

WEEK-END

Cahier **C** LE CANADA FRANÇAIS
Le Mercredi 19 janvier 2005

Mille pages d'histoires reviennent à la vie

MICHEL PHANEUF

Gravement endommagées par un incendie il y a de cela plus de 40 ans, les archives municipales d'Henryville, du moins une certaine partie d'entre elles, sont en train de revenir à la vie. Grâce à un projet mis de l'avant par la Société d'histoire du Haut-Richelieu et subventionné par la municipalité d'Henryville et la MRC du Haut-Richelieu, plus de 1000 pages de ces archives ont déjà été traitées, numérisées et transcrites, permettant ainsi de sauvegarder un pan de l'histoire de notre région.

Si les historiens et les généalogistes doivent souvent faire preuve de beaucoup de patience et de minutie, la reconstitution des archives d'Henryville aura requis une bonne dose de ces qualités à ses responsables qui y ont consacré des dizaines, voire des centaines d'heures de travail.

Le projet a touché plus précisément trois «livres de délibérations du conseil municipal de la paroisse de Saint-Georges-de-Henryville». Trois livres datant tous du 19^e siècle et couvrant respectivement les périodes allant de 1855 à 1871, de 1871 à 1884 et de 1884 à 1889.

Ces trois volumes qui comptent environ 500 pages chacun avaient été endommagés par un incendie en 1962, nous explique Lionel Fortin, historien et principal instigateur du projet. Des dommages surtout causés par l'eau qui a partiellement effacé l'encre utilisée pour écrire les résolutions et les comptes-rendus des délibérations, en plus de faire coller de nombreuses pages

ensemble et de contribuer à la formation de moisissures sur le papier.

Lionel Fortin a commencé à s'intéresser aux volumes en question en 1996 alors qu'il travaillait à la préparation de son ouvrage «Les municipalités du Haut-Richelieu des origines à nos jours». Au fil des nombreuses archives qu'il consulte pour documenter cet ouvrage, il remarque le piètre état des trois livres qui avaient été laissés tels quels après l'incendie de 1962.

Vice-président de la Société d'histoire du Haut-Richelieu, il fait part de cette situation au conseil d'administration de cet organisme qui dans un premier temps demande au conseil municipal d'Henryville de se faire confier les documents en question afin de pouvoir les traiter et les sauvegarder.

«Pour le traitement, nous avons consulté les Archives nationales qui nous ont indiqué comment procéder», souligne la présidente de la Société d'histoire, Nicole Poulin. Ce processus a entre autres nécessité l'emploi d'un humidificateur pour réhumidifier le papier, puis l'application de bicarbonate de soude pour assécher et décoller les pages. On a ensuite soigneusement enlevé les moisissures partout où cela était possible.

Suite à la page C-2



Endommagés par un incendie en 1962, les livres de délibérations étaient dans un piètre état, comme le démontre Nicole Poulin sur cette photo.

DISQUES

Dans l'oscilloscope de Dan Thouin



→ C-9

VIDÉO

Troie: un film qui ne fait pas l'unanimité



→ C-11

CINÉMA

Elektra: si vous aimez les effets spéciaux...



→ C-8

LECTURE

Histoire passionnante d'une vie qui dérape



→ C-8

SOMMAIRE

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

NAPIERVILLE
SUZUKI C'est vrai

Swift +



SWIFT +

PLAISIR FOU
et
d'intérêt **0%**
pour
6 ANS

Grand CHOIX VÉHICULES D'OCCASION
barnabeautocentre.com

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

Mille pages d'histoire reviennent à la vie...

— Suite de la page C-1

Comme il restait aussi à sauvegarder les informations que renfermaient ces pages, la Société d'histoire a déposé, à la fin de 2003, un projet visant à numériser le contenu des trois livres. S'inscrivant dans le cadre de la politique culturelle de la MRC du Haut-Richelieu, le projet s'est vu allouer une somme de 12 000\$, soit 6000\$ de la part de la MRC et 6000\$ de la municipalité d'Henryville (SD).

Amorcé en mars 2004, il a impliqué, outre M. Fortin et Mme Poulin, un informaticien, Jean-Jacques Galipeau, qui a fait bénévolement toute la numérisation, en plus de traiter avec un logiciel spécial les épreuves ainsi obtenues afin de rendre le tout le plus lisible possible (contraste, cadrage, etc).

Toujours dans le but d'en faciliter la lecture, les pages numérisées ont également fait l'objet d'une transcription fidèle par traitement de texte. Pour ce faire, la Société d'histoire a engagé une personne, Nicole Juneau, à qui on a donné une formation spéciale pour lui permettre de mieux lire les documents originaux, ceux-ci étant rédigés à la main dans une écriture souvent difficile à déchiffrer.

«Quand il y avait un mot ou un passage qui était illisible ou incompréhensible, on laissait un espace blanc et on consultait M. Fortin qui, étant à la fois historien et notaire, est très habitué à ce genre de textes», indique Mme Poulin qui a supervisé toute l'opération de lecture. Tout ce travail a donné d'excellents résultats, si bien que malgré les dommages subis, très peu de pages ont été perdues, ajoute la présidente.

Ces transcriptions ont été gravées sur des cédéroms contenant chacun les reproductions des pages telles qu'elles apparaissent dans le livre, de même que les textes de ces mêmes pages, convertis en documents «Word». Une mise en pages uniforme facilitera la consultation.

«Ces documents sont d'une valeur inestimable pour les chercheurs», indique Lionel Fortin, ajoutant du même souffle qu'Henryville fut une municipalité très importante dans la région à l'époque.

«C'est même une des municipalités-mères dans le comté d'Iberville, ajoute Mme Poulin, soulignant que de nombreuses municipalités avoisinantes sont nées à la suite du morcellement



Trois des personnes impliquées dans la numérisation des livres de délibération du conseil d'Henryville: Nicole Poulin, présidente de la Société d'histoire, Lionel Fortin, historien et instigateur du projet, et Jean-Jacques Galipeau, informaticien.

du territoire d'Henryville. Au milieu du 19^e siècle, ce territoire était énorme».

La lecture des délibérations du conseil municipal nous révèle aussi quantité de choses intéressantes, relatent Mme Poulin et M. Fortin. On y apprend par exemple qu'au début des années 1860, le conseil avait contribué pour 10 000\$ - une très grosse somme à l'époque - à une ligne de chemin

de fer reliant différentes municipalités du comté. On y apprend également qu'en l'absence de ponts, trois traversiers reliaient les deux côtés de la rivière Richelieu en 1862: un à la Pointe à la Meule, un autre à la hauteur de la Grande Ligne à Saint-Valentin et un troisième à la Rivière du Sud.

À l'heure actuelle, deux des trois livres sont presque complètement transcrits, indiquent les res-

ponsables du projet. Le fruit de ce travail sera remis à la municipalité d'Henryville et à la MRC du Haut-Richelieu, d'ici peu, vraisemblablement vers le mois de mars prochain. Restera ensuite le troisième livre qui est toutefois le plus abîmé des trois, souligne-t-on. Malgré cela, les responsables ont bon espoir de pouvoir récupérer une bonne partie des informations qu'il contient. ■

Stéphanie Longpré au concours Miss Canada

MICHEL PHANEUF

Stéphanie Longpré, une jeune femme de Saint-Jean-sur-Richelieu, a franchi avec succès l'étape éliminatoire du concours Miss Canada. Stéphanie est en effet l'une des 50 candidates qui ont été retenues pour accéder à la demi-finale de ce concours, le samedi 22 janvier prochain.

À la suite de cette demi-finale, seulement 15 concurrentes seront choisies pour participer à la grande finale qui mènera la

gagnante au concours de Miss Univers.

Stéphanie Longpré fait carrière comme danseuse professionnelle. Elle a entre autres participé aux spectacles «Viva Casino!» au Casino de Montréal et «Broadway» à celui de Hull, aux côtés d'artistes tels Nanette Workman, Claude Blanchard et Les Crooners. Fait à noter, sa participation à ces spectacles l'a amenée non seulement à faire valoir ses talents de danseuse, mais aussi ceux de chanteuse et de comédienne. ■



Stéphanie Longpré.



La Féerie prend fin

La 11^e édition de «La Féerie de Noël» à la Maison sous les Arbres a pris fin le 8 janvier dernier avec la remise des médailles aux lauréats de l'exposition. Ces médailles ont été décernées à six artistes: Nicole Bernard et Louise Paré ont chacune remporté une médaille d'or, tandis que Tony Langelier, Lucien Dufour et Marta L. Goyette Saavedra se sont vus remettre chacun une médaille d'argent. Pierre Goulet a pour sa part reçu une médaille de bronze. Notre photo nous montre quelques-uns des lauréats et participants à l'événement en compagnie de Muguette Forest-Pilon, directrice du centre d'art (au centre). La prochaine activité à la Maison sous les Arbres aura lieu à compter du 12 février. Il s'agira alors de l'exposition «Richelieu en Coeur» dont cette année marquera la neuvième édition. ■



Art[o] accueille 2005 avec une brochette d'activités

MICHEL PHANEUF

Une douzaine d'expositions, des soirées d'impro, des spectacles de musique, sans oublier plusieurs événements spéciaux comme la Ruée vers l'Art, le Symposium d'Arts du Haut-Richelieu et l'Événement de la photo en octobre; la coopérative artistique Art[o] sera plus active que jamais en 2005. «Nous voulons que les cinq champs d'activités d'Art[o], les arts visuels, la musique, la littérature, le théâtre et les métiers d'art, soient le plus visibles et le plus dynamiques possible, indique à cet effet le président de la coopérative, Gilles Gemme.

Dévoilé le 13 janvier dernier à l'occasion du vernissage d'«Art[o] s'expose», une exposition collective regroupant les oeuvres d'une quarantaine de membres de la coop créative, le programme des activités de 2005 comprend entre autres 11 autres expositions s'échelonnant au rythme d'une pas mois jusqu'en décembre.

Ainsi, du 3 au 27 février, Daniel Vincent, artiste peintre, y présentera ses oeuvres sous le titre «Cerise en quête... d'amour». Du 3 au 27 mars, ce sera au tour de Thérèse B. Chollette d'exposer des oeuvres de cuivre sous le titre «De la parole au geste». Cette exposition coïncidera avec la tenue de la Francofête qui se déroulera en mars à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Le mois d'avril verra quant à lui la deuxième édition d'«Art[o] s'expose», de même



Gilles Gemme, président de la coopérative, en compagnie d'Alain Paradis, conseiller municipal responsable des dossiers culturels, lors du dévoilement de la nouvelle saison d'activités chez Arto].

que la deuxième «Ruée vers l'Art» au cours de laquelle 20 artistes présenteront leurs oeuvres à la coopérative, en plus d'ouvrir leur atelier au public. La co-

opérative accueillera également au cours de cette même période les activités du Festival de la littérature en Montérégie, récitals, de poésie, de musique, lance-

ments de livres, etc.

Jean-Paul Leduc sera l'invité de l'exposition «Un peintre dans la ville» qui se tiendra du 5 au 29 mai, tandis que du 2 au 6 juin, les visiteurs pourront admirer les oeuvres de Nadine Guesdon, sculpteur, et de Yoachim Bélanger, peintre, sous le titre «Circulation corporelle».

Le Symposium d'Arts du Haut-Richelieu, qui en sera cette année à sa 10^e édition, prendra ensuite la relève du 7 au 15 juillet, suivi, du 4 au 28 août, du troisième collectif «Art[o] s'expose».

Artiste spécialisé dans le coulage du verre, Gilles Payette présentera son exposition intitulée «D'hier à demain» du 1^{er} septembre au 2 octobre. Par ailleurs le mois d'octobre sera consacré à la photographie, d'une part avec «Incrustations et transparences», une exposition de photomontages signés Pierre Chamberland, d'autre part avec l'événement photo qui se tiendra du 20 au 23 octobre.

L'artiste peintre Atalante (François Hudon) et ses collègues du groupe «Caractères», Roxane Lussier, Dominique Lambert et Annie-France Guay, seront les invités de l'exposition à l'affiche du 17 novembre au 7 décembre, tandis que du 10 au 13 novembre, la coopérative

participera à l'événement «Rencontre des Arts». Enfin, la période allant du 9 au 18 décembre sera consacrée au deuxième Salon des métiers d'art du Haut-Richelieu.

JAZZ, IMPRO...

D'autres activités viendront s'ajouter à cette brochette. Art[o] sera ainsi l'hôte des «5 à 7 jazz», des spectacles où les musiciens André Lahaie et Annie Ducharme accueilleront différents invités spéciaux tous les vendredis de 17 à 19 heures.

L'impro sera à nouveau au rendez-vous avec les matchs de la CLIC, cette Certaine ligue d'improvisation créative, qui se dérouleront également chaque vendredi à 21 heures. De plus, on prévoit offrir, à compter de février prochain, des spectacles de chansonniers qui auront lieu un samedi par mois.

Comme le souligne Gilles Gemme, ce programme viendra à coup sûr s'enrichir d'autres spectacles et événements. Ceux-ci seront divulgués en cours d'année.

Pour toute information sur ces activités et sur les services, cours ateliers, gestion d'expositions, location, etc., offerts par Arto], le numéro de téléphone à composer est le (450) 346-9036. ■

Causerie sur les relations parents-enfants

La bibliothèque du secteur Saint-Luc sera l'hôte d'une conférence sur les relations parents-enfants le mercredi 26 janvier prochain à 19h30. Intitulée «Parler pour que les enfants écoutent, les écouter pour qu'ils parlent», cette causerie sera présentée par Pierre Chénier.

Pierre Chénier donne des cours de relations parents-enfants depuis 1980. Tout d'abord par l'entremise du service d'éducation des adultes et maintenant à Famille à Coeur, la maison de la famille de Saint-Jean-sur-Richelieu. Il est d'ailleurs un des fondateurs de Famille à Coeur et fait encore aujourd'hui partie du conseil d'administration de cet organisme. Ingénieur et père de quatre enfants, dont trois de 17 à 21 ans qui sont encore à la maison, M. Chénier a pratiqué amplement

ce qu'il a enseigné à plus de 600 parents.

La conférence qu'il présentera le 26 janvier comprend des rappels sur la psychologie de l'enfant ainsi que l'explication des compétences de base destinées à favoriser des relations familiales harmonieuses. Le tout est présenté selon une approche simple, pratique et immédiatement utilisable. Une période de questions et d'échanges est aussi prévue.

Comme toujours, cette activité est offerte gratuitement à toutes les personnes abonnées à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Le nombre de places étant limité, il est toutefois nécessaire de s'inscrire à l'avance à la bibliothèque du secteur Saint-Luc, sur place ou en téléphonant au (450) 359-2450 durant les heures d'ouverture. ■

Cinq spectacles à l'affiche au Théâtre de l'Écluse

Le Théâtre de l'Écluse sera une fois de plus l'hôte de différents spectacles au cours la saison hiver-printemps. Cinq spectacles au total qui prendront l'affiche au cours des prochains mois et qui proposeront chansons, musique, humour et même magie.

La première de ces représentations aura lieu le dimanche 20 février en après-midi (14 heures) alors que Jean-Guy Piché viendra présenter sa «Tournée du bonheur».

Accompagné de Rolande Rainville au clavier, Bernard Cormier au violon et Benoît Piché à la trompette, le chanteur et animateur puisera à même les quelque 1000 pièces musicales qui composent son répertoire et fera participer la foule avec lui. Un léger goûter suivra la représentation.

Le 12 mars, les anciens musiciens de la brasserie Le Vieux Munich, qui avaient connu énormément de succès lors de leur première visite au Théâtre de



Le comédien Roger Giguère se produira au Théâtre de l'Écluse le 9 avril. Jean Nichol, de même que le magicien Medhi participeront également à cette soirée

l'Écluse l'automne dernier, seront de retour pour une deuxième

soirée bavaroise. Encore cette fois, un repas avec au menu certains mets de circonstance tels saucisses et choucroute, précèdera le spectacle.

La musique country et western prendra ensuite la relève avec le spectacle du chanteur Georges Hamel le 19 mars. Puis, le 9 avril, le public pourra retrouver le comédien Roger Giguère qui viendra se produire en compagnie du chanteur Jean Nichol et du magicien Medhi.

Enfin, le dernier spectacle au programme aura lieu le 23 avril et sera consacré à la chanson avec Fernand Gignac comme invité.

À l'exception de celui du 20 février, tous ces spectacles auront lieu à 20h30 et seront précédés, à 18 heures, d'un souper. Pour se procurer des billets pour le forfait souper-spectacle ou pour le spectacle seul, on peut communiquer avec les responsables du Théâtre de l'Écluse au (450) 348-5312. ■

Session hiver 2005

Musique : piano, guitare, chant (populaire), éveil musical

Danse : hip-hop, flash, créative

Théâtre : scène, jeu caméra



École La Bulle

Pour une brochure :
(450) 347-2212

LA MÊME FIN DE SEMAINE, EN JUIN

Le Colisée accueillerait plusieurs spectacles de danse

MICHEL PHANEUF

Plusieurs organismes à vocation culturelle ont répondu à l'invitation de la Chambre de commerce du Haut-Richelieu et ont assisté, le 13 janvier dernier, à la réunion visant à trouver une alternative au Théâtre des Deux Rives pour leurs spectacles annuels. On sait que le Théâtre des Deux Rives est présentement fermé en attendant le début des travaux de rénovation et d'agrandissement de la salle.

Selon Marie-Claude Beauvais, directrice générale de la Chambre de commerce, cette réunion aura donné des résultats fort encourageants puisqu'elle a permis de jeter les bases d'un projet commun en vertu duquel plusieurs de ces organismes présenteraient leur spectacle au même endroit, plus précisément au Colisée, durant la même fin de semaine au mois de juin.

La réunion à laquelle ont assisté des représentants de plusieurs écoles de danse, de différentes entreprises de sonorisation et d'éclairage, de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu et de son Service des loisirs, a tout d'abord permis de constater que si plusieurs organismes avaient amorcé chacun de leur côté des démarches pour trouver un autre



Plusieurs organismes et entreprises à vocation culturelle ont répondu à l'invitation de la Chambre de commerce et ont assisté, le 13 janvier dernier, à la réunion visant à trouver une alternative au Théâtre des Deux Rives pour leurs spectacles annuels.

lieu où présenter leur spectacle, personne n'avait considéré une démarche commune, nous dit Mme Beauvais. Pareille démarche permettrait de trouver un seul et même lieu que l'on pourrait aménager de façon à répondre aux besoins de chacun en termes de scène, d'arrière-scène,

d'éclairage, de sonorisation, etc. Après discussions, quatre organismes, l'École la Bulle, l'École de danse Maureen MacDonald, l'école Danse Ann-Marie Denicourt et l'École de danse Denise Bonneau, ont convenu d'étudier la possibilité de présenter leur spectacle annuel au cours d'une

même fin de semaine les 17, 18 et 19 juin prochain au Colisée Isabelle Brasseur. Les responsables du gala de culturistes qui se tient tous les ans à Saint-Jean ont également manifesté leur intérêt pour une telle formule, souligne Mme Beauvais.

Dans cette perspective, un devis technique élaboré à partir des besoins de chaque organisme participant a été demandé aux entreprises de sonorisation et

d'éclairages. Une nouvelle réunion pour étudier ce devis et la faisabilité du projet doit avoir lieu le 25 janvier, à la suite de quoi une décision sera prise quant à sa mise en oeuvre ou non.

De leur côté, la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu s'est dite prête à aider financièrement les organismes en question, tandis que la Chambre de commerce collaborera à la promotion des spectacles, nous dit-on. ■



Raphaël Bouchard et Cynthia Pigeon dans «La Belle au bois dormant», production présentée par le Ballet classique du Haut-Richelieu en juin 2004 au Théâtre des Deux-Rives.

Une belle carrière s'ouvre au prince de la Belle au bois dormant

La corporation du Ballet classique du Haut-Richelieu est très heureuse d'annoncer que Raphaël Bouchard, danseur invité à interpréter le jeune prince dans la production «La Belle au bois dormant» de juin 2004, a brillamment réussi le concours de l'Audition du premier emploi du Monaco Dance Forum 2004. Raphaël Bouchard a été le seul canadien à avoir été sélectionné pour passer l'audition.

À la suite de cette audition, Ra-

phaël Bouchard a été recruté par les Ballets de Monte-Carlo. Il se joindra à cette prestigieuse compagnie au printemps 2005.

L'Audition du premier emploi, organisée grâce à la Fondation Princesse Grace de Monaco, est un concours international où sont sélectionnés les 100 meilleurs jeunes danseurs venant de partout à travers le monde. Ceux-ci auditionnent devant plus d'une trentaine de directeurs de grandes compagnies d'Europe, d'Asie et d'Améri-

que du Nord.

Raphaël Bouchard s'est fait remarquer à plusieurs reprises pour son talent lors des spectacles du Jeune Ballet du Québec, compagnie d'insertion professionnelle de l'École nationale de ballet contemporain de Montréal, avec laquelle il a dansé tout au long de ses études collégiales. Il faisait également partie de la distribution du «Casse-Noisette» de Ballet Ouest de Montréal présenté en décembre 2003 au Théâtre des Deux-Rives. ■

200 spectateurs assistent au match contre la LNI!

DANIEL G. HÉBERT

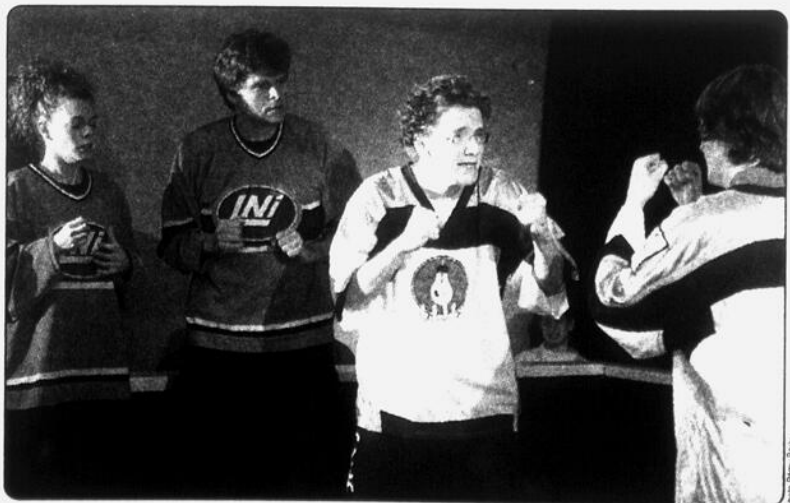
Plus de 200 personnes se sont présentées vendredi à la salle Arto à l'occasion du match opposant les joueurs de la CLIC (cette certaine ligue d'impro créative) à ceux de la LNI. On a même dû en refuser à la porte.

Le match s'est soldé en faveur de la CLIC au compte de 9-8. Parmi les meilleurs moments: la comparée des deux équipes intitulée «Bologne et simili poulet», l'impro chantée de la CLIC, ainsi

que la comparée «Luc, ce méconnu». Les étoiles de la rencontre: Réal Bossé (LNI), Julien Corrievau (CLIC) et Isabelle Quintin (LNI).

Lors du commentaire de fin de partie, Réal Bossé a reconnu avoir un faible pour la CLIC et l'ambiance qu'on retrouve lors des matchs à Saint-Jean.

Le prochain match de la CLIC opposera les Verts et les Rouges. L'événement aura lieu vendredi, à 21 heures, à la salle Arto. ■



Le match contre la LNI a encore une fois attiré une foule record.



Serge Richard interprétera une trentaine de chansons, dont quelques-unes de sa propre composition, en s'accompagnant au clavier électronique.

Serge Richard en spectacle rue Richelieu le 25 janvier

MICHEL PHANEUF

En 1974, alors qu'il était âgé de 14 ans, Serge Richard demeurait au centre-ville de Saint-Jean, au deuxième étage d'une de ces bâtisses qui longeaient la rue Richelieu. Aujourd'hui, le claviériste, chanteur et compositeur revient sur les lieux de sa jeunesse, au deuxième étage de ce qui est devenu le restaurant Le Lux, pour y présenter un spectacle, le mardi 25 janvier prochain à 20 heures.

Ce spectacle à l'enseigne de la musique et des souvenirs regrou-

pera une trentaine de chansons allant des années 60 jusqu'aux années 90. Des chansons d'artistes tels Joël Denis, Gerry Boulet, Les Sultans, Luc Plamondon, Patrick Norman, Edith Piaf, Ginette Reno, Offenbach, Willie Lamotte, Robert Charlebois et Félix Leclerc auxquelles viendront s'ajouter quelques-unes de ses propres compositions dont «Souvenirs de mes 14 ans», une chanson qui évoque son enfance à l'ombre de la «grand'rue».

Lors de sa prestation, le 25 janvier, Serge Richard sera seul, s'ac-

compagnant lui-même au clavier électronique. Fait à noter, il s'agira du premier véritable spectacle qui donne le musicien ici à Saint-Jean-sur-Richelieu. Car auparavant, c'est surtout à Montréal, notamment dans le métro durant la saison estivale, qu'il se produisait.

Le coût d'entrée à ce spectacle sera de 10\$ par personne. Les billets sont disponibles à l'avance en composant le (450) 349-4436, ou à la porte, 232, rue Richelieu, le soir de la représentation. À noter que l'entrée est réservée aux personnes de 18 ans et plus. ■

Le duo «Aller Retour» au Cartier

MICHEL PHANEUF

«Aller Retour», un nouveau duo formé de musiciens de la région, sera en spectacle au Théâtre Le Cartier le vendredi 28 janvier, à 20 heures. Composé de Philippe L'Heureux et de Jonathan Ménard, «Aller Retour» propose un répertoire francophone dans lequel on retrouve des pièces d'autres artistes tels Dany Bédard, Les Cowboys Fringuants et Les Charbonniers de l'Enfer, de même que plusieurs de leurs propres compositions.

Comme l'expliquent les deux musiciens, ces compositions sont de styles assez variés, pouvant aller du rock au folk et du blues à la valse, en passant par le jazz. Leurs textes, tous en français, soulignent-ils, sont eux aussi passablement diversifiés, quoique traitant souvent de problèmes de société.

Tous deux guitaristes, Philippe L'Heureux et Jonathan Ménard font de la musique ensemble depuis près de six ans. Ils ont tout d'abord fait partie de différents groupes avant de fonder «Aller Retour» il y a quelques mois. Le spectacle qu'ils présenteront au Cartier sera d'ailleurs leur tout premier à Saint-Jean-sur-Richelieu. Après cette représentation, ils comptent faire l'enregistrement d'un démo afin de se faire connaître davantage et décrocher quelques engagements dans les festivals l'été prochain.

Les billets pour leur spectacle au Théâtre Le Cartier sont disponi-



Les deux musiciens de «Aller Retour», Philippe L'Heureux et Jonathan Ménard.

bles à coût de 7\$ à la boutique «Le rocker pas méchant», 11 Place du Marché (346-2887), de même que chez Matelas-Multi, 855, Grand-Bernier Nord (359-0450) à Saint-Jean-sur-Richelieu. On pourra également s'en procurer à la porte

(35, rue Saint-Jacques), le soir de la représentation.

Pour toute information sur le duo «Aller Retour», on peut consulter son site Internet à l'adresse suivante: www.allerretour.net. ■

École La Bulle
Session hiver 2005

Pour une brochure :
(450) 347-2212

Inscription :

vendredi 21 janvier de 17h30 à 20h00
samedi 22 janvier de 10h00 à 12h00

231 St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu

Première exposition au Musée du chapeau

Le Petit musée du chapeau tient depuis quelques jours sa toute première exposition.

lentin (téléphone (450) 291-3678), jusqu'au 27 mars prochain.

Sous le titre «Amoureux des feutres», le petit établissement situé à Saint-Valentin présente et met en valeur des chapeaux de feutre de différentes époques, d'hier à aujourd'hui. De plus, un petit coin du musée est réservé à la célèbre modiste montréalaise Anita Pineault.

Pour en savoir plus sur cette exposition qui est présentée en collaboration avec l'Office du tourisme et des congrès du Haut-Richelieu, et sur le Musée lui-même, on peut consulter le site Internet du Musée au www.petitmuseeduchapeau.com. On peut aussi communiquer avec l'Office du tourisme et des congrès du Haut-Richelieu au (450) 542-9090. ■



Situé à Saint-Valentin, le Petit musée du chapeau est ouvert au public depuis le mois de novembre 2004.

MARINA le nautique
Resto - Bar-Terrasse
St-Jean

Amène tes amis au Nautique en spectacle...

Beau Kavanagh
21 JANVIER
À 22 H

KEVIN MARK
28 JANVIER 22 H

CAILLOU'N ROLL BAND
4 FÉVRIER 22 H

Admission: 5\$

www.lenautique.com
347-2341
Poste 4

55, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu



Quelques membres du Club radioamateur de la Vallée du Richelieu: Raymond Dubé, Pierre Cajolais, Serge Hébert, Jean-Yves Caron, André Sindon et Denis Roy.

Les radioamateurs défient la technologie!

VALÉRIE LEGAULT

Pour les radioamateurs, se servir des ondes hertziennes pour communiquer partout sur la planète n'a rien d'extraordinaire. Ce qui l'est plus par contre, c'est que leur système de communication repose sur une technologie des plus simples mais très fiable. Grâce à une antenne, un câble, des piles et un émetteur-récepteur, un radioamateur peut rendre une station fonctionnelle n'importe où il le désire et parler avec le monde entier.

Avant de se prévaloir de ce privilège, il faut suivre une formation de base qui mène à l'obtention d'un certificat d'opérateur radioamateur. «Grâce à ce cours, les diplômés auront le privilège d'utiliser les fréquences radiophoniques pour faire de l'expérimentation et du développement. Ils auront aussi le droit de fabriquer, d'installer, d'utiliser et d'ajuster eux-mêmes leurs stations radio», mentionne Denis Roy, le président du club de la Vallée du Richelieu.

Aujourd'hui, les radioamateurs se servent plutôt des ondes comme un passe-temps, mais les systèmes radio peuvent s'avérer particulièrement utiles. En effet, les services des radioamateurs du Club de la Vallée du Richelieu sont requis à chaque année pendant l'International de montgolfières. Les membres du club supervisent les communications sur l'aire de décollage avec leurs radios portatives.

Les radioamateurs de Saint-Jean-sur-Richelieu ont même prêté main forte aux autorités pendant la crise du verglas pour effectuer les communications d'urgence entre les ambulanciers et l'hôpital. «Depuis ce temps, nous possédons deux antennes à la garnison et à l'hôpital parce qu'on croit en l'utilité de nos services», ajoute Jean-Yves Caron, coordonnateur des radioamateurs pour l'Estrie et la Montérégie.

SÉCURITÉ PUBLIQUE

Aux bureaux du ministère de la Sécurité publique du Vieux-Saint-Jean, par exemple, une station a justement été installée pour assurer une communication directe avec le gouvernement, à Québec, si jamais une autre situation de crise se produi-

sait. Les équipements ne servant qu'à cette fin, les radioamateurs ont donc tous leur propre station à la maison, opérationnelle en tout temps.

Les radioamateurs se font souvent demander pourquoi ils se bornent à communiquer avec une antenne, un câble coaxial, une pile et une radio alors que la téléphonie cellulaire est beaucoup moins encombrante.

«Plus il y a de communications dans le monde, plus la technologie demande des infrastructures importantes. La plupart du temps, le réseau ne se rendra pas jusqu'en région et un seul acte de sabotage des fibres optiques peut paralyser des milliers d'utilisateurs en même temps. À l'inverse, un radioamateur peut installer sa propre station n'importe où et

peut garantir à 100% sa fiabilité. Une station de radioamateur, par sa simplicité, ne peut pas tomber en panne», affirme M. Caron.

PASSE-TEMPS

À partir de chez lui, par exemple, M. Caron communique à tous les matins avec les navigateurs des Caraïbes pour leur transmettre les prévisions maritimes dans leur région.

Pierre Cajolais, un autre membre du même club, se sert plutôt de sa radio pour socialiser avec d'autres membres au Québec. Dans le cas d'André Sindon, devenir radioamateur a été son premier projet de retraite, qu'il partage aujourd'hui avec son épouse. Tous les deux passionnés de voyages, ils emmènent leur station dans leur caravane jusque dans le sud des États-Unis et l'ont

même branchée au réseau Internet pour avoir un lien direct avec leurs enfants.

Les radioamateurs se contentent peut-être de la technologie la plus rudimentaire pour communiquer, mais le développement occupe toujours une place de choix. Selon Denis Roy, les possibilités sont à la mesure de l'imagination de chacun et des disciplines connexes comme l'informatique et l'électronique sont tout à fait compatibles.

Pour obtenir des informations supplémentaires à propos du club de la Vallée du Richelieu, les personnes intéressées peuvent le rejoindre par courriel, au ve2cvr@rac.ca, ou par ses membres Jean-Yves Caron, au 460-7418, et Denis Roy, au (514) 236-4113. ■



FORFAIT-NEIGE SUTTON 2005

UNE NUITÉE, UN PETIT-DÉJEUNER, UNE JOURNÉE ET DEMIE DE REMONTÉES EN SEMAINE

(Offre valable à partir du 3 janvier 2005, du lundi au jeudi seulement. Prix par personne en occupation double.)

69\$

HÔTEL HORIZON
1 877 538-3212
MANOIR SWEETSBURG B & B
(450) 266-5414
AUBERGE DES APPALACHES
1 877 533-5799
LES ROCHERS BLEUS, AUBERGE ET SPA
1 800 361-2468

79\$

AUBERGE LE ST-AMOUR
1 888 538-6188 (450) 538-6188
AUBERGE DES CARRIFOURS DAYS INN
1 877 263-7331 (450) 263-7331
AUBERGE WEST BROME & CONDOS
1 888 902-7663 (450) 266-7552
CONDOS-HÔTEL LE MONTAGNARD
1 888 538-9966 (450) 538-9966
AUBERGE LA PAIMPOLAISE
1 800 263-3213
LES CAPRICES DE VICTORIA
(450) 538-1551

montsutton.com

D'UN SIÈCLE À L'AUTRE



Le Manoir Christie

La construction de cet imposant manoir seigneurial par William Prenderleath, héritier du général anglais Gabriel Christie, se situe entre 1835 et 1842. Beaucoup d'écrits à caractère légendaire furent publiés à son sujet, notamment le fameux tunnel qui partait de la maison pour se rendre plus loin, près de la rivière, afin de permettre la fuite en cas d'attaque ennemie potentielle ou encore d'esclaves noirs en fuite des États-Unis. Théorie et tunnel toujours dans l'imaginaire de la population, ça va de soi.

Remarquez la grande galerie ceinturant le rez-de-chaussée, à l'époque des propriétaires Carmen et Yvan Sabourin. L'édifice patrimonial est encore aujourd'hui une résidence privée habitée par Pierre Baillargeon, un homme d'affaires bien connu de la région. Il est à noter que cette chronique est rendue possible grâce à la collaboration de Mario Wilson. ■



ALCOOL

Le mensonge

Je viens de réaliser que je suis devenu menteur. Ça m'inquiète puisque c'est contraire à l'éducation que j'ai reçue et que je tente de donner à mes enfants. Dans une même journée, je peux mentir à plusieurs reprises et c'est toujours relié à ma façon de boire.

Ainsi, je me déclarerai malade à 3 heures de l'après-midi pour que mon patron me laisse partir plus tôt. J'en profiterai pour devancer mon arrivée à la brasserie et prendre quelques consommations supplémentaires.

En rentrant à la maison, je dirai à mon épouse que je suis arrêté en prendre juste une comme d'habitude. Ça me permettra d'en caler quelques autres pour me détendre en attendant le souper.

Au cours de la soirée, j'inventerai un rendez-vous urgent pour retourner à la brasserie ou au bar. Sur le chemin du retour, je serai pris pour un excès de vitesse et le policier, constatant l'odeur d'alcool, me posera la question que je redoutais le plus: «Avez-vous

consommé de l'alcool?» Évidemment, je mentirai encore au sujet de la quantité pour éviter de graves problèmes.

Ça devient lourd de porter le poids de mes mensonges et ça me porte à baisser les yeux face aux autres. Quel exemple je donne à mes enfants pour qui je souhaite une vie exemplaire mais à qui je donne une fausse image!

L'alcool est-il un problème pour vous. Alcooliques Anonymes peut vous aider! Il y a un groupe AA près de chez vous... Saint-Jean, Iberville, Saint-Luc, Richelieu, Saint-Jacques-le-Mineur, Naperville, Lacolle, Hemmingford, Baie Missisquoi, Noyan, Bedford, L'Acadie, Saint-Blaise, Marieville. Téléphone 450-347-6580, 514-376-9230. ■



(450) 347-2212

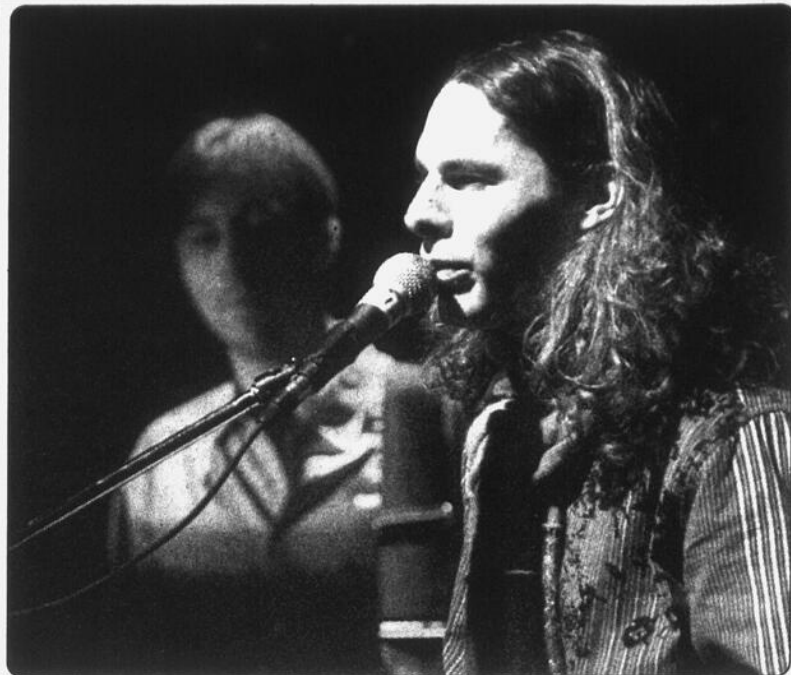
École La Bulle

231 St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu

Début des cours 7 février 2005

Session hiver 2005


spectacle de fin d'année 18-19 juin
unique, original,
une expérience inoubliable



Spectacle bien accueilli

Le public a réservé un bon accueil au nouveau spectacle de Martin Robichaud. Selon l'auteur, compositeur et interprète, les spectateurs qui ont assisté à cette première le 17 décembre au Théâtre Le Cartier ont bien apprécié le nouveau matériel et le concept des «chansons-chameau» qui s'y rattache a bien passé. Le prochain spectacle de Martin Robichaud et de son équipe aura lieu en mars, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, dans le cadre des «Jeudis Shows». Cette fois, le public aura droit à la deuxième partie du concept, celui des «chansons-lion». ■


Les Jeudis Shows




20 janvier 2005
à 18 h

Jim Corcoran

Pour assister à ce spectacle de Jim Corcoran, vous devez être détenteur d'un laissez-passer des Jeudis Shows. Laissez-passer en vente à la SPEC au (450) 358-3949.







22 janvier 2005
à 20 h

ARIZONA
Dumas

Pour renseignements et billetterie :
(450) 358-3949
SPEC, 75 rue Foch
à Saint-Jean-sur-Richelieu

Une présentation de






**CABARET
THÉÂTRE**
DU VIEUX SAINT-JEAN

190, rue Laurier,
Saint-Jean-sur-Richelieu

en collaboration de



331636-5-31-9

LECTURE

L'HOMME-CAFÉ

Histoire passionnante d'une vie qui déraile



JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU

Dans son troisième roman, intitulé *L'Homme-café*, François Désalliers raconte l'histoire passionnante d'une vie qui déraile, celle de Jean-Marie Lalonde. Le romancier nous captive dès les premières pages et retient notre attention presque jusqu'à la fin grâce à son héros et aux péripéties qu'il lui fait vivre, car ce Jean-Marie pourrait être vous ou moi.

Ce personnage, âgé de quarante ans, a réussi selon les apparences: BMW, Rolex au poignet, vêtements bien coupés et autres signes de la culture b.c.b.g. Du côté de sa vie personnelle, il est marié et père d'un fils de 8 ans et d'une fille de 15 ans avec lesquels il entretient peu de rapports. Or, une fin d'après-midi de juillet, Lalonde entre au Café Mollo, y commande «un espresso» et décide, sans savoir pourquoi, qu'il ne quittera plus cet endroit. Commence alors l'étude, sur le terrain, d'une névrose qui transformera celui qui devient un anti-héros au fur et à mesure du récit.

François Désalliers nous fait croire à son histoire presque jusqu'à la fin, surtout grâce aux repères dont il essaime son récit. D'abord, il y a les détails relatifs au Café Mollo, à son personnel et au «long réfrigérateur blanc Coldstream». Il fait un portrait bref mais efficace de chaque employé; quant au vieux Cold-

stream, ses derniers jours de vie utiles illustreront la lente chute névrotique de Jean-Marie et marqueront sa mutation. Il y a aussi que le romancier rappelle régulièrement le nombre de jours, de semaines et de mois que Jean-Marie squatte le Café Mollo.

On s'en doute, Jean-Marie sera rapidement découvert et Alzaco, encouragé par son fils qui voit là une occasion de promouvoir l'entreprise familiale, acceptera qu'il reste au Café Mollo et que son séjour devienne une «performance» attirant des clients curieux. Commence alors les visites de sa femme, ses enfants, son ami Martin Lapière et ses employeurs qui, tour à tour, tentent vainement de lui faire entendre raison. Ces rencontres donnent lieu à des passages tantôt vaudevillesques et tantôt pathétiques, mais qui mettent toujours en relief la névrose de Jean-Marie et laissent apparaître la profondeur du fossé qui se creuse entre lui et son passé.

Cette vie presque carcérale, Jean-Marie l'occupe à recevoir des gens, mais aussi à dessiner et à peindre, car il se découvre une passion pour l'art. Rapidement, il se rend compte que ses images sont plus que des représentations de la réalité, mais qu'elles figurent l'âme des êtres ou des choses.

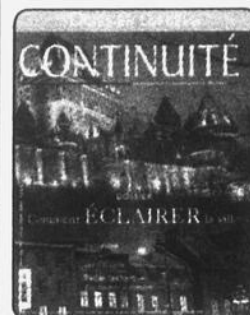
Ainsi va *L'Homme-café*, de jour en jour en années, de l'homme qui a réussi à celui qui se terre, de l'homme conspué au héros populaire, de l'homme célébré à

celui qu'on a oublié. Jusqu'à son décès, Jean-Marie demeure une énigme pour lui-même comme pour ceux qui le fréquentent. L'étude quotidienne de sa névrose permet à François Désalliers de créer des personnages hyperréalistes, de leur faire vivre des péripéties de même nature ou à l'opposé, mais qui ne parviennent jamais à pénétrer complètement l'univers dans lequel Jean-Marie se réfugie.

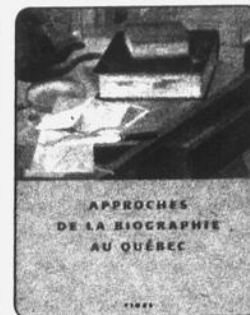
L'Homme-café est un roman passionnant qui nous oblige à négocier avec des mondes différents. L'analyse que François Désalliers fait de l'existence de Jean-Marie Lalonde, de son refus de continuer de vivre son succès financier et son échec familial, de la découverte de son talent de peindre les âmes jusqu'à ce qu'il devienne prisonnier de sa propre liberté: tout cela est fait avec ce qu'il faut de nuances et de détails, ironie et compassion.

Hélas!, l'auteur franchit les limites de la vraisemblance en faisant mourir son héros une dizaine d'années après avoir fait du Café Mollo une œuvre d'art. J'ai cessé d'y croire quand le cirque politique entre en scène et que cela devient de la bouffonnerie. Quelques chapitres de trop quoi!, mais qui n'ont pas vraiment gâché mon plaisir de lire *L'Homme-café*, surtout de plonger dans la tourmente de Jean-Marie Lalonde, un déraillement de l'âme qui guette la quarantaine plus souvent qu'on ne le croit. ■

VITRINE



Continuité
(no 103, hiver 2004-2005).
«Le magazine du patrimoine au Québec» s'interroge sur «comment éclairer la ville». On propose un questionnaire sur quoi éclairer, pourquoi et comment le faire. Pour alimenter cette réflexion, le dossier donne à lire six articles traitant d'autant d'aspects du problème. Par exemple, «Où sont passées les étoiles?» de Chloé Legris m'a rappelé notre cité lors du verglas de 1998 et la pureté des nuits étoilées. On lira aussi avec intérêt «Idées brillantes pour le Vieux-Montréal» de Gilles Moriel et Colette Proulx, une visite guidée et «éclairée» de cet îlot patrimonial de la Métropole. Parmi les chroniques régulières, j'attire votre attention sur «Initiative» qui nous raconte comment le Musée McCord a mis sur pied des ressources Internet qui stimulent les élèves du secondaire dans l'apprentissage de l'histoire du Canada.



Approches de la biographie au Québec
(Fides, collection «Archives des lettres canadiennes», 2004) collectif.

La parution du tome LXI des «Archives des lettres canadiennes», une suite d'études majeures sur divers aspects de notre littérature, est un événement digne de mention. A plus forte raison puisque ces études, réunies par Dominique Lafon, Rainer Grutman, Marcel Olscamp et Robert Vigneault, portent sur un genre littéraire qui «rivalise avec les sagas du best-seller». Portant sur des aspects majeurs de la biographie, l'ouvrage est divisé en deux volets: le premier, plus théorique, fait une brève histoire du genre et analyse quelques réalisations remarquables, dont celles de Fernand Ouellette et de VLB; le second, plus original, intitulé «L'atelier du biographe», présente des témoignages qui illustrent de façon significative le travail de biographes d'expérience tels Bernard André, Hélène Pelletier-Baillargeon, Stéphane-Albert Boulais et François Ricard. A consulter absolument!



Je n'aime que toi
(Lanctôt éditeur, 2004)
par Claude Fournier.

Le roman de Claude Fournier, paru au même moment où était lancé le film éponyme mettant en vedette Noémie Godin-Vigneault et Michel Forget, ne semble pas avoir connu plus de succès que le long métrage. Je trouve cela injuste car, si ce ne sont de grandes œuvres, il n'en demeure pas moins que les personnages du cinéaste-romancier ont un certain tonus et que ce qu'il raconte, au-delà de la banale histoire d'amour, ou de cul, entre un écrivain en panne d'inspiration et une jeune femme se jouant de lui, dépasse les apparences. Pour avoir lu et vu *Je n'aime que toi*, j'ai d'abord apprécié les différences que Fournier respecte entre l'écriture et le cinéma. Puis, ayant cru aux personnages principaux, j'ai été surpris par la fin du récit, sûrement comme le souhaitait l'auteur: cela me semble un succès, même modeste. ■

CINÉMA

Elektra: un film d'action plutôt fade



DANIEL G. HÉBERT

Après une apparition dans «Daredevil», le personnage d'Elektra échappe à la mort pour nous revenir dans ce film solo. L'experte en arts martiaux, qui manie le saï avec une adresse mortelle, a toutefois perdu de son mordant et nous entraîne dans une aventure qui manque singulièrement de saveur.

En fait, comme c'est le cas dans bien des films du genre, on recherche ici le côté spectaculaire au détriment de l'intelligence du scénario: certaines scènes sont enlevantes, les tenues de madame Garner sont provocantes à souhait (même si elles ne favorisent guère l'efficacité en combat...) mais l'intrigue s'entortille en rebondissements nettement tirés par les cheveux.

On tente bien quelques flashback dramatiques pour expli-



«Elektra» offre beaucoup d'action mais une intrigue entortillée et sans saveur.

quer la psychologie du personnage sans vraiment parvenir à expliquer pourquoi une tueuse sans scrupules devient soudainement une héroïne materni-

sante. Le jeu de Jennifer Garner, relativement monotone, n'aide guère à insuffler un peu de vie au film de Rob Bowman («The X-Files»).

Tueuse à gages sans pitié, Elektra (Jennifer Garner, «Daredevil», «13 Going 30», «Catch Me If You Can») vit continuellement dans l'attente du prochain contrat. Pendant qu'elle se repose dans une maison de location isolée, elle se lie d'amitié avec son voisin Mark Miller et sa fille Aby. Quand la photo des cibles lui parviennent, elle est surprise de voir qu'il s'agit de ses voisins.

Naturellement, elle n'arrive pas à accomplir le travail et doit dès lors protéger ses nouveaux amis des attaques de tueurs aux pouvoirs surnaturels à la recherche du mystérieux «joyau».

Bref, pas assez de structure pour constituer un bon film d'action, pas assez d'intelligence pour offrir un drame intéressant. ■

Tirage

P
R
I
X

Gagnez une paire de billets pour le spectacle de

THOMAS HELLMAN

10 février

HENRI & MARGAUX

(soirée théâtrale)

12 février

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 1^{er} février à 17 h.

Tirage

MUSIQUE

En attendant de la première cuvée de 2005...



GILLES LÉVESQUE

Oscilloscope

DAN THOUIN

Les nouveautés sont rares en ce début d'année et c'est tout à fait normal. Pour lancer un disque dans les premières semaines de janvier, il faut avoir des idées suicidaires. La plupart des consommateurs font la grimace en recevant leurs cartes de crédit et la dernière chose qu'ils ont en tête, c'est de dépenser de l'argent qu'ils n'ont pas.

Cela dit, plusieurs disques intéressants ont été passés sous silence au cours des derniers mois devant le déluge d'albums qu'apporte la période des fêtes. L'occasion est donc belle d'en parler avant de tourner définitivement la page sur 2005.

Allons-y d'abord avec Dan Thouin, un jeune artiste québécois qui a le mérite d'être dans les bonnes grâces de Claude Rajotte. Ce jeune homme qui se distingue derrière un piano, des claviers et une machine à rythmes (beat box) a eu la bonne idée de solliciter la collaboration d'artistes qui n'ont vraiment rien en commun pour créer un album qui ne manque pas d'originalité.

Thouin a ainsi fait appel à Arianne Moffat, Pierre Flynn, Carl Bastien (coauteur de la bande sonore du film Les Aimants), Betty Bonifassi et Raoul Duguay. Oui, notre Raoul national, qui reprend du service, le temps de deux chansons. Si vous pensez qu'il s'est assagi avec le temps, écoutez La vérité, une pièce aussi «capotée» que les poèmes qu'il nous récitait du temps où il ressemblait au Grand Antonio, avec sa barbe et ses cheveux longs.

Si vous avez un faible pour Arianne Moffat, plus particulièrement pour ce remix d'une pièce de son premier album, vous allez à coup sûr tomber en amour avec Dan Thouin. C'est très urbain comme musique. Il a une façon bien particulière de maquiller la

musique avec sa machine à rythmes et ses arrangements pour le moins sophistiqués. À tel point que Pierre Flynn nous donne l'impression d'avoir à nouveau 20 ans lorsqu'il nous rechantonne Possession dans un tel contexte musical. Intéressant.

☆ Performance: 7 1/2 sur 10

When It Falls

ZERO7

Nous vous avons déjà parlé de cette formation qui n'est pas très connue au Québec mais qui mérite assurément de l'être. Ce groupe formé de plusieurs musiciens excelle dans l'art de concocter de la musique pop qui vous incite à la relaxation. C'est ni trop commercial, ni trop songé, ni trop répétitif. C'est juste bon, de la première à la dernière note.

Si vous n'écoutez que du Green Day le jour comme la nuit, c'est certain que vous n'aimerez pas cette musique qui est aussi moelleuse que le pain Gadoua. Par contre, si vous aimez à l'occasion vous reposer les neurones en écoutant de la musique bien faite et bien développée, il serait étonnant que vous ne tombiez pas à votre tour sous le charme de cette formation qui a un faible pour les cuivres.

Dans notre cas, la première écoute s'est avérée convaincante. Zero7 est dans une classe à part dans l'art de séduire avec des compositions et des arrangements qui n'ont pourtant rien de bien compliqués. À découvrir.

☆ Performance: 8 sur 10

Uh Huh Her

PJ HARVEY

Cette artiste culte nous a habitués à de brusques changements d'atmosphères d'un album à l'autre. On ne sait jamais à quoi s'attendre, tant elle se plaît à nous confondre pour mieux nous surprendre.

Il fut un temps où il fallait avoir le cerveau quelque peu dérangé

pour la suivre dans sa tourmente. PJ Harvey est toutefois devenue un peu plus rock, au point de se trouver une place dans ce style musical dont on dit avoir fait le tour du jardin. Elle nous prouve le contraire en misant sur une palette de couleurs différentes pour concocter des pièces qui sont parfois lourdes, parfois obscures, parfois plus proches de ce que nous servent tous ces groupes qui nous courtisent avec des riffs dévastateurs.

Inutile de vous préciser que cette jeune femme est à la fois rebelle et revendicatrice. Ses mots et ses observations collent bien avec sa musique de garage jouée avec une belle retenue. La

période d'apprivoisement est un peu plus longue que d'habitude, mais lorsqu'on se donne la peine de passer à travers cette étape, on découvre une artiste qui mérite d'emblée le respect que lui voue la colonie artistique. Un autre bon cru.

☆ Performance: 8 sur 10

Doubts & Convictions

TROUBLEMAKERS

Les Français ont une bonne longueur d'avance sur les autres dans l'art de produire de la musique urbaine de qualité. Ce trio connu sous le nom de Troublemakers en fait la preuve de belle façon avec ce nouvel album qui nous fait réaliser que St-Germain devra sans doute faire des prouesses s'il veut rester dans le peloton de tête des groupes qui se distinguent dans ce style musical qui va

bientôt faire l'objet d'un embouteillage.

Sur un fond de jazz, Troublemakers tisse une toile urbaine à l'aide de claviers, de cuivres et d'échantillonnages. Il y insère parfois un mot, quelques phrases ou des réflexions qui apportent un petit côté intello à cette musique que l'on écoute au volant d'une voiture, en traversant Montréal ou Paris, la nuit venue. Vous voyez le genre?

Bref, voilà quelques disques produits en 2004 mais qui justifiaient qu'on en parle en cette période de grande sécheresse.

☆ Performance: 7 1/2 sur 10



CINÉMA LE CAPITOLE

du 21 janvier au 27 janvier

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

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

ZIGZAG: L'ÉTALON ZÉBRÉ (G)
Ven au dim.: 12h30 - 14h30 - 16h30 - 19h00 - 21h30
Lun au jeu.: 19h00 - 21h30

ELEKTRA (V.F) (G déconseillé aux jeunes enfants)
Ven au dim.: 12h40 - 14h40 - 16h40 - 19h10 - 21h25
Lun au jeu.: 19h10 - 21h25 LÂSSEZ PASSER REFUSES

INTERFÉRENCES (13+)
Ven au dim.: 12h45 - 14h45 - 16h45 - 18h45 - 21h40
Lun au jeu.: 18h45 - 21h40

L'AVIATEUR (G déconseillé aux jeunes enfants)
Ven au dim.: 13h00 - 16h30 - 20h00
Lun au jeu.: 20h00

MA VIE EN CINÉMASCOPE (G déconseillé aux jeunes enfants)
Ven au dim.: 12h35 - 14h35 - 16h35 - 19h05 - 21h35
Lun au jeu.: 19h05 - 21h35

L'AUTRE BELLE-FAMILLE (G déconseillé aux jeunes enfants)
Ven au dim.: 12h50 - 15h50 - 18h50 - 21h20
Lun au jeu.: 18h50 - 21h20

Frankie Muniz
Mandy Moore
Whoopi Goldberg
Joe Pantoliano
Patrick Stewart
Frankie Ryan Manriquez
Joshua Jackson
Jeff Foxworthy

Hayden Panettiere
Michael Clarke Duncan
Dustin Hoffman
David Spade
Morne Visser
Wendie Malick
Steve Harvey

ZIGZAG: L'ÉTALON ZÉBRÉ
version française de RACING STRIPES

L'autre Belle-Famille
- F. de MEET THE FOCKERS

G

PASCALLE BUSSIÈRES
Mise en scène: ALYS ROBI
Avec: MICHEL BARRÉTTE
SERGE POSTIGO
GENÈS BERNARD
NOÉMIE YELLE
JOHANNE MARIE TREMBLAY
ADELE REINHARDT
LISE DION
NATHALIE MALLETTE
CHANTAL BARRIL
NORMAND CHOUINARD
CHARLES-ANDRÉ BOURASSA
ARIEL GENDRON
MARTIN CLÉMENT

MA VIE EN CINÉMASCOPE
DENISE FILIATRAULT

G

JENNIFER GARNER

ELEKTRA
VERSION FRANÇAISE

G

LEONARDO DiCAPRIO

L'AVIATEUR
version française de THE AVIATOR

G

IL Y A SUR TERRE PLUS DE 7 MILLIARDS D'APPAREILS D'ENREGISTREMENT AUDIO ET VIDÉO CHACUN D'EUX EST UN PORTAL.

INTERFÉRENCES
MICHAEL KEATON
version française de White Noise

13

FONDS DE DÉVELOPPEMENT

« Présents pour l'avenir »

CÉGEP SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Le Fonds de développement du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu : pour assurer l'avenir en investissant dans le savoir et l'excellence.

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

Merci à tous nos donateurs !

LE CANADA FRANÇAIS

Fier partenaire de l'enseignement supérieur

319178-504-m

Rencontre avec Toyo le 27 janvier au Studio Nicko

Le Centre musical Studio Nicko recevra le musicien et chanteur bien connu Toyo le jeudi 27 janvier prochain à compter de 19 heures.

Dans une ambiance intimiste et chaleureuse, l'auteur, compositeur, interprète, réalisateur arrangeur et directeur musical viendra parler de son cheminement personnel, de ses expériences de tournée, de la vie et des différentes facettes du show business. Le tout sera animé par Carole Laverdière.

Toyo a débuté dès son jeune âge dans le domaine de la musique et du spectacle. Depuis il a eu l'occasion de travailler avec de nombreux artistes connus tels Sylvain Cossette, John McGale, Julie Masse, Corey Hart, Manuel Tadros, Breen Leboeuf, Marc Gabriel, Claude Dubois, Luce Dufault, Diane Dufresne, Isabel Boulay, Marie-Denise Pelletier, Aldo Nova, Jim Zellers, Gabrielle Destroismaisons et plusieurs autres.

Toyo s'est aussi démarqué dans le domaine de la publicité. Il a entre autres chanté les jingles de la radio CKOI-FM, interprété une pub de la compagnie Volkswagen ainsi qu'une campagne de

publicité gouvernementale, en plus de prêter sa voix à des dessins animés. Il s'est également impliqué dans certaines causes humanitaires et participé à sept tournées à l'étranger pour le compte des Nations Unies (Alaska, Allemagne, Égypte, Chypre, Israël, Bosnie, Haïti, Hollande).

Le coût du billet pour assister à cette rencontre est de 25\$ par personne. Pour s'en procurer, il suffit de téléphoner au (450) 357-9929 et de demander Manon Malo ou Geneviève Dubé. Si la ligne est occupée, il sera possible de laisser un message sur la boîte vocale. ■



Réal Tougas chez Action art actuel

L'exposition «Squatter l'ombre» consacrée aux oeuvres de Réal Tougas s'est ouverte vendredi dernier (14 janvier) au centre Action art actuel. Jusqu'au 13 février, les visiteurs peuvent y voir différentes pièces que cet artiste de notre région a réalisées spécialement pour l'occasion, des pièces où la répétition séquentielle de motifs occupe une place importante. Le centre Action art actuel est situé au 190, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

ARTS EXPRESS

Aventures en Égypte

Les jeunes qui sont fascinés par les momies, les pharaons, les pyramides et les hiéroglyphes ont rendez-vous à la bibliothèque du secteur Saint-Luc le samedi 29 janvier prochain à 13h30, alors que se tiendra l'activité «Aventures en Égypte». Au cours de cette animation, l'auteur johannaise Évelyne Gauthier fera découvrir aux 8-10 ans les aventures de Snéfrou, un jeune scribe égyptien. Comme lui, les jeunes apprendront à tracer des hiéroglyphes et verront aussi ce qu'était la vie d'un jeune de leur âge en Égypte antique.

Cette activité est offerte gratuitement à tous les jeunes abonnés à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Il est

toutefois nécessaire de s'inscrire à l'avance à la bibliothèque du secteur Saint-Luc, sur place ou en téléphonant au (450) 359-2450 durant les heures d'ouverture.

«24 poses» au Théâtre de Grand-Pré

Le Théâtre de Grand-Pré consacrera la prochaine lecture publique à la pièce «24 poses» de Serge Boucher le vendredi 28 janvier à 20 heures à son local du 484, chemin Grand-Pré dans le secteur L'Acadie. Daniel Beaudoin, Paul Bourget, Alain Durivage, Geneviève Gélinas, Dany Marcil, Benoit Morin, Julie Olivier et Manon Vigeant prendront part à cette séance dont la mise en scène sera assurée par Éliane Gemme et la

technique par Patrick Ménard. L'entrée sera gratuite.

Initiation au tournage sur bois

Un cours d'initiation au tournage sur bois se déroulera le samedi 22 janvier prochain de 9 à 13 heures à la coopérative artistique Art[o], 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu. Ce cours d'une durée de quatre heures informera les participants sur la façon de commencer et sur l'équipement nécessaire (tour, outils etc.), en plus d'offrir une démonstration des techniques, des exemples de travaux ainsi qu'une période de questions. Le coût de cette activité est de 40\$ par personne et pour s'inscrire, on compose le (450) 658-5560 ou encore le 346-9036 (Art[o]). ■

ENCOURAGEZ NOS ANNONCEURS

Le Guide TÉLÉPHONIQUE

**POUR
ET PAR
DES GENS
D'ICI**

Pour renseignements:
347-0323

ELECTRICIENS

ENTREPRISES ÉLECTRIQUES P. 112
RÉAL LIMOGES INC., LES (450) 349-4723
1049 boul. Saint-Luc, S.J.-R. (St-Luc) J2W 1A9

KÉBEC ST-JEAN ÉLECTRIQUE INC. P. 112
(450) 346-1717
6 chemin Grand-Bernier Surl. S.J.-R. J3B 4P8

MARIUS LÉVESQUE INC. P. 112
(450) 347-6361
265 chemin Grand-Bernier Nord. S.J.-R. J3B 4R3

ELECTRONIQUE, PIÈCES ET FOURNITURES P. 112
PLACE SÉLECT-TRONIQUE (450) 347-0418
St-Jacques, S.J.-R. J3B 2N6

TEL.: (450) 349-4723
RES.: (450) 348-2757

**Les Entreprises Électriques
Réal Limoges Inc.**

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN
RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

1049, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu (Qc) J2W 1A9

Kébec
St-Jean Électricien Inc.
(450) 346-1717

Tél.: (450) 346-1717
Courriel: info@kebec-electrique.ca
Permis R.B.Q.: 2172-6989-30

Industriel - Commercial - Automatisation
- Services ingénierie & entretien industriel
- Technicien en instrumentation & automatisation

URGENCE 24 H

Place Sélect **tronique**

Ordinateurs - Pièces - Service

Membre du groupe **millennium**

22 ANS D'EXPERTISE

ORDINATEURS & PRODUITS
INFORMATIQUES NEUFS & USAGÉS

Réparation, installation, configuration, mise à niveau,
entretien en atelier et sur place

(450) 347-0418
626, rue Saint-Jacques,
Saint-Jean-sur-Richelieu

LE CANADA FRANÇAIS

Pour une petite
annonce classée,
contactez-nous au
347.8555

MARIUS LÉVESQUE INC.

Entrepreneur électricien
Industriel - Commercial - Résidentiel
Tél.: (450) 347-6361

265 Grand-Bernier
Saint-Jean-sur-Richelieu
J3B 4R3

La corporation
des maîtres
électriciens
du Québec

DVD / VIDÉO

Un gros film et une grosse déception



**PASCAL
CLOUTIER**

La bande-annonce était diablement efficace. On s'attendait à un chef-d'œuvre, un film à grand déploiement comme on en voit plus, une production qui nous ramènerait dans les cinémas avec de grandes attentes. Pétard mouillé, déception majeure, malversation commerciale, les insultes potentielles s'adressant à ce produit sont nombreuses. Mais il y aura toujours des spectateurs plus facilement contents que d'autres.

Que ce soit parce que la vedette du film est le beau Brad Pitt, que l'aussi séduisant Orlando Bloom y tient un rôle important, que ce soit parce qu'enfin on s'attaque sérieusement à la guerre de Troie qui fut l'une des plus importantes et des plus déterminantes de l'Histoire avec un grand H, les raisons d'avoir aimé ce film sont nombreuses. Celles de ne pas l'avoir apprécié sont à peu près du même nombre.

C'est vrai que le réalisateur, Wolfgang Peterson, a mis le paquet. Ses efforts sont appuyés de moyens considérables. Mais la super-production hyper-léchée, n'offre rien qui se distinguerait des classiques du genre, la mode du sang en grande quantité en moins. Les combats sont d'une telle grandeur qu'on ne peut que remercier la nouvelle technologie de pouvoir nous offrir autant de figurants générés ou non par ordinateur. Leur nombre total souligne combien l'événement militaire était plus grand que nature. Certaines scènes sont très impressionnantes.

D'expérience, Peterson nous a offert de bons et de mauvais films. Depuis 1993, ces films ont tous connu un franc succès au box-office («In the line of fire», «Outbreak», «Air Force One», «The Perfect Storm») et la recette commerciale de ce réalisateur est diablement efficace.

Les remarques des critiques n'ont pas toujours été flatteuses mais le réalisateur et son film s'en sortent généralement très bien. Pitt et Bloom ne sont pas les meilleurs acteurs que Peterson a eu à diriger: Dustin Hoffman, Harrison Ford et Clint Eastwood ont fait partie des distributions de certains de ses films. Pitt et Bloom s'en tirent tout de même très bien. Depuis



Troie

sa performance dans «Douze singes», Pitt mérite notre admiration, il n'est pas seulement beau mais il est bon aussi. Orlando Bloom, quant à lui, doit encore nous prouver son véritable talent. Sa performance dans la série du Seigneur des anneaux, ne demandait pas un travail très ardu, avouons-le. Disons que dans Troie non plus.

Les deux heures trente que dure le film nous permettent de nous faire une très bonne idée sur l'histoire. Nous sommes à même d'apprécier l'efficacité du scénario pour nous raconter ça et le talent de Peterson à diriger une si grosse production n'y est pas étranger non plus. Le talent des vedettes qui prennent part à

l'aventure se manifeste juste assez pour qu'ils ressortent d'un résultat final qui respire l'opulence.

La version DVD n'offre rien qui mérite qu'on en parle ici. Sachez qu'une version offrant deux disques est aussi offerte en version plein-écran ou en version panoramique.

Présentateur vedette: la légende de Ron Burgundy

Will Ferrell a tellement bien fait dans «Le lutin» que de le retrouver dans une production moins imposante et moins sérieuse, malgré qu'elle soit une comédie comme il aime les faire, est un peu décevant. On aurait souhaité que ses choix futurs s'avèrent aussi bons que cette production de Noël qui a pris public et critiques par surprise, l'an dernier. Ceux qui préfèrent les films complètement stupides de Ferrell adoreront cette nouvelle mouture.

Celui qui est devenu le meilleur de la distribution de Saturday Night Live à la télé, devient, l'instant d'un petit film un peu con, Ron Burgundy, le présentateur de nouvelles vedettes des années 1970... à ce qu'on veut nous faire croire. Le principal intéressé le croit, lui, en tous



Présentateur vedette: la légende de Ron Burgundy.

les cas! Burgundy est certain de son talent et une autre chose dont il est certain, c'est que les femmes n'ont pas leur place sur le siège sacré des présentateurs de nouvelles. C'est Christina Applegate, du moins, le personnage qu'elle incarne, qui ne le voit pas ainsi. Burgundy tentera par tous les moyens, de bonne et de mauvaise foi, de prouver son point et ainsi empêcher la station qui l'engage à le forcer à faire équipe avec une jeune et jolie femme. Si

la table est mise pour des rires gras et des blagues pas très compliquées, le sujet, comme souvent dans des scénarios semblables, devrait susciter l'indignation trente ans plus tard. Mais on nous caricature les années 70 et il faut surtout se rappeler que c'est pour rire! Voilà la seule raison d'être du genre et du travail de Will Ferrell.

La production de 94 minutes sent Saturday Night Live à plein nez. Son réalisateur, Adam McKay a vu son nom associé à l'émission depuis ses tout débuts. Ici, en plus de se placer derrière la caméra, il est aussi l'auteur de cette histoire débridée. Une bonne dizaine de comédiens se permettent un caméo tout au cours du film et on comprend alors combien Ferrell et McKay sont importants dans le milieu. Il faut souligner l'hilarité que provoque Steve Carell en annonceur de la météo délirant.

Le DVD offre aussi une panoplie de suppléments intéressants parce que Ferrell a compris que le médium donnait l'opportunité de se faire encore plus valoir. Un court métrage composé d'extraits inutilisés par McKay est très comique et s'ajoute agréablement au contenu de la portion promotionnelle.

arts visuels
musique
littérature
théâtre
métiers d'arts

art o

**TOUS LES VENDREDIS
5 À 7 JAZZ**

Illustration: Louise Carey

En collaboration avec
LE CANADA FRANÇAIS
330945-5034-1

SAINT-JEAN

SOYEZ-Y!

**DÉGUSTATION
VINS et FROMAGES**

au profil du
Ballet Classique
du Haut-Richelieu

Le 4 février 2005 à 18 h 30

Club de Golf Saint-Jean
320, rue Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

Animation :
Jean-Yves Théberge,
oenologue reconnu

Entrée : 55\$ / personne

**BALLET CLASSIQUE
DU HAUT-RICHELIEU**

Renseignements :
(450) 348-3945

331 487-5034-1

canadafrancais.com

www.
canadafrancais
.com

Allez-y
soir!

MOTS CACHÉS

11 LETTRES CACHÉES

MOT-CACHÉ

HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL

- | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|---|--|---|
| A
abuser
acte
action
aide
apprend
appuis
attention
avances | C
cas
cause
cesser
choc
cible
comportement
conséquences | D
crainte
définir
demande
démission
désir
dossier
doute
droit | E
émoi
emploi
employeur
enquêtes
état
étudié | F
façon
farce
femmes
fière
fin
forme
frais | G
gestes
H
harcéler
histoire
I
impliquer
inconfort | J
jeu
jeune
L
licencier
liste
lois
M
manifestation
menace
mesure
milieu
mots
moyen
O
osée | P
paroles
peur
plaintes
pouvoir
preuves
R
rechercher
recours
renonce
résultat
rôle
S
sens
signe
silence
société | soliciter
sorte
soutien
stress
sujet
système
T
témoins
traitement
type
V
valoir
victimes |
|---|---|--|---|--|--|---|--|---|

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: PROPOSITION

LES ENTRECROISÉS

6 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LES CLOWNS

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

- | | | | | | |
|-----|------|-------|--------|---------|------------|
| 2 | ôte | mime | image | réagir | maquillé |
| ce | qui | note | jeune | succès | réaction |
| je | tel | opté | jouée | talent | 9 |
| on | vie | oser | scène | trouvé | clownerie |
| re | vue | rire | sujet | visage | fantaisie |
| si | 4 | rôle | titre | 7 | populaire |
| 3 | bien | tour | vêtir | 6 | spectacle |
| art | créé | 5 | 6 | comique | |
| but | être | amusé | 7 | costume | |
| jeu | fête | clown | 8 | imagine | 10 |
| nez | idée | danse | 9 | intéret | clownesque |
| nom | joie | drôle | numéro | 8 | maquillage |
| | | | | | personnage |

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: CIRQUE

MOTS CROISÉS

Problème No 634

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

HORIZONTALEMENT

- Imprégnation des aliments par la salive.
- Caractère de quelque chose qui est dangereux pour la santé. - Interjection.
- Tamia. - Agis avec ruse.
- Personne qui gère les fonds d'une entreprise.
- Infinif. - Privation d'aliments.
- Lieu où le lièvre se retire. - Non.
- Caractère de ce qui est acerbe.
- Partie supérieure de quelque chose. - Usé, dégradé.
- Épreuve. - Pieu aiguisé à une extrémité.
- Qui existent dès la naissance. - Nomma les lettres d'un mot une par une.
- Compagnie. - Col des Alpes.
- Entre les deux roues d'un véhicule (pl.). - Enveloppe dure de l'oursin.

VERTICALEMENT

- Dirigeante, inspiratrice.
- Femme qui allaite. - Ville de la Serbie.
- Personne ennuyeuse. - Elles s'adaptent aux biberons des bébés.
- Gros cordage employé dans le touage des navires.
- Prénom féminin. - Crâne.
- Fréquentatives.

- Prend la forme d'une lettre. - Branché. - Possessif. - Neuf.
- Pommes.
- Personne balourde. - Incongruité.
- Personnel. - Inattendu.
- Près de l'île de Ré. - Fis des meurtrissures à des fruits.
- Venus au monde. - Rendant égal.

Solution du dernier problème

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

Autorisé par Jean-Claude Lempereur



En janvier, Volkswagen vous offre sur certain modèle 2005

Taux à partir de

2,9%

en location 48 mois à l'achat
Jusqu'à 60 mois

HAUT-RICHELIEU VOLKSWAGEN

359-4222

950, rue Douglas, Saint-Jean-sur-Richelieu

Êtes-vous fait pour Volkswagen? 

CHIROP-RATIQUE

La beauté d'être enceinte... et ses petits à-côtés!

**DRE PATRICIA MASSÉ,
CHIROP-RATICIENNE**

La grossesse est une période pleine de changements. Le corps doit s'habituer à de nouveaux stress physiques dans un laps de temps assez court. Pour certaines, la grossesse est une partie de plaisir et pour d'autres... une période un peu moins confortable!

Les changements physiologiques durant la grossesse peuvent provoquer plusieurs conditions d'ordre musculo-squelettiques. Les maux du bas du dos sont une des plaintes les plus communes. On rencontre également des problèmes de tunnel carpien, des crampes aux jambes, douleurs intercostales, maux de tête, douleurs dorsales.

Les maux de dos apparaissant dès les premiers mois sont reliés à la laxité ligamentaire induite par le changement hormonal, particulièrement dans la région du bassin. Les changements posturaux deviennent plus évidents dans le deuxième trimestre de la grossesse. Au fur et à mesure que le ventre prend de l'expansion, les muscles abdominaux doivent s'étirer et de ce fait s'affaiblissent.

La lordose lombaire augmente amenant ainsi un poids accru sur les articulations de la colonne. Cela amènera un inconfort, une lourdeur, une sensation de fatigue dans le bas du dos. Lorsque la douleur est plus forte et accompagnée d'irradiations aux jambes (douleurs sciatiques) ce peut être le signe d'un problème plus spécifique. La présence de blocages au niveau des vertèbres de la colonne entraîne une inflammation des articulations et pourra causer l'irritation du sciatique.

Ces blocages (que l'on nomme subluxations vertébrales) peuvent avoir été déjà existants avant la grossesse. Le surplus de poids et les changements de courbure de la colonne auront aggravé un problème qui jusqu'à ce moment était silencieux. Les blocages peuvent également avoir été induits par de mauvaises postures durant la grossesse. Étant donné la présence de la laxité ligamentaire, le corps réagira plus rapidement à de mauvais positionnements. Il se peut également que certaines douleurs sciatiques intenses (difficulté à même se porter sur sa jambe) soient dues au positionnement du bébé. Lorsque les douleurs sont reliées à un problème biomécanique (soit un mauvais fonctionnement des articulations), la chiropractie peut aider à soulager efficacement ces problèmes et ce sans aucun danger pour le bébé.

DES CONSEILS

Afin de minimiser les maux du bas du dos, voici quelques conseils:

- Évitez de vous pencher à partir de la taille. Toujours plier les hanches et les genoux en même temps.
- Évitez de soulever des objets lourds au-dessus de votre taille.
- Ne soulevez rien de trop lourd ou qui soit débalancé.

• Toujours faire face à l'objet que vous désirez soulever.

• Changez de positions fréquemment. Prenez du repos régulièrement.

• Lors de travaux ménagers, gardez l'outil de travail (balai, balayeuse, etc.) près de votre corps, genoux fléchis et dos droit.

• Évitez les talons hauts. Ils ont pour effet d'augmenter la lordose lombaire.

• Ne vous penchez pas au-dessus de l'évier lorsque vous cuisinez ou que vous brossez vos dents.

• Dormez avec un oreiller entre les genoux lors de la position sur le côté. Et sous les genoux lorsque couchée sur le dos.

• Évitez les sofas trop mous.

• En position assise, assurez-vous d'avoir les jambes décroisées et que vos pieds touchent par terre.

L'exercice est très important tout au long de la grossesse. Sélectionnez une activité qui vous apporte de la relaxation, un niveau d'activité acceptable sans toutefois vous épuiser. Les changements posturaux affectent également d'autres régions du dos. La région dorsale est influencée par les changements lombaires et aura tendance à se voûter. L'augmentation de la masse des seins apporte un

surplus de poids que la région dorsale doit supporter. Il est important d'être attentive à sa posture. Évitez de trop enrouler les épaules, tenez-vous droite et munissez-

vous d'un soutien-gorge adéquat.

En suivant ces simples conseils, vous vous éviterez bien de la fatigue et des blessures possibles. Bonne grossesse. ■



Alain Papillon
Pharmacien

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

ANTIBIOTHÉRAPIE

Chaque année, durant la saison hivernale, nombreux sont ceux qui devront suivre un traitement d'antibiotiques. Les antibiotiques sont des composés chimiques qui détruisent les bactéries ou empêchent leur croissance. Ils sont très efficaces en cas de bronchites, d'otites ou de pneumonie, entre autres, car ce sont des infections à bactéries. Ils ne sont pas efficaces dans les cas de rhumes ou de gripes, car ce sont des infections causées par des virus.

Qu'est-ce que la résistance aux antibiotiques ?

Il s'agit de mécanismes développés par les bactéries pour résister aux antibiotiques qui deviennent inefficaces pour traiter les infections. Il s'agit d'un problème important, car les infections à bactéries résistantes sont de plus en plus fréquentes.

Comment empêcher la résistance aux antibiotiques ?

- Ne pas utiliser d'antibiotiques pour traiter une infection à virus comme le rhume.
- Terminer son traitement d'antibiotiques, même si on se sent mieux et que les symptômes ont disparu.

Quelques conseils

- Bien mesurer la dose de médicament à prendre, spécialement ceux administrés à des enfants
- Il est préférable d'utiliser une seringue graduée plutôt qu'une cuillère à thé conventionnelle qui est moins précise.
- Vérifiez auprès de votre pharmacien pour connaître la façon exacte de prendre votre antibiotique : le moment, la fréquence ou, s'il faut qu'il soit pris avec ou sans nourriture.

- Ne pas cesser votre antibiotique sans d'abord en parler à votre médecin ou votre pharmacien.

Si vous désirez en savoir davantage, n'hésitez pas, consultez votre pharmacien(ne).



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

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

348-4931

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

Libérez-vous de la douleur!



Des orthèses plantaires ou de corps peuvent vous aider.

Les douleurs aux pieds, aux genoux et au dos sont souvent causées par un déséquilibre biomécanique du corps. Dans un grand nombre de cas, un débalancement de l'appui plantaire est à la source du problème. L'orthèse peut rétablir l'équilibre de votre corps et lui permettre de fonctionner sans tension et surtout sans douleur.

Consultez un de nos orthésistes diplômés dès aujourd'hui. Il saura vous aider!

Montréal
10 660, Lajeunesse
(métro Henri-Bourassa)

Rive-sud
675, boul. Laurier
(route 116)

Web : www.langelier-lanou.com

**LABORATOIRE
LANGELIER
LANOUE**

Orthésistes, prothésistes et techniciens en chaussures

Appelez-nous dès aujourd'hui pour une évaluation complète!

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
Clinique Médicale N.-D.-L.
400, boul. du Séminaire Nord
(514) 875-6637

IBERVILLE
Clinique Médicale d'Iberville
715, boul. d'Iberville
(514) 875-6637

Rassourcement Spirituel

Cours de
méditation
en 4 sessions
GRATUIT

Les dimanches
23 janvier 30 janvier
13 février 20 février

INSCRIPTION

346-8221/450 359-8842



La Science
de la Spiritualité

AU CÉGEP DE
SAINT-JEAN SUR RICHELIEU
LOCAL B-101
30 BOUL. DU SÉMINAIRE

LA BOUSTIFAILLE

Viva LASAGNE!!!



MICHÈLE TRAHAN

Il y a très, très longtemps, dans les années 1970, on découvrait les lasagnes et on les cuisinait pour souligner les grandes occasions... on découvrait aussi les crudités et les trempettes et on les préparait comme entrées aux plats de lasagnes... c'était il y a très, très longtemps !!!

Heureusement, lasagnes et crudités n'ont pas disparu mais on a appris à varier nos menus : les ingrédients classiques des lasagnes ont fait place à une multitude de combinaisons tout aussi savoureuses les unes que les autres. Quant aux trempettes, elles multiplient couleurs et saveurs, ce qui les rend tout à fait irrésistibles... avec les mêmes crudités !

- 500 g de bœuf haché (1 lb)
- 250 g de porc haché (1/2 lb)
- 1 boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)
- 1 boîte de pâte de tomate (12 oz/341 ml)
- 10 ml de sel d'ail (2 c. à thé)
- 5 ml d'origan (1 c. à thé)
- 5 ml de basilic (1 c. à thé)
- 500 ml de fromage cottage (2 tasses)
- 125 ml de fromage parmesan (1/2 tasse)
- 12 lasagnes cuites
- 125 ml de fromage parmesan (1/2 tasse)

Cuire les viandes jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur couleur rosée; jeter le gras de cuisson. Ajouter les tomates, la pâte de tomate, le sel d'ail, l'origan et le basilic; amener à ébullition, en remuant. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert, environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi.



Combiner les fromage cottage (500 ml/2 tasses) et parmesan (125 ml/1/2 tasse) et réserver. Mesurer 250 ml (1 tasse) de sauce à la viande et 125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella et réserver.

Dans un grand plat rectangulaire, alterner des rangées de lasagnes, de sauce à la viande et du mélange

de fromages. Terminer par la sauce à la viande réservée sur le dessus et parsemer de fromage parmesan puis de fromage mozzarella réservé. Cuire à découvert à 180C (350F), pendant 45 minutes. Laisser reposer 15 minutes avant de découper.

8 portions

Lasagne ratatouille

- 10 lasagnes cuites
- 30 ml d'huile d'olive (2 c. à table)
- 2 aubergines pelées et coupées en dés
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail émincé
- 1 boîte de pâte de tomate (5 1/2 oz/256 ml)
- 1 boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)
- 15 ml de sucre (1 c. à table)
- 5 ml de basilic (1 c. à thé)
- 2 ml d'origan (1/2 c. à thé)
- sel et poivre
- 2 courgettes hachées
- 2 poivrons verts hachés
- 250 g de fromage feta émietté (1/2 lb)
- 500 ml de fromage mozzarella râpé (2 tasses)

Chauffer l'huile et y dorer les aubergines, les oignons et l'ail en remuant jusqu'à ce que les oignons soient ramollis. Ajouter la pâte de tomate et les tomates et continuer la cuisson, quelques minutes, en remuant à l'occasion.

Ajouter le sucre, le basilic et l'origan et assaisonner au goût; bien remuer et incorporer les courgettes. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert, en remuant fréquemment, pendant 15 minutes. Ajouter les poivrons et cuire encore 15 minutes.

Graisser légèrement un moule rectangulaire et étendre environ 250 ml (1 tasse) de sauce. Étendre des lasagnes et la moitié de la sauce aux légumes. Ajouter le fromage feta et la moitié du mozzarella.

Étendre une autre rangée de lasagnes, le reste de la sauce et le reste du fromage. Cuire au four à découvert, à 180C (350F), pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne. 8 portions

Lasagne aux fruits de mer

- 1 oignon haché
- 1 tête de fenouil haché (env. 500 g/1 lb)
- 30 ml de beurre (2 c. à table)
- 250 ml de vin rosé (1 tasse)
- 1 boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)
- 125 ml de crème à fouetter (1/2 tasse)
- 2 ml de poivre (1/2 c. à thé)
- 500 g de darnes de saumon, coupé en bouchées (1 lb)
- 250 g de crevettes pelées et déveinées (1/2 lb)
- 500 g de pétoncles (1 lb)
- 30 ml de fécule de maïs (2 c. à table)
- 6 à 8 lasagnes cuites
- 500 ml de fromage mozzarella râpé (2 tasses)

Dorer l'oignon et le fenouil dans le beurre chaud, en remuant, pendant 2 minutes. Verser le vin et amener à ébullition à feu élevé, laisser mijoter quelques minutes.

Ajouter les tomates, la crème et le poivre et amener à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter à découvert jusqu'à ce que la sauce ait épaissi, environ 5 minutes. Combiner le saumon, les crevettes et les pétoncles et saupoudrer la fécule; bien remuer et ajouter à la sauce.

Verser environ 250 ml (1 tasse) de sauce dans un plat carré; tapisser le fond de lasagnes et verser la moitié de la sauce; saupoudrer la moitié du fromage mozzarella.

Répéter les rangées de lasagnes, de sauce et de fromage. Cuire au four à 180C (350F), à découvert, environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne. 5 à 6 portions

Astuce Maison

ENCORE DES LASAGNES...



Les lasagnes sont maintenant offertes en différentes couleurs et saveurs : épinards, blé entier, tomates séchées... à vous de varier la sorte de pâtes utilisée pour ainsi offrir un plat au goût différent. Aussi, cuisinez les lasagnes debout, en les entortillant d'une farce bien assaisonnée... par exemple, faites cuire un paquet de 300 g d'épinards surgelés en suivant les indications de la boîte et égouttez-les parfaitement. Faites fondre 45 ml (3 c. à table) de beurre et faites dorer 1 litre (4 tasses) de champignons tranchés et un oignon haché en remuant, jusqu'à ce que le liquide se soit entièrement évaporé. Retirez du feu et ajoutez les épinards, 2 œufs battus, 250 ml (1 tasse) de fromage cottage, 500 ml (2 tasses) de fromage mozzarella râpé et 125 ml (1/2 tasse) de fromage parmesan; mélangez. Assaisonnez au goût et étendez environ 175 ml (3/4 tasse) de ce mélange sur une lasagne cuite; roulez en tassant la farce. Déposez, pli en dessous, dans un plat allant au four de 2 litres (8 tasses). Répétez l'opération avec 7 autres lasagnes cuites. Versez dans le fond du plat, 3 boîtes de sauce à pizza (7 1/2 oz/213 ml ch.). Couvrez le plat et faites cuire au four à 180C (350F), environ 50 minutes. Vous obtenez 4 à 5 portions d'un délicieux plat qui peut facilement prendre une allure différente si vous changez le contenu de la farce... ajoutez par exemple un peu de fromage feta ou de saumon fumé émietté... ou remplacez les épinards par un mélange de légumes dorés dans un peu de gras, comme courgettes et aubergines, etc.

Recettes

VOUS ET VOS ENFANTS

Quand votre enfant vous fait une sainte colère...



CHANTAL DAVID

Cette semaine, j'ai le goût d'aborder le sujet de la colère de l'enfant. En effet, comment peut-il apprendre à la libérer? Quels moyens lui donne-t-on? Parce qu'encore en 2005, la colère a bien mauvaise presse! Après tout, elle ne rime pas avec «gentille, douce, socialement correcte» et tout le tralala! Et puis comment démêler la colère, l'agressivité et la violence sans toujours sauter à des conclusions hâtives et tout mettre dans le même panier?

Un enfant de deux ans tape son petit ami et je vois des parents ou des éducateurs crier tout de suite «violence»...

Si on regarde la définition du mot agressif, il est question «d'un dynamisme conquérant». Dans l'agressivité, il y a de l'hostilité dans les paroles et les actes. Tout être humain a de l'agressivité en lui, en elle. C'est bien utile pour la survie. En société, toutefois, il faut apprendre à la maîtriser pour entretenir des rapports plus harmonieux. Entre 2 et 4 ans, l'enfant fonctionne avec beaucoup d'agressivité. Il crie, hurle, tape, donne des coups de pieds, arrache et déchire papiers, jouets, etc. Cela

commencerait vers les 9 mois et serait à son comble dans la période d'âge mentionnée plus haut. En fait, l'éducation sert beaucoup à apprendre aux enfants à se contrôler, à gérer leur impulsivité et à apprendre les vertus de la patience, de la tolérance et des attitudes plus positives. L'apprentissage de la parole permet à l'enfant d'utiliser un autre outil que le corps seulement. Et plus il développe d'habiletés, plus il peut raffiner ses interactions avec les autres.

LA COLÈRE

La colère, quant à elle, est une émotion au même titre que la peine et elle est porteuse d'une énergie. Cette énergie est aussi empreinte d'agressivité puisque la personne ou l'enfant qui la ressent est très mécontent. Une plus ou moins grande intensité se dégage de la personne en colère. Jusque-là ça va assez bien, quoique déjà la simple colère est mal accueillie souvent par l'entourage. Mais imaginons que l'enfant ou l'adulte n'a presque jamais pu exprimer sagement sa colère, il risque alors d'user de violence. À ce moment-là, il peut utiliser la force et faire mal ou peur aux autres pour arriver à ses fins. Il va se défouler sur les autres.

On peut alors dire que la personne a des paroles ou gestes violents mais pour dire qu'il ou elle est violent, il faut observer que la

personne utilise un mode de communication où la violence est presque toujours présente. La personne croit que c'est la seule façon d'arriver à ses fins. Dans le cas d'un enfant, il est difficile de penser ou de dire qu'il est violent entre 0 et 6 ans. Il est plutôt en apprentissage et imite ce qu'il voit autour de lui. Il est aux prises avec son impulsivité et son agressivité et doit compter sur les adultes autour de lui pour l'aider à se calmer, à défouler sainement sa colère. Lorsque celle-ci est bien gérée elle permet à l'enfant d'aller plus loin.

QUE NOUS APPREND LA COLÈRE?

Elle nous indique que nous avons des limites, des besoins non respectés, des réactions face à différentes contraintes, bref c'est un indicateur important dans la vie. L'enfant a appris à se sentir coupable face à la colère de ses parents comme s'il en était l'unique responsable. Il a développé une crainte ou une indifférence. Face à sa propre colère, il s'est fait dire que ce n'était pas beau, que ça faisait de lui quelqu'un de méchant, que c'était inapproprié, non fondée bref que sa colère n'a pas de raison d'être! Encore aujourd'hui, de nombreux parents ne savent pas quoi faire face à la colère de leurs enfants ou face à leur propre colère.

C'est bien beau de dire à des en-

fants de un an et plus quand il se fâche et tape un ami par exemple, «Dis-le avec des mots pas avec des coups!» mais il manque un aspect important pour l'enfant. Il doit pouvoir évacuer toute l'énergie qu'a provoquée son émotion. Je parle parfois à des éducatrices en garderie qui sont épuisées car tous les enfants ne se contentent pas de «dire», ils doivent se défouler. Et dans plusieurs milieux, il n'y a pas de possibilités autres. Si la colère est «OK» pourquoi ne pas fournir des moyens concrets à l'enfant de passer son énergie sans faire de mal aux autres. Par exemple, en lui permettant de: -frapper sur un coussin désigné (le coussin de la colère), un «punching-ball» suspendu au plafond ou les personnages qui tiennent debout grâce à du sable au fond, -de dessiner avec agressivité sur du papier, -de froisser du papier rageusement et de le jeter à terre devant lui, -de crier sa colère si le contexte s'y prête, -de dire ce qu'il ressent s'il en est capable, -d'aller courir très vite, etc.

On peut aménager un coin dans la maison où il est possible de défouler sa colère en toute légitimité, et ce, pour les enfants et les parents. Il ne faut pas oublier que nous servons d'exemple comme parents. Il faut se donner le droit de la vivre notre colère nous aussi. Mais, il est préférable de ne pas s'attendre à ce que nos enfants le

disent avec des mots seulement! Il est mieux de voir un jeune enfant jeter sa poupée par terre car cela l'empêchera de taper les autres enfants. C'est quand il n'a aucune échappatoire que l'enfant explose et fait des crises de colère. Où encore s'il n'y a aucun encadrement autour de lui.

Il y a des livres qui aident l'enfant à identifier ses émotions et donnent des idées qui permettent d'extérioriser sa colère et donc de sentir qu'il peut la contrôler. Je vous laisse avec deux références: «Grosse colère» de Mireille d'Alancé (disponible en format de poche) et «L'imagier des sentiments de Félix» de Didier Lévy et Fabrice Turrier dans la collection Nathan.

Comme activité vous pouvez fabriquer une boîte de la colère que l'enfant peut décorer et quand il froisse des papiers, il les met dedans. Il peut imaginer que sa colère est contenue dans cette boîte. En tout temps, il est bon de nommer les émotions que l'enfant exprime pour l'habituer à se comprendre, à identifier ce qu'il vit, afin de pouvoir agir en conséquence. Rappelez-vous, «tous les sentiments sont OK», ce sont les comportements qu'il faut orienter de façon positive!

Bonne Colère!

NB: Vous pouvez m'écrire à l'adresse électronique suivante: chantaldavid01@hotmail.com ■

SEXUALITÉ

La vie sexuelle après un accouchement



NANCY MICHAUD

Plusieurs facettes de la vie de couple sont touchées lors de l'arrivée d'un enfant. La période post-partum est la phase où la femme récupère à la suite d'un accouchement afin de revenir à l'état antérieur. Comme l'accouchement implique une adaptation physiologique et psychologique, les six semaines qui suivent la naissance de l'enfant sont naturellement stressantes. Premièrement, la nouvelle mère subit une réduction rapide des taux d'œstrogènes, de progestérone et de prolactine. Deuxièmement, les deux parents peuvent dormir très peu parce que leur enfant se réveille souvent durant la nuit. Troisièmement, pour les couples qui sont parents pour la première fois, la perte de leur liberté et le nombre de tâches liées aux soins d'un nouveau-né peuvent se révéler écrasants par moments.

Après une naissance, il est normal d'attendre quelques semaines avant de reprendre une vie sexuelle, mais il n'existe cependant aucune règle à ce propos! Pour pouvoir retrouver des rapports sexuels satisfaisants, il faut que les deux partenaires se sen-

tent prêts. Plusieurs couples attendent que la femme retourne à l'hôpital après six semaines pour la visite post-natale. Rien n'empêche ces couples de reprendre une vie sexuelle active, mais voici plusieurs raisons qui peuvent s'y opposer. Dans un premier temps, l'épisiotomie ou une déchirure peuvent apporter des douleurs dans la région périnéale, ce qui peut dissuader la femme d'avoir des rapports sexuels. Deuxièmement, les déséquilibres hormonaux qui succèdent à la naissance entraînent parfois une chute de désir chez la femme, et il en va de même pour l'allaitement. Dans un troisième temps, la fatigue, exacerbée par le manque de sommeil dû aux nuits interrompues, entraîne un désintérêt passager pour l'acte sexuel. Finalement, la relation entre la mère et l'enfant est parfois si intense et si prenante que la femme perd tout intérêt sexuel et physique pour son partenaire. La femme peut également avoir du mal à concilier son rôle de mère avec celui de partenaire sexuelle. L'absence de rapports sexuels peut engendrer des problèmes au sein du couple si la femme n'éprouve pas de désir et que l'homme souhaite reprendre une vie sexuelle normale. Pour éviter qu'un malaise ne s'installe et crée des tensions, il est impor-

tant que le couple discute: connaissant les réticences ou le manque de désir de sa partenaire, l'homme sera plus à même de les accepter et de comprendre qu'ils sont passagers.

Selon de nombreuses recherches, la dépression post-partum serait ressentie par 50 à 80% des femmes. Les symptômes de cet état sont présents entre deux et dix jours succédant l'accouchement. Les difficultés d'adaptation psychologique et sociale ainsi que les changements hormonaux sont les principales causes de cet état émotionnel. Des troubles du sommeil, des changements d'humeur et des crises de larmes sont présents. Il est certain que la femme a besoin du soutien de son entourage pour l'aider à surpasser cette épreuve. De plus, certaines femmes s'inquiètent au sujet de masse ou une quantité importante de peau relâchée au niveau de l'abdomen. Les vergetures perdent progressivement leur coloration rougeâtre et deviennent moins visibles avec le temps. Des exercices appropriés permettent de perdre la masse et de raffermir la peau et les muscles de l'abdomen. Certaines femmes s'inquiètent également de la forme et du volume de leur vagin après l'accouchement. Toutefois, une des

caractéristiques les plus remarquables du vagin est son élasticité. Bien qu'il puisse s'étirer suffisamment pour permettre le passage du bébé, ses muscles redeviennent relativement fermes peu de temps après l'accouchement. Bien que les changements physiques qui suivent l'accouchement nécessitent temporairement une adaptation considérable, les changements psychologiques et sociaux peuvent représenter un défi encore plus grand pour les parents.

Puisqu'il n'y a aucune restriction d'ordre médical à la reprise de l'activité sexuelle, si vous avez envie, il ne faut pas vous en priver. Il vaut mieux attendre quelques jours que les pertes soient terminées, donc que le col de l'utérus soit bien refermé, pour éviter tout risque d'infection. Et si vous avez eu une épisiotomie, attendez qu'elle soit bien cicatrisée, sinon, allez-y! D'ailleurs, dans la plupart des cas, c'est plutôt l'envie qui manque. C'est normal, vous êtes très fatiguée, et vous avez d'autres choses en tête. Ne vous inquiétez pas, ça reviendra!

La femme n'est pas féconde pendant sa grossesse car ses cycles ovariens et menstruels sont suspendus. Ses ovaires ne libèrent

plus d'ovules et elle n'a pas de règles. Après l'accouchement, elle redevient féconde assez rapidement, ses règles réapparaissant quatre à six semaines après la naissance si elle n'allait pas (il est possible d'ovuler deux semaines après un accouchement). La fécondité reprend avant les premières règles puisque l'ovulation précède toujours les règles. Chez les mères qui allaitent, la reprise de l'ovulation et des menstruations peut être retardée, mais l'allaitement ne met pas à l'abri d'une éventuelle fécondation. Quoi qu'il en soit, qu'une femme allaite au sein son enfant ou au biberon, elle et son partenaire doivent utiliser un moyen contraceptif pour prévenir une nouvelle grossesse. Il est suggéré d'utiliser le préservatif ainsi que les spermicides (gel et éponge). Le stérilet n'est pas recommandé tout de suite car il faut attendre que l'utérus ait repris sa taille normale. Pour ce qui est des méthodes chimiques (pilule), si vous allaitez elles sont à proscrire car tout ce que vous consommez passe dans le lait maternel, alors pensez-y. Bonne semaine. Pour me contacter au Centre de ménopause et d'andropause que je possède dans la région, vous pouvez le faire au (514) 580-5051 ou nmi-chaud001@sympatico.ca ■



La Volkswagen Lupo Diesel est vendue seulement en Europe. Les concessionnaires canadiens et québécois auraient avantage à importer ce véhicule qui consomme seulement 3 litres aux 100 km. Il s'agit du véhicule de série le plus économique au monde.



La Subaru B9X Tribeca est un VUS qui fera ses débuts l'été prochain en tant que modèle 2006.

L' AUTO

Le Salon de l'Auto de Montréal bat son plein



JEAN-FRANÇOIS
GUAY

Dans ses installations agrandies et modernisées, le Palais des Congrès de Montréal accueille pour une troisième année consécutive le Salon International de l'Auto de Montréal. On se souviendra que le Salon de Montréal se déroulait auparavant sous le chaiteau du Stade olympique mais que le bris du toit a obligé la Ville de Montréal à fermé l'aire de jeu de son éléphant blanc durant les mois de décembre, janvier, février et mars.

Même si les constructeurs et les visiteurs se sentiront un peu plus à l'étroit dans les coulisses du Palais des Congrès, ce dernier offre un plancher d'exposition (375 000 pi. ca.) plus important que celui du Stade olympique (350 000 pi. ca.).

Dans le cadre des attractions spéciales, les visiteurs pourront admirer une superbe collection de Ferrari comprenant, notamment: une 288 GTO (ma préférée), une F40, une F50 et une En-



La collection de voitures Ferrari présentée au Salon de Montréal est estimée à 16 M\$.

zo. De même, le Salon expose une collection de Ford Mustang (1964 à aujourd'hui) pour souligner le lancement de la nouvelle Mustang 2005. Les fans du comédien Michel Barrette pourront également prendre connaissance de sa collection personnelle composée principalement de modèles des années 50 et 70. Une autre section du Salon sera consacrée aux véhicules hybrides, électriques et à hydrogène dont la plus intéressante est certainement la Volkswagen Lupo. Les amateurs de tuning ne seront

pas laissés pour compte avec de nombreux modèles modifiés.

Parmi la pléiade des nouveaux modèles 2005, les modèles Honda Ridgeline, Volkswagen Jetta et Pontiac Solstice étaient parmi les plus attendues. Toutefois, il ne faudrait pas négliger les nouveaux modèles suivants: Lexus GS et RX400H, Toyota Avalon et Highlander Hybrid, Ford Mustang décapotable, Infiniti M45, Hyundai Sonata, Mazdaspeed 6, Honda Accord Hybrid, Mercedes-Benz CLS, Chevrolet Impala, Kia Sportage, et Audi A4

COLLECTE DE SANG

En collaboration avec Héma-Québec, la traditionnelle collecte de sang du Salon de l'Auto aura lieu du 15 au 23 janvier au Palais des Congrès et au niveau 00 du Complexe Guy-Favreau (boulevard René Lévesque). Comme d'habitude, chaque donneur recevra un billet d'entrée pour le Salon.

Le Salon ouvre ses portes de 10 à 22 heures tous les jours de la semaine. Le dimanche 23 janvier, le Salon fermera ses portes à 20

heures. Le prix d'entrée est de 12\$ pour les adultes, de 10\$ pour les étudiants et les personnes du troisième âge et de 4\$ pour les enfants de 6 à 12 ans.

Les visiteurs pourront accéder directement au Palais des Congrès par le métro Place-d'Armes ou par l'une des deux nouvelles entrées du Palais situées au 1001, rue De Bleury ou au 301, Saint-Antoine Ouest. Il existe deux stationnements. Le premier est accessible par la rue Saint-Antoine (1 200 places) et le second par la rue Viger (400 places). ■



Ceux et celles qui attendaient avec impatience la nouvelle Jetta ne seront pas déçus. Comme le veut la tendance, la Jetta est plus spacieuse mais également plus coûteuse.



Avec le Ridgeline, Honda tentera de se faire une niche dans la catégorie des camionnettes de taille intermédiaire.

L' AUTO



La Pontiac Solstice fera éventuellement concurrence à la Mazda Miata. Le moteur sera un 4 cylindres de 2,4 litres et 170 chevaux.



Conscient que les dimensions et la consommation des Hummer H1 et H2 ne correspondaient pas à tous les budgets, GM a décidé de commercialiser en 2006 le H3. De taille comparable aux TrailBlazer et Envoy, le H3 sera propulsé par un moteur 5 cylindres de 3,5 litres et 220 chevaux.

NOS AÎNÉS

Il est important de rester actif



NICOLE I.M. THIBODEAU

Si le manque de respect vis-à-vis de son corps peut jouer un rôle négatif dans la qualité de vie de la personne vieillissante, le manque de respect vis-à-vis de son esprit peut quant à lui être très dommageable et prendre des formes très variées.

L'être humain est une entité fondamentalement sociale et pourtant on voit souvent les personnes du troisième âge à la retraite qui agissent comme si elles voulaient s'isoler de la société. Les aînés qui choisissent de rester à la maison, ou pis encore, de s'isoler dans leur chambre, de ne participer d'aucune façon à la vie sociale si elles demeurent en centre d'accueil, se nuisent énormément, creusant elles-mêmes le fossé qui les sépare du reste du monde.

D'autres continueront à être actifs en société en participant à des activités mais seulement avec des gens qui ont tous le même âge.

Pour une santé mentale adéquate et pour une qualité de vie raisonnable, il faut au contraire rester en contact avec la famille, avec les voisins et ne pas vivre en ghetto. Il faut même faire plus et créer de nouvelles relations à partir des activités physiques, des activités culturelles, des clubs, des activités de loisir et pourquoi pas du bénévolat. Il est important de connaître et d'accepter les autres pour se connaître et s'accepter soi-même.

CESSER DE S'INVESTIR

Une autre erreur que commettent certaines personnes âgées

une fois qu'arrive la retraite, c'est bien celle de cesser de s'investir. Lorsqu'on a toute sa vie investi intellectuellement et de façon émotive dans son travail ou dans sa profession, il est bien de garder un intérêt envers son ancienne activité, et, ou en rester informé. Que cela soit possible ou non de demeurer informé et plutôt que de déteiler, on doit en plus développer des activités nouvelles en fonction de ses choix personnels, de ceux de son conjoint et de ses relations amicales. Ces activités nouvelles permettent d'échapper en grande partie au sentiment d'inutilité qui est certainement l'ennemi numéro en vieillissant.

On oublie parfois qu'il peut y avoir la possibilité d'apprendre aux autres (que ce soit aux enfants, aux adolescents, aux adultes ou aux autres personnes âgées) le fruit de son expérience passée ou de ses recherches récentes, et que tout cela peut être le départ d'une dynamique de vie nouvelle enrichissante de part et d'autre.

Parmi toutes les activités possibles, il faut favoriser l'action culturelle. L'enrichissement culturel est un critère important puisque cela a toujours fait partie des sociétés à grand rayonnement. Par ailleurs, le troisième âge permet de se consacrer enfin à des activités délaissées durant la vie professionnelle. C'est le temps de la lecture, de la musique, de la photographie, de la poésie, de la connaissance de la nature. C'est la période qui permet à l'être humain d'accéder à la connaissance, à la sensibilité et à la beauté. Lorsque cela est possible, il est préférable que cette action culturelle se fasse en groupe, car elle débouche alors sur des discussions et des échanges, qui à leur tour enrichissent mutuellement les participants.

En Europe, il est courant qu'un

professeur d'université (et pensez au grand nombre d'universités qu'il y a en Europe) doive par contrat donner des cours dans sa matière à l'université du troisième âge. C'est donc par milliers que des Européens de 70, 80 ans et plus prennent, non seulement des cours désignés pour eux, mais aussi d'économie, de littérature, etc. donnés par des professeurs assignés à ces sujets. Je ne dis pas qu'il faut appliquer toutes ces méthodes mais s'en inspirer serait judicieux.

SE SENTIR VIVRE

Un des immenses avantages de poursuivre énergiquement de telles activités est qu'elles permettent de garder un atout fondamental à l'existence humaine et la qualité de l'individu, «celui de se sentir vivre».

Rester confiné dans son habitat et, par conséquence, «collé» à son conjoint est dangereux, car l'isolement est source d'angoisse et le désœuvrement est source de conflit. Ces activités permettent de garder son individualité et encouragent à entretenir des occupations propres à soi, ce qui a pour conséquence de souhaiter retrouver l'autre pour se raconter.

Comme un vieil adage de santé mentale le dit: on a plus de chance d'être heureux si on s'écoute le moins possible et si on écoute les autres. On a plus de chance de redécouvrir la grande valeur thérapeutique de la conversation véritable, c'est-à-dire des échanges qui sont toujours fructueux et gratifiants. Le dialogue est un des éléments de la santé mentale et de la qualité de la vie et non pas ce double monologue qui risque de s'installer si le couple reste inactif. Si on veut maximiser tous les bienfaits du véritable dialogue, je dois dire que le plus riche dialogue est dans la rencontre inter-générationnelle.

Le troisième âge, on ne peut pas se le cacher, est une période de deuils et de pertes. Il n'y a pas de recette pour éviter la douleur qu'amènent ces pertes car, fondamentalement, elles sont normales. Mais la façon de passer d'une douleur «normale» à la pathologie, c'est de cesser de réinvestir. L'être humain ne doit jamais oublier qu'il a la capacité en lui de réinvestir émotionnellement dans d'autres personnes ou même dans des activités, et ce, jusqu'à une seconde avant sa mort.

Le troisième âge peut être également, dans le moins de cas possible je l'espère, un temps de rancœur et d'aigreur cachées. De fait, des personnes âgées qui semblent, du moins de l'extérieur, fonctionner normalement, mais qui, à l'intérieur ou dans leur inconscient, entretiennent souvent une aigreur qui les ronge. Cette aigreur peut provenir du passé comme d'événements présents qui leur échappent: la sensation de dépendance forcée par les événements, dépendance qui amène ses difficultés, ses problèmes médicaux, ses handicaps ou son milieu non souhaités.

Il ne faut pas se surprendre par-

ce que l'indépendance est un instinct typiquement humain et parmi les plus forts. On n'a qu'à se rappeler ce qui se passe chez l'enfant d'un an qui commence à marcher et qui, le fait dans toutes les directions possibles pour découvrir et s'approprier son monde. Et que dire de l'enfant entre deux et trois ans, arrivé à la phase dite du non, qui est en fait une des phases les plus importantes pour le développement de la personnalité, car c'est celle de l'affirmation et de l'indépendance?

Je sais trop bien qu'il y a malheureusement des situations où la personne âgée n'a pas d'autre choix que de vivre une certaine dépendance. Dans ces cas, une force morale ou une philosophie positive doit aider. Mais, je rappelle simplement une dernière fois que, lorsque c'est possible, les activités mentionnées plus haut et l'esprit d'entreprise nourrissent cet instinct d'indépendance crucial à notre santé mentale et donc à la qualité de vie.

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

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

<p>Tour d'Europe classique France, Belgique, Allemagne, Suisse, Italie 13 jours Plusieurs repas, plusieurs visites</p>	2 399\$
<p>France, Suisse, Italie Départ: 4 juin 14 jours Plusieurs repas, plusieurs visites</p>	2 599\$
<p>Euro-plaisir Départ: 10 septembre 9 jours Plusieurs repas, plusieurs visites</p>	1 899\$

Ces tarifs sont valables en «Réservé 101!» - Paiement comptant ou par chèque

<p>Puerto Plata Départ: 3 février Hôtel 4 étoiles Tout inclus 2 semaines</p>	1 579\$
<p>Holguin Départ: 1er février Hôtel 4 étoiles Tout inclus 1 semaine</p>	1 108\$

Vérifiez les tarifs «Super Réservez 101!» pour vols seulement.

316464-5c34 g Permis du Québec
Région Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
MARIE-BLANCHE

semaine du 19 au 25
janvier 2005

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Il vous est maintenant possible de mieux savoir discerner ce qui est valable pour vous. Vous avez besoin de preuves dans le domaine des sentiments. Soyez-en certain.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous avez une grande possibilité de mieux vous sentir vivre. Vous êtes apte à mieux vous faire valoir. Croyez-y et tout ira bien.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous avez de grands bonheurs à vivre. Il ne faut pas que vous en doutiez. Cela arrivera très bientôt et vous en serez épanoui. Croyez-y fermement.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous avez la possibilité de mieux vous faire comprendre de la part de ceux que vous aimez. Vous êtes capable de modifier plusieurs choses à votre avantage. N'en doutez pas.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous êtes rayonnant. On attend beaucoup de vous. Soyez sûr de votre bonne volonté et tout sera à votre avantage. Vous le constaterez bientôt.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous pouvez très bien faire valoir votre point de vue dans des questions d'ordre professionnel. La planète Pluton fait que vous voulez bouleverser votre manière de vivre.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous vivez des situations où la planète Neptune vous apporte beaucoup de questions imprévues mais profondes. Vous savez ce qui vous convient moralement.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous avez la possibilité de vraiment éloigner de votre travail des choses qui pourraient vous être nuisibles. Cela est primordial.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous avez beaucoup à apprendre et la planète Jupiter vous apporte plusieurs choses bénéfiques. Vous en êtes étonné et cela vous rend très heureux. Continuez ainsi.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

La planète Mars fait que vous devez à tout prix aller vers des choses nouvelles au plan professionnel. Il ne faut pas que vous soyez trop axé sur des situations qui vous sont défavorables.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous êtes dans une période où tout ce que vous commencez aura un impact heureux sur votre vie. Cela vous apportera une meilleure foi en vous-même. Ne l'oubliez pas.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous pouvez présentement vous sentir beaucoup mieux. Plusieurs choses sont en train de s'organiser à votre avantage. Soyez-en très conscient.

L'ÉGLISE D'ICI

Semaine de prière pour l'unité chrétienne

Le monde dans lequel nous vivons ressemble un peu à la Galilée dans laquelle Jésus a voulu commencer sa mission. Il est agité par des crises, rempli d'injustice, tenté par des espoirs de toutes sortes. Il nous arrive de ne plus savoir où nous tourner pour

trouver la paix du cœur. Pourtant Jésus est notre fondement et il nous appelle à le suivre; l'entendons-nous... Que nous dirait-il?

Je suppose qu'il nous dirait de continuer de nourrir nos désirs

de vie nouvelle que nous nommons: amour, paix, unité, justice pour tous et toutes et de réveiller l'espérance qui est en nous.

En ce début de «Semaine de prière pour l'unité des chrétiens», reconnaissons que le fondement de notre vie, c'est le

Christ qui a tout donné pour que notre vie s'accomplisse dans l'amour. Et qu'au-delà de tout ce qui nous divise, nous puissions nous unir dans la prière avec nos frères et soeurs de toutes les confessions chrétiennes. ■

Connaissez-vous le mot ADACE

Voilà un mot qui circule depuis quelques années autour de nos lieux de culte. Ce n'est pas du latin. Aucun dictionnaire n'en fait mention. Il s'agit d'un autre acronyme, guère plus brillant que bien d'autres, pour désigner une réalité nouvelle pour nous qui au fond est le retour à une pratique de la primitive Église. La réunion des chrétiens en l'absence du prêtre... Le mot «ADACE» signifie donc: «Assemblée dominicale en attente de célébration eucharistique». Notons bien les mots en attente. À cause du grand manque de prêtres, il devient très difficile d'assurer une célébration eucharistique dans tous les lieux de culte. Pourtant, les chrétiens se doivent de revivre le jour de la résurrection du Seigneur en se réunissant pour prier ensemble et partager sa Parole.

Il est bien évident que le passage de la messe traditionnelle à l'ADACE ne se fera pas sans que nous nous sentions dérangés. C'est



pour bien comprendre cette nouvelle réalité que des représentants de tous les lieux de culte de la grande paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste étaient invités à une soirée d'information, le lundi 10 janvier dernier. Madame Danielle Caron, membre de l'équipe des Services à la mission au diocèse, dans un exposé d'une grande rigueur et d'une clarté remarquable nous

montrait comment par l'ADACE nous pouvons former l'assemblée participante, créer l'Église, nous «sentir les coudes» si l'on peut dire et nous nourrir de la Parole et de l'Eucharistie. L'ADACE impliquera plusieurs personnes dans sa réalisation et favorisera la participation de l'assemblée. Il ne faut pourtant pas oublier qu'on souhaite que la situation soit transitoire, en atten-

te d'une célébration eucharistique.

Nous sommes sortis de cette rencontre à la fois heureux et inquiets. Heureux de toute l'information reçue et du Rituel des ADACES qui nous fut donné. Inquiets, car il nous faudra maintenant vivre les ADACES. Que l'Esprit-Saint nous accompagne.

Mario Harbec ■

Exposition au Musée

L'exposition «Raconte-moi l'Oratoire» du 6 janvier au 20 février 2005, 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Heures d'ouverture: lundi fermé; du mardi au samedi de 11 à 17 heures; le dimanche de 13 à 17 heures.

Tarifs d'admission: les enfants de 0 à 6 ans, gratuit; les enfants de 6- à 12 ans, 2\$; les adultes, 4\$; les familles (2 adultes et 2 enfants), 10\$; les aînés, 3\$, le 1^{er} dimanche de février - gratuit pour tous.

Pour information (450) 347-0649. ■



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 saines) :	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) 348-1645
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 Algamus pour joueurs compulsifs :	1-866-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE

Inscription pour la confirmation

Chers parents,

Veillez prendre note que les inscriptions pour la confirmation des jeunes de 5^e et 6^e année, ayant reçu leur premier pardon et fait la première des communions, se tiendront les lundi 31 janvier, mercredi 2 février, lundi 7 février de 19h30 à 20h30 ainsi que le samedi 5 février de 10h30 à 11h30.

Toutes ces rencontres auront lieu à l'église Saint-Lucien, 120, rue Dollard à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Lors des rencontres, vous devez:

• être accompagné de votre jeune;

• avoir en main le certificat de baptême de votre enfant s'il n'a pas été baptisé dans la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste;

• prévoir les frais de 30\$ pour le matériel de la démarche;

• prévoir l'acquittement de votre dime.

Il n'est pas nécessaire de réserver votre place pour ces rencontres. Vous vous présentez au moment qui vous convient le mieux.

Au plaisir de vous rencontrer.

L'équipe de la confirmation: Lisette Gingras, Françoise Duménil et Diane Massy (450) 348-7591. ■



Le Guide 411
Pour et par les gens d'ici

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

DANS VOTRE ASSIETTE

À propos de l'intolérance au lactose...



SYLVIE LAROCHE
NUTR.DT.P.

Si vous êtes intolérant au lactose et que vous craignez de ne pas combler vos besoins en calcium, soyez sans crainte puisqu'il existe de nombreux moyens d'y arriver. Mais avant de vous conseiller en matière de nutrition, je vous expliquerai ce qu'est l'intolérance au lactose.

Il y a l'intolérance au lactose lorsque le corps humain ne produit pas suffisamment de lactase. La lactase est une enzyme présente dans le petit intestin qui assure la dégradation du lactose (sucre du lait). L'intolérance au lactose ne doit pas être confondue avec l'allergie au lait et aux produits laitiers: l'allergie est une réaction du système immunitaire qui comporte des symptômes beaucoup plus sévères que l'intolérance au lactose.

STATISTIQUES INTÉRESSANTES

Environ 15% des Occidentaux souffrent d'intolérance au lactose. Toutefois, ce pourcentage prend des proportions plus importantes chez les Grecs, Arabes, Africains, Afro-américains, Japonais, Thaïlandais, Philippins, Juifs, Inuits, Amérindiens, etc. En effet, de 70 à 90% d'entre eux en souffrent.

En gros, on note trois types d'intolérance au lactose:

1) L'intolérance de source congénitale, où il y a absence de lactase

à la naissance;

2) L'intolérance temporaire ou permanente engendrée par une bactérie, un virus (gastro-entérite, c.difficile) ou un problème de santé ayant détérioré les capacités digestives ou la prise d'antibiotique à répétition;

3) L'intolérance engendrée par une réduction normale de l'activité de la lactase, qui se présente souvent vers la fin de la petite enfance.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES?

Les symptômes varient selon la gravité de l'intolérance: douleurs abdominales, ballonnements, flatulence, diarrhée, nausées, vomissements, etc. Ils apparaissent généralement de 30 minutes à trois heures après l'ingestion de produits laitiers.

Pour combler vos besoins en calcium, optez pour les aliments suivants:

- Certains yogourts contenant des bactéries actives (Activia, Bio de Liberté) et les fromages comme le camembert, le cheddar, le suisse, le bleu, le mozzarella, le parmesan et le monterey jack contiennent une quantité moins importante de lactose.

- Le lait de soja peut remplacer les produits laitiers, sans effet désagréable pour l'organisme.

- Le lait au chocolat est généralement mieux toléré que le lait blanc puisque le cacao stimule l'activité enzymatique de la lactase.

Pour ceux et celles qui souffrent

d'intolérance au lactose, il mieux vaut éviter les aliments suivants de votre alimentation selon la sévérité de l'intolérance:

- Le lait entier et écrémé, le babeurre, le fromage cottage, la ricotta, le beurre, le fromage, la crème, la crème glacée, le yogourt glacé et le lait évaporé.

Certains aliments préparés, pourtant non laitiers, présentent une quantité de lactose suffisante pour provoquer un inconfort. Quelques exemples: le pain, les légumes congelés, les soupes, les vinaigrettes, les céréales, les préparations pour gâteaux et les bonbons. Soyez au rendez-vous samedi pro-

chain pour la suite!

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

Journée santé sur la prévention des maladies cardiovasculaires

JEUDI LE 27 JANVIER 2005



JOSÉE GAGNON
Pharmacienne-proprétaire

«80% des Canadiens sont à risque!».
Êtes-vous parmi ceux-ci?

LE JEUDI 27 JANVIER PROCHAIN,
DE 10H À 18H

la pharmacienne-proprétaire de votre CENTRESanté,
Josée Gagnon vous invite à participer à cette journée
sur la prévention des maladies cardiaques.

OBTENEZ UNE RENCONTRE INDIVIDUELLE DE 30 MINUTES SANS FRAIS.

- ♥ Votre niveau de cholestérol total sera déterminé en quelques minutes;
- ♥ Une lecture de votre tension artérielle sera effectuée;
- ♥ Vous apprendrez quels sont les principaux facteurs de risque reliés au développement de troubles cardiovasculaires et vous identifierez ceux correspondant à votre état de santé;
- ♥ Une revue de votre médication actuelle sera effectuée en fonction des résultats obtenus;
- ♥ Vous apprendrez comment réduire votre risque de développer un problème cardiovasculaire.

DOIS-JE PRENDRE UN RENDEZ-VOUS?

OUI, car les places sont limitées.

Appelez au (450) 349-9602 ou passez directement à la pharmacie pour prendre un rendez-vous.

Avec la participation:



1 Selon le rapport de la Fondation des maladies du cœur du Canada intitulé «Le fardeau croissant des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux au Canada 2003» disponible au www.fmcoeur.ca/fardeaucroissant.



PHARMACIE
JOSÉE GAGNON

Affiliée à la bannière
CENTRESanté

Située à l'intérieur du **maxi**
au 200, boul. Omer-Marcil, St-Jean-sur-Richelieu
Tél.: (450) 349-9602

LES JOIES DU PARRAINAGE

À la recherche d'une nouvelle amie

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

À LA RECHERCHE D'UNE MARRAINE CIVIQUE

Je recherche une marraine civique avec qui je pourrais faire différentes activités surtout de la natation. Avec ma nouvelle amie, je discuterai de l'actualité et de plusieurs autres sujets. Cette personne signifierait beaucoup pour moi. J'aime la compagnie des gens, mais demeure un peu réservée. J'ai plusieurs passe-temps, entre autres je recherche les moments de détente en regardant mes téléromans favoris et en écoutant beaucoup de musique. Comme autres activités, je marche et à l'occasion j'aime déguster un bon repas au restaurant. Je suis une passionnée des animaux et tout particulièrement des chats.

CAPSULE DE SENSIBILISATION

En devenant bénévole, parrain ou marraine civique au Parrainage on se découvre sur le plan personnel et même on se fait des amis. Vous vivrez de nouvelles expériences et vous éprouverez de la satisfaction qui découle du fait d'aider les autres et d'appartenir à un milieu. Certaines personnes se demandent s'il faut avoir des diplômes ou beaucoup d'expériences pour réaliser ce genre de bénévolat. Pas vraiment, les compétences sont des talents, des traits de personnalité et des connaissances pratiques. Elles s'acquièrent à travers toutes les expériences de la vie, par exemple l'éducation, la formation, le travail, les loisirs et la vie familiale. Les compétences ne sont donc pas reliées uniquement à une activité. Elles peuvent se modeler en fonction de nouvelles situations telles que le Parrainage civique du Haut-Richelieu.

Si vous croyez avoir des affinités avec Guylaine et que vous avez envie de la rencontrer pour partager certaines activités avec elle, elle en serait heureuse et ravie. Donc, si vous désirez vivre une expérience humaine et valorisante, où l'implication est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091. ■

Qui sera le BEBÉ 2004

Tirage au sort

9000\$

à gagner en prix

Dernière chance...
3 JOURS
avant le grand tirage

1^{er} prix : 500\$ offert par **Padok Junior**

420, 2^e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu
Carrefour Laplante
(450) 545-1319

2^e prix : 200\$ offert par

studio de photographie
37, rue St-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 357-9076
Michel Pardiac

3^e prix : 200\$ offert par

Les manufacturier de bijoux
205, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 346-0668
LSM*

COUPON de PARTICIPATION S'il vous plaît, compléter en lettres moulées.

Nom du bébé :

Date de naissance du bébé : fils ou fille

Nom de la mère :

Nom du père :

Adresse :

Ville : Code postal : Téléphone (jour) :

Signe astrologique du bébé :

Le coût d'inscription est de 11.50\$ (10\$ + tx) Paiement : Comptant (au journal) ou ou

N° carte : Date d'expiration :

Aucun chèque ne sera accepté sauf mandat de poste ou bancaire.



Pour être éligible, bébé doit être né entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2004. Une seule inscription par enfant. Vous devez fournir une photo couleur, de bébé seulement, identifiée à l'endos (son nom, date de naissance et noms des parents).

Les coupons de participation dûment complétés accompagnés des photos et du paiement des frais d'inscription de 10\$ (plus taxes), doivent être déposés au Marché IGA Extra Gladu ou expédiés au bureau du journal Le Canada Français avant le 21 janvier 2005 à midi.

* Ce concours est organisé en commun pour Le Canada Français et le Richelieu Dimanche
Note : Fournir une enveloppe pré-adressée et pré-affranchie pour le retour de votre photo. Le Canada Français ne peut être tenu responsable de la perte de photo.

Tirage :
le vendredi 21 janvier 2005 à 14 heures
Nous ferons connaître les bébés gagnants dans l'Album bébés 2004, édition du 26 janvier 2005.



LE CANADA FRANÇAIS

400, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3B 5L2

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

Bonne chance à tous !

