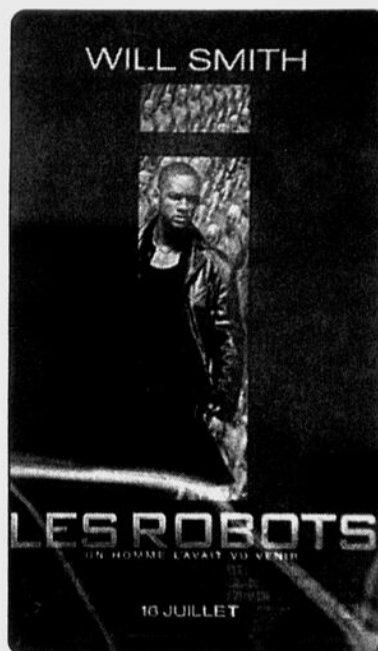
idées de l'auteur. J'ai eu la surprise de découvrir une très bonne histoire malgré les quelques exagérations.

Avait-on réellement besoin de toutes ces cascades spectaculaires, de ces époustouflantes poursuites? Sans doute, considérant le public visé. Reste que l'intrigue n'aurait rien perdu avec un peu plus de discrétion...

En fait, celle-ci est tout à fait digne d'Asimov. Un robot qui a un comportement anormal malgré les trois sacro-saintes lois de la robotique et qui est de plus suspecté de meurtre, un questionnement sur le rôle que joueraient les androïdes dans notre société. La véritable révolution de robots paraît un peu grosse mais la finale est satisfaisante malgré quelques failles à la logique.

Will Smith y livre une bonne performance, les effets spéciaux (comme on pourrait s'y attendre) sont d'un surprenant réalisme même s'ils ont un air de déjà-vu, le coup d'oeil sur la société futuriste est intéressant. En somme, le film vaut le déplacement.

À la suite d'une expérience traumatisante, le détective Spooner (Will Smith, «Men in Black», «Ali») conserve une certaine méfiance envers les robots à forme humaine qui, dans le Chicago de



Malgré l'exagération de cascades et d'effets spéciaux, l'intrigue des «Robots» demeure excellente.

2035, occupent une place de plus en plus grande. Quand un célèbre concepteur travaillant pour la «US Robotics» est retrouvé mort, il ne peut croire à la thèse du suicide. En fouillant son bureau, il découvre un robot qui, de façon anormale, prend aussitôt la fuite.

Aidé par la jolie Dr. Calvin (Bridget Moynahan, «The Sum of all Fears», «Coyote Ugly»), une «robot-psychologue», il traquera ce robot qui a la capacité de rêver et de penser par lui-même. Ce faisant, il sera lui-même traqué par des robots de même modèle qui semblent bien décidés à l'assassiner.

À l'issue de la périlleuse enquête, Spooner découvrira une vérité à la fois surprenante et troublante...

Bref, un très bon suspense, relativement fidèle à l'esprit d'Asimov. Un excellent film d'été... ■

Concerts et animations en plein air se poursuivent

Les animations artistiques et musicales se poursuivent les samedis sur la Place du Marché à Saint-Jean-sur-Richelieu. Le 31 juillet, trois artistes d'expérience transformeront les trottoirs en oeuvres éphémères. Ils mettront leur talent au service des spectateurs qui pourront voir les dessins évoluer et prendre forme tout au long de l'avant-midi dès 9 heures.

Les gens pourront ainsi rencontrer Manon Marchand, peintre professionnelle et professeure en arts visuels, qui sera entourée de créateurs. Il y aura aussi Geneviève Landry, dont les oeuvres sont inspirées par les chats et les personnages de sa vie, de même que Martin Robichaud peintre et dessinateur depuis une quinzaine d'années mais aussi auteur, compositeur et interprète. À ce titre, on pourra le voir sur scène aux Fêtes patrimoniales de L'Acadie les 7 et 8 août prochain.

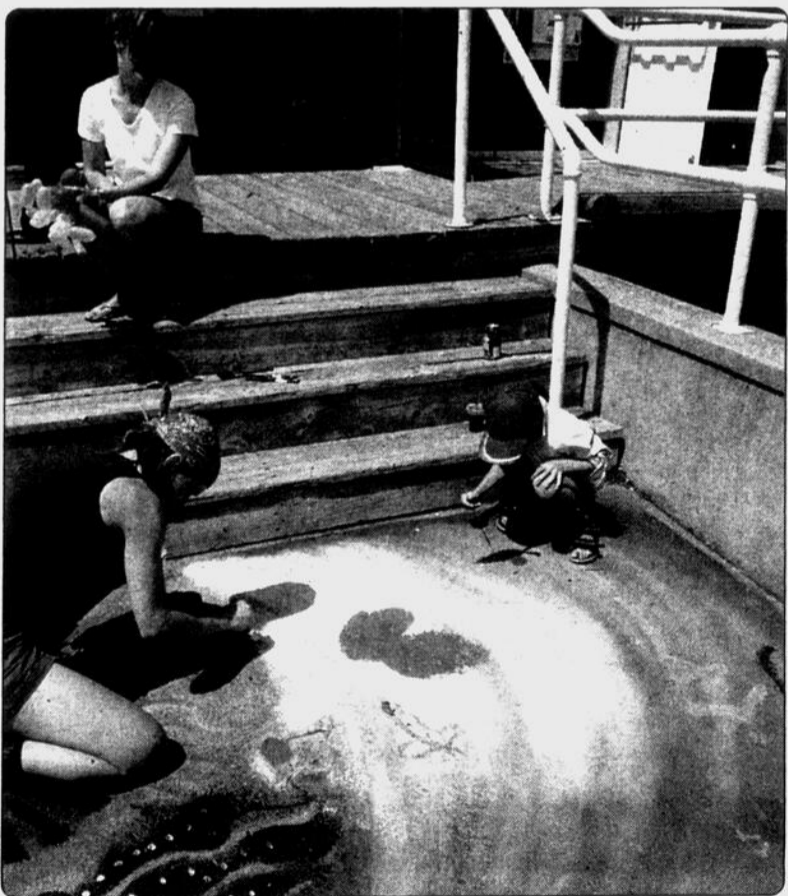
Les personnes présentes sur la Place du Marché pourront aussi voir le comédien-amuseur public Painchô à compter de 9h30. Jongleur, équilibriste, il joue aussi de la mandoline, du violon et de la

guitare, en plus de faire du monocycle et des tours de magie.

Côté musical, la musique des cadets de l'air de l'école de vol à voile présentera des concerts à 10h30 et à 12h30. Cet ensemble composé de jeunes de 14 à 18 ans en provenance d'un peu partout au Québec proposera alors un programme composé de musique populaire, de jazz et de classique.

Les concerts en plein air dans les parcs Marchand et Mercier se poursuivront également au cours de la fin de semaine. Le vendredi 30 juillet, les amateurs de chant choral pourront entendre le Choeur Johannais dès 19 heures au parc Félix-Gabriel-Marchand, à l'angle des rues Foch et de Salaberry à Saint-Jean, tandis que l'ensemble vocal Transit se produira le dimanche 1^{er} août, également à 19 heures, au parc Honoré-Mercier, à l'angle de la 9^e Avenue et de la 3^e Rue dans le secteur Iberville.

En cas de pluie, les artistes de la Place du Marché travailleront à l'intérieur du Musée du Haut-Richelieu (182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean), tandis que autres activités d'animation et les concerts, y compris ceux présentés dans les parcs, seront annulés. ■



Encore ce samedi, des artistes transformeront les trottoirs de la Place du Marché en oeuvres d'art éphémères.

CINÉMA

LE CAPITOLE

du 30 juillet au 5 août

Info-Film:
358-3030

290 rue Richelieu
à St-jean-sur-Richelieu

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

<p>LES SENTINELLES DE L'AIR (G) Tous les jours: 12h50 - 15h50 - 18h50 - 21h20</p>	
<p>LA FEMME-CHAT (G déconseillé aux jeunes enfants) Tous les jours: 12h40 - 15h40 - 18h40 - 21h40</p>	
<p>MORT DANS LA PEAU (13+) Tous les jours: 12h25 - 15h25 - 18h25 - 21h25</p>	
<p>LES ROBOTS (G déconseillé aux jeunes enfants) Tous les jours: 12h35 - 15h35 - 18h35 - 21h35</p>	
<p>CAMPING SAUVAGE (G) Tous les jours: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h40</p>	
<p>SPIDER-MAN 2 (V.F) (G déconseillé aux jeunes enfants) Tous les jours: 12h30 - 15h30 - 18h30 - 21h30</p>	
<p style="text-align: center;">WILL SMITH</p> <p style="text-align: center;">LES ROBOTS</p> <p style="text-align: center;">version française de I, ROBOT</p>	<p>Matt Damon Joan Allen Brian Cox Julia Stiles Karl Urban Franka Potente</p> <p style="text-align: center;">LA MORT DANS LA PEAU</p> <p style="text-align: center;">version française de THE BOURNE SUPERMART</p>

http://www.galaxycinemas.com

DVD / VIDÉO

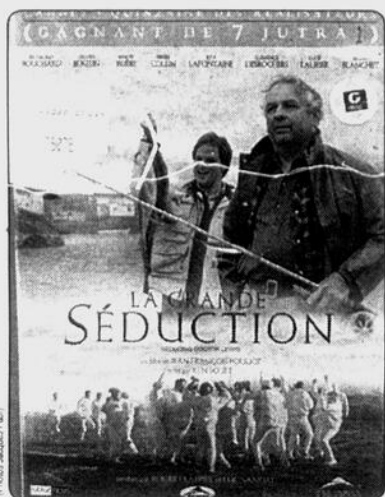
La Grande Séduction séduira tout le monde



PASCAL
CLOUTIER

Voilà enfin en version vidéo le « success story » de l'an dernier. Je ne veux pas déprécier « Les Invasions Barbares » de Denys Arcand, un chef-d'œuvre en soi, mais de ce réalisateur on s'attend à beaucoup depuis belle lurette. Son succès avec la suite du « Déclin de l'Empire Américain » sans être prévisible était plausible. Mais c'est le premier long-métrage de Jean-François Pouliot, un gars qu'on connaît à peine comme étant celui qui réalise depuis un certain temps les aventures publicitaires de « Monsieur B. » pour Bell Canada. Celui-ci aura visé juste en portant au grand écran le scénario de Ken Scott, un gars qu'on connaissait plus pour son travail d'humoriste (le Plateau) que pour ses talents de scénariste. Il y a quelques années, Michel Côté et Sylvie Léonard nous avaient interprété une bonne première mouture de monsieur Scott avec son « La vie après l'amour » mais « La Grande Séduction » nous transporte beaucoup plus loin. Un film complet, logique et sensible qui ne peut que satisfaire la majorité d'entre nous. Scott révèle une force indéniable avec un scénario d'un comique à peine exagéré.

L'histoire est bien connue, beaucoup de monde l'a visionnée au cinéma et son succès portait à bavarder sur sa trame et les déboires de Ste-Marie-la-Mauderne. Un jeu de mot brillant puisque la municipalité n'a rien de bien futuriste, cette île isolée du Golfe Saint-Laurent a un besoin urgent d'un médecin. De sa présence dépend l'ouverture d'une entreprise im-



La Grande Séduction.

portante pour les insulaires, pour la plupart, sans emploi. Tout le monde y met du sien. Le maire mais bien d'autres personnages tous plus particuliers les uns que les autres.

Si on a encensé le travail de Raymond Bouchard avec raison, si l'interprétation de David Boutin confirme son talent, les autres membres de la distribution sont tous d'un secours important pour le résultat final. Qu'on pense à Clémence Desrochers, Rita Lafontaine, Bruno Blanchet, Benoit Brière, Lucie Laurier, Réal Bossé ou encore l'extraordinaire Pierre Collin, tout le monde y est bon. Le résultat est impressionnant de beauté et de justesse. Voilà une comédie qui fait rire, sourire, pleurer et qui, en terme d'efficacité, dépasse tout ce qui provient d'Hollywood. Les moments forts sont nombreux, les rebondissements incessants et on ressort de l'expérience plus que satisfait. Je ne vous mettrai pas ça plus beau que c'est de peur que vous soyez déçus. Mais c'est sans aucune retenue que je vous suggère de le louer. Ça valait déjà la peine de se

rendre au cinéma pour voir cette réussite, il est certain que la version vidéo est un « must ».

Tout au haut de la liste des locations estivales, « La Grande Séduction », séduira petits et grands. J'en suis à croire que ceux qui seront déçus seront de mauvaise foi. Trois fois bravo ! Encore, encore et encore !

Retour à Cold Mountain

Voilà ce qu'on appelle une production épique. Pourquoi « épique », je n'en sais trop rien. On dit d'une histoire qu'elle est « épique » lorsqu'elle est digne d'une « épopée ». Mais c'est quoi une « épopée ». Allons voir, c'est pas très loin dans le dictionnaire. Récit poétique (jusqu'ici en usant d'imagination, peut-être) d'aventures héroïques (nous y reviendrons), où intervient le merveilleux (mmm, le merveilleux ?). La poésie de « Retour à Cold Mountain » sonne bien aux oreilles des Américains, c'est certain. Pour nous, québécois d'origine, le patriotisme est difficile à saisir. En tous cas, si on connaît cette qualité ou ce défaut, c'est sûrement différent de ce que ressentent nos voisins du sud. L'histoire avec un grand H demeure ce dont se nourrissent les fameux patriotes. Mais ce n'est pas notre tasse de thé.

Des aventures héroïques sont sûrement au rendez-vous. Quelle guerre ne cache pas son lot d'héroïsme peu importe qui et pourquoi on se bat ou on se défend ? Rares sont les sujet de films sans raison de tenir son bout, que ce soit au cœur de l'action ou en amour, les motifs de tenir son bout sont toujours nombreux... au cinéma du moins. Retour à



Retour à Cold Mountain.

Cold Mountain suggère plusieurs raisons de crier à l'héroïsme... Mais si ça se mesure, sommes-nous certains de l'urgence de cette implication dans une guerre civile qui, sommes toutes, avait pour but la définition d'une nation. Qui plus est, deviendrait la plus grande puissance mondiale moins de deux siècles plus tard ? Il faut répondre oui. Les événements que décrit Retour à Cold Mountain sont héroïques pour les soldats comme pour ceux qu'ils ont laissé derrière.

Finalement, le merveilleux de l'histoire est peut-être ce qui fait le plus défaut dans la réalisation de Anthony Minghella. Que Jude

Law soit un acteur prometteur, que Nicole Kidman soit aussi prisée et que Renée Zellweger ait remporté l'Oscar de la meilleure actrice de soutien permet d'espérer la merveille d'une telle production mais il manque quelque chose. L'histoire a déjà été vue mais ce n'est pas ce qui cloche. C'est l'intensité avec laquelle Law et Kidman jouent. La chimie n'y est pas et on ne croit pas très longtemps que leur amour soit si fort que plusieurs années de séparation puisse les voir se retrouver. C'est plat à dire mais plusieurs déchirement amoureux dus à des guerres civiles ont été décrits depuis le début du cinéma et « Retour à Cold Mountain » ne passera pas comme une réussite mémorable. Tout au plus, la production aura été parmi les grands succès du box-office en 2003. Sans plus.

Il faut mentionner que malgré ses défauts, « Retour à Cold Mountain » demeure une valeur sûre pour la location. N'hésitez pas à vous le procurer à votre club vidéo lorsque vous en aurez l'occasion. Le drame n'est peut-être pas au rendez-vous, l'histoire très originale ou encore la façon dont c'est filmé très intéressante mais la méthode américaine de présenté un patriotisme débridé s'y trouve, et ce, sans subtilité ni retenue. ■



Un film de Noël... en juillet

Une partie de la rue Champlain a été fermée à la circulation dimanche dernier pour le tournage de quelques scènes d'un film intitulé «Lost Christmas». Selon nos informations, le film en question met en vedette à la fois des acteurs canadiens et américains dont Katie Sagal qui a joué dans la télésérie «Married, with children» et Peter Falk, bien connu pour son rôle du détective Columbo. Il semble toutefois que M. Falk n'a pas participé au tournage à Saint-Jean-sur-Richelieu, tournage pour lequel on a dû fabriquer de la neige, histoire d'illustrer la période de Noël. Parions qu'en voyant le film au cinéma ou à la télévision, les spectateurs seront loin de se douter qu'une partie de celui-ci a été tournée alors qu'il faisait un beau 25 degrés à l'extérieur! ■

Tirage

P
R
I
X

Gagnez une paire de billets
pour le spectacle de

LES DUPLICATAS
13 août

P
R
I
X

Nom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____

Téléphone: _____

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

**LE CANADA
FRANÇAIS**

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

Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix.
Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir
au plus tard le 3 août à 17 h.

315075-459 m

Tirage

ARTS EXPRESS

Passion Country au Parc Beaulieu

Pour une cinquième année consécutive, le groupe de danse Passion Country est de retour au parc Beaulieu à Saint-Jean pour y animer des soirées sous le signe de la danse et de la musique country. Ces soirées ont lieu tous les mercredis de 19 heures à 21 heures et sont ouvertes à tous. Les activités débutent par des démonstrations offertes par les danseurs de Passion Country, après quoi les personnes qui le désirent sont invitées à se dégourdir les jambes en prenant part aux danses les plus connues. Le parc Beaulieu est situé à l'angle des rues Saint-Hubert et Mercier à Saint-Jean-sur-Richelieu et pour plus d'information sur les activités du groupe Passion Country, on peut communiquer avec Nicole Lagacé au (450) 245-9600.

Visite archéologique au Canal de Chambly

Les Amis du canal de Chambly, en collaboration avec Parcs Canada, invitent les gens à une visite archéologique du lieu historique national du Canada du Canal-de-Chambly le dimanche 8 août prochain. Se déroulant dans le cadre des Archéo! Dimanches, cette activité intitulée «L'histoire en mouvement» se fera en autobus. Le départ aura lieu à 10 heures à l'écluse 9, à la hauteur de la rue Saint-Paul à Saint-Jean-sur-Richelieu, et le coût de participation sera de 10\$ par personne.

Les artistes de la FAC exposent

Une vingtaine d'artistes tiennent une exposition tout l'été à la bibliothèque municipale de Chambly. Ces créateurs, dont quelques-uns sont bien connus dans la région, présentent leurs oeuvres de façon très personnelle en dévoilant la face cachée de leur vie d'artiste. Oeuvres, croquis, réflexions et préoccupations témoignent de la passion de ces artistes et amateurs d'art qui osent se livrer et s'aventurer hors des sentiers battus. Présentée sous les auspices de la Fondation pour les arts et la culture du bassin de Chambly (La FAC), l'exposition est à l'affiche du 19 juin jusqu'au 6 septembre. La bibliothèque municipale est située au 1691, rue Bourgogne à Chambly, au téléphone (450) 658-2711.

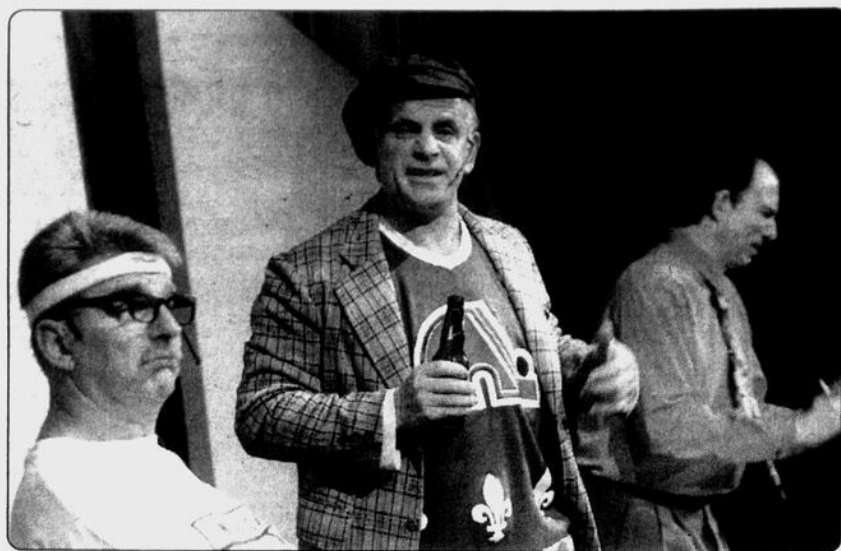
Chambly invite les artistes

Le service Loisirs et Culture de la ville de Chambly invite les artistes intéressés à exposer leurs oeuvres à la bibliothèque municipale en 2005 à présenter leur dossier avant le 20 août prochain. Comme par les années passées, des expositions en arts visuels seront présentées mensuellement afin de promouvoir le talent des artistes professionnels et semi-professionnels d'ici

et d'ailleurs. Tous les médiums sont acceptés.

Le dossier de l'artiste doit comprendre un curriculum vitae incluant la démarche artistique; le projet d'exposition; une dizaine de photographies d'oeuvres récentes accompagnées d'une liste descriptive; une enveloppe affranchie pour le retour des documents. Les artistes doivent faire parvenir le tout au plus tard le 20 août 2004 à l'attention de Sophie Martel, au centre administratif de Chambly, 56, rue Martel à Chambly, J3L 1V3. Pour tout renseignement, le numéro de téléphone à composer est le (450) 658-1778. ■

«Chômage» en supplémentaire



Une supplémentaire de la pièce «Chômage» vient d'être ajoutée à la représentation qui aura lieu le 2 octobre prochain au profit de la Fondation Polyvalente Marcel-Landry. Cette supplémentaire aura lieu le vendredi 1^{er} octobre et servira elle aussi à amasser des fonds pour cet organisme qui a pour mission de soutenir différents projets de l'école et à travers eux venir en aide aux élèves et au personnel. Les personnes qui désirent se procurer des billets peuvent s'adresser directement à la polyvalente en composant le (450) 347-1225. ■

M. Christie
présente

INTERNATIONAL DE MONTGOLFIÈRES
DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

14 AU 22 AOÛT 2004

PASSEPORTS EN VENTE MAINTENANT

SUR LA SCÈNE LOTO-QUÉBEC

Samedi 14 août
Le Show du ciel : Le petit roi | 21h
Jean Pierre Ferland | Kevin Parent | Stéphanie Lapointe | Éric Lapointe | Sylvain Cossette | Marie Denise Pelletier | Terez Montcalm
Mise en scène : Patrice Duchesne

Dimanche 15 août
Annie Brocoli | 16h
Le gala La Roue chanceuse Crampe en masse | 21h
Crampe en masse | François Morency | Laurent Paquin | Martin Deschamps | Francis Reddy
Yannick Lacroix | Julie Caron | Patrick Kuffs

Lundi 16 août
Soirée d'humour | 21h
Louis José Houde | Patrick Groulx | Sylvain Larocque | Cathy Gauthier
Dominic Paquet | Philippe Bond

Mardi 17 août
Marie-Chantal Toupin | 21h

Mercredi 18 août
Lévesque & Turcotte | 21h

Jeudi 19 août
La Chicane | 21h

Vendredi 20 août
La tournée Star Académie 2004 | 21h

Samedi 21 août
SOIRÉE YVA
Wilfred Le Bouthillier | 21h
Participation exceptionnelle : Marie Éliane Thibert

Dimanche 22 août
Annie Brocoli | 16h
Grégory Charles et les Chœurs du Nouveau Monde | 21h

EN PRÉ-VENTE
★ JUSQU'AU 13 AOÛT INCLUSIVEMENT ★
INFO-PASSEPORTS (450) 347-9555

ADULTE - 27 \$ / ENFANT 13 \$
SUR LE SITE : ADULTE 35 \$ / ENFANT 18 \$

EN COLLABORATION AVEC:
LE CANADA FRANÇAIS 104.1 FM

★ www.montgolfieres.com ★

LA BOUSTIFAILLE

Méli-mélo de l'été



MICHÈLE TRAHAN

La belle saison bat son plein... et il faut profiter de la corne d'abondance qui déferle sur nos marchés... prenez les légumes par exemple; ils sont superbes dans toutes leurs couleurs; combinez-les à une assiette de viandes froides et vous obtenez un délicieux repas... Confectionnez une appétissante trempette maison et entourez-la d'un éventail de légumes, taillés en bâtonnets.

Il y a aussi les légumes qui n'ont jamais été aussi invitantes de fraîcheur; agrémentez-les de légumes râpés ou émincés puis arrosez de quelques cuillerées de vinaigrette légèrement parfumée.

- 3 litres ou env. 2,2 kg de tomates (12 tasses ou env. 5 lb)
- assaisonnement au choix*
- 15 ml de jus de citron par bocal (1 c. à table)
- 1 ml de sel par bocal (1/4 c. à thé)

Blanchir, peler et couper les tomates en deux et déposer dans une grande marmite; ajouter juste assez d'eau pour les couvrir et amener à ébullition; laisser bouillir 5 minutes. Stériliser des bocaux et y déposer 10 ml d'assaisonnement choisi, le jus de citron et le sel.

Tasser les tomates jusqu'à 2 cm (3/4 po) du bord et ajouter du liquide de cuisson jusqu'à 1 cm (1/2 po) du bord; retirer les bulles d'air en glissant une spatule entre le verre et le contenu. Fermer les bocaux sans serrer et placer dans une marmite; répéter jusqu'à épuisement des tomates.

Couvrir la marmite et amener à ébullition; traiter 40 minutes et retirer les bocaux; laisser refroidir 24 heures. Vérifier les couvercles : les couvercles scellés se courbent vers le bas. Étiqueter et entreposer dans un endroit sombre et frais.

* Assaisonnement à la cajun

- 10 ml de poudre de chili (2 c. à thé)
- 7 ml de paprika (1 1/2 c. à thé)



- 7 ml de flocons d'oignons (1 1/2 c. à thé)
- 7 ml de poudre d'ail (1 1/2 c. à thé)
- 7 ml de piment de la Jamaïque (1 1/2 c. à thé)
- 7 ml de thym (1 1/2 c. à thé)
- 4 ml de poivre de cayenne (3/4 c. à thé)
- * Assaisonnement à l'italienne
- 15 ml de basilic (3 c. à thé)
- 10 ml de thym (2 c. à thé)
- 10 ml d'origan (2 c. à thé)
- 7 ml de romarin (1 1/2 c. à thé)
- 7 ml de sauge (1 1/2 c. à thé)
- 2 ml de poudre d'ail (1/2 c. à thé)

Courgettes farcies

- 3 courgettes d'environ 18 cm de long (7 po)
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail émincé
- 375 g de chair de saucisses (3/4 lb)
- 1 œuf, battu
- 125 ml de fine chapelure (1/2 tasse)
- 15 ml de persil (1 c. à table)
- 2 ml de thym (1/2 c. à thé)
- pincée de poivre
- 250 ml de sauce tomate (1 tasse)
- 50 ml de fromage parmesan râpé (1/4 tasse)

Couper les courgettes en deux, dans le sens de la longueur, et retirer la pulpe, sans déchirer la pelure; hacher finement la pulpe et égoutter parfaitement.

Faire cuire la chair de saucisse dans un peu de gras jusqu'à ce qu'elle commence à brunir; jeter l'excédent de gras. Ajouter la pulpe de courgette, l'oignon et l'ail et continuer la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 5 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir.

Combiner le mélange de légumes, l'œuf, la chapelure, le persil, le thym et le poivre et farcir les courgettes. Verser la sauce tomate dans un plat peu profond allant au four et y déposer les courgettes farcies, en une seule rangée; saupoudrer le fromage parmesan.

Couvrir d'un papier aluminium et cuire au four à 180C (350F), pendant 20 minutes; retirer le papier aluminium et continuer la cuisson encore 20 minutes ou jusqu'à tendreté des courgettes.

Sorbet au cassis

- 625 ml de lait (2 1/2 tasses)
- 250 ml de sucre (1 tasse)

- 175 ml de crème de cassis * (3/4 tasse)
- zeste d'un citron

Amener à ébullition le lait et le sucre en remuant, jusqu'à dissolution complète du sucre; retirer du feu et laisser refroidir.

Incorporer la crème de cassis et le zeste de citron et congeler dans un bac en métal jusqu'à ce que le mélange soit durci; retirer du congélateur et laisser ramollir légèrement puis fouetter jusqu'à ce que ce soit mousseux. Congeler à nouveau.

* On peut utiliser aussi un sirop du commerce comme le sirop de grenadine ou le sirop de framboises, ou même un coulis de fruits.

Délice aux Bleuets

- 125 ml de beurre (1/2 tasse)
- 150 ml de sucre (2/3 tasse)
- 1 œuf
- 500 ml de farine (2 tasses)
- 10 ml de poudre à pâte (2 c. à thé)
- pincée de sel
- 125 ml de lait (1/2 tasse)
- 500 ml de bleuets (2 tasses)
- 75 ml de cassonade (1/3 tasse)
- 75 ml de farine (1/3 tasse)
- 2 ml de cannelle (1/2 c. à thé)
- 50 ml de beurre (1/4 tasse)

Fouetter le beurre et le sucre jusqu'à ce que ce soit mousseux; ajouter l'œuf et bien battre. Combiner la farine, la poudre à pâte et le sel et ajouter aux ingrédients liquides en alternant avec le lait; la pâte sera épaisse.

Déposer la pâte dans un plat rectangulaire bien graissé et parsemer les bleuets sur le dessus. Combiner la cassonade, la farine et la cannelle et y couper le beurre; bien mé-

langer jusqu'à ce que la préparation soit grumeleuse puis saupoudrer sur les bleuets.

Cuire au four à 180C (350F), environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Astuce Maison

Salade de pommes de terre...



Délicieusement aromatisée, cette succulente salade accompagnera à merveille votre prochain repas au barbecue... Procurez-vous les

nouvelles petites pommes de terre et nettoyez-les bien sans les peler; faites-les cuire au four à micro-ondes dans un peu d'eau environ 10 minutes ou jusqu'à tendreté et égouttez-les parfaitement. Hachez 4 tranches de bacon et faites-les cuire à haute intensité, quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Jetez l'excédent de gras et ajoutez un oignon finement haché et une gousse d'ail émincé; faites cuire à haute intensité pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli; ajoutez 50 ml (1/4 tasse) de bouillon de poulet et 30 ml (2 c. à table) de vinaigre et chauffez 1 minute à haute intensité. Tranchez finement les pommes de terre et déposez-les dans un saladier, arrosez de vinaigrette chaude et remuez doucement; incorporez 50 ml (1/4 tasse) de crème sure et du persil haché au goût. Un délice assuré!

28-07-2004 4:39 g

Recettes

L' AUTO

Le nouveau Saab 9-3 cabriolet est plus rigide que jamais



JEAN-FRANÇOIS
GUAY

Si on recule vingt ans en arrière, les cabriolets de marque Audi ou BMW n'existaient pas. Même la gamme Mercedes-Benz n'offrait pas de cabriolet quatre places. Lorsque Saab a dévoilé son premier cabriolet quatre places en Europe en 1983, le succès fut instantané chez nos cousins européens. Toutefois, ce n'est qu'à l'été de 1987 que le Québec a reçu les premiers exemplaires de la première génération du cabriolet Saab 900.

Malgré des ventes d'environ 150 000 exemplaires entre 1993 et 2003, la deuxième génération du cabriolet 900 n'avait pas les qualités requises pour lutter contre les Audi A4, BMW Série 3 et Mercedes CLK sans toit.

En effet, son comportement routier et la solidité de la caisse étaient handicapés par un châssis trop souple en flexion et en torsion. Faute d'argent dans les coffres du constructeur suédois, les ingénieurs scandinaves avaient dû se résoudre à enlever le toit de la berline 900 en 1993 pour concocter la deuxième génération du cabriolet. Un compromis qui serait impensable dans le contexte des années 2000.

Toutefois, avec l'implication financière de son tuteur Général Motors, Saab a pu élaborer la troisième génération de son cabriolet sur un châssis plus solide grâce à la plate-forme Epsilon qui sert également à la fabrication de la Chevrolet Malibu. Dans les faits, ce châssis est trois fois plus rigide que l'ancien, ce qui permet enfin à la 9-3 de supporter la comparaison avec les autres cabriolets allemands.

La tenue de route est plus sportive que jamais et fait oublier le sous-virage caractéristique de la génération précédente. Toutefois, sur mauvais revêtement, le train avant sautille encore légèrement et à tendance à changer de trajectoire. Quant à la mauvaise impression que le pare-brise va se fendiller à chaque instant lorsque la caisse se contorsionne est mainte-



Selon la philosophie Saab, le tableau de bord enveloppe le conducteur.

nant chose du passé.

Par rapport à l'ancien modèle, la silhouette est plus proportionnée et elle épouse le caractère sportif de la berline. Comme le dicte les dernières tendances, les dimensions du cabriolet 9-3 sont plus importantes alors que le poids augmente de 130 kilogrammes. La présence d'un châssis plus rigide, d'un mécanisme électro-hydraulique d'activation du toit souple plus sophistiqué, et les nombreux systèmes d'aide à la conduite expliquent le surplus de poids de cette suédoise.

UN ÉQUIPEMENT COMPLET

Pour justifier son prix de base commençant à 56 900\$, comparativement à 50 900\$ pour l'A4 1.8T et 53 950\$ pour la BMW 325 Ci, le cabriolet 9-3 compte sur un équipement de série plus complet. Outre le moteur 4 cylindres 2 litres turbocompressé de 210 chevaux, le conducteur dispose d'une panoplie d'aide à la conduite comme un système de contrôle de freinage en virage (CBC), un système antipatinage (TCS), et un système de contrôle de la stabilité (ESP). Le freinage est assuré par des disques ventilés aux quatre roues avec système antiblocage (ABS) et répartiteur électronique de force de freinage (EBD).

Par ailleurs, la sécurité passive des occupants mise sur des cousins gonflables frontaux et latéraux avant. Le montant du pare-brise (ou le pilier A) a été renforcé et des arceaux de sécurité arrière se déploient lors d'un capotage.

Parmi les autres astuces, signalons la présence d'un aileron arrière baptisé «CargoWing» qui placé sur la porte du coffre devient un porte-skis lorsqu'il est en position relevé. De même, le système «CargoSET» permet de faire varier le volume du coffre de 240 litres à 328 litres. Toutefois, les passagers devront cependant consentir à rouler le toit fermé!

TABLEAU DE BORD

Fidèle à la tradition Saab, le tableau de bord enveloppe le conducteur. Les commandes sont regroupées de façon logique, celles les plus fréquemment utilisées sont facilement accessibles et à proximité du champ de vision naturel du conducteur. Les principaux cadrans sont constitués d'un gros compteur de vitesse flanqué d'un compte-tours plus petit ainsi que de différents indicateurs dont celui de la suralimentation. Blancs sur fond noir le jour, l'éclairage est vert le soir venu. Une couleur que Saab croit être le choix le plus approprié pour la conduite de nuit. En revanche, les témoins lumineux sont ambre ou rouges. Grâce à la caractéristique d'éclairage de nuit «Night Panel», propre aux véhicules Saab, le conducteur peut éteindre tous les témoins lumineux du tableau de bord la nuit, à l'exception du compteur de vitesse. Ainsi, il n'est pas gêné ni distraité par ces voyants et la conduite s'en trouve plus reposante.

Par ailleurs, les exigences acoustiques ont été examinées avec soin et la plage de réglage du volume

sensible à la vitesse a été accrue. La version Arc est livrable avec un système audio Premium à sept haut-parleurs libérant 150 watts de puissance. La version Aero présente 13 haut-parleurs dégageant 300 watts de puissance.

Le lecteur de disque compact est de série et le changeur est livrable en option. Finalement, une caractéristique ingénieuse : la boîte à gants climatisée permet de garder au froid des aliments et des boissons sensibles à la chaleur.

L'OUVERTURE DU TOIT

L'ouverture à une seule touche de la capote ne requiert aucune autre manœuvre que celle d'appuyer sur un bouton. Le toit offre un fonctionnement hydraulique et un mécanisme à verrouillage automatique à la fermeture. Il se déploie en seulement 20 secondes pendant que le moteur tourne. C'est en partie possible grâce au couvre-bagages caractérisé par un cycle à deux étapes. Le toit s'élève en position horizontale, puis se déplace vers l'arrière parallèlement au couvercle de coffre. La capote peut être montée ou abaissée lorsque le véhicule est en mouvement, à une vitesse inférieure à 28 km/h, un avantage pour les conducteurs pris dans la circula-

tion ou qui entrent dans un stationnement.

UN MOTEUR TURBO

Pour entendre le sifflement qui caractérise le turbo, le conducteur doit faire tourner la turbine via une boîte manuelle à 5 ou 6 rapports, ou une boîte semi-automatique à 5 rapports. Renommés dans la technologie de la turbo-compression, les motoristes Saab ont mis au point un moteur qui répond instantanément à la sollicitation des gaz.

Par rapport à l'ancien cabriolet, les performances sont cependant pénalisées par l'embonpoint du nouveau modèle. Les amateurs de la haute performance regretteront les montées d'adrénaline de l'ancien moteur turbo de 2,3 litres et 230 chevaux qui équipait la version Viggen en 2002.

À l'époque, la Viggen réalisait un temps de 6,8 secondes pour passer de 0 à 100 km/h comparativement à 8,8 secondes dans le cas d'une Aero 2004. Somme toute, le nouveau cabriolet 9-3 est plus à l'aise sur les grands boulevards que sur les pistes de course. ■

POINTS POSITIFS

Châssis plus rigide
Vrai cabriolet quatre places
Équipement complet

POINTS NÉGATIFS

Prix élevé
Performances à la baisse
Fiabilité incertaine

MODÈLES CONCURRENTS

Audi A4, BMW Série, Mercedes CLK

ACCÉLÉRATION

0 à 100 km/h : 8,8 secondes (Aero)

CONSOMMATION

11,5 litres aux 100 km

GARANTIE

4 ans/80 000 km

PRIX

56 500\$ ARC
59 500\$ Aero



Le cabriolet Saab 9-3 offre bien plus qu'une nouvelle apparence.

LES OUTREMANGEURS ANONYMES

Connaissez-vous notre mouvement?

Outremangeurs Anonymes (OA) est une association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire (besoin pressant et irrésistible de manger de façon irraisonnable).

Nous accueillons tous ceux et celles qui veulent arrêter de manger compulsivement. Il n'y a ni droits, ni frais à acquitter. Nous subvenons à nos besoins par nos

propres contributions, sans demander ni accepter de dons de l'extérieur. OA n'est affilié à aucun organisme public ou privé et n'est relié à aucun mouvement politique, à aucune doctrine religieuse ou idéologique. OA n'endosse ou ne conteste aucune cause qui lui soit étrangère. Nos buts primordiaux sont de nous abstenir d'outremanger compulsivement et de transmettre notre message à ceux et celles qui souffrent encore. ■

DANS VOTRE ASSIETTE

Les noix et les graines, des richesses à découvrir!



SYLVIE LAROCHE
NUTR.DI.P.

Les noix et les graines ne font pas partie de vos habitudes alimentaires? Elles sont pourtant riches en éléments nutritifs et les intégrer à votre alimentation saura vous apporter du plaisir. Elles font d'excellentes collations lors d'activités sportives de longue durée. Jumelées à un fruit et beaucoup d'eau, vous aurez toute l'énergie nécessaire pour compléter vos randonnées.

Des études ont démontré que la consommation hebdomadaire de cinq onces (142 g ou 150 ml) de graines et de noix était associée à une diminution de 30 à 50 p. cent des maladies cardio-vasculaires, augmentant ainsi la longévité. Que possèdent ces aliments pour avoir cet effet sur notre santé?

Les noix et les graines

contiennent une bonne source de fibres. En terme de quantité, une once de noix représente une source de fibre comparable à une ou même deux tranches de pain de blé entier. Toutefois, il ne faut pas exagérer sur la quantité de noix dans le seul but d'augmenter sa consommation de fibres puisque ces petits aliments contiennent une quantité considérable de gras et de calories.

Les noix et les graines contiennent de 45 à 75% d'excellents gras insaturés bénéfiques pour la santé (sauf pour la noix de coco). Pour bénéficier de tous les effets des noix et graines sans prendre du poids, il est recommandé d'en consommer environ cinq fois par semaine, à raison de 1-2 onces. Cette portion représente deux cuillères à table de noix ou graines ou cinq à dix noix entières. Notez qu'une portion de trois à quatre onces de noix ou de graines équivaut à une portion de viande de la grosseur d'un jeu de cartes plus deux cuillères à thé d'huile. Alors pas question de voir le fond du sac d'arachides.

VITAMINES ET MINÉRAUX?

Les noix et les graines contribuent à l'apport en calcium, en fer, en zinc, en magnésium, en manganèse, en cuivre, en vitamine E, en folates et autres vitamines du complexe B. Ce qui n'est pas à négliger, les noix et les graines contiennent des éléments favorables pour la santé du cœur : des phytostérols et des flavonoïdes.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- Parmi les noix et graines, les noix de cajou, les pistaches et les graines de citrouille contiennent moins de matières grasses que les autres; par contre, les noix de macadamia et les pacanes sont les plus grasses.

- Les amandes sont particulièrement riches en vitamine E, en calcium et leur contenu en gras saturés est le plus bas du groupe noix et graines.

- Les arachides ont la valeur nutritive des noix, (il s'agit pourtant de légumineuses), elles sont particulièrement riches en folates.

- Les noisettes ou avelines offrent un apport intéressant en calcium et en vitamine E.

- Les noix du Brésil sont riches en gras saturés, mais contrairement à la noix de coco, elles contiennent des gras monoinsaturés. Apport très important en sélénium, un minéral qui aurait un effet de protection contre le cancer.

- Les noix de Grenoble sont intéressantes pour leur contenu en gras oméga-3 (gras essentiels) et en cuivre. De préférence, achetez-les en écaïlle pour préserver leur fraîcheur.

- La noix de coco contient une quantité importante de gras saturés (mauvais gras) et de fibres.

- Les graines de tournesol sont importantes pour les folates, les vitamines du complexe B et la vitamine E; les graines de citrouille sont de toutes les noix et graines, les plus riches en fer, en magnésium, en zinc et en phosphore; les graines de sésame sont plus nutritives non décortiquées, leur apport en calcium est non négligeable et finalement, les graines de lin sont intéressantes pour leur contenu en oméga-3 et en fibres solubles.

- Ne font pas partie du groupe

noix et graines, mais vendues grillées, les grignotines de soya offrent une alternative faible en gras aux noix et fournissent des phytoestrogènes.

ÉVITER LE RANCISSEMENT

Comme ces aliments rancissent facilement, il est important de maximiser leur fraîcheur en les entreposant dans un contenant hermétique, à l'abri de la chaleur, de l'oxygène, de la lumière et de l'humidité, voir même les conserver au congélateur plutôt qu'au réfrigérateur. Selon la sorte de noix ou de graine, celles-ci peuvent se conserver de deux à six mois, à une température ambiante et jusqu'à un an, si elles sont congelées. Surtout, évitez de consommer celles qui sont tachées, décolorées, moisies ou ratatinées car elles pourraient contenir des toxines.

Pris avec modération, les noix et graines sont excellentes pour la santé. Pour des informations ou un changement de vos habitudes alimentaires contactez-moi au (450) 358-2002 ou visiter le site Internet www.harmoniesante.com. Bon appétit! ■

SEXUALITÉ

Comment la cigarette peut affecter votre vie sexuelle



NANCY MICHAUD

Le tabagisme est l'intoxication chronique par le tabac causée par la nicotine qu'il contient. La nicotine possède un effet éveillant et coupe-faim qui agit premièrement sur la fonction cardio-vasculaire en augmentant la pression artérielle, en accélérant le rythme cardiaque et en détériorant les artères, elle possède aussi des effets nocifs sur le déroulement de la grossesse en donnant des bébés prématurés dont le poids est insuffisant à la naissance. La nicotine agit, dans un deuxième temps, sur la fonction respiratoire en provoquant des troubles de l'appareil respiratoire en son entier: les risques sont plus grands de cancer du

poumon et de bronchites chroniques. La nicotine possède aussi des effets négatifs sur la fonction digestive car elle provoque l'augmentation de la sécrétion des acides gastriques. En dernier lieu, elle agit sur le système nerveux central en limitant l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles, ce qui occasionne davantage de maux de tête, vertiges et une moins grande résistance à l'activité physique.

Le tabagisme est responsable d'un cancer sur quatre, ce qui est loin d'être minime. L'augmentation de l'incidence du cancer du poumon est préoccupante, surtout chez la femme chez qui des études ont révélé qu'une sur trois fume et risque de souffrir d'une maladie quelconque causée par le tabagisme. Voici le processus par lequel la cigarette provoque un risque plus grand de maladies: la fumée du tabac engendre la

production de radicaux libres (détériorent les cellules saines en les oxydant) dans l'organisme, dont celui-ci doit lutter contre en faisant des réserves d'antioxydants (antirouille naturelle). Une quantité trop grande d'antioxydants dans l'organisme cause plus de méfaits que de bénéfices: athérosclérose, encrassement des artères et difficulté d'érection. Les maladies qui font partie des effets négatifs de la cigarette sont les suivantes: plus grand risque de cancer de la bouche, du larynx, de la vessie et du col de l'utérus, accroissement du risque de maladies cardio-vasculaires, davantage de maladies pulmonaires, diminution de la densité osseuse (risque plus élevé d'ostéoporose et fracture), et réduction du taux d'oestrogènes (accélère le vieillissement ovarien et entraîne une ménopause précoce). Un autre fait sur la nicotine pourrait vous faire changer d'idée si vous fumez: elle épaissit la peau, la déshydrate, rend le teint blême et prononce davantage les rides. Ces conséquences sont dues à la diminution d'oxygène des artères et des veines cutanées ainsi qu'à

l'altération des fibres élastiques du derme de la peau. La nicotine crée une dépendance très rapidement et son manque dans l'organisme de la personne qui la consomme affecte sa vie émotive, physique et sociale. En plus de la dépendance qu'elle engendre, des recherches ont prouvé dernièrement que la cigarette est très néfaste pour la santé des non-fumeurs qui doivent respirer la fumée secondaire.

Eh oui, la cigarette possède de nombreux effets négatifs sur la sexualité et ces effets augmentent avec le vieillissement normal de l'organisme. Selon une recherche effectuée par des urologues, la majorité des hommes qui ont des difficultés érectiles sont des fumeurs; ceci s'explique par le fait que la nicotine diminue le volume des vaisseaux sanguins en empêchant le sang de se rendre au pénis et altère l'élasticité des corps caverneux. La cigarette réduit la quantité de spermatozoïdes viables, accélère la diminution du taux de testostérone et provoque un vieillissement prématuré des tissus péniens.

Les recherches effectuées au sujet des effets de la cigarette sur la sexualité féminine sont beaucoup moins nombreuses mais quelques résultats se démarquent des autres: la nicotine provoque davantage de bébés prématurés, augmente grandement (dix à vingt fois) les risques de maladies cardiaques chez les femmes qui prennent la pilule et accroît les risques de cancer du col de l'utérus.

L'arrêt du tabagisme ne peut que vous apporter des bienfaits au niveau de votre état de santé général, vous verrez alors réduire vos risques de développer une des maladies nommées précédemment. Si vous avez peur de la prise de poids qui survient fréquemment avec l'arrêt de la cigarette, dites-vous bien que ces kilos en trop vous sauveront peut-être la vie, alors pensez-y!

Bonne semaine. Si vous désirez me joindre au Centre de ménopause et d'andropause que je possède dans la région, vous pouvez le faire au (514) 580-5051 ou nmichaud001@sympatico.ca ■

MOTS CACHÉS

10 LETTRES CACHÉES

A
abus
acide
agité
ail
aliment
amer
assaisonner
B
base
basilic
bien
boisson
bon
C
cannelle
cari
caroube

cassis
cassonade
cayenne
cerfeuil
chili
choix
ciboulette
clou
créé
curry
D
doux
E
échalote
employé
encore
épices
estragon

MOT-MYSTÈRE

étapes
F
façon
fade
feuille
fine
fixe
fort
fumée
G
gingembre
girofle
goût
I
idée
L
laurier
laver

légère
M
macis
marjolaine
meilleur
mélange
mets
muscade
O
oignon
P
paprika
parmesan
pavot
persil
piment
piquante
plat

POUR REHAUSSER LE GOÛT

poisson
poivre
poivron
poudre
poulet
préparation
R
raifort
recette
relevé
repas
réuni
romarin
S
safran
salade
santé
sauce

sauge
saveur
sel
sorte
soupe
sucre
T
thym
types
U
utile
V
vanille
variété

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: AROMATIQUE

LES ENTRECROISÉS

5 LETTRES CACHÉES

2
en
es
la
on
or
3
dès
gré
lié
net

sou
sur
toi
vie
4
agir
base
état
étré
fuel
ôtes
reçu

LES ENTRECROISÉS

5
année
conçu
essor
7
étape
puits
servi
somme
tarir
tubes
6
avenir

encore
forage
profit
7
derrick
essayer
externe
fournir
moderne
pétrole
produit
rapport

UN GISEMENT DE PÉTROLE

8
accumulé
chercher
contrôle
entrepôt
position
réserver
stockage
utiliser
9
chercheur
pétrolier

privilège
10
croissance
entreprise
raffinerie
11
exploration
prospection
12
consommation

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: PUIITS

MOTS CROISÉS

Problème No 63

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

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

HORIZONTALEMENT

- Bovidé domestique des régions tropicales. - Partie du tube digestif.
- Ensemble des énarques. - Plante potagère à bulbe.
- Couper. - Résolu, assuré.
- Tante. - Colères.
- Erbium. - Apretés de la voix.
- Des eaux de source.
- Roue d'une poulie dont le pourtour présente une gorge. - Avancer, affirmer. - Manche, au tennis.
- Frère du sud de l'Europe. - Entaille oblique destinée à l'assemblage.
- Qui suit l'ordre d'ébranlement, dans un séisme. - Titane.
- Mire graduée. - Flétan, en Belgique.
- Titre porté par les seigneurs. - Il fait passer un test.
- Voies d'accès. - Rude au goût.

VERTICALEMENT

- Écorce extérieure des agrumes. - D'une couleur orangée tirant sur le marron.
- Insérer entre les pages d'un livre. - Il soutient la quille d'un navire en construction.
- Immersion dans un milieu quelconque. - Hachoir à viande.
- Canal allant de la vessie au méat urinaire. - Canard marin.
- Qui se plaint souvent sans motif sérieux. - Hypothèse.
- S'emploie pour marquer la surprise. - Il connaît

bien les monnaies.

- Véhicule à une seule roue, accouplé latéralement à une motocyclette. - En matière de.
- Cheville, au golf. - De l'ileon.
- Ville. - Lettre grecque.
- Femme exerçant les fonctions de maire. - Brevet d'études professionnelles.
- Soutiens. - Voisinage.
- Elles servent à fermer une serrure. - Chargé en titre d'un emploi.

Solution du dernier problème

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

Autorisé par Jean-Claude Langlois

Murano 2004



Où trouve-t-on la passion ?



Dans la créativité ou la liberté

L'antidote aux voitures ordinaires !



COUPAL et
BRASSARD AUTO inc.

127, route 104,
Therbyville
(450) 347-5593

109783-450-1

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
MARIE-BLANCHE

Semaine du 28 juillet
au 3 août 2004

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous avez la possibilité de vraiment mieux savoir ce que vous voulez. Vous pouvez très bien vous rendre compte de la valeur de ce que vous désirez faire.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous devenez très sûr de tout ce que vous vivez. Vous avez de grands sentiments. La planète Vénus vous apporte des émotions nouvelles.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous êtes capable de vraiment discerner ce qui vous est favorable et ce qui vous nuit. Cela vous donne beaucoup de discernement.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous pouvez présentement être sûr de votre bonne volonté. Vous avez de grands espoirs. Vous savez ce qui vous convient.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous vous sentez apte à mieux affronter ce qui est difficile. Cependant, vous devenez beaucoup plus sérieux dans toutes vos entreprises.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous avez plusieurs questions au sujet de vos sentiments. Bientôt, vous saurez vraiment ce qui peut vous convenir. Ne l'oubliez pas.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous avez une grande capacité de jugement. Cela vous apporte des choses différentes du passé. Vous êtes capable de vraiment mieux vous faire comprendre.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous avez le goût de voyager et de changer vraiment votre manière de vivre. Cela sera possible. Vous vous en sentirez beaucoup mieux.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous êtes sûr de vous dans plusieurs domaines. Cela vous rend confiant face à tout. Vous appréciez ce que vous avez.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous devenez beaucoup plus fort moralement. Votre vie est en train de se modifier. Vous en retirez de grands bienfaits.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous désirez aller très loin dans ce que vous entreprenez au plan professionnel. Vous avez le goût de prendre des initiatives. Cela vous apportera du succès.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous pouvez très bien comprendre ce qui vous arrive. Vous êtes capable de vraiment mieux vous organiser. Vous êtes très noble dans votre manière de penser.



**DOMINIQUE
COMEAU**

Il y a tant de dentifrices sur le marché que l'on en perd son latin! Pour vous y retrouver, voici quelques indications qui devraient vous guider pour faire un achat judicieux.

FLUORÉS

Le fluorure est un ingrédient présent dans la plupart des dentifrices pour prévenir la carie en agissant un peu comme un vernis qui rend l'émail moins vulnérable à l'attaque des déchets des bactéries présentes en bouche. La concentration normale se situe autour de 0,023%, mais peut être légèrement plus basse ou inexistante dans les dentifrices pour jeunes enfants ou beaucoup plus élevée pour les gens très vulnérables à la carie ou qui souffrent de maladies affectant les glandes salivaires. Notez que la plupart des dentifrices naturels et certains dentifrices traitant les dents sensibles n'en contiennent pas et ne vous protègent donc pas contre la carie.

POUR ENFANTS

Les dentifrices pour enfants sont principalement conçus pour encourager le brossage. Ils offrent des saveurs et couleurs variées différentes de la conventionnelle menthe qui peut être rejetée des enfants par son goût très prononcé. Certains ne contiennent pas de fluor (pour les enfants de moins de 2 ans). Pour les plus âgés, la grosseur d'un grain de riz suffit. Il est tout de même conseillé de superviser le brossage jusqu'à l'âge de 6 à 8 ans, afin que l'enfant maîtrise bien la technique de brossage et recrache bien le dentifrice.

ANTITARTRE ET BLANCHISSANT

Ces dentifrices agissent comme un abrasif doux qui crée un effet de léger polissage afin d'empêcher le tartre et les taches d'adhérer à l'émail. Ils peuvent contenir des

agents polissants tels que des pyrophosphates, de la silice, de l'alumine ou du bicarbonate de soude. Attention toutefois; même s'ils sont blanchissant, ils ne changeront pas la couleur de l'émail. Le terme détachant serait plus exact. De plus, plusieurs dentifrices ne contiennent aucun agent antitartre, mais se fient plutôt sur l'action mécanique du brossage pour combattre le tartre.

ANTIBACTÉRIENS

Ces dentifrices sont conçus pour réduire les saignements, les rougeurs et l'enflure des gencives causés par les déchets des bactéries de la bouche. Ils sont recommandés pour les plus de 12 ans sous la recommandation du dentiste ou de l'hygiéniste dentaire. Ils ne remplacent pas une hygiène dentaire adéquate, mais peuvent aider en phase aiguë. L'ingrédient actif est souvent du triclosan.

POUR LES DENTS SENSIBLES

Leur mode d'action est de bloquer la transmission de la douleur au nerf de la dent. Ils peuvent soit agir comme un vernis protecteur ou désensibiliser le nerf de la dent. On retrouve le plus souvent du nitrate de potassium pour la sensibilité au chaud, froid, sucré ou aux aliments acides ou du chlorure de strontium pour la sensibilité au toucher. Il faut attendre deux à quatre semaines pour observer un soulagement. Leur abrasivité est habituellement faible.

NATURELS

Ces dentifrices ont la même fonction que les dentifrices standards mais privilégient l'emploi de substances naturelles. Ils sont utiles pour les gens qui veulent éviter les colorants, les édulcorants et les agents de conservation artificiels. Cependant, ils contiennent rarement du fluor et sont souvent

beaucoup plus abrasifs.

POUR LA SÉCHERESSE DE LA BOUCHE

Certains dentifrices spécialisés contiennent des enzymes de la salive, du fluor et des agents humectants pour aider à combattre la bouche sèche. Ils sont utiles pour ceux qui prennent des médicaments, souffrent de cancer près des glandes salivaires, ou souffrent de maladie affectant la salivation.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à consulter votre hygiéniste dentaire ou votre dentiste.

Dominique Comeau travaille comme hygiéniste dentaire au Centre dentaire Comeau et Deslauriers, 235, 2^e Avenue à Saint-Jean-sur-Richelieu J2X 2B2 (tél.: (450) 347-2244). Veuillez noter la précieuse collaboration du Dr Martin Deslauriers pour l'élaboration du contenu de ces chroniques. ■

LES JOIES DU PARRAINAGE

Frédéric désire avoir un parrain pour des sorties

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

À LA RECHERCHE D'UN PARRAIN CIVIQUE

Je suis une personne enjouée et aimable, je désire avoir un parrain civique pour faire des sorties et avoir du plaisir en sa compagnie. Je fais plusieurs activités, entre autres, je joue au basketball, au football et au soccer. Tous les étés durant les vacances, je vais camper avec mes parents et



Frédéric

j'en retire beaucoup de plaisirs. Également, j'aime aller à la pêche pour taquiner la truite arc-en-ciel, mon poisson favori. Cette année, j'ai vécu une belle expérience, j'ai travaillé comme stagiaire où on loue des cassettes vidéo et des DVD, mes collègues m'ont bien accueilli et ils étaient tous gentils avec moi. Je souhaite y retourner pour un emploi régulier. Mes qualités premières sont mon amabilité et le respect que je porte envers les autres.

CAPSULE DE SENSIBILISATION

La responsabilité constitue la voie de l'autonomie. Les personnes ayant une déficience intellec-

tuelle ont également cette voie à emprunter, soit celle de la liberté. Acquérir la capacité de prendre la responsabilité de sa vie est difficile parce qu'elle suppose un apprentissage de la liberté, un apprentissage à se choisir d'abord. Le seul moyen d'être utile aux autres consiste à s'occuper de soi d'abord et d'accepter à l'occasion de perdre. Être libre, c'est savoir se choisir, et dans tout choix il y a une perte, l'acceptation de perdre peut-être une démarche difficile à traverser. La responsabilité, c'est la capacité d'un individu à se prendre en charge, à s'assumer et à se réaliser le plus entièrement possible. Les personnes ayant une déficience intellectuelle ne sont pas à part, ils ont ces mêmes apprentissages à faire, sauf à un rythme plus lent et souvent avec l'aide de gens responsables qui peuvent les soutenir dans cette démarche de la responsabilisation.

Si vous avez des affinités avec Frédéric et que vous avez envie de le rencontrer pour partager certaines activités avec lui, il en serait heureux et ravi. Donc, si vous désirez vivre une expérience humaine et enrichissante, où l'implication demandée est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091. Frédéric en serait très heureux. ■



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'Elle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1645
Centre de référence du Gand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Algamas pour joueurs compulsifs :	1-866-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE



L'ÉGLISE D'ICI

La résurrection et la réincarnation

QU'EST-CE QUE LA RÉINCARNATION?

La réincarnation et une croyance sur l'au-delà, ce qui vient après la mort. Elle est une croyance très ancienne. Nous pouvons la définir ainsi: croire que l'âme a la possibilité de se réintégrer dans le monde concret et y mener une ou plusieurs vies

nouvelles. Cette croyance est-elle compatible avec la foi chrétienne centrée sur la résurrection du Christ Jésus?

JÉSUS ET LA RÉINCARNATION

Ce qui est arrivé à Jésus après sa mort n'est pas une réincarnation, mais une résurrection. Jésus est transformé; il accède à un au-

tre ordre d'existence. Si Jésus s'était réincarné, il aurait eu une seconde vie terrestre. Il serait dans le même type d'existence qu'au paravant. Affirmer qu'il est ressuscité, c'est dire qu'il a changé sa manière d'exister. Il existe autrement, mais réellement avec un corps spirituel et glorieux.

Dans les évangiles, Jésus annonce une vie nouvelle; mais cela n'a pas le sens d'une réincarnation. En fait, rien dans les évangiles ne permet d'affirmer que Jésus a prôné la réincarnation. De plus, si on croit à la réincarnation, le corps humain n'a pas le même sens que celui qu'il a dans la perspective de la résurrection. Le corps est constitutif de notre être personnel; il est unique comme chaque personne est unique. Dieu, en ressuscitant Jésus, atteste l'importance qu'il donne à notre corps. La foi en la

résurrection l'au-delà tout autrement.

LES PREMIERS CHRÉTIENS CROYAIENT-ILS À LA RÉINCARNATION?

Le témoignage des premiers chrétiens est clair: la réincarnation n'a pas de place dans la foi chrétienne. Pourquoi? À cause de l'incarnation. L'incarnation, c'est la venue du Christ dans la chair, dans un corps, celui de Jésus. C'est ce corps que va assumer et transformer la résurrection. La résurrection de Jésus suppose son incarnation. En ressuscitant Jésus, Dieu continue de ratifier l'amour qui s'exprime dans l'incarnation.

Saint Irénée de Lyon affirme: «Le Seigneur a parfaitement enseigné que les âmes demeurent sans passer dans d'autres corps; elles gardent telle quelle la caractéristique du corps auquel elles sont adaptées». Nous pouvons affirmer avec justesse que les premiers chrétiens n'ont pas cru à la réincarnation. Pour eux, Jésus était réellement mort et il a été ressuscité par Dieu grâce à la force de l'Esprit Saint (Rm 10, 9). Cela lui a donné un nouveau mode d'existence et cela l'a rendu capable d'avoir avec les humains des relations d'un nouveau type, avec une composante corporelle renouvelée. Cette mutation n'est pas une illusion ou le fruit de l'imagination des disciples. D'abord les disciples ne s'attendaient pas à ce que les choses se passent ainsi. Ensuite, c'est le Christ ressuscité qui prend l'initiative de venir à eux. Jésus ne se réincarne pas; il communique sa vie nouvelle à ceux et à celles qui veulent en vivre.

Rosaire Lavoie, c.s.v. ■

Activités à venir au Centre de ressourcement

AOÛT 2004

Du 6 au 16 août - Soirées préparatoires à la fête de l'Assomption de Marie. Chapelet à 19h30 dans les jardins du centre suivi de la messe.

Dimanche 15 août - Fête de l'Assomption avec Mgr Jacques Berthelet, c.s.v. Chapelet à 19h30 dans les jardins suivi de la messe solennelle.

SEPTEMBRE 2004

Judis 9 et 23 septembre - Rencontres des «E.V.C.» (3^e groupe). (Exercices spirituels dans la vie courante).

Vendredi, samedi, dimanche 10, 11, 12 septembre «Session Albatros».

Judis 16 et 30 septembre - Rencontres des «E.V.C.» (1^{er} groupe).

Samedi 18 septembre - «La spiritualité» avec Yolande Charland, c.n.d. (suite).

Dimanche 26 septembre avec Jacqueline Brunette de 10 heures à 11 heures suivi d'un café.

Pourquoi ne te donnerais-tu pas un espace spirituel, un moment de détente intérieure?

Viens te joindre à nous! Viens te laisser porter par la Parole et la musique. Entrée libre.

Mercredi 29 septembre avec Richard Cadieux, de 19 heures à 21 heures.

«Il y a parmi nous quelqu'un que nous ne connaissons pas...» «Pour vous, qui suis-je?» Après deux mille ans et plus de christianisme, qui est Jésus le Christ dans ma vie; est-ce que je le connais vraiment; non pas d'après les sondages mais à partir de mon expérience concrète de la présence de Dieu dans ma vie?

Entrée libre. ■

ANIMO-INFO

L'obésité, un problème nutritionnel commun chez les chats et les chiens



DRE CHRISTINE GONTHIER

Pour les animaux comme pour les humains, bien manger c'est bien se porter. La clé d'une bonne santé est une bonne alimentation. L'animal nourri adéquatement aura une vie active et une plus grande longévité. L'alimentation joue de plus, un très grand rôle dans la prévention et le traitement de maladies telles les problèmes urinaires et cardiaques.

Les substances contenues dans les aliments de votre animal permettent d'entretenir et de rétablir ses organes vitaux, ses muscles, ses os et son système immunitaire selon ses besoins. L'âge, la maladie, le niveau d'activité et le tempérament de votre compagnon sont autant de facteurs qui influencent la quantité d'aliments qu'il ingère et, par le fait même, ont une influence sur son poids corporel.

On considère que l'obésité est présente lorsque le poids de votre animal dépasse de 15% son poids idéal. L'obésité est un problème nutritionnel très commun chez les chiens et les chats car 44% des chiens et 15% des chats en souffrent.

Qu'est-ce qui engendre l'obésité? Plusieurs facteurs sont impliqués comme la suralimentation (gâteries, aliments riches en calories, biscuits, nourriture de moindre qualité, etc.), l'âge et le manque d'activité. Les femelles semblent d'ailleurs plus souvent affectées. La consommation ex-

cessive d'aliments riches en calories fait que votre animal mange plus que ses besoins ne l'exigent. Associée au manque d'exercices, l'ennui ou l'oisiveté, cette suralimentation pourra causer plus ou moins rapidement de graves problèmes à votre animal.

Comment déceler l'obésité? En plaçant votre main sur son thorax, placer votre pouce sur le dos, si vous pouvez sentir sous la peau les cinq dernières côtes, il devrait être de poids normal mais, s'il vous est impossible de les sentir à cause d'une épaisseur de graisse à cet endroit, il est définitivement trop gras. Un chat ayant un abdomen distendu et très pendouillant peut aussi souffrir d'obésité. Les gens en général aiment les animaux gras et «ronduillants» mais les chances que l'animal ait des problèmes de santé reliés à son obésité sont élevées! Les problèmes cardiaques, osseux ou de diabète sont fréquents chez les animaux obèses et il ne faut pas négliger qu'un animal obèse qui doit subir une anesthésie, ne serait-ce que pour un nettoyage dentaire, sera beaucoup plus à risque.

Toutes les études prouvent, autant chez l'animal que chez les humains, que l'obésité raccourcit l'espérance de vie. Il faut donc réagir pour éviter tous ces problèmes par un programme d'amin-cissement prescrit par votre vétérinaire. Il ne faut pas oublier que la conviction et la participation de tous les membres de la famille sont essentielles.

Un programme d'amaigrissement comporte plusieurs volets:

A: Réduire l'apport calorique par une diète spécialement conçue. Le fait de prendre une formule légère commerciale ne suffit souvent pas. Les diètes spéciales sont souvent formulées pour être pauvres en gras et apport énergétique mais plus riches en fibres.

B: Servir uniquement la diète recommandée, divisée en trois ou quatre repas par jour.

C: Augmenter le niveau d'activité physique de l'animal.

D: Garder l'animal loin de l'endroit où les repas sont préparés pour éviter de donner tout supplément alimentaire non désirable (même si ce ne sont que des légumes).

E: Noter régulièrement le poids de l'animal. On peut le faire peser sans frais (idéalement à tous les deux mois) chez son vétérinaire. Cette procédure permet une mesure plus précise et un suivi plus serré.

F: Discuter de tout changement de poids important avec votre médecin vétérinaire.

De bonnes diètes sont maintenant formulées pour venir en aide aux propriétaires d'animaux obèses. C'est à vous d'orienter votre animal vers de bonnes habitudes alimentaires et il ne s'en portera que mieux.

Pour vos commentaires ou questions, vous pouvez me joindre à l'Hôpital Vétérinaire St-Jean au 346-4515 ou au Bureau Vétérinaire St-Jean au 349-4471. N'hésitez pas à visiter notre site Internet au www.vetstjean.info-vet.ca ■



Nouveaux jeux modulaires à Iberville

De nouveaux jeux modulaires (glissoires, balançoires, etc.) pour enfants de 3 à 12 ans viennent d'être installés au parc Marguerite-Bourgeoys, dans le secteur Iberville. C'est la firme «Go-Élan Inc.» de Bécancour qui a installé ces jeux au coût de quelque de 45 000\$. Sur notre photo, une partie de ces nouveaux jeux qui font déjà le bonheur des enfants. ■

