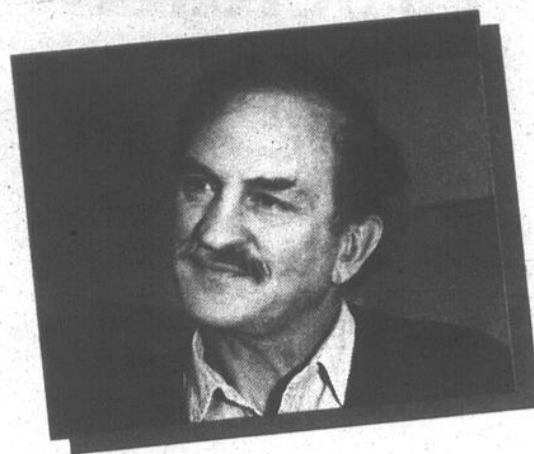


Gens d'ici



François Sarni

Il gagne sa vie en voyageant

PAGES B-18 À B-21

L'hypnose n'est plus considérée comme un pouvoir surnaturel!

L'humain d'aujourd'hui doit vivre constamment avec le stress physique, des conflits psychologiques et des crises existentielles à répercussion souvent psychosomatiques. Entre l'état de veille et de sommeil, les hypnologues et les sophrologues ont trouvé une zone où ils peuvent intervenir afin de créer chez les individus un climat de détente et de relaxation tout en infiltrant des suggestions positives. Ces nouvelles techniques alternatives s'appellent l'hypnologie et la sophrologie.

De nos jours, l'hypnose n'est plus considérée comme étant un pouvoir surnaturel et

sylvie PROVOST

beaucoup de personnes ont recours à cet outil afin de résoudre des problèmes de santé physique, psychologique et psychique.

L'hypnologie et la sophrologie sont des techniques similaires de relaxation et de détente, elles n'apportent pas de remèdes et ne guérissent pas. Ces nouvelles techniques de médecine alternative sont plutôt utilisées pour aider une personne à prendre son mal en main et à s'auto-guérir en élargissant son champ de conscience.

«L'hypnothérapie et la sophrologie servent davantage à élargir le champ de conscience des personnes qui se présentent en consultation. L'individu est alors provoqué afin que l'on puisse obtenir chez lui une réaction, une perte de contrôle musculaire. Il n'y a aucune restriction d'âge et aucune contre-indication médicale», note M. Sylvain Legault, hypnothérapeute et sphrologue.

Ce Johannais est diplômé du Collège canadien des Naturopathes et Hypnothérapeute

tes en plus d'être membre de l'Ordre professionnel canadien des Naturopathes et Hypnothérapeutes ainsi que de l'Association des intervenants en toxicomanie.

Aujourd'hui, l'hypnothérapie et la sophrologie sont des techniques relativement semblables dans l'approche mais la différence se situe particulièrement au niveau du suivi. La sophrologie est beaucoup plus qu'une technique, elle est davantage une philosophie de vie qui fait beaucoup référence aux techniques de relaxation, de méditation et à l'oméopathie.

«On ne peut pas faire n'importe quoi à n'importe qui. La sophrologie et l'hypnose ont pour objectif de réduire le seuil de la douleur simplement par des suggestions. Désormais, il y a plusieurs dentistes qui utilisent l'hypnose au lieu de l'anesthésie sur des patients qui ont notamment des problèmes d'allergies. Très peu de patients résistent aux traitements et même les plus difficiles à aborder finissent par céder et tombent en état d'hypnose», ajoute M. Legault.

■ Machine à pulsations

Lors des consultations, ce-



M. Sylvain Legault, du Centre de médecine et thérapie alternatives du Québec, à Saint-Jean. (photo jacques PAUL)

lui-ci utilise une machine à pulsations magnétiques. Il s'agit d'un tout nouvel appareil qui émet des ondes magnétiques. Celles-ci ont pour effet de remplacer le magnétisme qui se dégage habituellement des mains des personnes qui sont en mesure d'hypnotiser les gens.

«Il s'agit d'un instrument tout à fait récent et unique. Je suis d'ailleurs le seul à posséder un tel appareil dans la région. La machine à pulsations magnétiques est placée au-dessus de la tête d'une personne et elle a pour but de dégager des ondes afin de provoquer un état hypnotique et sophronique. Alors que la personne se trouve dans un état de bien-être et de détente, grâce au magnétisme, nous

pouvons travailler sur elle la méthode de suggestion ou encore de régression. Nous l'employons aussi pour travailler le mental des sportifs et pour soulager les douleurs relatives à la pratique d'activités physiques comme les tendinites», précise M. Sylvain Legault.

■ Consultations

«Beaucoup de gens ont peur de se faire hypnotiser, car ils pensent que l'on peut leur faire faire n'importe quoi dans un état d'hypnose, souligne celui-ci. En général ceux qui viennent me voir sont en état de confiance et souvent il s'agit pour eux d'un dernier recours. Les personnes se tournent vers les

médecines alternatives souvent après avoir essayé tout un tas d'autres traitements. Heureusement, cette tendance semble disparaître puisque les médecines alternatives ont de plus en plus d'adeptes».

«Selon plusieurs médecins, 80% des maladies sont psychosomatiques. Par des suggestions, nous provoquons le consultant pour réduire, par exemple, son seuil de douleur. On peut traiter pour n'importe quel problème; l'alcoolisme, la toxicomanie, les migraines, le stress, les phobies, les troubles de comportement, les problèmes de poids».

SUITE PAGE B-2

80% des maladies seraient psychosomatiques

Suite de la page B-1

Il existe deux méthodes d'hypnose; la suggestion et la régression. Par la suggestion, il est possible de travailler l'idée et avec la régression nous pouvons aller plus loin et trouver le problème à la source. Règle générale, le consultant peut voir des changements après quelques séances seulement. Les consultations peuvent se faire individuellement et en groupe pour des problèmes bien précis», ajoute le co-propriétaire du Centre de médecine et thérapie alternative du Québec, dont les bureaux sont situés sur la rue Saint-Georges à Saint-Jean.

■ Enquête

«De plus en plus, les services policiers font appel à des hypnologues pour certains faits. Personnellement j'ai eu l'opportunité de travailler avec les policiers de la Communauté urbaine de Montréal sur une personne dans une affaire de reconstitution de viol. Dans les

grands centres de recherche comme la N.A.S.A on a souvent à utiliser l'hypnose», déclare M. Legault.

«Il faut que les gens n'aient plus peur de consulter un hypnologue. Je pense entre autres aux gens qui souffrent ou encore à ceux qui auraient vécu des expériences paranormales. Nous leur offrons une écoute attentive et il n'est pas question de les référer au quatrième étage de l'hôpital».

■ Histoire

Si l'hypnose existe depuis presque que le monde est monde, la sophrologie est une nouvelle école scientifique qui existe depuis 1960. Selon son fondateur, le professeur Alfonso Caceydo, elle est une nouvelle science ou école scientifique qui a été créée à Madrid. Elle étudie la conscience humaine en partant de nouvelles conceptions l'étude scientifique de la conscience humaine;



M. Sylvain Legault possède une machine à pulsations magnétiques. Lors des traitements, celle-ci est placée au-dessus de la tête d'une personne et elle dégage des ondes afin

de provoquer un état hypnotique et sophronique. (photo Jacques PAUL)

la pratique d'une philosophie active et d'une discipline existentielle;

l'application d'une thérapie et d'une méthode d'entraîne-

ment de la personnalité. La sophrologie se

caractérise principalement par trois grands principes: l'action po-

sitive, la réalité objective et le schéma corporel.

Alpha plus

La Porte Ouverte Inc

Des écoles-usines

Depuis que j'oeuvre pour un groupe populaire en alphabétisation, je me rends compte que de plus en plus de jeunes diplômés du secondaire sont considérés comme étant analphabètes fonctionnels.

J'ai de la difficulté à comprendre comment ces jeunes ont fait pour réussir leurs examens dans toutes les matières y compris le français et ce sans y avoir acquis les notions de base en français. Malheureusement, ces jeunes se retrouvent à l'éducation des adultes, dans un groupe populaire offrant de la formation en français de base ou encore dans un cours de rattrapage en français au cégep. Vous rendez-vous compte que le gouvernement a mis sur pied plusieurs programmes de rattrapage pour ces jeunes analphabètes fonctionnels au lieu d'améliorer le système en place? Il préfère mettre des «patches» pour contrer les failles du système. Non c'est pas chère!

C'est aberrant pour un étudiant d'avoir passé plus de 10 années de sa vie sur les bancs d'école sans avoir acquis les notions nécessaires en français!

Alors j'en suis venue à la conclusion que, pour réussir un secondaire 4 ou 5 sans avoir les notions de base en français, il faut éviter d'écrire en français. Comment arriver à la bonne réponse sans l'écrire? Et bien oui! vous avez deviné juste, par les examens objectifs!

Une question courte et 4 choix de réponse faciles à lire pour les analphabètes fonctionnels. Facile! pas besoin d'écrire, ni même d'avoir à penser aux structures de phrase! Si l'étudiant ne sait pas la réponse et bien il y va au «pif» et il a bien des chances de tomber sur la bonne réponse puisqu'elle se trouve dans un des 4 choix offerts. Est-ce dire que la chance est maintenant un facteur-clé de la réussite au secondaire?

Des professeurs de polyvalente m'avaient que les jeunes ne font plus de dictées et d'analyse et ce, dès le secondaire III. Une autre professeur, me dit que les jeunes n'échouent pas leurs examens de physique parce qu'ils ont des difficultés en physi-

que, mais bien parce qu'ils ne comprennent pas ce qu'ils lisent. Il est absolument nécessaire de non seulement décodifier ce qui est écrit, mais aussi d'en saisir le sens pour répondre aux questions.

Tous les professeurs semblent être unanimes à dire qu'ils ne peuvent pas consacrer plus de temps à leurs élèves qu'ils le font présentement. D'autres me disent qu'ils ne peuvent pas enseigner la physique et le français en même temps. Cependant ils corrigent quand même les fautes de français qu'ils voient.

De plus, un autre phénomène me tracasse. C'est celui des méfaits de l'ancienneté. Cela fait en sorte que certains professeurs ne peuvent plus enseigner dans leur champ de spécialité et doivent s'improviser professeurs dans un autre domaine. Je me questionne beaucoup sur la qualité de cette improvisation. Vous savez, il n'est pas donné à tout le monde d'être compétent dans tout. Bref, il y a beaucoup de failles dans notre système scolaire et

ce n'est pas d'hier.

L'ex-ministre de l'Éducation, Michel Pagé, a lui-même affirmé que notre système d'éducation n'est pas parfait et qu'il y a des améliorations à y apporter, mais que cela prendra 10 ans avant que tous les moyens soient mis en place pour que notre système d'éducation soit

dit «plus adéquat»!

Est-ce dire que ce n'est pas alarmant si les écoles vont être, pour les 10 prochaines années, des petites usines à produire des analphabètes fonctionnels? Moi, je suis désolée pour les adolescents qui fréquentent ces écoles. Que font les comités de parents dans tout cela? Est-ce

que les réunions de parents sont devenues des réunions pour faire du social ou pour s'attaquer véritablement à un fléau social pour lequel nous sommes de plus en plus taxés?

En attendant, je vous rappelle qu'il existe un groupe populaire en alphabétisation dans la région, La Porte Ouver-

te, qui offre des ateliers d'alphabétisation adaptés aux besoins des personnes. Les ateliers sont offerts gratuitement. Les locaux de La Porte Ouverte sont situés au 439, boul. du Séminaire Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu. Téléphone 349-6827.

Guyane MARCOUX pour l'équipe de La Porte Ouverte



Monique Sauvageau

Débutez l'année en beauté

Rencontrez la vraie spécialiste

DIPLOMÉE
Maître coloriste
Styliste
Technicienne en permanente

SPÉCIAL DE JANVIER
15% de réduction sur mèches, teintures et permanentes
Les mardis et mercredis

Coiffure DANICKA
Elle et Lui

601, 1^{re} Rue, Iberville

NOUS UTILISONS ET RECOMMANDONS

PAUL MITCHELL

PRODUITS PROFESSIONNELS POUR SOINS CAPILLAIRES

346-6317

Qu'est-ce qu'un aliment naturel?

Les aliments dits «naturels» connaissent un intérêt réel auprès des consommateurs. Afin de répondre à cette demande, les magasins spécialisés ainsi que les supermarchés en offrent de plus en plus.

■ Qu'est-ce qu'un aliment naturel?

Un aliment ou un ingrédient peut être qualifié de «naturel» s'il n'a pas été soumis à un quelconque procédé qui a modifié sensiblement son état physique, chimique ou biologique. Il n'est donc pas admis qu'une partie de l'aliment ou une de ses composantes soit modifiée ou enlevée. Il n'est pas accepté non plus que des vitamines, minéraux, saveurs artificielles, additifs ou colorants y aient été ajoutés.

À titre d'exemple: un jus de pommes extrait directement de la pomme est «naturel». Un jus de pommes reconstitué à partir de jus concentré et d'eau de source demeure naturel. Toutefois, un jus de pommes reconstitué auquel on a ajouté de l'eau du robinet, du sucre ou de la vitamine C n'est plus considéré comme naturel.

■ Comment s'assurer qu'un aliment est naturel?

Il faut lire soigneusement la liste des ingrédients sur l'étiquette. Tous les ingrédients doivent être naturels

ou provenir de produits naturels. Le consommateur doit être vigilant car certaines publicités utilisent à grand renfort les termes «nature, dame nature, naturel au goût, saveur de la nature, naturellement vôtre», etc... Il y a de fortes chances que les produits portant ces mentions ne soient pas des produits véritablement «naturels» tels que définis par la réglementation.

■ Naturel? biologique?

Il ne faut pas confondre «naturel» et «biologique». Un aliment biologique provient d'un mode de culture ou d'élevage qui évite le plus possible tout contaminant ou produits synthétiques qui influencent la production. Il peut être naturel ou, s'il est modifié, perdre cette qualité. Un aliment naturel peut donc être «biologique» ou «non biologique».

Pour plus de renseignements sur les aliments naturels, n'hésitez pas à communiquer avec le bureau des Produits de consommation de Consommation et Affaires commerciales Canada le plus près de votre localité.

Montréal (514) 283-3109, Chicoutimi (418) 698-5598, Trois-Rivières (819) 371-5157, Québec (418) 648-4067, Sherbrooke (819) 564-5738, Hull (819) 953-2303.

PROFIL / Gaston BOUFFARD



Cet ex-commis en administration dans les Forces armées canadiennes est maintenant bénévole à plein temps. Vivre selon ses convictions dans un monde où il est de plus en plus difficile de se fier à quelqu'un est ce qu'il fait de mieux dans la vie. Tout en se disant franc, sincère et honnête, M. Bouffard avoue être trop perfectionniste.

■ Mon lieu de naissance:

Charny, comté Lévis.

■ Ma famille:

mon épouse Lise et trois fils: René (29 ans), Richard (27) et Luc (21). Ma mère vit toujours, j'avais deux frères et deux soeurs mais deux sont décédés.

■ Mon état civil:

marié depuis 32 ans et toujours en amour.

■ Mon occupation:

pour le moment, bénévole à plein temps. J'étais commis en administration dans les Forces armées canadiennes jusqu'en août dernier.

■ Ma voiture:

Hyundai Sonata GL.

■ Ce que je fais le mieux dans la vie:

vivre selon mes convictions dans un monde où il y est de plus en plus difficile de se fier à quelqu'un.

■ Ce que j'aimerais être:

écrivain et avoir un peu plus d'argent pour aider davantage, c'est-à-dire être un vrai philanthrope.

■ Mes qualités:

franc, sincère, honnête patient, tenace et très grand sens de l'humour.

■ Mon pire défaut:

j'ai toujours essayé de ne pas en avoir mais certains me trouvent trop perfectionniste. Je ne tolère pas les choses à moitié faites. Peut-être trop bon à l'occasion (bonasse) et un peu gourmand.

■ Mon meilleur ami:

très difficile dans les Forces avec toutes les mutations mais j'en ai un depuis 30 ans Ronald Gallant et plusieurs très bons dans le Club Optimiste Saint-Eugène.

■ Mes idoles:

Maurice Richard, René Lévesque et mon père.

■ Ma musique préférée:

musique de détente et les chansons à messages de certains chansonniers.

■ Mes artistes préférés:

chanteurs: Nana Mouskouri, Chantale Pary, Joe Dassin. Acteurs: Elisabeth Taylor, James Stewart, Monique Miller.

■ Mes films préférés:

films d'amour dans lesquels on n'a pas enlevé la sensualité et d'aventures basés sur l'histoire.

■ Mes lectures préférées:

j'aime tout sauf la science fiction. J'aime beaucoup les biographies.

■ La cuisine que je préfère:

conventionnelle; un bon rosbif au jus avec légumes et un bon vin rouge.

■ Ma saison préférée:

l'hiver quand il y a beaucoup de neige.

■ Ce que j'aime le plus:

faire plaisir à quelqu'un, la vie familiale et les moments intimes avec mon épouse, pas nécessairement dans cet ordre.

■ Ce que je n'aime pas:

les profiteurs, les opportunistes, c'est-à-dire ceux qui se servent des autres pour arriver à leurs fins ou qui prennent le crédit pour ce que d'autres ont fait. Je déteste le bruit et les menteurs.



Surveillez la

super vente

qui débutera

la semaine prochaine

à des prix

encore jamais vus

chez



PAUL DUSSAULT
CONFECTION ET MERCERIE POUR HOMMES

242, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu **347-4800**



Vive les fromages...

Leur variété est infinie et leur bon goût est justement affaire de goût: les uns préfèrent les forts alors que les autres optent pour les doux... enfin, sachez que règle générale, tous les fromages se conservent au réfrigérateur, bien enveloppés afin de protéger leur humidité.

Les fromages à pâte molle comme le brie et les semi-durs se conservent au moins une semaine alors que les pâtes fermes comme le cheddar resteront délicieux même après quatre semaines!

Mis à part les fromages mous comme le cottage, tous les fromages se congèlent parfaitement, râpés ou tranchés. Laissez-les dégeler au réfrigérateur; même si leur texture est changée, leur bon goût demeure le même.

Rouleaux Rembrand

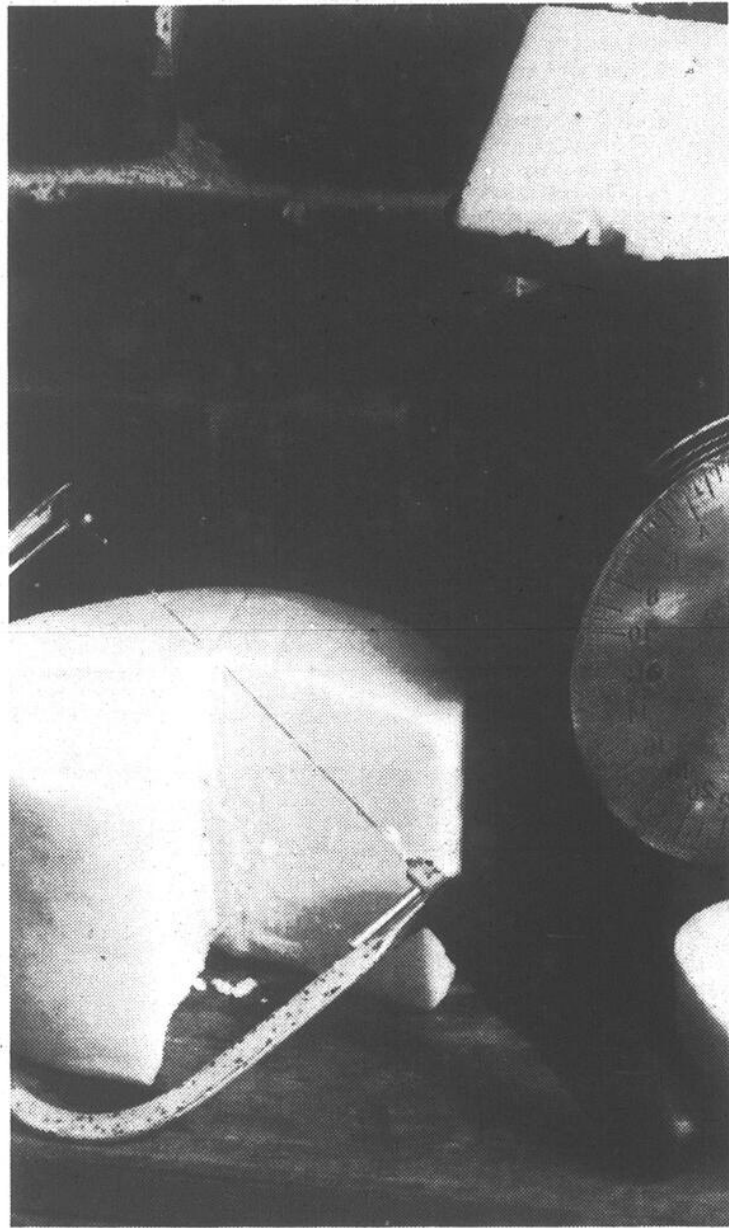
- 8 tranches de jambon
- 8 tranches de fromage au goût
- asperges cuites
- 50 mL de beurre
- 15 mL de céleri haché
- 15 mL d'oignons hachés
- 50 mL de farine
- 1 mL de poudre de cari
- 500 mL de lait
- 250 mL de fromage edam râpé
- paprika

■ Déposer une tranche de fromage sur chaque tranche de jambon; disposer quelques asperges et rouler. Placer dans un grand plat bien graissé.

■ Fondre le beurre et dorer céleri et oignons; ajouter la farine et le cari. Verser le lait en tournant et amener à ébullition.

■ Retirer du feu et ajouter le fromage râpé; remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la sauce soit homogène. Verser sur les rouleaux et saupoudrer de paprika.

■ Cuire au four à 180C (350F) environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien réchauffé. Servir immédiatement.



Salade de légumes

- 250 mL de fromage cottage
- 60 mL de radis râpés
- 60 mL de carottes râpées
- 5 mL de raifort
- 1 échalote hachée
- pincée de sel
- laitue déchiquetée
- vinaigrette au choix

■ Combiner fromage, radis, carottes, raifort, échalote et sel et façonner en petites boulettes. Déposer sur un nid de laitue et arroser de quelques cuillerées de vinaigrette.

■ Laisser refroidir 2 heures avant de servir. 4 portions

ASTUCE MAISON

Ricotta en dessert...

Le fromage ricotta peut composer un excellent dessert; par exemple, mélangez 300 g de fromage ricotta et 10 mL de sucre et un soupçon de fine liqueur. Battez parfaitement afin de rendre la préparation crémeuse. Déposez dans un plat, des pêches en demies (en boîte) bien égouttées et farcissez le centre du mélange au ricotta. Réfrigérez avant de servir. Ou bien combinez 950 g de ricotta, 225 g de sucre, 7 mL d'essence de vanille et 15 mL de votre fine liqueur préférée; fouettez pour rendre la préparation bien onctueuse. Incorporez 50 g de fruits confits mélangés et 30 mL de chocolat râpé; mélangez parfaitement et étendez cette préparation entre des rangées de gâteau-éponge; recouvrez le gâteau de crème fouettée et réfrigérez jusqu'au moment de servir. Deux desserts faciles à confectionner qui plairont à tout coup!



Poisson gratiné

- 1 paquet de poisson en filets, surgelé (454 g)
- beurre fondu
- 250 mL de chapelure
- 250 mL de cheddar râpé
- 15 mL de persil haché
- 15 mL de beurre fondu
- pincée de romarin

à 10 cm de la source de chaleur, en calculant environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille à la fourchette.

■ Déposer les filets sur une grille et badigeonner de beurre fondu; faire cuire sous le grilloir du four,

■ Combiner chapelure, cheddar, persil, romarin et 15 mL de beurre fondu et déposer sur les filets. Continuer la cuisson jusqu'à que le fromage soit fondu. Servir aussitôt.

Gâteau au cheddar

- 425 mL de farine
- 75 mL de sucre
- 15 mL de poudre à pâte
- pincée de sel
- 75 mL de beurre
- 250 mL de fromage cheddar, râpé
- 1 oeuf battu
- 175 mL de lait
- 2 mL d'essence de vanille
- 125 mL de cassonade
- 75 mL de noix hachées
- 5 mL de cannelle

grumeleux. Ajouter le fromage.

■ Mélanger farine, sucre, poudre à pâte et sel; y couper le beurre jusqu'à ce que le tout soit

■ Combiner l'oeuf, le lait et la vanille; verser sur les ingrédients secs et mélanger juste pour humecter tous les ingrédients.

■ Préparer la garniture en combinant la cassonade, les noix et la cannelle et réserver.

■ Déposer la moitié de la préparation dans un moule carré bien graissé et saupoudrer la moitié de la garniture. Répéter les étapes puis cuire au four à 190C (375F) environ 30 minutes.

Tartines grillées

- 250 mL de thon
- 250 mL de fromage gouda râpé
- 50 mL de céleri haché
- 15 mL d'oignons hachés
- 50 mL de mayonnaise
- 5 mL de jus de citron
- pincée de muscade
- 4 muffins anglais séparés en deux
- 8 tranches de tomates

■ Mélanger les 7 premiers ingrédients; étendre sur les pains et griller au four environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

■ Garnir de tomates et servir immédiatement.

Tarte aux tomates

- 250 g de fromage edam
- 50 mL de beurre fondu
- 250 mL de fine chapelure
- 3 tomates
- 8 têtes de champignons
- 15 mL de beurre fondu

■ Combiner le fromage râpé, 50 mL de beurre fondu et la chapelure et presser ce mélange dans le fond et contre les parois d'une assiette à tarte d'un litre.

■ Râper assez de fromage pour obtenir 250 mL; couper le reste du fromage en fines tranches.

■ Garnir de tomates et de champignons et badigeonner de beurre fondu; cuire au four à 180C (350F) environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

Granger



Qui dit produits laitiers dans le Haut-Richelieu, dit Granger

Le lait de chez-nous,
bon pour la santé de tous

MATREL



Nouvelle année, nouveau millésime

Un des plaisirs du vin tient au fait que chaque année apporte une part de surprises. Les vigneronnes le savent bien eux qui suivent attentivement la température afin de savoir si la vendange sera bonne et si le raisin aura toutes les qualités nécessaires pour faire un bon vin.

On se souvient que l'été 1992 ne fut pas aussi ensoleillé que celui de l'année précédente. L'automne n'a pas non plus été comblant pour les viticulteurs. Malgré cela, les vigneronnes du Haut-Richelieu sont assez heureux de ce nouveau millésime. Heureusement, me disait Gilles Benoit du Vignoble des pins: «le mois de septembre qui fut assez ensoleillé a permis au raisin de mûrir».

D'un vignoble à l'autre, personne ne se plaint vraiment. Il faut dire que les vigneronnes du Haut-Richelieu misent surtout sur des cépages hybrides comme le Seyval (ou le Cayuga et l'Aurore) pour le vin blanc et les célèbres de Chaunac et Maréchal Foch (et pour certains, un peu de Chancellor). Victor Dietrich l'avoue: «il n'y a pas vraiment d'avenir avec les viniferas à moins que l'on trouve de nouveaux clones qui conviendraient à notre climat».

Précisons ici que les hybrides sont un croisement de Vitis vinifera (les cépages qui sont à l'origine des grands vins européens) avec des espèces américaines. Elles sont plus résistantes au climat froid et mûrissent plus rapidement. Dans ce domaine, les recherches continuent parce que tous les pro-

ducteurs cherchent des plants de grande qualité mais qui peuvent résister aux différentes maladies. C'est bien le cas en Californie où le phylloxéra (ce terrible pou) s'en prend aux vignobles américains après un siècle après avoir dévasté l'Europe.

Cela n'empêche pas des gens comme Étienne Héroux de cultiver du Cabernet sauvignon et du Gamay. Si le premier ne donnera qu'une quinzaine de litres de vin, il compte faire quelques centaines de litres de Gamay, surtout qu'il a conservé en fût la production de 1991. Cette production reste tout de même marginale et expérimentale. Tous les vigneronnes font ainsi leurs propres expériences avec divers cépages européens.

Faits de cépages hybrides puisqu'il le faut, les vins du Haut-Richelieu ne manquent pas de qualité puisqu'ils ont rapporté à leurs propriétaires six médailles à divers concours internationaux au cours de l'année 1992. Dans ce domaine, le vignoble Dietrich-Jooss a gagné, à lui seul, cinq de ses médailles, dont une d'argent.

Forts de la qualité croissante de leurs vins, mais aussi de leur popularité, les vigneronnes du

Haut-Richelieu, qui ont tout vendu leur millésime 1991, vendent depuis quelques semaines les premiers vins du nouveau millésime. Seul le vignoble des Pins attend pour mettre ses nouveaux vins sur le marché; il a toutefois un excellent moussoux de disponible (\$18) que plusieurs ont ouvert à l'occasion des fêtes.

Au vignoble Le Royer Saint-Pierre, on proposait un blanc sur lie fait d'Aurore et d'un peu de Seyval. Plus tard, soit en mars, on pourra se procurer ses rouges en blancs dit les Trois sols. À quelques de là, le vignoble Morou propose déjà son blanc fait d'un assemblage de V 52101, de Seyval et de Cayuga. D'ici quelques semaines, le rouge sera prêt. Il faudra attendre pour goûter ses Clos Napierois.

Chez Dietrich-Jooss, le Seyval 1992 est déjà disponible depuis le début de décembre. On peut aussi se procurer du rouge. Restent à venir la Cuvée spéciale et le Storikengold. Deux vins remarquables comme le savent ceux qui y ont goûté.

S'il est trop tôt pour savoir ce que seront les meilleurs vins du Haut-Richelieu (je pense à ceux dont la réputation est déjà faite), on peut déjà dire que les vins seront sans doute plus équilibrés mais qu'il leur manquera un peu de finesse. Les rouges auront sans doute moins de couleur et d'intensité. Tel est du moins l'avis

de certains vigneronnes. Nous verrons puisque nous aurons l'occasion de les goûter au printemps.

On ne le sait peut-être pas mais l'Association des vigneronnes du Québec a son propre bulletin qui paraît de temps en temps. C'est à la lecture de ce bulletin que l'on voit que les vigneronnes font de grands efforts pour que leurs vins soient reconnus et que les recherches se continuent en viti-viniculture. À propos, il n'y a pas de raison pour que le consommateur québécois soit toujours contraint de se rendre chez le vigneron pour se procurer un vin québécois alors que l'on trouve chez le plus petit détaillant des vins étrangers d'une qualité moindre!



Des fruits en abondance!

L'été dernier, le calamondin de Mme Simone Benoit avait fait l'objet d'un reportage dans nos pages. À ce moment-là, son arbre fruitier n'avait que quelques fruits ressemblant étrangement à des oranges. Il faut croire que Mme Benoit traite son arbre aux petits soins depuis puisqu'il fourmille de petits fruits oranges qui contribuent à ensoleiller sa demeure en cette période de grands froids. (photo Jacques PAUL)

Ma BOUCHERIE

OUVERTE le DIMANCHE de 9 h à 17 h

612, rue Dorchester Saint-Jean-sur-Richelieu 348-0303

Boeuf haché maigre Viande fraîche seulement - Garantie maigre LA QUALITÉ 5 LB ET PLUS		Rôti de boeuf parisien (partie de la fesse) BOEUF GARANTI TENDRE	
Poulet «O'Grain» (frais) Cat. A		Coq au porc (poulet et filet de porc bardés de bacon) 225 g	
Rôti de porc (noix et sous-noix désossées) Super spécial		Côtelettes de porc genre papillon (farciées de veau et porc avec épices)	
Mélange (boeuf veau et porc) Viande fraîche seulement Idéal pour sauces à spaghetti, tourtières, pains de viande, boulettes, etc.		Tournedos de poulet nature ou mariné (bardé de bacon) 5 à 6 onces Tournedos de boeuf nature ou mariné (intérieur de ronde) 5 à 6 onces Brochette de boeuf nature ou mariné Bien garnie 170 g	

LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 13 janvier 1993 B-5



Que faire quand vous tombez en panne

La température qu'on a connue au cours des dernières semaines: de la pluie abondante, de la neige, du froid et du dégel; font supporter à votre voiture des conditions qu'une mécanique négligée peut difficilement tolérer.

Les démarrages matinaux après une longue nuit de repos peuvent s'avérer extrêmement difficiles. On peut également constater que certaines voitures font des soubresauts lors des arrêts aux intersections. Il arrive même que le moteur étouffe. L'humidité et les passages dans des quantités d'eau trop importantes peuvent expliquer les défaillances de votre automobile.

■ Solution

Que faire quand vous tombez en panne? Tout d'abord il faut vous assurer que les problèmes sont dus à l'humidité ou au givrage du carburateur. Prenez note que si vous êtes propriétaire d'un modèle récent, il y a peu de chance que votre automobile possède un carburateur. Les nouvelles voitures sont pourvues d'un système à injection.

Que votre panne soit due à un givrage du carburateur ou à un

problème du dispositif de réchaud ou de réchauffage d'air. Il faut laisser le moteur tourner au ralenti quelques minutes pour qu'il se réchauffe et ainsi faire fondre le givre. Prenez note que si vos ennuis se sont manifestés qu'après un certain temps que vous roulez, il faut écarter le givrage comme étant la source de vos problèmes. Si le moteur est chaud depuis un bon bout de temps et qu'il est toujours hésitant, l'humidité est sans doute la cause de vos maux.

Le passage dans une flaque d'eau peut mouiller les fils à haute tension, le chapeau de l'allumeur ou une pièce reliée au système électrique du moteur. Dans ce cas-là, la situation se complique si vous tombez en panne. Laissez tourner le régime du moteur au ralenti quelques minutes ne suffisent pas. Il faut assécher les fils ou le chapeau de l'allumage avec un chiffon sec (...). Tout un contrat en perspective (...). Dans la plupart des cas, il vaut mieux appeler la dépanneuse (...).

Pour prévenir ses problèmes, il faut vous assurer qu'une bonne mise au point a été effectuée sur votre véhicule. Les fils à haute



Avec la pluie et la neige des derniers jours, une bonne mise au point est indispensable.

tension, les bougies, le chapeau et le rotor doivent être en excellent état de fonctionnement. Les fissures ou la saleté sur ces pièces peuvent empêcher le bon fonctionnement du moteur.

■ Le Salon de l'auto

La semaine prochaine, à partir du 14 janvier, le Stade Olympique de

Montréal ouvrira ses portes pour le Salon de l'auto de Montréal. Au total, près de 100 exposants vous présenteront une panoplie de produits et d'accessoires. Les heures d'ouverture sont de 10 heures à 23 heures tous les jours. Le prix de l'admission a été fixé à \$8.50 pour les adultes, \$6.50 pour les étudiants, l'âge d'or et les enfants de 6 à 12 ans.

Les cadets de la marine à la recherche de recrues

Le matelotage, les manoeuvres sur embarcations à moteur et à voile, le pilotage, les communications radio, les premiers soins, les techniques d'instruction, le tir, l'entraînement de survie, voilà quelques-unes des activités qui attendent les membres du Corps de cadets de la marine royale du Canada, le «168 Richelieu».

Il suffit d'être âgé de 12 ans et plus pour se joindre à la Ligue navale. Les activités des cadets de la marine se regroupent autour de la discipline, du leadership, du civisme, de la musique et du sport. Les uniformes sont fournis gratuitement et les camps d'été sont d'une durée de deux à six semaines.

Les objectifs du mouvement des cadets sont de cultiver chez les jeunes la motivation et l'idéal qui contribuent à former de bons citoyens et à développer des qualités de leaders. De plus, il voit à promouvoir la santé physique et mentale, à stimuler l'intérêt pour les activités navales et à encourager la bonne camaraderie et la fierté de participer à un but

commun.

Le rassemblement du «168 Richelieu» a lieu tous les jeudis à 18h30 et les samedis à 8h30 au hangar D-4 de la Base des forces armées canadiennes. Pour la rencontre du jeudi, deux autobus assurent gratuitement le transport des participants de Clarenceville, Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix, Saint-Blaise, L'Acadie, Saint-Luc, Iberville, Saint-Athanase et Saint-Jean.

Le recrutement débute le 14 janvier. Pour obtenir des informations, il est possible de contacter la présidente, Mme Yvonne Mercier, au 347-1485 ou le commandant Diane Sansoucy, au 358-1260.



Gagnant d'une croisière

Les responsables du club Optimiste d'Iberville ont procédé le 22 décembre dernier au premier tirage Opti-Voyage de l'année. Les détenteurs du billet gagnant, Denis Tarte et Louis Dusseault, ont mérité une croisière Celebrity pour deux personnes dans le sud. Sur la photo, Guy Dugas, président du club Optimiste d'Iberville, Denis Tarte, gagnant, et Gilles Rondeau, vendeur du billet.

B-6 LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 13 janvier 1993

ATELIER DE CONVERSATION EN LANGUE SECONDE

Étudiant(e)s adultes en français, langue seconde, recherchent partenaires francophones pour échanges bilingues pendant le jour. Venez vous amuser avec nous, tout en perfectionnant votre anglais.

RENSEIGNEMENTS:

348-9875 ou 347-1300

technique
nadeau

Anti-stress
Détente

Gymnastique douce accompagnée de techniques de détente qui aident à contrôler le stress.

Monique Fournier
348-4414

Pour guérir de la **phobie**

La phobie est une peur malade face à certaines situations.

Par exemple:
la peur des lieux publics
la peur des ascenseurs
la peur de conduire
la peur de mourir
la peur des examens
la peur de la maladie
la peur de l'avion, etc., etc...

Richard Rousseau, M.Sc.
maîtrise en Service Social de l'Université de Montréal

Psychothérapeute
Hypnothérapeute
Spécialiste de la relaxation

72-A, rue Bouthillier Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu 346-5056



Mas de veinte alumnos en Cuba

Vous devez sûrement vous demander ce que veut dire ce titre sans bon sens. Le groupe modulaire G3M, eux, savent ce qu'il signifie. Ces petits enfants chéris partiront se trémou-

ser au soleil chaud de Cuba, plus précisément à Playa Del Este. Grâce à leurs enseignants Marc Perron et Maryse Paquet, ils vont passer une semaine de rêve. L'an passé, ce grou-

pe a eu la chance d'aller à Boston, Cape Cod et Newport. Sachant que tout s'est bien déroulé et qu'il n'y a eu aucun problème, ils ont décidé d'aller un peu plus loin.

En plus, ce qui va être super excitant, ils vont faire une journée de reconnaissance. Ils vont apprendre comment les gens de ce pays préparent la canne à sucre et ils vont en faire autant.

vente de chocolats et une pièce de théâtre.

Pour devenir voyageur, il n'y a pas vraiment de condition. Ils n'ont pas de critères à respecter comme ceux qui vont en Aix-en-Provence. Tout ce qu'ils ont à faire, c'est de s'impliquer sur le plan financier et, naturellement, dans leurs études. Cette activité est seulement réservée au G3M, car les responsables ne peuvent se permettre de prendre

des élèves de tous les niveaux.

En souhaitant qu'ils aient du bon temps, que l'avion ne tremble pas

trop et qu'ils nous reviennent bronzés, «bon voyage»!

Stéphanie Robert

Une visite à Cowansville

Le 17 novembre dernier, quatorze élèves de G3M ont participé à une activité très «spéciale»... Ils sont allés faire la rencontre de détenus, à la prison de Cowansville (prison à surveillance moyenne). Ils y ont été pour jouer au volley-ball. Les équipes étaient formées de jeunes et de détenus (il y avait aussi deux professeurs).

Cette activité nous a été offerte, seulement dans le but de nous faire vivre une expérience nouvelle et aussi pour nous faire voir autre chose que le milieu scolaire. «Môssuse, qu'on est ben à l'école!» Cette activité a été organisée par nos deux chers professeurs de français, Marc Perron et Maryse Paquet.

Les élèves qui y ont participé sont les suivants: Éric Surprenant, Daniel Guérin, Michel Lord, Lyne Lauzon, Édith Lecours, Claudine Loubert, Stéphanie Morin, Steve Berger, Dominic Flammant, Jasmin Métras, Éric Desmarais, Steve McGrail et quelques autres...

Nous avons, pour commencer, fait la visite des environs. Par la suite, nous avons été mangés avec les quatre prisonniers qui nous accompagnaient (Yvon, Robert, Luc et Alain). Ils étaient gentils et amicaux avec nous. Le souper s'est déroulé dans une folle ambiance de rires et de «placotages»... Et puis nous avons été dans leur gymnase, un peu avant que les autres détenus arrivent. On voulait se familiariser un peu avec le terrain avant de commencer. N'avez aucune crainte, personne ne s'est battu à la fin des parties.

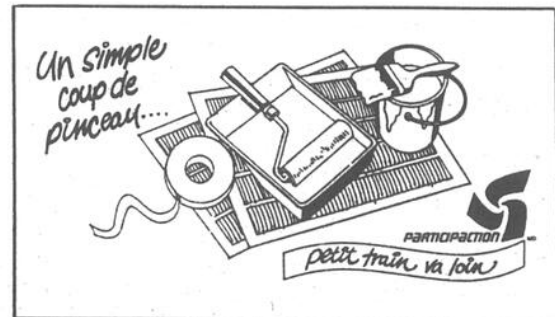
Pour finir, nous nous sommes tous dit au revoir et bonne nuit. Et pour les élèves qui voulaient faire part aux prisonniers de leurs commentaires vis-à-vis cette soirée, ils ont pu le faire en leur écrivant une lettre qu'ils donnaient à Marc qui, lui, la donnera à Jean, un responsable de ce centre.

Si vous avez un jour l'occasion de faire une telle visite, laissez-vous tenter, car c'est une chance super de pouvoir vivre cela.

Lyne Lauzon

Du 2 au 9 avril 1993, ils auront la chance de visiter cette île et d'y faire quelques activités, dont une sortie à Vanne (la capitale) et des excursions. Naturellement, ils vont aller faire leur petit tour sur le sable doré de la plage.

Pour aller là-bas, il faut tout de même avoir de l'argent. Pour les aider à amasser la somme demandée, ils ont décidé de faire quelques activités telles que vente de jus, des danses, souper spaghetti,



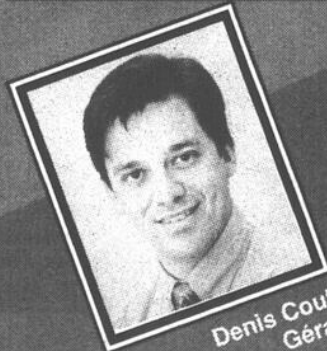
MAINTENANT ouverte



BOUCHERIE



au 727, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu 347-9811



Denis Coutu
Gérant

M. Coutu est heureux de vous accueillir dans sa nouvelle boucherie. Il possède 12 années d'expérience dans la région.

Cuisses de poulet
frais
Format familial

67¢ ch.

Pan Pizzas (9 po)
toutes garnies

6 pour 11⁹⁷

Poitrines de poulet
(désossées)
Frais

5⁹⁷ lb

Boeuf haché
maigre
10 lb et plus

1⁹⁷ lb

Jambon cuit **2⁴⁹** lb

Poulet pressé **1⁸⁹** lb

Smoked meat **4⁵⁹** lb

Rôti de boeuf parisien
(partie de la fesse)

2⁹⁷ lb



Lors du souper de Noël, Mme Brigitte Denicourt a été nommée responsable de famille de garde de l'année de l'Arc-en-Joie.

Toutes nos félicitations!

La Ligue antituberculose en 1945

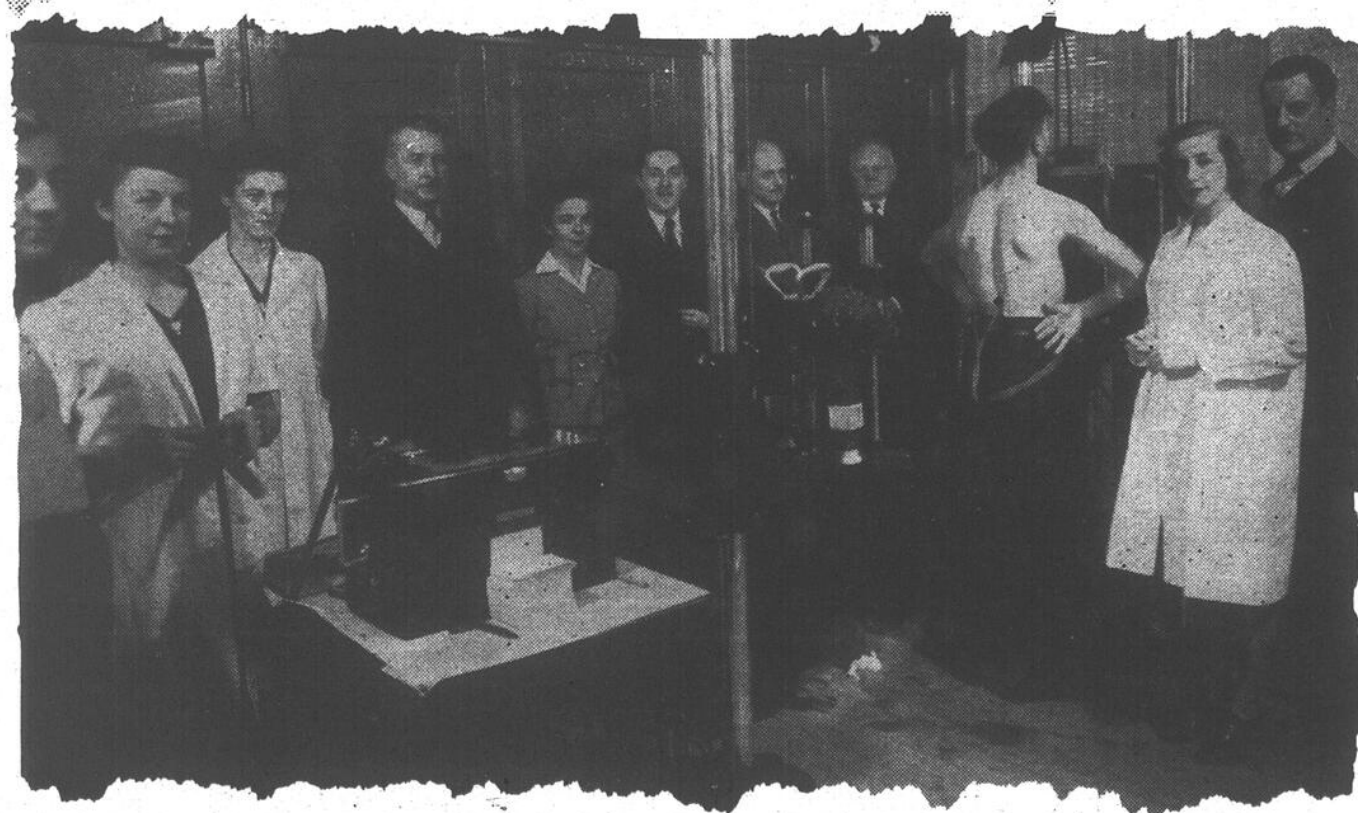


Image d'autrefois

En novembre 1945, comme le rapportait le journal *Le Richelieu*, une équipe de la Ligue anti-tuberculose de Montréal, «avec un Rayon-X des plus nouveaux», était de passage à la Belding Corticelli. L'Unité Sanitaire de Saint-Jean, grâce à une subvention du Timbre de Noël, en avait profité pour faire subir des examens de poumons aux enseignants et aux élèves du Collège commercial Marcoux et de l'École d'Arts et Métiers, que nous retrouvons regroupés sur la photo du haut, attendant patiemment leur tour devant l'usine de la Belding Corticelli. Ils ont été accueillis, deuxième photo, par garde Lavallée, le Dr Lapierre, garde Maria Beauregard, Floran Hamon, directeur de l'École d'Arts et Métiers, J.H.A. Marcoux, directeur du collège du même nom, Martin Brown gérant de la Belding Corticelli, le Dr Landry et une autre garde-malade de Montréal. Les étudiants du Dawson College et les employés de l'usine avaient également passé les mêmes radiographies. Nous remercions M. Yves Babeu qui nous a fourni ces découpures de journal.



OUVERT
DU MARDI AU VENDREDI
DE 10 H À 21 H
SAMEDI DE 9 H À 16 H

**Bronz
Image**

Anne-Marie Tétrault
Propriétaire

SPÉCIAL
de
JANVIER

À l'achat d'un abonnement,
OBTENEZ

GRATUITEMENT
un 2e abonnement
pour votre ami(e)

* Bronzage
(4 lits) facial
Intégré
* Esthétique
* Manucure
* Pédicure
* Tourbillon, sauna

Massage suédois
Thalassothérapie
Drainage lymphatique de
la méthode «VODDER»
avec Juliette Déserrard

25% DE RABAIS sur nettoyants
et toniques
En vente
chez nous

Jeanne Gatineau
PARIS

374, boul. Saint-Luc, Saint-Luc

359-8177

Ne tournez pas le dos à la douleur

Saviez-vous que l'absentéisme au travail causé par les maux de dos a augmenté de 80% depuis 1970 et ce, malgré l'amélioration des soins de santé et des conditions de travail! En effet, huit personnes sur dix (soit 80%), hommes, femmes, travailleurs manuels et commis de bureau souffriront de lombalgie durant leur vie active. Toutefois, si seulement 4% d'entre elles développeront des douleurs chroniques, certains désagréments et inconforts engendrés par la lombalgie affecteront, à des degrés divers, la qualité de vie de ces personnes.

Différents types de lombalgie

La lombalgie est une douleur qui se situe au bas du dos et qui peut être légère ou sévère. Si la douleur débute brusquement, la lombalgie est aiguë. Si la douleur persiste après trois mois, on parle de lombalgie chronique. Les maux de dos sont la résultante d'un problème avec une ou plusieurs des structures suivantes: les muscles, les vertèbres, les facettes articulaires, les ligaments, le disque et/ou la racine (le nerf).

La lombalgie n'est toutefois pas une maladie grave et dangereuse, c'est un problème médical qui est souvent influencé par les conditions de vie et de travail dans les pays industrialisés. En fait, c'est la structure économique et sociale des pays industrialisés qui a transformé ce syndrome douloureux en un problème majeur.

La lombo-sciatalgie est une lombalgie associée à une sciatalgie. C'est un mal au bas du dos et dans les jambes.

La sciatalgie est une douleur qui se situe dans la jambe. Elle peut être causée par un fragment de disque qui coince ou écrase une racine du nerf sciatique (hernie discale).

Traitement des lombalgies

Il y a vingt ans, les maux de dos guérissaient sans traitement et de nos jours... ils guérissent encore la plupart du temps sans traitement. En effet, aucune étude scientifique n'a pu démontrer qu'un traitement déterminé pouvait changer ou modifier l'évolution naturelle de la lombalgie. Cependant, parce

que tout dans la vie est mouvement, le mouvement reste le meilleur traitement pour toutes les structures de votre squelette, incluant votre dos. Le mouvement réduit même la douleur. La guérison est donc plus rapide lorsqu'on bouge. Par ailleurs, l'inactivité et le repos prolongé entraînent de l'ankylose (de la raideur), une fonte musculaire (une diminution de la force) et de l'ostéoporose (une fragilité de l'os).

Lors d'un épisode de lombalgie, il est préférable de suivre les recommandations suivantes:

1. Une période de repos de quelques jours et, au besoin, des analgésiques ou anti-inflammatoires.
2. La reprise progressive des activités quotidiennes.
3. Un retour graduel au travail en évitant les activités à risque.

Peut-on prévenir la lombalgie?

Oui. L'exercice physique demeure le meilleur moyen de prévenir la lombalgie parce qu'il maintient les articulations souples, les muscles forts et les os soli-

des. Il est donc impératif de se garder en forme, grâce à la marche, au jogging, à la natation, au ski et/ou en faisant de la bicyclette. Par ailleurs, il y a certaines situations et des mouvements qu'il vaudrait mieux éviter:

- les mauvaises postures;
- les vibrations (moto-neige, véhicule tout terrain);
- soulever un objet trop lourd pour nos capacités;
- fléchir le tronc pour soulever un objet lourd;
- tenir un objet loin de notre corps;
- faire des efforts qui nécessitent une flexion avec rotation du tronc;
- travailler loin de notre site ou de notre table de travail;
- travailler longtemps dans une position inconfortable;
- utiliser des sièges trop bas, sans appui-bras.

La plupart des problèmes de chronicité de la lombalgie résultent d'un traitement excessif, inapproprié et prolongé de notre dos associé à des facteurs psychosociaux. Ces problèmes ne sont donc pas uniquement reliés à une pathologie ou à une maladie grave de la colonne vertébrale.

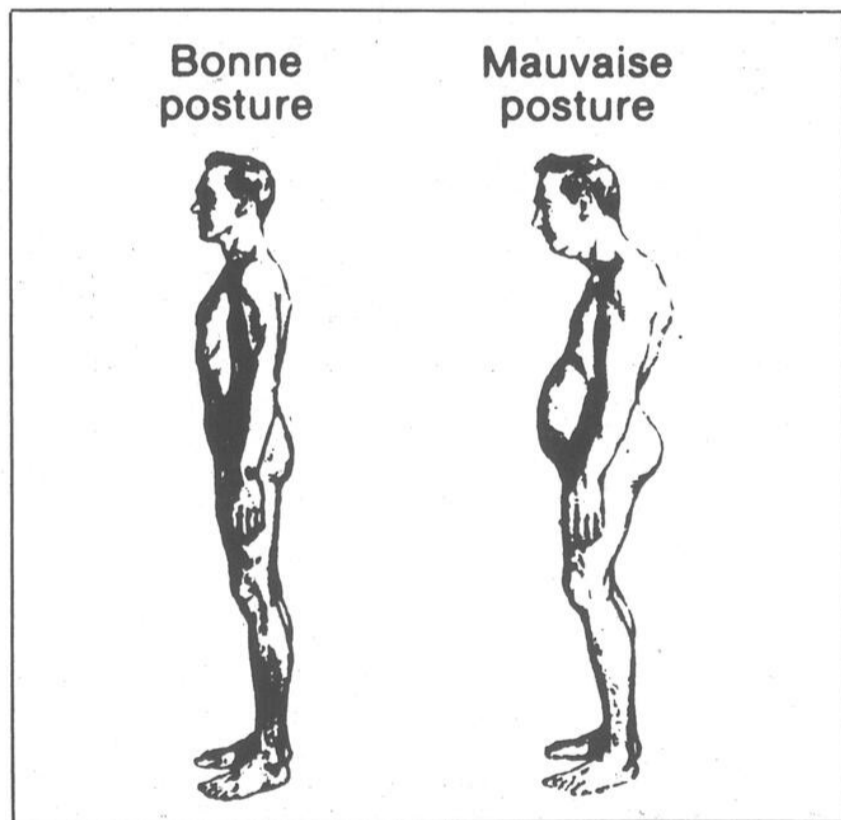
Les statistiques indiquent en effet que moins de 5% des patients qui consulteront en orthopédie pour une lombalgie ou une lombo-sciatalgie subiront une intervention chirurgicale au niveau de la colonne vertébrale. En revanche, 90% des gens qui souffrent de lombalgie aiguë et 50% des gens qui souffrent de sciatalgie aiguë ne présentent aucun symptôme et sont guéris au bout de huit semaines avec ou sans traitement. Enfin, 70% des gens qui souffrent de lombalgie aiguë sont de retour au travail après trois semaines.

Cette chronique Santé + Info est réalisée grâce à la collaboration du Groupe La Mutuelle et de l'Association d'orthopédie du Québec, renseignements: 2, Complexe Desjardins, C.P. 216, succursale Desjardins, Montréal (Québec) H5B 1G8.

Bonne posture



Mauvaise posture



VENTE DE FERMETURE TOUT DOIT ÊTRE VENDU

Les 14, 15 janvier (de 10 h à 19 h)
et 16 janvier (de 10 h à 16 h)

Plusieurs articles offerts en bas du prix coûtant

Lot de jaquettes à 10\$ ch. (Valeur jusqu'à 60\$)

Jupons courts ou longs 1/2 prix

Bas-culottes 3 pour 1
• Caméo • Daisy Fresh • Wonderbra

Aussi bas aux genoux et à jarretelles

Boutique Béatrice Tremblay

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

La Corporation Internationale des Thérapeutes en Relation d'Aide du Canada

Service de psychothérapie de la Vallée du Richelieu Enr. THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

- Deuil
- Relation difficile
- Solitude
- Stress
- Dépression



- Divorce
- Burn-out
- Croissance
- Maladie
- Difficulté d'adaptation

Denise Trudeau-Vivier 347-7881

Louise Chevron-Meunier 347-5829

Lucette Huet-Lessard 347-2780



Karole Lamer

Les soins dentaires au Québec

Les services dentaires assurés se subdivisent en trois programmes soit le programme de chirurgie buccale; le programme de services dentaires pour les enfants et les prestataires de la sécurité du revenu ainsi que le programme de prothèses dentaires pour ces derniers.

Tous les résidents du Québec ont droit à la chirurgie buccale. Les services couverts par le programme comprennent les examens et les consultations, les radiographies, l'ouverture d'urgence de la chambre pulpaire et les services de chirurgie buccale qui sont déterminés par règlement.

Ces services sont assurés uniquement lorsqu'ils sont rendus dans un centre hospitalier ou un établissement universitaire.

Les ablations de dents ou de racines, de même que les services de nature esthétique ne sont pas couverts par ce programme.

Le programme de services dentaires pour les enfants de 0 à 9 ans couvre les examens, les consultations, les radiographies, les couronnes, l'endodontie, le traitement de canal sur dent permanente et la chirurgie.

Pour les prestataires de la sécurité du revenu qui reçoivent des prestations depuis au moins six mois, ainsi que pour les personnes à leur charge, les services assurés sont les examens, les consultations, les radiogra-

phies, la chirurgie, les obturations, les couronnes, le coiffage de pulpe indirect sur dent permanente, la pulpotomie et la pulpectomie sur dent primaire et l'ouverture d'urgence de la chambre pulpaire. Dans certains cas d'urgence, les nouveaux prestataires peuvent recevoir ces soins gratuitement.

Les moins de 13 ans de ces familles ont également droit au traitement de canal sur dent permanente. Les plus de 12 ans ont droit à l'enseignement et la démonstration de mesures d'hygiène buccale et au nettoyage des dents. De 12 à 15 ans, ces enfants peuvent obtenir l'application topique de fluore. Enfin, les plus de 16 ans bénéficient du détartrage.

Le programme de prothèses dentaires pour les prestataires de la sécurité du revenu s'adresse aux prestataires qui reçoivent des prestations depuis au moins six mois, ainsi que les personnes à leur charge. Ils ont droit à une prothèse complète ou à une prothèse partielle par maxillaire, par période de cinq ans. La première prothèse ne peut être installée que trois mois ou plus après l'ablation des dents et après autorisation d'un Centre Tra-

vail-Québec. Seules les prothèses en acrylique sont assurées.

Sont également couverts, la réparation des prothèses en tout temps; un regarnissage par période de cinq ans, après un an d'utilisation de la prothèse et après autorisation du Centre Travail-Québec; la moitié des frais de remplacement d'une prothèse perdue ou brisée; le remplacement d'une prothèse devenu nécessaire à la suite d'une chirurgie buccale faite par un dentiste ou un spécialiste en chirurgie buccale.

Pour obtenir gratuitement les services assurés par les programmes de services dentaires, la personne doit présenter sa carte d'assurance-maladie. Elle doit être valide, c'est-à-dire que sa date d'expiration ne doit pas être dépassée. Sinon, la personne doit payer les honoraires du professionnel consulté et, par la suite, demander un remboursement à la Régie (à l'aide du formulaire spécial que doit remettre le professionnel après l'avoir rempli).

Si la date d'expiration de la carte est dépassée, la personne doit en demander une autre à l'aide du formulaire «Inscription / Modification» disponible au bureau de Communication-Québec, dans les CLSC, les Centres Travail-Québec, les pharmacies, les établissements hospitaliers

et bien sûr, aux bureaux de la Régie de l'assurance-maladie du Québec.

Le prestataire de la sécurité du revenu depuis au moins six mois, doit également présenter sa carte de réclamation, délivré chaque mois par le ministère de la Main-d'oeuvre, de la Sécurité du revenu et de la Formation professionnelle. Le prestataire qui n'a pas son carnet de réclamation, communique avec son Centre Travail-Québec. Pour obtenir une prothèse dentaire, le prestataire de la sécurité du revenu doit en plus consulter son Centre travail-Québec qui lui fournira l'autorisation à remettre au dentiste, au spécialiste en chirurgie buccale ou au denturologiste.

Il est possible de contracter une assurance complémentaire privée pour couvrir les services qui ne sont pas déjà assurés en vertu du régime d'assurance-maladie du Québec.

Les services dentaires qui sont assurés au Québec sont également assurés partout au Canada et à l'étranger. Le remboursement de la Régie ne peut toutefois dépasser le montant qu'elle aurait payé pour les mêmes services au Québec. Avant de partir en voyage, il serait bien que vous consultiez le dépliant «Services de santé assurés hors du Québec»

produit par la Régie de l'assurance-maladie du Québec et disponible à

Communication-Québec. Vous pouvez passer au 245, rue Richelieu, à

Saint-Jean-sur-Richelieu. Téléphone: 346-6879.

Quelques nouvelles brèves

Bell Québec répond à l'invitation du ministre des Communications, Lawrence Cannon, qui, en juillet dernier, demandait aux compagnies de téléphone desservant les Québécois de proposer un scénario d'implantation du service 9-1-1, comprenant une tarification, sur l'ensemble du territoire québécois.

Bell vient en effet de déposer, auprès du Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes (CRTC), un projet qui permettrait à tous ses clients du Québec d'avoir accès au service 9-1-1 contre des frais mensuels de 41 cents par ligne téléphonique. Ces frais apparaîtraient sur le compte de téléphone des clients de Bell et couvriraient les coûts de développement, de déploiement et d'entretien d'un réseau téléphonique spécial permettant l'accès au service 9-1-1.

Les municipalités - ou autres autorités compétentes - décideraient de l'emplacement des centres de réponse 9-1-1. Elles seraient par ailleurs chargées de l'administration des centres de réponse, des services d'urgence proprement dits (police, pompiers, etc.) et des coûts reliés à leur exploitation.

Bell, qui commencera à implanter le système quelque douze mois après l'approbation du CRTC, estime qu'il faudra prévoir une période d'au plus trois à cinq ans pour la mise en oeuvre de ce programme à l'échelle du Québec, en fonction de la planification des municipalités.

■ La télématique, un nouvel outil pour promouvoir la sécurité routière

Les abonnés au système Vidéoway peuvent maintenant, à l'aide du logiciel Test-permis de conduire, vérifier leurs connaissances sur le Code de la sécurité routière, la signalisation routière et les techniques de conduite automobile.

Ce système interactif devrait aussi aider ceux qui le désirent à se préparer à l'examen théorique pour l'obtention d'un permis d'apprenti conducteur pour la conduite d'un véhicule de promenade.

En effet, ce service a été conçu selon la même structure que l'examen théorique imposé par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) bien qu'il ne reprenne d'aucune façon les questions posées par celle-ci.

La SAAQ a participé au développement du concept de ce logiciel en fournissant la banque de questions. Pour sa part, Vidéotron a réalisé le développement complet des éléments graphiques et la programmation de ce logiciel. Ce service est accessible sous les tuiles «Éducation» et «Transport» du menu principal de Vidéoway.

■ Un dépliant sur les successions vacantes

Le Curateur public vient de publier un dépliant à l'intention des héritiers qui veulent renoncer à une succession et des professionnels qui les conseillent en cette matière. Intitulé Les successions vacantes, ce dépliant s'adresse à des personnes que le décès d'un proche met en contact avec le domaine légal.

Après avoir fait brièvement le tour des biens délaissés sur lesquels le Curateur public exerce sa juridiction, ce dépliant définit la notion de succession vacante et explique les démarches à entreprendre pour renoncer à une succession. Il établit également le rôle du Curateur public dans l'administration des successions vacantes et dresse la liste des documents nécessaires à celui-ci pour commencer à exercer sa compétence.

On peut se procurer le dépliant Les successions vacantes au bureau de Communication-Québec, 300, rue Longueuil à Longueuil, téléphone 873-8989.

Ateliers d'alphabétisation offerts de jour et de soir

Les responsables du volet Alpha du Centre de bénévolat d'Iberville offriront prochainement des ateliers d'alphabétisation aux personnes ayant des difficultés de lecture et d'écriture.

Des cours de jour seront offerts à raison de deux jours et demi par semaine dans le cadre du programme Extra s'adressant aux assistés sociaux. Il sera également possible de s'inscrire à des ateliers de soir qui se dérouleront de 19 à 22 heures. Les soirs seront à déterminer par les parti-

cipants.

De plus, des bénévoles seront en mesure d'aller à domicile chez l'apprenant. L'horaire sera déterminé selon les disponibilités des inté-

ressés.

Les ateliers d'alphabétisation sont offerts par le Centre de bénévolat d'Iberville depuis 1989. Toutes les personnes qui ont des difficul-

tés de lecture et d'écriture sont invitées à participer à ces ateliers. Pour en savoir davantage sur ces ateliers d'alphabétisation, il est possible de contacter Carole Bégin, au 347-1172.

B-10 LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 13 janvier 1993

**DANS LES CAMPS DE VACANCES...
Ma sécurité, j'y vois!**

• Je suis conscient de mes responsabilités en matière de sécurité.
• Je suis conscient de mes responsabilités en matière de sécurité.
• Je suis conscient de mes responsabilités en matière de sécurité.
• Je suis conscient de mes responsabilités en matière de sécurité.

Super vente de janvier

10% à 40% sur toute la marchandise

Folies

Boutique de vêtements pour dames

Suzanne Gagnon, propr.
Marcèle Boivin, propr.

221, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu

346-2366

Méditation
Énergie * Son * Lumière

Apprenez comment méditer

Cours de méditation à Saint-Jean

Professeurs de l'AUMISME. Plus de 20 ans d'expérience
Dimanche 24 janvier 9 h à 16 h. Coût: 85\$ Hôtel Best Western

Inscriptions obligatoires: appels sans frais

1-800-665-6121

COURS DE FLEURISTE

offerts par
AGLAÉ PARIZAT,
fleuriste designer
12 ans d'expérience
Début: 16 janvier
INSCRIPTIONS IMMÉDIATES
Tél.: 346-6415



Ma vérité, c'est mon expérience

Si je choisis de te dire ce que je sais, je suis honnête.

la décision de ne pas le dire, alors je me tais et j'assume l'éventuelle

culpabilité et son cortège de symptômes qui les accompagnent.

Je tais ma vérité et je m'arrange seul avec ma conscience.

(Réponse au Montien»).
sieur qui signait «Dans le doute je m'abs-

Georges-Henri

Arenstein, psychologue, C.P. 37, Saint-Jean, J3B 6Z1.

Si je choisis de te dire quelque chose de contraire à, ou de différent à, ce que je sais, je suis menteur.

Si je choisis de me taire au sujet de quelque chose que je sais, je te cache une vérité.

Ma vérité, c'est mon expérience; ce n'est qu'une opinion que j'ai entendue et qui me plaît. Ma vérité peut sembler absurde à tes yeux, elle reste ma vérité.

Beaucoup de problèmes humains (conflits, maladies, etc.) sont dus au fait que les gens mentent ou se cachent des vérités.

Lorsque je m'ouvre à ma propre vérité, et je me sens en harmonie avec elle, je suis authentique. Sinon, je deviens perturbé. (Surviennent alors peur, culpabilité, colère, etc.).

Lorsque je dis la vérité, je me sens bien au niveau physique et au niveau psychologique.

Lorsque j'ose exprimer ma vérité dans une situation difficile, je suis franc.

Faut-il toujours dire la vérité? Non. Ce n'est pas nécessaire. C'est même dangereux. Dites à votre patron que c'est un pauvre type, et vous risquez d'être congédié. Il est préférable ou de cacher cette vérité (si c'en est une, bien entendu!) ou de réviser votre jugement. Il y a de nombreuses circonstances dans la vie où un silence de bon aloi, ou un pieux mensonge, vous tire d'embarras.

Alors, comment décider ce qu'il faut dire ou ne pas dire? Voici la règle d'or dans ce cas. Si je me demande si je dois ou non exprimer ma vérité... c'est que je le devrais!

Mon doute provient du fait que, en fait, je sais que je dois le dire, et je suis freiné parce que je cherche des raisons (et j'en trouve!) pour ne pas avoir à le dire.

Si je suis capable de vivre sereinement avec

À VOTRE SERVICE DEPUIS PLUS DE 35 ANS

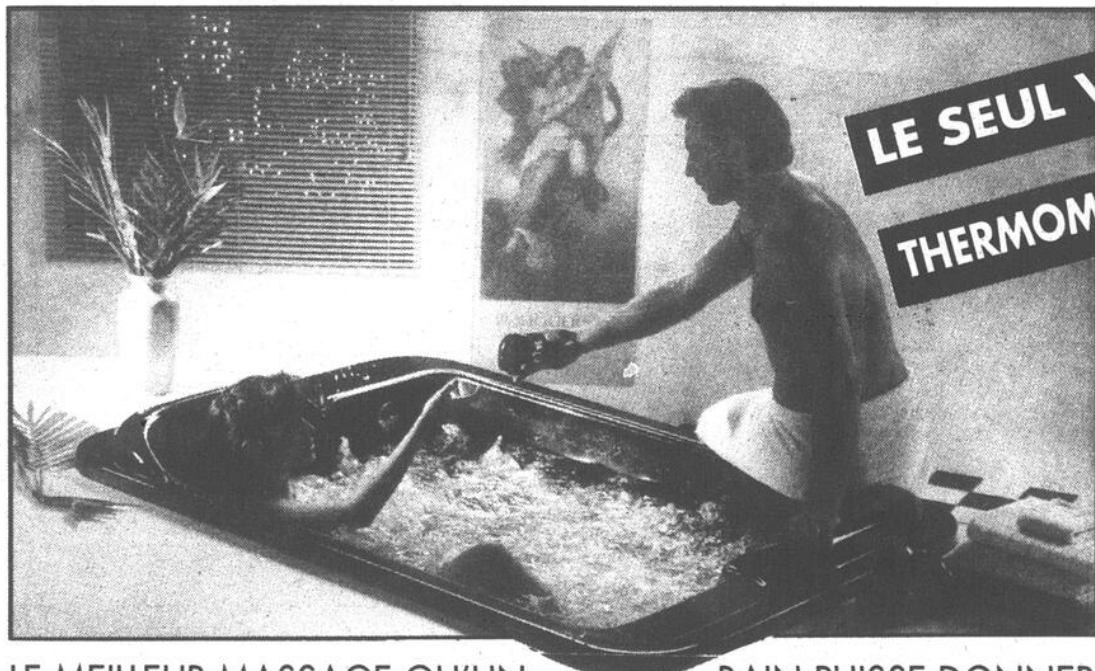
SCHEMA D'AMENAGEMENT GRATUIT

VASTE SALLE DE MONTRE

DEMANDEZ NOTRE CATALOGUE GRATUIT

bains
ultra
inc.

UN CHOIX DE STYLES



LE SEUL VRAI THERMOMASSEUR

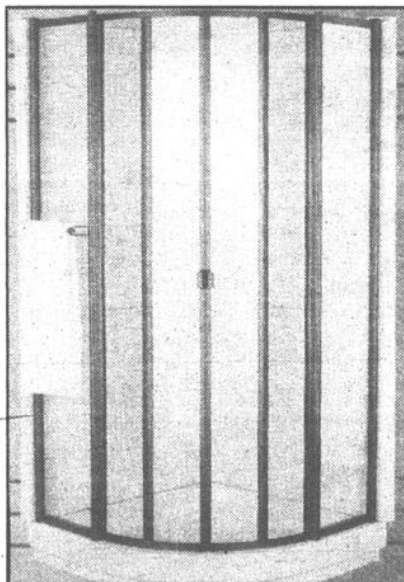
LE MEILLEUR MASSAGE QU'UN BAIN PUISSE DONNER!

L'ULTRA RONDE
Une remarquable distinction

ultra



5 Garantie Ultra années

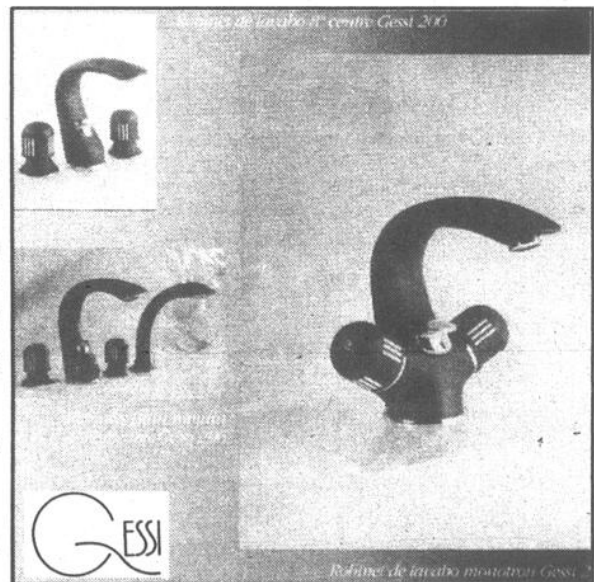


Collection

Griffe

La marque Gessi est associée à l'optimum du raffinement en robinetterie européenne. La qualité du design et de la conception de chacun des modèles de la collection Griffe ajoute au confort et au visuel des salles de bains les plus luxueuses.

Robinet de lavabo 8 po centre Gessi 200
Robinet bain romain 4 morceaux Gessi 296
Robinet de lavabo monotrou Gessi 218

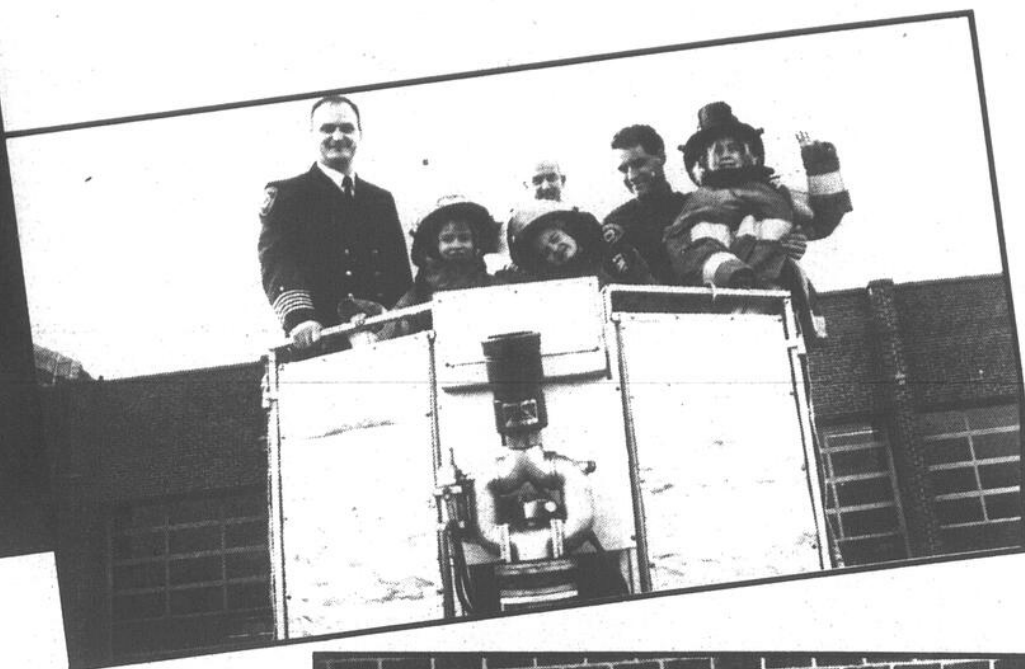


SALLE DE BAINS SAINT-JEAN

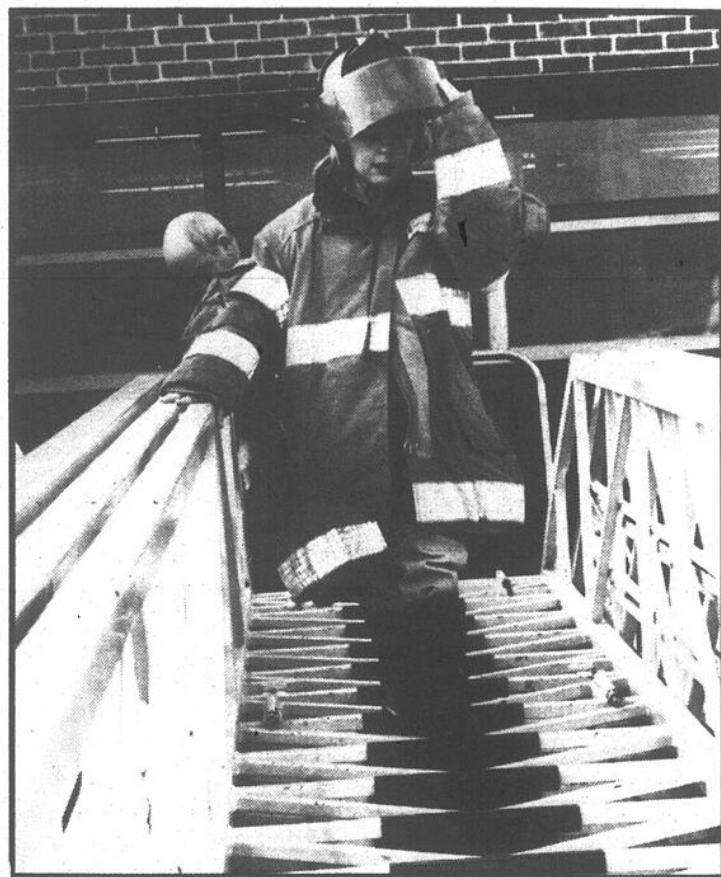
(Division de Plomberie Carillon)

485, rue St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu 347-6929

LES SALLES DE BAINS
FALRO
UN CHOIX DE STYLES



De jeunes pompiers volontaires!



reportage
photographique

jacques PAUL



Le
men
nier,
très
plup

De
ven
accu
nou
gogi
com
teur
nous

U
mini
est
févri
«Com
mach
plast

Pl
sont
séan
sur d

Si
voul
trer
info
cour
tout
ner à
347-
re a
ces d

Ne
Sou
touj
Chan
cot.
reve
lors
état

La
«Mé

POUR VENDRE

d

H
• M
Jo
So
• S
De
9h

77

Des nouvelles de l'E.P.M.

Les cours ont recommencé le 6 janvier dernier, après des vacances très reposantes selon la plupart des élèves.

Depuis la fin de novembre 92, l'EPM a accueilli Pierre Gilbert, nouveau conseiller pédagogique qui agit aussi comme adjoint au directeur. Bienvenue chez nous!

Un nouveau cours du ministère de l'Éducation est prévu à la fin de février. C'est le DEP «Conduite et réglage de machines à mouler les plastiques».

Plusieurs personnes se sont déjà inscrites aux séances d'information sur ce programme.

Si d'autres intéressés voulaient nous rencontrer pour obtenir des informations sur ce cours, il leur faudrait tout simplement téléphoner à l'EPM, au numéro 347-3797, pour s'inscrire aux prochaines séances d'information.

Nos groupes de DEP Soudage fréquentent toujours la polyvalente Chanoine-Armand-Racicot. Ils ne devraient revenir à l'EPM que lorsque l'atelier sera en état de fonctionner.

Les élèves du DEP «Mécanique automobi-

le» qui ont eu la chance de commencer à la fin d'octobre doivent circuler dans l'école en empruntant un nouveau trajet (le n^o 1 depuis la rentrée) à cause de la construction.

Ils doivent maintenant passer par l'étage supérieur pour relier la cafétéria et leur atelier, qui se situent tous deux au rez-de-chaussée. Raison:

la sécurité.

Quant aux élèves de mécanique automobile qui attendent encore le jour de la rentrée pour terminer les 450 heures qui leur restent à faire, nous avons le plaisir de leur dire que nous pensons les recevoir le 10 février prochain. Ces élèves recevront une circulaire à cet effet, par la poste.

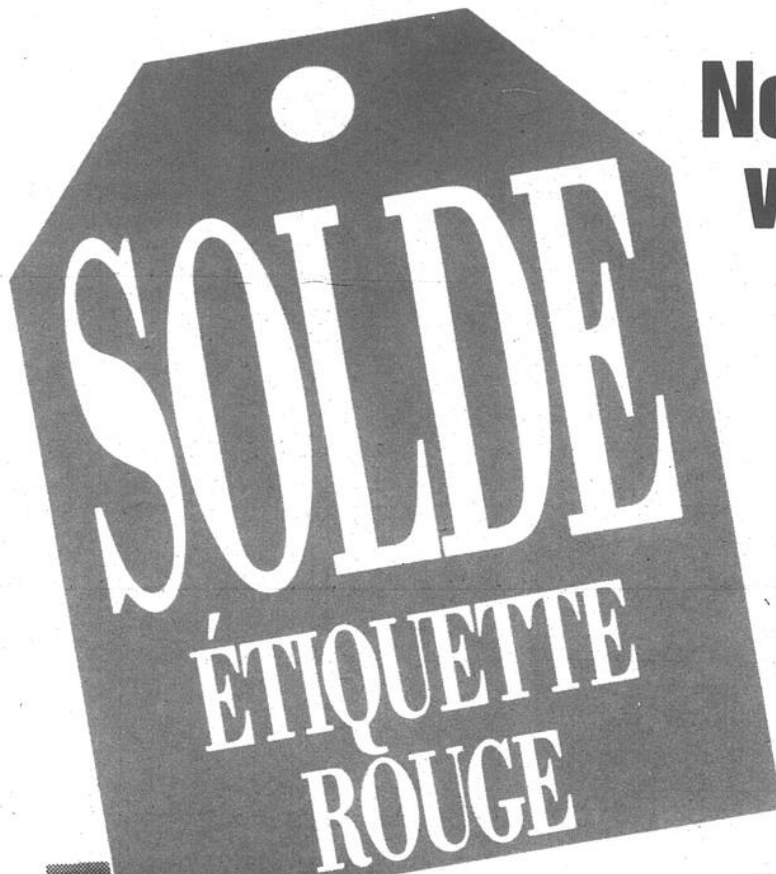
Atelier sur l'art de retracer ses ancêtres

La régie culturelle du service des Loisirs de la ville de Saint-Jean tiendra prochainement un atelier d'initiation à la généalogie. Les rencontres se tiendront au Centre culturel Fernand-Charest, les lundis 1^{er}, 8, 15 et 22 février, de 19h30 à 21h30. La date limite pour s'inscrire est le 18 janvier.

Cet atelier qui sera donné en collaboration avec la Société d'histoire du Haut-Richelieu permettra, entre autres, aux participants de retracer leurs ancêtres, de savoir comment ils sont arrivés en Nouvelle-France et

ce qu'ils ont fait.

Les personnes intéressées à s'inscrire à l'atelier «Généalogie» doivent compléter et poster avec le paiement, le formulaire «Atelier culturel» disponible dans la dernière édition du Johannais. Il est également possible de s'inscrire en se présentant directement au Centre culturel Fernand-Charest, 190 rue Laurier à Saint-Jean. Pour de plus amples informations, composez le 346-5372 poste 322, tous les jours de la semaine de 9 à 18 heures.



Nos étiquettes rouges vous font épargner!

Rabais 25% sur cellulaires

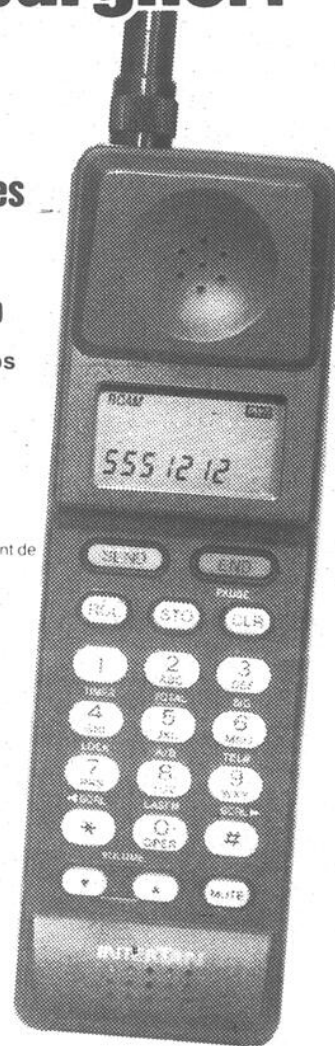
299⁰⁰
était 399.00

- Pour 832 canaux • Mémoire 30 nos
- Recomposition automatique
- 3 minuteurs d'appel
- Écoulement 17-8002

Bell Mobilité

Agent cellulaire autorisé

Nouvelle activation des cellulaires requise au moment de la vente pour un minimum de 6 mois.



Rabais 28% sur modèles à cordon

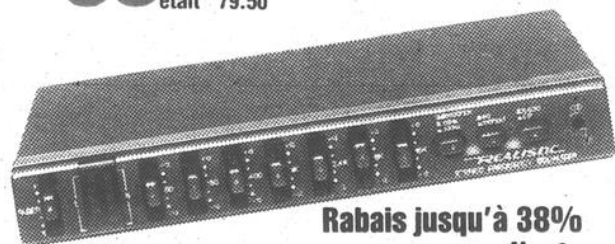
99⁹⁵
était 139.95

- Un téléphone à néon "chic" • Mémoire 13 numéros • Recompose le dernier no
- Tois mémoires. Écoulement 43-8812

Rabais 50% sur enceintes

39⁵⁰ ch.
était 79.50

- Suspension acoustique
- Pour 50 watts • 2 voies
- Écoulement 40-1992



Rabais jusqu'à 38% sur son d'auto

79⁹⁵
était 129.95

- Correcteur 7 games à sortie subsonique • Pour amplis multiples
- Écoulement 12-1962



DEMANDEZ LA VÔTRE!



Magasinez plus facilement avec une carte Radio Shack. Demandez-la dans les magasins et détaillants participants Radio Shack.

Rabais 33% sur disquettes

19⁹⁵
était 29.95

- Paquet de 10 disquettes formatées de 3 1/2" 261-8066



Rabais 60% sur logiciel d'ordinateur

99⁵
était 24.95

- 2 jeux Manhunter 25-8031



Rabais 50% sur sécurité d'auto

49⁹⁵
était 99.95

- Antivol sans fil se branchant dans allume-cigare • Détecte mouvement et variation de courant 49-8049

Expire le 31 janvier 1993

POUR VENDRE OU ACHETER
c'est si facile avec
LE CANADA FRANÇAIS
les petites annonces
347-0323

École d'équitation La Cabriole
HEURES DES COURS
• Mardi au vendredi
Jour: 9h, 10h, 11h, 13h et 14h
Soir: 17h, 18h, 19h et 20h
• Samedi et dimanche
De jour seulement
9h, 10h, 11h, 13h, 14h, 15h et 16h
RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS MAINTENANT!
775, boul. Saint-Luc
Saint-Luc
359-7007

DIVISION INTERTAN CANADA LTÉE
Radio Shack
La Valeur Sûre en Électronique au Canada

San Diego: pour le climat



San Diego compte une centaine de kilomètres de plages remarquables.

San Diego est à l'origine de la Californie. C'est une ville à ajouter à l'itinéraire d'un voyage sur la côte du Pacifique. Endroit intéressant à visiter. Deuxième ville de la Californie à deux pas du Mexique, ses sites historiques ne manquent pas d'attrait.

La vie au grand air

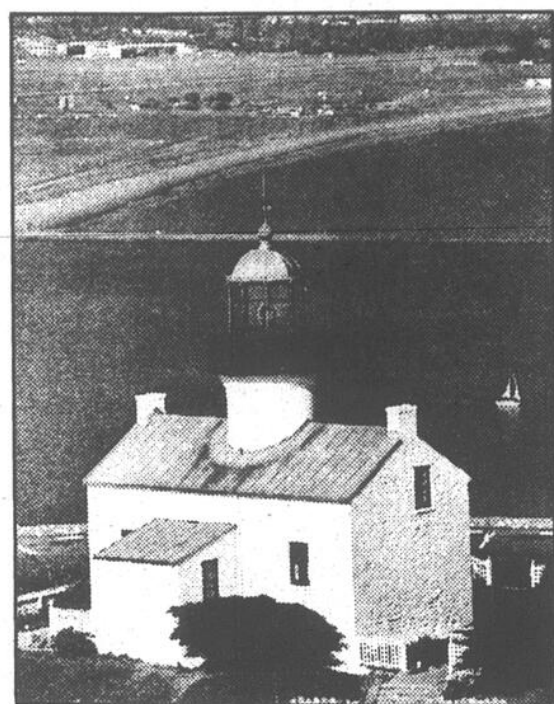
En plus, il y a la plage. Cette région au climat tempéré, compte une bonne centaine de kilomètres de plages remarquables qui favorisent les sports extérieurs. Au nord de la ville, sur près de 40 km, les rives ont été spécialement aménagées pour le surf, la plongée sous-marine ou la simple baignade. San Diego possède 66 terrains de golf et dispose d'une véritable armada de bateaux de plaisance. Les endroits de villégiature se répartissent en deux catégories. Une première s'apparente à la tradition du western avec des ranches. L'autre s'étend le long des plages magnifiques, dans un décor exceptionnel. La Jolla est du nombre.

Sites historiques

L'histoire de San Diego remonte à Juan Rodriguez Cabrillo qui décou-

vrit cette baie magnifique en 1542 et aux premières missions espagnoles venues du Mexique en 1769. Les maisons de brique de la vieille ville, les missions et les nombreux festivals culturels de la ville rappellent cette époque.

Prenons comme exemple le secteur de 16 pâtés de maisons, le Gaslamp Quarter au centre-ville de San Diego, qui fut proclamé district historique il y a quelques années. Les rénovations se poursuivent depuis quelques années.



Le phare du monument Cabrillo.

PAS BESOIN D'ÊTRE MEMBRE

VOYAGES CLUB

ACCUMULEZ DES POINTS CLUB Z

LE PRIX LE PLUS BAS FAIT LOI!

	1sem.	2 sem.
FLORIDE/Fort Lauderdale VOL 2 au 26 janvier	179\$	179\$
JAMAÏQUE VOL 16-17-23 janvier	299\$	299\$
CANCUN Posada Laguna 22 janvier	549\$	749\$
Hôtel Carrousel 22 janvier	599\$	899\$
JAMAÏQUE Hôtel Bay Vista 16-17-23 janvier	599\$	849\$
PUERTO PLATA Club Escapade II (tout inclus) 8-15 et 22 janvier	679\$	ND
MARTINIQUE Anchorage 16 janvier	679\$	ND
VARADERO Mélia (2 repas par jour) 9 au 28 janvier	899\$	ND

Termes et conditions: Prix par personne, occupation double, sauf mention contraire. Toutes taxes et frais de service inclus. Places limitées selon disponibilité au moment de la réservation. Prix sujets à changement sans préavis. Consulter la brochure des voyageurs spécifiant les termes et conditions.



Patrick Laroche
Gérant

- Service à domicile
- Photos, vidéo, brochures et prix
- Destinations: sud, Europe, Asie
- Club Med Expert

St-Jean
Zellers / Carrefour Richelieu
(514) 348-9258

SERVICE 7 JOURS / SEMAINE

1-800-465-0456
POUR VOS VACANCES!

Détenteur d'un permis du Québec #9103847-753701

GROUPE COURTIERS VOYAGES

COURTIERS en **VOYAGES**

	1 SEM. à partir de	2 SEM. à partir de
VARADERO VILLA VARADERO Du 4 février au 29 mars	399\$	499\$
CUBA BELLAMAR Du 11 au 29 janvier 2 repas/jour	459\$	599\$
SANTA MARTA GRAN GALEON DECAMERON Du 1 ^{er} février au 29 mars Formule club	649\$	869\$
SOSUA LE TROPICLUB ALMENDROS Du 29 janvier au 29 mars Formule club	659\$	899\$
ACAPULCO LE CONTINENTAL PLAZA Du 28 janvier au 27 mars	549\$	799\$

FORT LAUDERDALE
Départ tous les jours de Dorval
à partir du 28 janvier
Vol seulement
À partir de **199\$**

FORFAIT SKI UTAH
du 6 au 13 février 1993
avec accompagnateur
Hébergement au pied des pentes
À partir **1199\$**

Consultez-nous
pour nos spéciaux
de février et mars

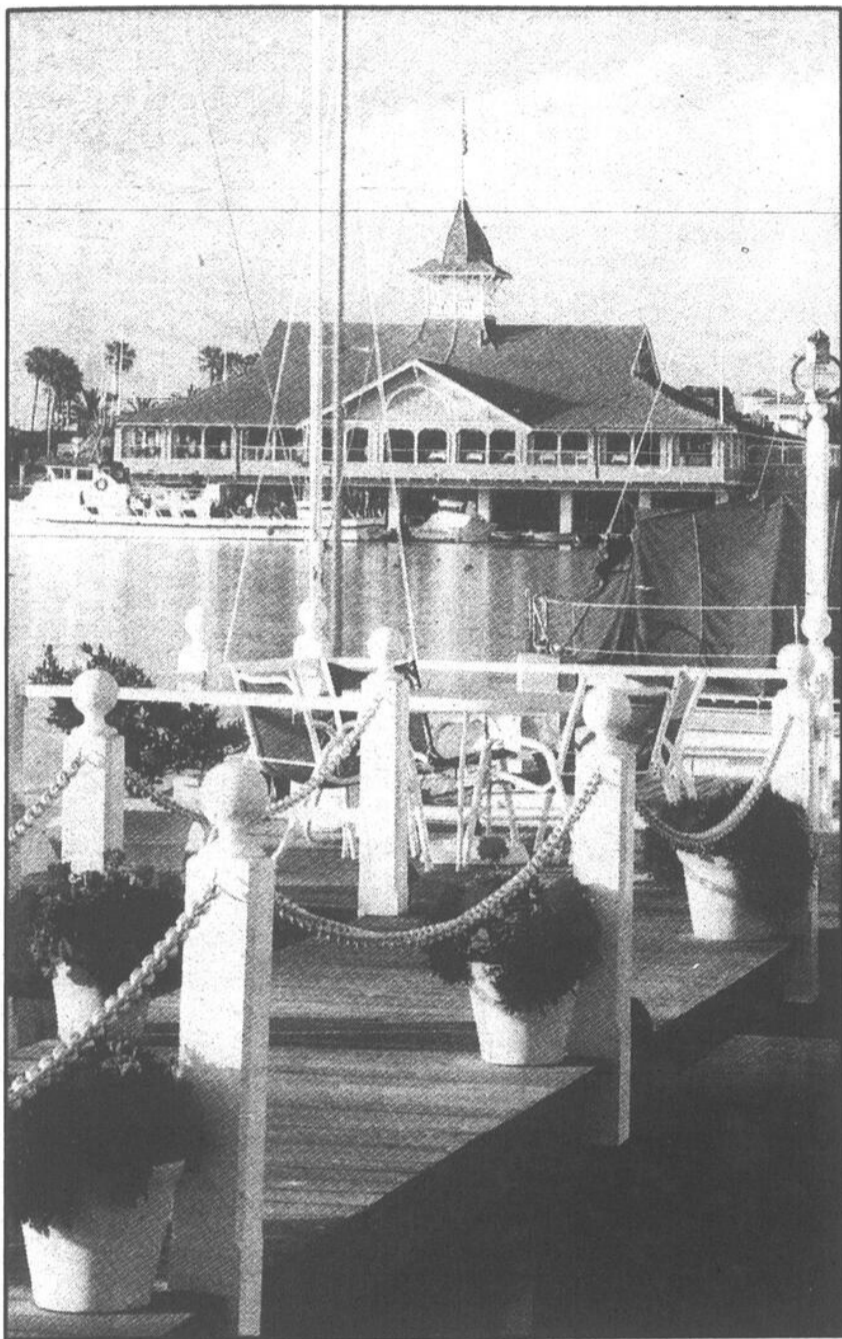
Gloria Éthier, conseillère

TAXES ET FRAIS
DE SERVICE INCLUS

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

358-4592

voyages



Le Pavillon Balboa et le port d'attache des bateaux qui font la navette entre San Diego et l'île de Catalina, le point de départ des croisières.

La meilleure façon de découvrir ce district demeure la visite guidée offerte par la société Gaslamp Quarter Council, avec des volontaires pour expliquer l'origine du quartier. On peut aussi prendre la nouvelle ligne du San Diego Trolley, la Bayside line qui dessert le centre des congrès, les hôtels du centre-ville et certains centres comme le Seaport Village et le Gaslamp Quarter.

À l'est de Point Loma, les visiteurs retrouvent Coronado, une des régions les plus riches en histoire de la ville. C'est à cet endroit que se trouve la base North Island Naval Air Station, d'où Charles Lindbergh partit pour son voyage autour du monde. Il y a aussi l'hôtel del Coronado, un site historique important de San Diego. On peut l'atteindre par le pont San Diego/Coronado avec une vue spectaculaire du port.

Le Parc Balboa

Au Parc Balboa d'une superficie de 1,400 acres, les visiteurs ont le choix entre plusieurs

musées et de nombreuses galeries d'art. El Prado est sans doute la partie la plus impressionnante du parc compte tenu de son site. Les touristes peuvent admirer le Pont Cabrillo, ainsi que plusieurs musées et galeries qui la bordent. Un des musées qui intéressera sans doute les sportifs est le Hall des Champions qui honore les légendes du sport de San Diego. Il ne faudrait pas oublier le Ruben H Fleet Space Theatre and Science Center, le planétarium le plus moderne aux États-Unis.

Autres attractions populaires

Un secteur récréatif fort populaire de San Diego est Mission Bay, un parc aquatique municipal de 4,600 acres qui compte 27 milles de plage, un club de golf, une aire pour le camping, des centres commerciaux et un grand nombre d'hôtels et de restaurants.

Peut-être l'attraction la plus populaire est Sea World, un parc marin de 135 acres, avec ses vedettes Shamu et Baby Shamu.

Au sud de Mission Bay se trouve la péninsule de Point Loma avec le monument Cabrillo, le monument national le plus visité aux États-Unis. Le panorama est spectaculaire avec sa vue le long de la côte californienne, jusqu'au Mexique.

Il y a aussi le jardin zoologique et ses 3,400 animaux, sans oublier le Parc Safari, une extension de 1,800 acres du jardin zoologique avec 2,200 animaux sauvages dans leur habitat naturel.

Ceux qui désirent se rendre à Tijuana, au Mexique, peuvent emprunter un système de transport en commun qui conduit à la frontière.

San Diego demeure une des plus belles villes des États-Unis tant par sa géographie, ses attractions et son histoire, que par la température idéale qui règne à longueur d'année.

Des rabais intéressants

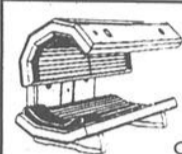
La promotion «Californie... séjours de rêve», qui a remporté un vif succès au cours des

dernières années, est en vigueur depuis le 1^{er} novembre 1992 jusqu'au 28 février 1993, à l'exception de la période du 18 décembre au 5 janvier.

Au cours de cette promotion, les hôtels, motels, boutiques, attractions, sociétés de location de voitures et certains services de transport accorderont des

rabais très intéressants aux visiteurs canadiens qui devront cependant s'identifier comme tels. Les rabais peuvent atteindre 20 pour cent.

Les personnes intéressées à visiter la Californie à ce moment-là peuvent se renseigner auprès du bureau de Voyages USA à Montréal en composant (514) 861-5036, ou à leur agent de voyages.



BRONZAGE ALGO

N'oubliez pas avant votre départ...

100 MINUTES À 15⁹⁵\$ (taxes non incluses)

236, rue Longueuil
(coin Saint-Charles)
Saint-Jean-sur-Richelieu

347-0995
347-7521

Agence de Voyages Sears

UN PARADIS FLOTTANT «TOUT INCLUS»!

Les "Fun Ships"

CROISIÈRE DE 7 JOURS À PARTIR DE

872\$* U.S.

INCLUANT VOL DE MONTRÉAL
TAXES ET FRAIS PORTUAIRES



Épargnez de 400\$ u.s. jusqu'à 1000\$ u.s. **par cabine sur un forfait vol/croisière Carnival® de 7 jours

Des vacances en mer incluant presque tout. Vie nocturne enflammée... grand casino... centre de santé Nautica SPA... fabuleux repas (5 repas par jour!), service accueillant et personnalisé, réservation de billets d'avion sur programme «Fly Aweigh» de Carnival. Aucune vacances vous permettent de visiter des ports d'escale tropicaux tels que St-Thomas, St-Martin, Ocho Rios, Cozumel, Puerto Vallarta et Mazatlan. Divertissements garantis pour un seul bas prix. Un forfait-vacances vol/croisière «Fun Ship»®, c'est unique en son genre!

Programme Super Rabais de Carnival

**Rabais de 400\$ u.s. jusqu'à 1000\$ u.s. par cabine disponibles sur des croisières de 7 jours choisies tout au long de l'année. Demandez à votre conseiller en voyages Sears pour le rabais applicable sur votre choix de date de départ.

Club Sears
c'est tout à votre avantage

Carnival

LES CROISIÈRES LES PLUS POPULAIRES DU MONDE SM

Restrictions: Applicables sur croisières de 7 jours seulement, catégorie de cabine 2 à 10. Les Super Rabais sont applicables sur des croisières sélectionnées pour les départs entre le 2 janvier 93 et le 4 juin 94. Les Super Rabais peuvent ne pas être disponibles sur tous les départs et toutes les catégories. Ceci est une promotion de capacité contrôlée. Les Super Rabais ne peuvent être combinés avec une autre promotion ou un tarif de groupe. *Les prix sont par personne, occupation double en catégorie de cabine 2, en saison modérée en 1993. Les prix varient entre 872\$ u.s. et 1925\$ u.s. selon la durée de la croisière, le navire, la catégorie de cabine et la date de départ. Note: Un supplément pour le vol peut être applicable pour certaines croisières - voir brochure pour détails. Navires enregistrés au Liberia et aux Bahamas. Prix effectifs en date du 1^{er} novembre 1992.

Carrefour Richelieu 348-0905

NOUS VOUS CONSEILLONS DE PROTÉGER VOS VACANCES AVEC L'ASSURANCE VOYAGEUR

Tous les prix sont donnés par personne, et basés sur une occupation double, sauf sur avis contraire. Les prix et dates indiqués sont ceux offerts au moment de mettre sous presse et sont sujets à changement sans préavis. Les prix peuvent changer selon la date de départ et l'hébergement choisi. Les voyages sont sujets aux modalités et conditions contenues dans la brochure du fournisseur. Les prix ne comprennent pas les dépenses de nature personnelle. Ces offres ne sont pas valables en conjonction avec d'autres offres ou rabais sur réservations anticipées, proposés par d'autres fournisseurs ou Agences de voyages Sears. NOTE AUX VOYAGEURS: Les voyageurs doivent savoir que différents niveaux, modes de vie, coutumes et conditions, en respect à l'approvisionnement des utilités, services et hébergement, peuvent exister en dehors du Canada.

© Copyright 1993 Sears Canada Inc. Toute reproduction sans le consentement écrit de Sears Canada Inc. est interdite.

SEARS

vous en avez pour votre argent...et plus

Distributeur d'un produit de Québec

Permis du Québec

VOYAGES

Gohanne Raouzon

Magazines comparez et voyages avec

	1 semaine	2 semaines
SÉCIAUX DE JANVIER	PRIX À PARTIR DE	
CUBA (formule club)	499\$	629\$
CANCUN (formule club) Hôtel 5 étoiles	859\$	1329\$
MANZANILLO CLUB MAEVA	879\$	1379\$
RÉPUBLIQUE DOMINICAINE Hôtel supérieur (Tout inclus)	839\$	1239\$
PUERTO LA CRUZ (Avion et hôtel)	529\$	699\$
IXTAPA (Avion et hôtel)	599\$	799\$
MARGARITA (Hôtel 5 étoiles) Crédit de 100\$ sur boisson par chambre, par personne	699\$	949\$
MARTINIQUE (Avion et hôtel)	749\$	899\$
CONDO SUPÉRIEUR Côte Ouest de la Floride	375\$	

Apportez ce coupon et obtenez 10\$ DE RABAIS applicable sur les forfaits avion/hôtel

359-1166

astrologie



PAR MICHÈLE PERRAS

LE CENTRE ASTROLOGIQUE INC
C P 442 ST-JEAN-SUR-RICHELIEU J3B 0Z5

Semaine du 13 au 19 janvier

Bélier



Amour: Étant donné votre mode de penser actuel, vous serez certainement attiré vers les unions libres ou à chercher à connaître une quelconque aventure. Votre goût de la liberté sera accentué. Il va s'en dire que pour vous c'est positif en autant que vous respectiez celle des autres.

Santé: Période favorable aux traitements esthétiques, mais redoublez de prudence lors de vos randonnées sur la route.

Travail: Semaine capitale pour ce qui concerne les valeurs et droits humains. Attention à vos faits et gestes, car tout ce que vous direz ou ferez aura des conséquences sur votre réputation. Côté monétaire, soyez prudent dans vos investissements.

Jours favorables: 17, 18, 19 janvier
Prudence: 15, 16 janvier
Chiffres de Dame Chance: 1-2-15-17-26-42

Taureau



Amour: Vous devenez très sentimental ce qui par conséquent favorise vos relations de cœur. C'est aussi une semaine agréable au niveau des rencontres imprévues, susceptibles de se transformer en amitié solide et durable. Alors, profitez-en.

Santé: Un conditionnement physique s'impose pour redonner de la souplesse à certaines articulations.

Travail: Vous aurez à choisir parmi plusieurs offres intéressantes. Fiez-vous à votre remarquable intuition, vous en serez ravi. Pour les gens d'actions, vous êtes voué depuis longtemps aux promotions ou aux honneurs. Alors, essayez de saisir les occasions intéressantes le 15 ou 18 janvier.

Jours favorables: 13, 15, 18 janvier
Prudence: 16, 17 janvier
Chiffres de Dame Chance: 3-7-18-22-27-34

Gémeaux



Amour: Vous devenez de plus en plus sage et ressentez le besoin de régulariser, voire même légaliser votre situation affective. Vous serez donc pleinement comblé avec Lion, Scorpion et Balance. D'ailleurs le week-end s'annonce des plus romantiques.

Santé: Sensibilité accrue, et attention à la pratique des sports violents.

Travail: Chance matérielle très marquante surtout en collaboration ou en association avec des signes ou ascendants Scorpion, Cancer et Lion. Excellente semaine pour la signature de contrats. Faites confiance à la vie.

Jours favorables: 13, 14, 15 janvier
Prudence: 17, 18 janvier
Chiffres de Dame Chance: 3-7-18-28-37-43

Cancer



Amour: Tout le monde n'est pas tenu d'être d'accord avec vos petits caprices! Alors faites preuve de compréhension et de flexibilité, chose qui vous aidera sûrement à comprendre les autres.

Santé: Vous manquez de détermination en ce qui concerne le maintien de votre régime alimentaire.

Travail: Semaine difficile sur le plan des affaires publiques. Ne signez rien à l'aveuglette ou sur des coups de tête. Consacrez vos énergies pour les choses valables et durables. Toutefois, chance accrue à la loterie si vous misez le 16 janvier.

Jours favorables: 16, 18, 19 janvier
Prudence: 13, 14 janvier
Chiffres de Dame Chance: 5-8-18-28-37-41

Lion



Amour: Prenez conscience que l'on vous aime et que l'on vous estime à votre juste valeur. Dites-vous que si vous avez une vie conjugale intense par rapport à ses obligations, c'est que l'on juge que vous êtes à la hauteur.

Santé: Vos forces de récupération sont à la hausse.

Travail: A cause des positions planétaires de la semaine, vous aurez à faire preuve d'adresse et d'habileté d'exécution pour maintenir harmonieusement la qualité dans toutes vos activités. Vue d'un autre angle, c'est une période d'enrichissement sur le plan humain. Financièrement, vous aurez à faire face à des changements brusques et imprévisibles, mais vous serez satisfait de la tournure des événements.

Jours favorables: 13, 14, 15 janvier
Prudence: 17, 18 janvier
Chiffres de Dame Chance: 7-18-28-33-40-45

Vierge



Amour: Les positions planétaires de la semaine auront une forte influence sur le secteur de vos projets et amis. En espérant que vous serez à la hauteur des sentiments et des délicatesses que l'on vous témoignera.

Santé: Pour cette période, évitez de vous surmener.

Travail: Durant cette période, votre succès social sera facilité par la sympathie que vous dégagerez autour de vous. De plus, ce cycle accentue les activités de ceux qui oeuvrent en association et avantage les accords pour la signature de papiers importants (contrats, ect...). Alors, profitez-en.

Jours favorables: 16, 17, 18 janvier
Prudence: 14, 19 janvier
Chiffres de Dame Chance: 5-17-20-28-36-45

Balance



Amour: Pour vous cher Balance, les influences planétaires de la semaine rehausseront votre sex-appeal et entraîneront d'heureux dénouements sur votre vie affective. Cependant, il vous faudra jouer franc jeu avec vous-même et avec ceux qui vous aiment.

Santé: La pression intérieure est forte. Modifiez vos habitudes.

Travail: Pour les chefs d'entreprises, c'est une excellente période pour mener à bon escient tous vos projets ou vos plans antérieurement conçus. Par votre rapidité et votre efficacité d'action, vous ferez ainsi disparaître des problèmes financiers restés en suspens. Chance pure à la loterie.

Jours favorables: 16, 18, 19 janvier
Prudence: 13, 14 janvier
Chiffres de Dame Chance: 4-11-19-27-30-40

Scorpion



Amour: Vous aussi chers protégés de Pluton pénétrez, grâce aux influences planétaires de la semaine, dans une phase d'abondance et de grande sentimentalité. Vous n'aurez que le choix d'accepter ou de refuser les invitations alléchantes. Mais un conseil d'amie, profitez entièrement de la vie.

Santé: Rien de nuisible à l'horizon. Vous aurez suffisamment la force pour lutter contre la maladie.

Travail: Période excellente pour les affaires, les écrits et la mise en exécution de nouveaux projets visant à augmenter vos sources de revenus. A cet effet, les meilleures dates seraient les 14, 18 et 19. Bon succès.

Jours favorables: 14, 18, 19 janvier
Prudence: 13, 15 janvier
Chiffres de Dame Chance: 1-10-29-37-40-44

Sagittaire



Amour: Les positions planétaires de cette semaine faciliteront les bonnes relations avec l'être courtois par de fréquents dialogues et se prêtent aussi au resserrement de vos liens affectifs par de chaleureuses démonstrations.

Santé: Vous êtes tenu de ne pas vous laisser aller aux moindres petits découragements.

Travail: En général, mercredi et jeudi seront des journées plus délicates pour vos ententes avec vos compagnons; mais resserez-vous, car dès lundi tout rentrera dans l'ordre habituel. Sur le plan monétaire, période propice à la signature de nouveaux contrats.

Jours favorables: 13, 14, 15 janvier
Prudence: 18, 19 janvier
Chiffres de Dame Chance: 2-11-17-26-30-40

Capricorne



Amour: Le parcours de la Lune cette semaine semble mettre en relief votre nature serviable et avenante de sorte que vous serez apprécié par vos petites délicatesses. En effet, durant le week-end vous aurez une surprise agréable venant de l'être courtois.

Santé: Excellente performance pour les sportifs. Vitalité à la hausse.

Travail: C'est une semaine durant laquelle vous serez sollicité pour rendre service soit à un compagnon de travail ou à un ami. En affaires, évitez de faire des promesses susceptibles de ne pas être respectées. Financièrement, la chance vous sourit aux jeux avec un natif de la Balance ou du Scorpion.

Jours favorables: 16, 17, 19 janvier
Prudence: 14, 15 janvier
Chiffres de Dame Chance: 7-12-19-28-38-45

Verseau



Amour: Avec la présence du Soleil dans le signe du Capricorne, vous pouvez vous attendre à certains changements au sein de vos relations sentimentales. À souhaiter que ceux-ci soient pour le mieux!

Santé: Réalisez vos rêves modérément en n'abusant pas de vos capacités physiques et intellectuelles.

Travail: Cette semaine vous recevrez de vos compagnons de travail, l'appui nécessaire pour fonctionner adéquatement. Sur le plan de l'argent, ceux qui gèrent des lieux commerciaux se verront négocier d'intéressants contrats facilitant leur succès financier.

Jours favorables: 13, 14, 15 janvier
Prudence: 17, 18 janvier
Chiffres de Dame Chance: 2-6-11-19-27-30

Poissons



Amour: La présence de Vénus dans votre signe augmente définitivement votre charme. Ceci aura pour effet de vous rendre plus attentifs aux moindres désirs de vos proches. Profitez-en pour témoigner toute votre affection et reconnaissance.

Santé: Extériorisez ce que vous ressentez. Vous verrez ainsi disparaître la tension.

Travail: Les indécis et les négatifs pénètrent dans une période qui les mettront devant des faits importants et ils en subiront les conséquences. Tant qu'au Poissons positif, il est de toute évidence que son courage sera fortement récompensé. Sur le plan monétaire, semaine de pleine Lune propice aux transactions mobilières et foncières.

Jours favorables: 16, 17, 19 janvier
Prudence: 13, 14 janvier
Chiffres de Dame Chance: 7-13-18-22-26-30

DU 13 AU 30 JANVIER 1993

SUPER VENTE DE LIQUIDATION

Nous vous invitons à visiter notre nouveau magasin MAINTENANT SITUÉ au 76, rue Saint-Paul Saint-Jean-sur-Richelieu

ROBES Rég. jusqu'à 250\$ SPÉCIAL à partir de **20\$**

JEANS DE FANTAISIE Rég. 60\$ SPÉCIAL **35\$**

ROBES DE MARIÉE, de bal ou pour demoiselles d'honneur -40%

OBTENEZ 50% DE RÉDUCTION au service de réparations sur présentation de ce coupon seulement Valable du 13 au 30 janvier 1993

SPECIAL SAINT-VALENTIN Avec ce coupon, obtenez un bel ensemble de nuit GRATUITEMENT à l'achat d'un vêtement sélectionné pour la Saint-Valentin (ensemble ou robe) Valable du 8 au 13 février 1993

Service de confection et de réparations sur place à une fraction du prix Plan de mise de côté

TOP COLLECTION CRÉATIONS JL

Des vêtements de classe qui déclassent la concurrence!

359-5927

Une simple marche vers le Vidéoclub....

PARTICIPATION MO

petit train va loin

COMMENT CHOISIREZ-VOUS LE BON PLACEMENT POUR VOTRE REÉR?

FONDS MUTUELS TRIMARK MIEUX PLACER. POUR PERFORMER.

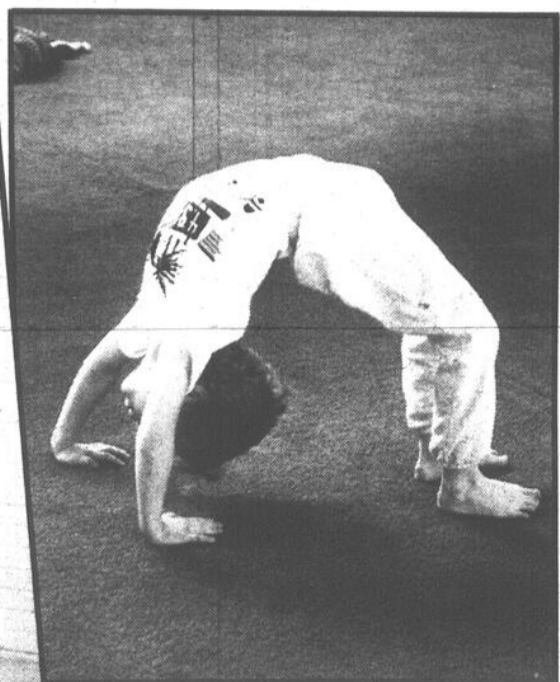
Depuis le 1er janvier 1993, vous êtes éligible à avoir un contenu de 18% de biens étrangers dans votre REÉR. Je suis à votre disposition.

Tél.: 348-7409

Maurice G. Jacques
Administrateur Agré en planification financière

DPM Groupe de Planification Financière DPM inc.

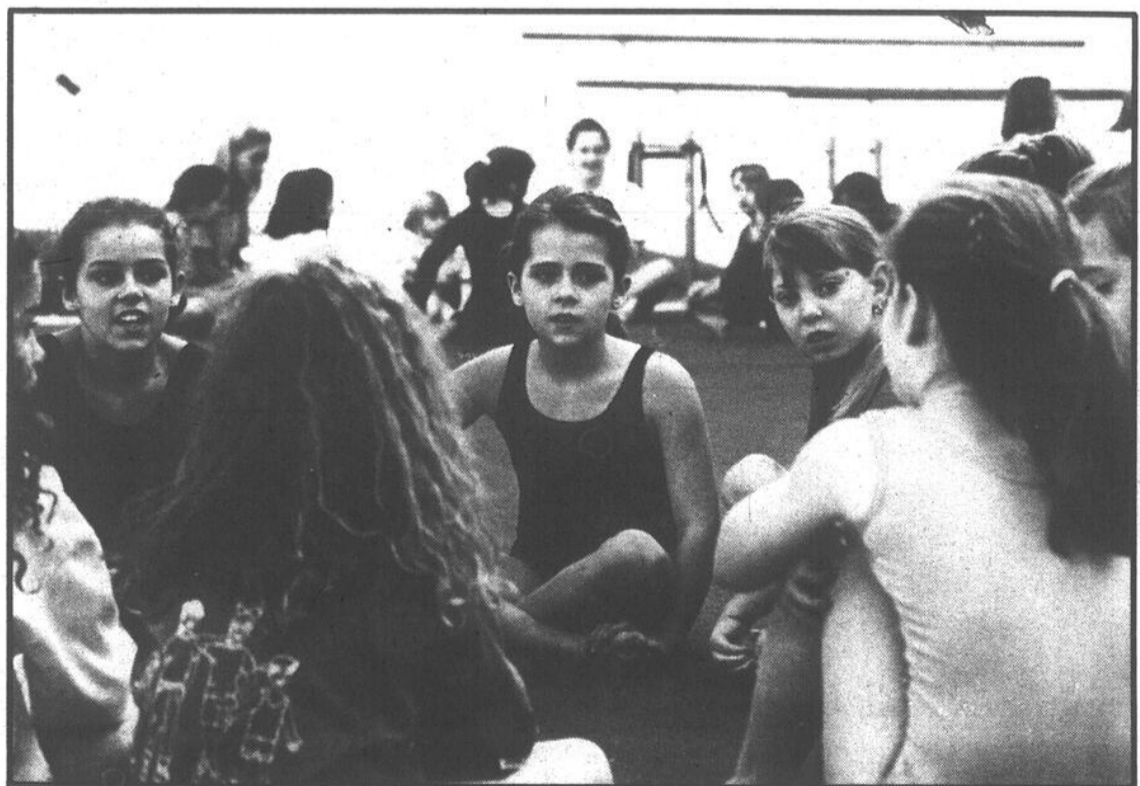
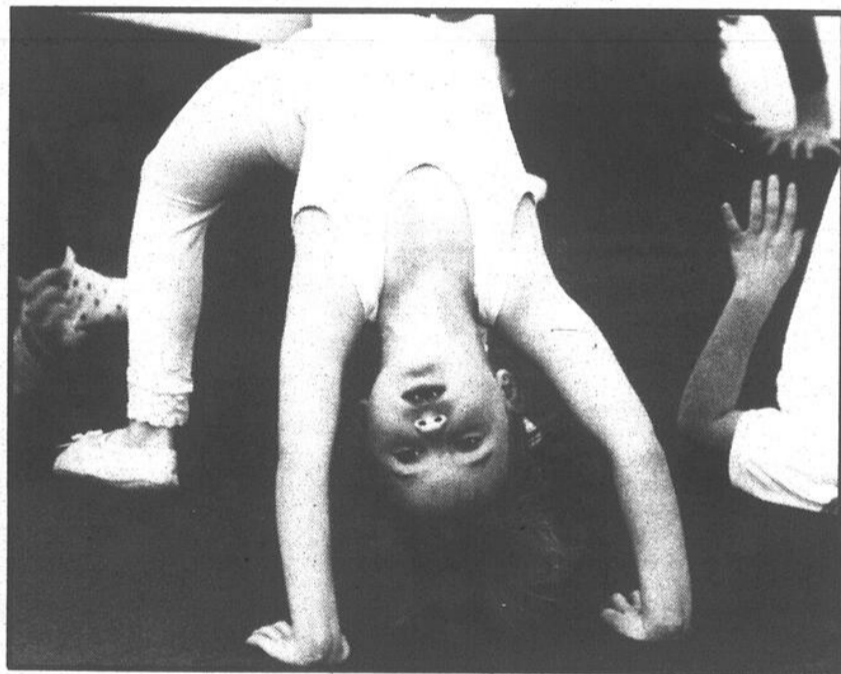
755, boul. Saint-Jean, bureau 602
Pointe-Claire, (Québec) H9R 5M9
Conçu par Gestion de placement Trimark inc.



reportage
photographique

jacques PAUL

Des prospects pour le Cirque du Soleil!



Il gagne sa vie en voyageant

Depuis 1982, M. François Sarni, consultant en gestion pour une filiale de la Dominion Textile, a une façon bien agréable de gagner sa vie: il voyage. Véritable globe-trotteur, à part l'Australie et l'Afrique, ce résident de Saint-Luc a presque fait le tour du monde.



Daniel Simard

En dix ans, son travail l'a amené pratiquement aux quatre coins du monde, en commençant par le Canada, les États-Unis et l'Amérique du Sud, puis le Venezuela, le Chili et la Colombie.

Il y a eu aussi la Tunisie à trois ou quatre reprises, l'Irlande du Sud, avec un détour par l'Angleterre. Puis ce fut le Sri Lanka. Sans oublier des séjours à Hong Kong et en Malaisie et une inoubliable escale de 18 heures en Arabie Saoudite, confiné à l'aéroport, alors qu'il avait dû remettre son passeport à l'immigration locale, comme tous les autres passagers d'ailleurs.

S'ajoutent à la liste un stage d'étude en Allemagne et des voyages en France et en Italie, là où il est né. Au centre du pays, une région relativement prospère, dévastée par les bombardements alliés au cours de la guerre 1939-45.

Avec le résultat que la vie était devenue de plus en plus difficile une fois la paix revenue, d'où la décision de ses parents d'émigrer au Canada.

Il avait cinq ans en 1952 quand il est venu d'Europe avec sa mère rejoindre son père qui les avait précédés d'un an à Saint-Jean.

Avec ses deux frères nés ici, François Sarni a grandi à Notre-Dame-Auxiliatrice. Entre autres, il n'a rien oublié de l'accueil reçu dans les familles des amis de son âge, ses compagnons à l'école, ce qui explique pourquoi l'adaptation s'est faite facilement. Comme il a appris

le français sans trop s'en rendre compte.

De son côté, son père n'a pas mis de temps à se trouver de l'ouvrage. Quelques jours après son arrivée, il a commencé à travailler.

À la cour à «scrap» de Blaise Allard pendant un an, puis à la Base militaire jusqu'à l'âge de la retraite. Comme son fils, il demeure à Saint-Luc.

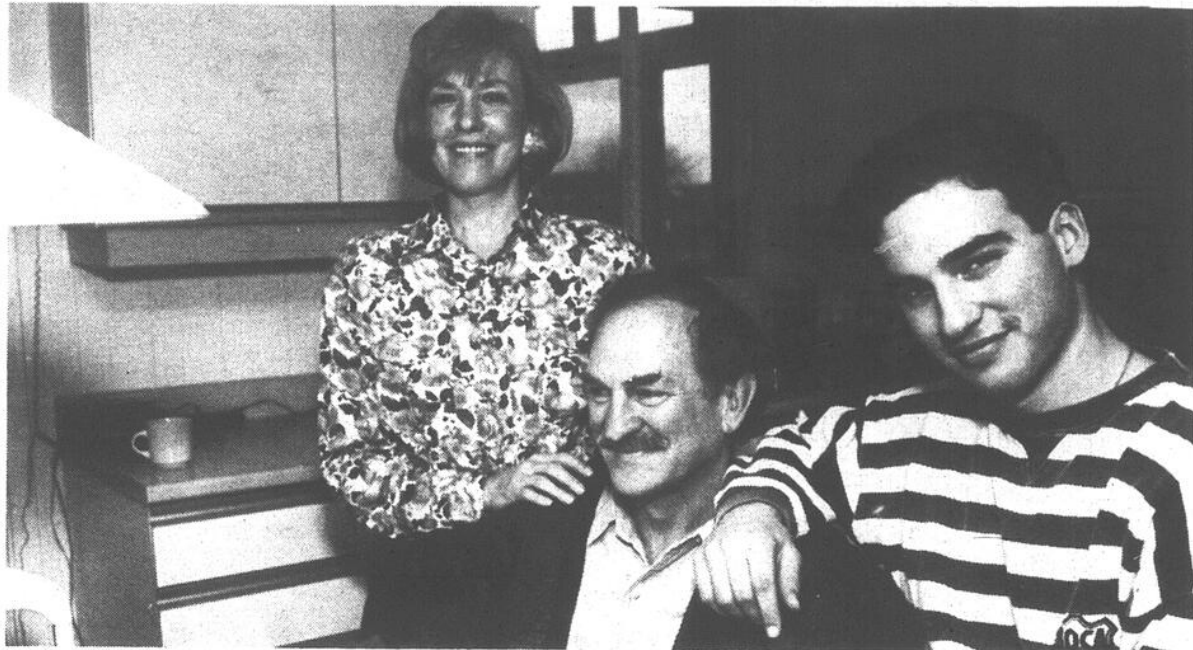
Pour sa part, François Sarni s'est dirigé vers le dessin industriel après avoir terminé sa 11e année scientifique à l'école Beaulieu. L'expérience ne lui a pas tellement plu. Avec le résultat qu'à l'été 1964, il a déniché un travail temporaire aux Tissus Richelieu. Tout au moins le croyait-il, en attendant de se trouver quelque chose de plus stable.

Sans le vouloir, il avait trouvé sa voie. Six mois plus tard, il était contremaître. Il est avec Dominion Textile depuis près de trente ans.

Dans l'intervalle, il avait gravi tous les échelons. En 1979, il se retrouva au bureau-chef, préposé à l'entretien préventif de la quinzaine d'usines de la compagnie encore en opération.

Puis en 1982, il devint consultant en gestion, ce qui marqua du même coup le début de ses nombreux voyages.

Règle générale, à la demande des gouvernements locaux, son travail consiste en somme à conseiller sur place les entreprises de textile. Notamment pour augmenter leur rendement et améliorer leur fonc-



La famille au complet: Carole, François et leur fils Maxime.

tionnement.

Forcément, il côtoie régulièrement les patrons, mais surtout les gens du pays. Ce n'est pas une corvée pour lui.

Il n'éprouve pas de problème de langue. Quand l'anglais ne suffit pas, il se tire fort bien d'affaires avec sa langue maternelle, l'italien, là où on ne parle que l'espagnol.

Régulièrement, partout où il va, il est invité dans les familles. C'est de cette façon qu'il a découvert la culture de tous les pays où il est allé. Il va sans dire, ce n'est pas la vie de château partout. Bien loin de là.

Par contre, à chaque endroit, malgré les différences à bien des points de vue, il retient un point en particulier: la générosité des gens, même s'ils ne vivent pas dans

l'opulence.

Toutefois, il a déploré la corruption des gouvernements à tous les niveaux, laquelle corruption est en grande partie responsable du sous-développement dans plusieurs parties du monde.

Curieux de nature, il ne se contente pas des circuits préparés pour les touristes. Sa rencontre avec Jimmy Carter dans sa ville natale en Géorgie le démontre bien.

Même s'il ne recherche pas nécessairement à se faire voir avec les personnages officiels, il conserve précieusement cette photo avec l'ex-président des États-Unis et son épouse Rosalyn.

Vous l'avez deviné, ce genre de vie lui plaît. Malgré ses exigences. Entre autres, ces déplacements à répétition peuvent devenir épuisants à la longue. Il y a aussi la vie de chambre d'hôtel. Les cinq étoiles se

ressemblent d'un continent à l'autre.

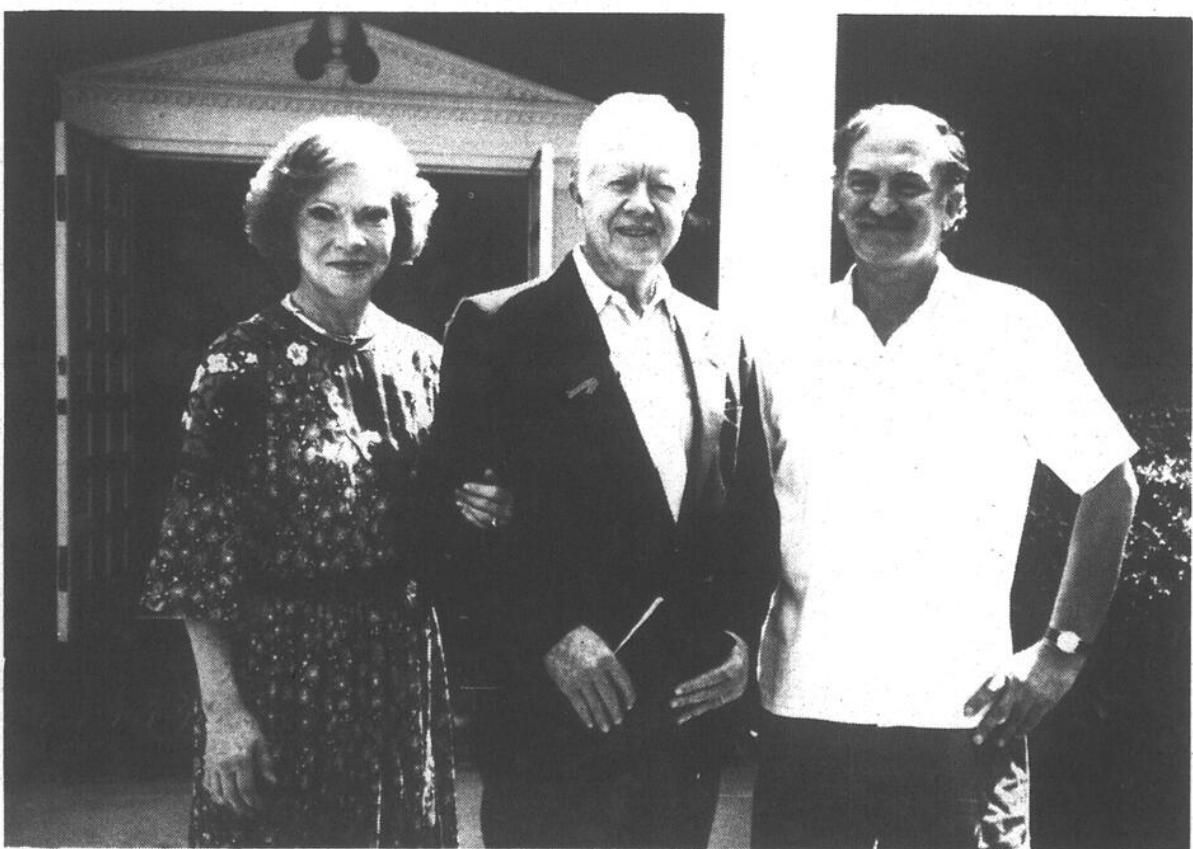
Sans oublier les absences prolongées à l'occasion, loin de sa famille. Sa femme, Carole, l'a accompagnée quelques fois, notamment au Venezuela et en Tunisie. Comme leur fils Maxime, 17 ans, en première année de cégep. Elle est autonome et tondre le gazon par exemple n'est pas une corvée pour elle. Il en est ainsi sur toute la ligne.

François Sarni est bien conscient que son épouse, à l'emploi de la Commission scolaire de Saint-Jean depuis plusieurs années a dû mettre les bouchées doubles plus souvent qu'autrement. Elle a élevé leur garçon pratiquement seule et n'a pas trop mal réussi. Faut dire qu'il a eu la chance d'avoir de bons exemples sous les yeux. Maxime a eu le mérite de les suivre.

Il a hérité de la belle humeur et de la cordialité de ses parents. De leur sens de l'humour aussi.



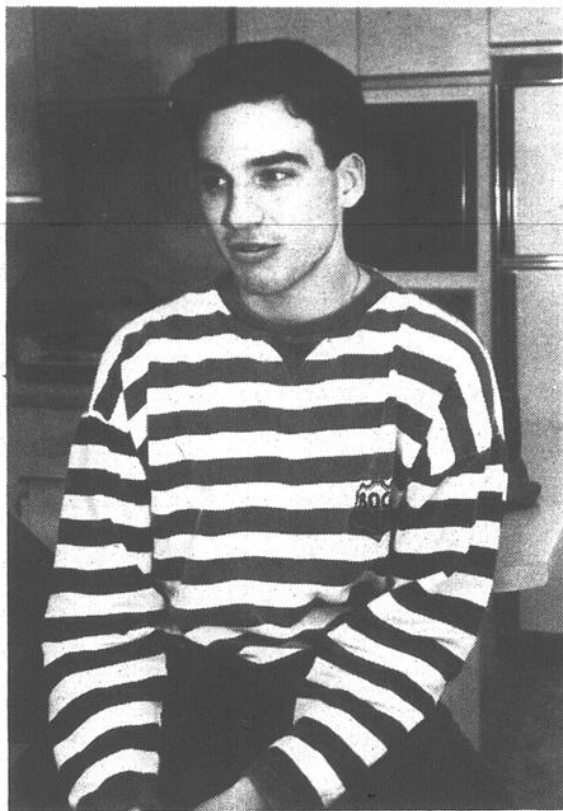
Consultant en textile pour une filiale de la Dominion Textile, François Sarni de Saint-Luc voyage à travers le monde depuis 1982. (Photos Jacques PAUL)



Un souvenir précieux. François Sarni photographié en septembre 1992, avec l'ex-président des États-Unis, Jimmy Carter et son épouse Rosalyn, à Plain, Géorgie, sa ville natale.



«Compte tenu des absences fréquentes de mon mari, souligne son épouse Carole, nous avons appris à nous débrouiller, Maxime et moi. J'ai toujours été autonome.»



«La première fois que j'ai vu de la neige, j'avais cinq ans, raconte François Sarni. Je croyais que c'était du sable.» Ce qui ne manque pas de faire rire Maxime.

Un accueil chaleureux à N.D.A.

La transition de l'Italie à Saint-Jean pour le petit garçon de cinq ans qu'il était en 1952, s'est faite comme par enchantement, se souvient François Sarni. Il n'a rien oublié de l'accueil chaleureux qu'il a reçu à Notre-Dame-Auxiliatrice.

Ni du premier logis que ses parents habitaient, boulevard Saint-Joseph. Il ne garde que de bons souvenirs des premiers mois qu'il a vécus dans la paroisse.

Même de la première neige. Il n'en avait jamais vu de sa vie. Une image lui revient encore à la mémoire quarante ans plus tard.

Comme si c'était hier.

«À première vue, je croyais que c'était du sable», raconte-t-il en riant. Ce qui fait encore rire son fils Maxime même s'il a dû l'entendre plusieurs fois.

Il n'était pas au bout de son étonnement. Surtout quand il a vu les jouets des enfants et leurs gros camions. Il n'a pas été long à se faire des amis parmi les voisins de son âge.

Même si tout était nouveau pour lui, en commençant par le genre de vie, il ne s'est jamais senti à part des autres. Bien au contraire.

«Jusqu'à un certain point, j'étais placé comme sur un piédestal. Partout où j'allais, je ne

sais pas encore trop pourquoi, j'étais porté sur la main.»

Même s'il n'en a pas trop souffert, les choses se sont un peu gâtées quand il a commencé l'école, le septembre suivant.

S'il parlait bien français et suivait sans difficulté les conversations, il avait plus de difficulté à le lire et à l'écrire. Par contre, il se débrouillait bien dans toutes les autres matières.

Notamment en mathématiques. Toutefois, malgré la compréhension de son enseignante, Philomène Mélillo, bien placée pour le comprendre, il a dû reprendre sa première année.

Ce fut loin d'être un drame. Il n'a pas eu de problème particulier par la suite. Au primaire comme au secondaire.

Autant à Saint-Jean qu'à Saint-Luc où il a complété sa neuvième année, avant d'aller à l'école Beaulieu.

Faut dire que dans l'intervalle, il avait mis toutes les chances de son côté, en prenant des cours privés de français.

Chez Marie-Rose Choquette qui a enseigné pendant plus d'une quarantaine d'années, dont vingt ans à Notre-Dame-Auxiliatrice, avec les Frères Maristes.

«Je me rappelle encore de la maison où elle habitait: au 14 rue Molléur, fait-il remarquer. Elle m'a beaucoup aidé.»

Il est superflu de le souligner. François Sarni se sent comme chez lui à Saint-Jean. «Toutefois, glisse-t-il, si je suis

heureux ici, mes racines sont toujours là.

Il a été à même de le réaliser une des premières fois qu'il est retourné en Italie, à l'âge adulte.

«J'ai été alors à même de toucher du doigt le petit quelque chose qui me manquait pour me sentir parfaitement à l'aise. Ce 2% que j'ai finalement réussi à trouver.

«Nulle part ailleurs qu'en Italie. Je l'ai découvert à mesure que se prolongeait mon séjour là-bas. Pouvoir le réaliser, c'est répondre du même coup à une interrogation difficile à définir, analyse-t-il.

«Remarquez bien, je n'ai jamais eu à m'en plaindre. Je me trouvais déjà comblé à 98%, pour reprendre sa propre expression.

«J'étais parfaitement heureux dans mon travail, au milieu des miens. Avec mon épouse, notre fils, ainsi que mon père, ma mère et mes deux frères.»

Ce qui l'amène à ouvrir une parenthèse, sur l'adaptation des immigrants dans un nouveau milieu. Pour ne pas parler de leur intégration et de leur réussite.

Prenant à témoin ceux qu'il connaît le mieux. Ses compatriotes d'origine italienne, de la première ou deuxième génération, qui ont vécu à Notre-Dame-Auxiliatrice ou qui y demeurent encore.

«Nos parents ont travaillé fort pour parvenir à joindre les deux bouts. En acceptant n'importe quel travail. Ils n'avaient pas le choix.

«Ils ont passé à travers à force de bras et de persévérance. Tel est l'héritage qu'ils nous ont légué. Leur attitude était pour eux la meilleure façon de se faire accepter. Ils y sont parvenus.»

Pour sa part, le père de François Sarni a conservé des habitudes acquises dans son pays d'origine. Il fait toujours son vin.

Paraît-il qu'il est bon. Il en avait apporté une bouteille chez son fils à un repas des fêtes.

D'après Carole, ils l'auraient bu à eux deux.

Même avec les années, jure François Sarni, son père aurait toujours eu le plus beau jardin du coin. Un refrain que nous a servi entre autres, un monsieur Londero.

Toutefois, semble-t-il, dans ce cas-ci, c'est plus que vrai. Malheureusement, le fils n'aurait pas hérité des talents du père.

De son propre aveu, confesse-t-il, il a moins

de temps à consacrer au jardinage. Par contre, en plus d'être un excellent conteur, il est un habile bricoleur.

Il a pratiquement construit lui-même, sa maison. Aidé de son père, ne manque-t-il pas de souligner.

Ils n'ont pas raté leur coup. Suffit de faire le tour du propriétaire pour le vérifier.


Il aura certainement de quoi s'occuper à la retraite. Surtout de son jardin.





Souvenir de Malaisie!



Les vendeurs dans la rue au Venezuela



**Ateliers De Croissance,
Méthode Nicole Pépin Inc.**

La Philosophie du
«Hasard Qui N'existe Pas»

*Plus qu'une phrase... une façon de penser... une façon de vivre...
pour plus d'harmonie.*

Débutant les semaines des 17 et 24 janvier 1993
Ateliers de dix (10) semaines

Pour plus d'informations téléphonez-nous au (514) 358-9283 ou 347-5342

Ma rencontre avec Jimmy Carter!

La rencontre avec Jimmy Carter et son épouse un bon dimanche midi à Plains en Géorgie, fait ressortir jusqu'à un certain point, sa façon de découvrir les endroits que visite François Sarni en travaillant.

Avant tout, il cherche à voir les gens. C'est précisément ce qui est arrivé la fois qu'il s'est fait photographier avec l'ex-président des États-Unis et madame Carter.

«Dès les premières paroles que nous avons échangées, sa simplicité m'a étonné, résume-t-il. Tout comme celle de Rosalyn, son épouse.

«Ce n'est pas le fruit du hasard si nous nous sommes retrouvés devant la Maranatha Baptist Church à Plains, immédiatement après l'office religieux du dimanche.»

Laissons raconter par M. Sarni lui-même comment les choses se sont

passées.

«Avec un compagnon j'étais allé travailler pendant sept semaines en Géorgie. Plus précisément à Thomaston, à une heure de route de Plains.

«Je me suis alors rappelé que c'était là où était né l'ancien président qui avait pris la relève de son père, après son décès, sur la ferme que la famille exploitait.

«En plus d'autres entreprises, dont une plantation de peanuts. A ce moment-là une idée m'est passée par la tête.

«Je me suis dit qu'il y aurait peut-être moyen de rencontrer Jimmy Carter. De toute façon, dans un État comme la Géorgie, il n'y a pas grand-chose à faire le dimanche.

«C'est réellement le Jour du Seigneur. J'en ai parlé à mon compagnon. Il n'a pas été long à

réagir.

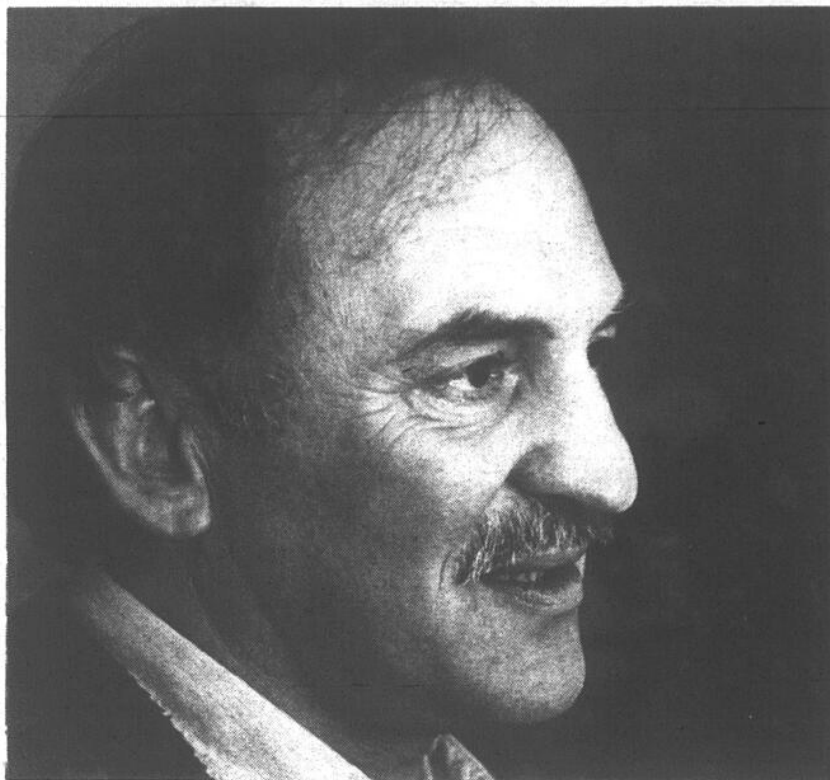
«Tu n'auras aucune chance de l'approcher, si jamais il est là», a-t-il répliqué à brûle-pour-point.

Ce qui n'a pas empêché François Sarni de se rendre à Plains. Arrivé à destination, il s'est rendu immédiatement au musée consacré à Carter.

Dans la bâtisse où il a lancé sa campagne présidentielle en 1975. Il était midi moins cinq, quand il a demandé à un gardien, s'il aurait des chances de croiser tout au moins l'ancien président.

«Je n'en croyais pas mes oreilles, n'a-t-il pas oublié quand il m'a répondu qu'en me dépêchant, je pourrais certainement le voir à la fin du service religieux qui se terminait à midi juste.»

Il n'avait pas une minute à perdre. Vous l'avez deviné, François



«Pendant que sa secrétaire prenait la photo, l'ex-président Carter et son épouse Rosalyn ont pris la peine de s'informer d'où je venais et ce qui m'avait amené en Géorgie. Ce sont des gens très simples et sympathiques.»

Sarni n'a pas perdu de temps.

Faut dire que les distances ne sont pas tellement grandes à Plains. Cinq minutes plus tard, il était devant la petite église Baptiste.

Au moment même où Rosalyn et Jimmy Carter quittaient le temple. «J'avais mon appareil-photo à porter de la main, se souvient M. Sarni.

«Tout bonnement, je me suis approché pour leur demander de me faire photographier avec eux. Ils ont accepté sans se faire prier.

«À une seule condition: que leur secrétaire prenne la photo elle-même. Avec ma caméra.»

Comme vous pourrez en juger, Jacques Paul n'aurait pas fait mieux.

Un des souvenirs de voyage de François Sarni.

Medellin: une belle ville

Chaque fois qu'il parle de ses voyages en Amérique du Sud, inévitablement on lui pose la même question: «Es-tu allé en Colombie»? Effectivement il y est allé.

Bien plus, il est même demeuré au coeur du cartel de la drogue, nulle part ailleurs qu'à Medellin même. Aussi étonnant que ça puisse paraître, François Sarni en est sorti

vivant!

«Comme plusieurs, j'ai été surpris en mettant les pieds à Medellin. Je ne croyais jamais trouvé une aussi belle ville.

Propre, ordonnée, avec ses trois millions d'habitants et ses gratte-ciel modernes.

«Avec tout ce qu'on a entendu dire à son sujet, j'ai été étonné de me retrouver au centre d'une vallée verdoyante comme celle-là.»

Il n'était pas au bout de ses découvertes. Par exemple, la présence de l'armée à peu près partout, comme c'est le cas dans pratiquement tous les pays de l'Amérique du Sud, n'a pas été sans le surprendre également.

Autre pays, autres moeurs, a-t-il pu vérifier sur place, quand il a aperçu des gardiens armés à la porte des restaurants.

N'entre pas là qui veut. Même dans les petits établissements comme une simple pizza. Il faut montrer patte blanche.

Malheur aux indésirables qui auraient l'imprudence d'insister quand l'accès des lieux leur est interdit pour des raisons qu'on s' imagine.

«Les hautes clôtures qui entourent les usines, ne manquent pas d'attirer l'attention non plus, souligne François Sarni. Bien sûr, avant tout, elles sont là pour protéger la propriété.

«Mais en Amérique du Sud, elles ont un autre but: contrôler les ouvriers à la recherche d'un emploi quand ils arrivent en masse pendant les périodes d'embauche.

«C'est alors l'hystérie, dès l'ouverture des bureaux. A ce moment-là, les clôtures et les barrières trouvent leur utilité.

«Je suis allé en Amérique du Sud pendant des périodes troubles. Entre autres, au Chili. Lors de l'agitation étudiante, sous le gouvernement Pinochet.

«Sans le vouloir, j'ai même été pris dans une de ces manifestations. Comme tous les autres, j'ai goûté à la médecine des forces de l'ordre: le boyau d'arrosage.»



«Je suis bien d'accord avec François, fait remarquer son épouse Carole. Au Venezuela ou je suis allée avec lui, comme partout en Amérique du Sud, les femmes sont très jolies et coquettes.»

Rien de mieux pour libérer la place. Cette méthode est infaillible paraît-il.

Il ne faudrait pas conclure que l'Amérique du Sud, c'est l'enfer. Il y a la température, la mer et les plages à n'en plus finir.

Avec leurs jolies filles. Carole Sarni peut en témoigner. Elle accompagnait son mari à Caracas au Venezuela.

«Les Suds-Américaines, affirment-ils, ne sont pas seulement

belles. Elles sont coquettes. Même celles qui vivent dans les bidonvilles.

«Féminines comme on en voit rarement, elles trouvent toujours le moyen de dénicher les boucles d'oreilles originales ou le petit fichu de rien du tout.»

Il vaudrait la peine de feuilleter les albums de François Sarni à une prochaine rencontre.

Juste pour voir s'il n'exagère pas!



«Avec ses gratte-ciel modernes et ses trois millions d'habitants, au creux d'une vallée verdoyante, Medellin est une très belle ville», souligne François Sarni.



Une escale au coeur d'Amsterdam.

La grande pauvreté au Sri Lanka!

De son séjour au Sri Lanka en 1988, l'ancien Ceyland à l'époque de l'Empire Britannique, François Sarni retient surtout la grande pauvreté qu'il a trouvée un peu partout.

«À mes yeux, résume-t-il, la misère dans ce pays est plus grande qu'à Calcuta. C'est tout dire», résume-t-il.

S'ajoute à cela l'instabilité politique et la guerre civile qui durent depuis des années. Avec les affrontements sanglants entre Tamouls et Cingalais qui ne semblent pas à la veille de prendre fin.

«Les ouvriers étaient pleins de bonne volonté»

La guérilla sous toutes ses formes fait des ravages. Les attentats se multiplient à droite et à gauche. «Vous revenez un soir dans un quartier, se rappelle M. Sarni, pour constater qu'un pâté de maisons est disparu.

«Comme vous pouvez aussi bien apercevoir une carcasse d'autobus, dont il ne reste plus que les débris calcinés. Là où vous étiez passé un peu plus tôt.

«Les terroristes, en guise de représailles, ou encore pour un motif inconnu, l'ont fait tout simplement sauter à la bombe.

«Sans se soucier de mettre en danger la vie

d'innocents qui n'ont rien à voir avec ces conflits. Malheureusement, ils écotent plus souvent qu'à leur tour.

«Ce qui n'arrange rien, les régimes militaires qui se succèdent, sont aussi corrompus les uns que les autres.

«Pour les simples observateurs que nous sommes, ces luttes vont mener le pays à sa perte. Ou tout au moins, vont-ils menacer dangereusement son unité. Si ce n'est déjà fait.»

Forcément cette situation n'est pas sans influencer l'économie du Sri Lanka. François Sarni a pu s'en rendre compte, notamment à l'usine de textile où il a travaillé.

Il a mis deux heures pour s'y rendre à travers la brousse. «La bâtisse était délabrée, se rappelle-t-il. Comme l'équipement d'ailleurs. Tout semblait à l'abandon.

«Cependant, insiste-t-il, les ouvriers étaient pleins de bonne volonté. Ils voulaient apprendre. D'ailleurs, ils travaillaient bien.

«En technologie, les Allemands sont forts»

«Comme j'ai pu le vérifier, poursuit-il, à mon retour ici. Quand j'ai vu des produits «Made in Skri Lanka» dans les rayons de différents magasins, dont chez Sears.

«Malgré les conditions de travail difficiles là-bas, ils étaient de bonne qualité.»

Du même coup, François Sarni a été à même d'apprécier la générosité des gens qu'il a rencontrés. Même s'ils étaient loin d'être millionnaires.

Un fait en particulier lui revient à la mémoire. L'invitation d'un ouvrier à aller chez lui après l'ouvrage.

L'accueil des gens et leur cordialité l'ont touché

«Question de me faire rencontrer un de ses frères médecin. C'était tout un honneur que lui faisais en acceptant.

«Inutile de le préciser, j'ai été reçu comme un grand personnage, avec tous les égards possibles. Compte tenu, bien entendu, des moyens de mes hôtes.

«À ce sujet, je n'ai pas oublié le jus d'orange qu'on m'a servi. Ce serait mentir que de dire que j'ai l'ai bu au complet.

«J'ai à peine trempé les lèvres, tout en continuant la conversation comme si de rien n'était.

«Pour ne pas les blesser. Le verre était loin de sortir du lave-vaisselle.

«Une fois de plus, enchaîne François Sarni, je venais de réaliser que les notions d'hygiène, pour des raisons évidentes, étaient différentes d'un pays à l'autre.»

Cependant, s'il aimait se mêler à la population locale, il ne faudrait pas sauter trop vite aux conclusions. S'il a couché à l'occasion dans des «guest houses», avec des fourmis en prime, il était bien logé et bien nourri au Sri Lanka.

Avec de la viande importée directement de l'Australie à tous les repas. Dans des hôtels internationaux de très haut calibre.

Cependant, l'accueil des gens et leur cordialité l'ont touché davantage.

C'est ce qu'il retient de tous les pays qu'il a visités. Il avait fait la même constatation en Tunisie. Son épouse l'avait accompagné à un de ses voyages en Afrique du Nord.

«Par contre, se souviennent-ils, leur comportement envers les femmes, n'a pas été sans nous étonner. Pour nous, notamment les premiers jours, ce fut réellement un choc culturel.»

Il y a eu aussi le séjour d'un mois dans une usine de la Dominion Textile en Irlande du Sud. C'était en février 1990.

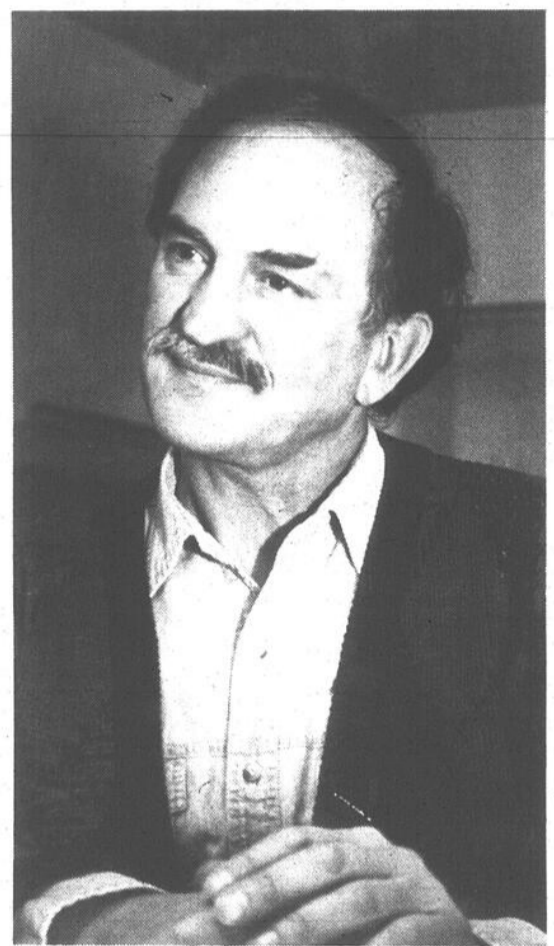
Peut-être pas la saison idéale pour visiter ce pays. C'était froid et humide.

Même à l'intérieur des maisons. «J'ai compris pourquoi tout était vert en Irlande, glisse-t-il en riant. Il pleut tout le temps. Avec le résultat que je n'ai pas sorti très souvent.»

Heureusement, les pubs étaient là. François Sarni en a profité pour découvrir la bière noire. Il a continué à en boire à Londres. Avec modération!

À son carnet de route, s'ajoute l'Allemagne en 1989. Un voyage d'études à Ingolstadt, pour acheter en même temps de la machinerie.

À cause de la haute technologie des Allemands. «À l'avant-garde dans ce domaine, ils sont forts», affirme M. Sarni.



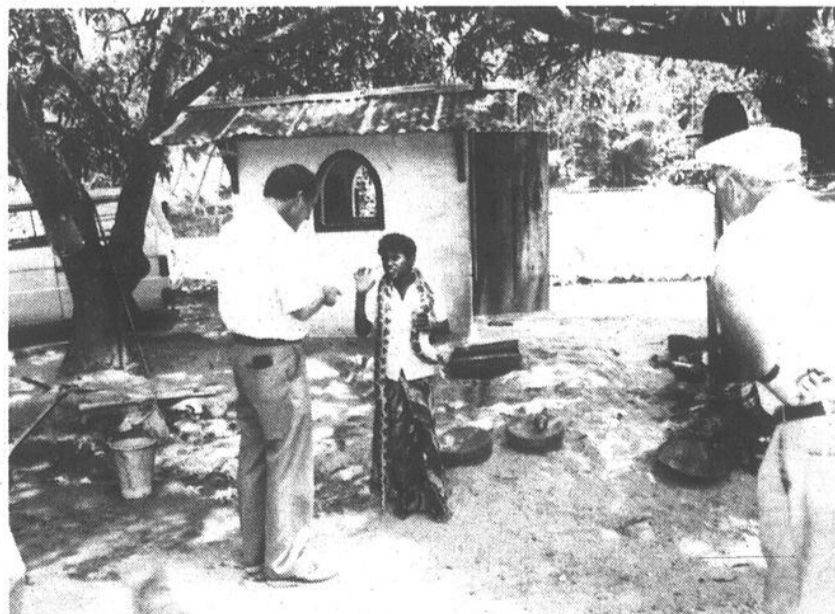
«L'instabilité politique et la corruption de l'appareil gouvernemental nuisent à l'économie au Sri Lanka», déplore François Sarni.



Un retour aux sources avec Maxime, à Milan, en 1991.



Au Sri Lanka, les éléphants servent à effectuer différents travaux.



«Mon serpent n'est pas à vendre!»

SEARS Studio de photographie
ÉPARGNEZ SUR SOURIRES
ÉPARGNEZ 50%
 sur notre ensemble de 21,95 \$

ÉPARGNEZ 50% sur notre ensemble de 21,95 \$ **53 PHOTOS 10,95 \$**

Photo murale 10x13, 2-8x10, 3-5x7* et 15 grandeur portefeuille
Plus 32 micro-photos^{MD} GRATUITES

Des frais de 2 \$ par personne seront payables au moment de la séance et s'ajouteront au prix de l'offre annoncée. Vous devez acheter l'ensemble de base pour obtenir vos photos gratuites. Les photos gratuites et l'offre publiée sont tirées de la même séance. Photos sur fonds traditionnels. Fond blanc et fond noir, vignettes et autres effets spéciaux ne sont pas disponibles dans l'offre spéciale. Nous choisissons les poses. Possibilité de crédit. Ne peut être combinée à aucune autre offre. Aucune valeur monétaire. Sears Canada Inc. Coupon en vigueur jusqu'au 6 février 1993. *grandeur approximative

Des photos-passeports maintenant à 20% de rabais

Studios situés dans les magasins au détail Sears, dans le Centre de Catalogue de Saint-Hyacinthe.

SEARS
 Vous en avez pour votre argent... et plus!^{MD}

MC: marque de commerce dont l'usage est autorisé au Canada
PRÉSENTEZ CE COUPON AU MOMENT DE LA SÉANCE

2891000000



Un tournoi d'étoiles

Donneur: Ouest
Vulnérable: E.-O.

Nord
♠: 8
♥: A-R-D-V-6
♦: 10-3-2
♣: 9-8-7-6

Ouest
♠: A-R-V-6-3
♥: 7-5-4-2
♦: V-8-6
♣: A

Est
♠: 7-5-2
♥: 10-9-8-3
♦: 9-7-5-4
♣: R-2

Sud
♠: D-10-9-4
♥: —
♦: A-R-D
♣: D-V-10-5-4-3

Les enchères:

Ouest	Nord	Est	Sud
1 Pi	2 Co	pas	3 Tr
pas	3 Pi	pas	3 SA
Fin			

Entame: 6 de Pi

Sud l'heureux déclarant laissa le 8 de Pi du mort remporter la 1^{re} levée, puis il réfléchit. Comme il affrontait des experts en défense contre lui, Sud préféra attaquer Tr plutôt que Co à la 2^e levée. Il avait jugé que l'adversaire à l'Est mettrait son Roi de Tr à la 2^e levée (ce qui se produisit) en vue de jouer Pi à la levée suivante. Le vœu de Sud se réalisa au-delà de ses espérances car Ouest prit la 2^e levée avec l'As de Tr couvrant le Roi de Tr de son partenaire, forcément.

Plus loin ce fut pire pour E.-O. car à l'actuelle 3^e levée, Ouest attaqua K: un immense cadeau pour N.-S. qui remportèrent 12 levées de S.A. Le héros défenseur jouant à l'Ouest était nul autre que Bob Hamann qui en ce moment est classé le meilleur joueur au monde entier.

Vainqueurs de duplicata

Mercredi 30 décembre 92: 1. Luc Boudreau et Raymond Charlebois, 2. Réjane Boudreau et Rita Légaré, 3. Mariette et Pierre Ferland.

Mercredi 6 janvier 93: 1. Blanche et Jacques Tétreault, 2. Cécile Michaud et Nick Melillo, 3. Joan Weiner et Eileen Braganza.

Activités

À la Ligue de bridge, le grand champion de toute l'année 1992 est Jacques Tétreault. Il a accumulé les meilleurs résultats aux soirées régulières et aux tournois de 1992, et Jacques s'est mérité la bourse de \$200.

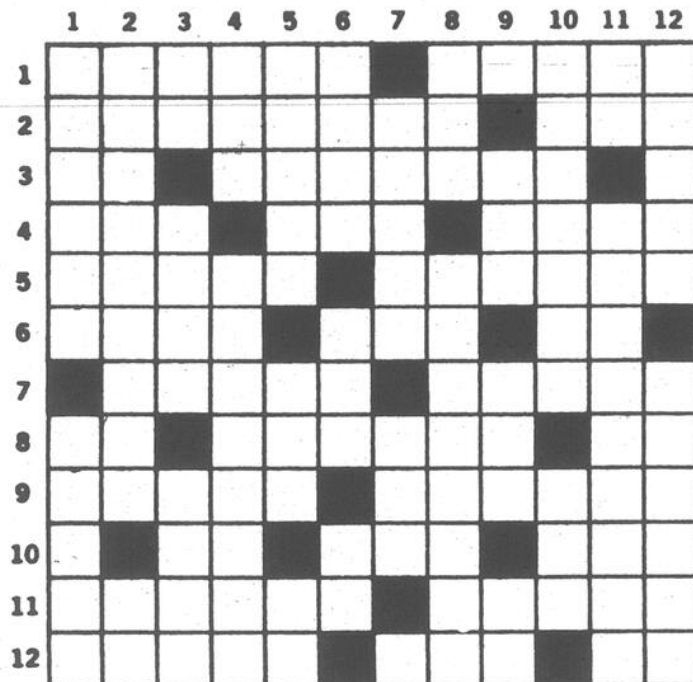
Tel que promis, la grande gagnante du Tournoi de la dinde Philo vous invite au Tournoi de dinde-duplicata. Il se tiendra au local le dimanche 17 janvier à 18 heures. Les non-membres pourront se joindre à la Ligue pour la somme de \$5 incluant la dinde, la farce et le duplicata. Vous rirez mieux le ventre plein surtout si vous vous classez premier.

La Ligue de bridge de Saint-Jean-sur-Richelieu, 165, rue Saint-Paul, Saint-Jean-sur-Richelieu, J3B 1Z8, 348-4381.

Les tournois d'étoiles se tiennent depuis longtemps au baseball et au tennis, à titre d'exemples. Pour le bridge ça s'en vient bientôt. Un des premiers essais de tournois d'étoiles de bridge s'est tenu à Novato, Californie, en septembre dernier. Cette donne (brasse) en est extraite et montre bien que le bridge à 100% n'existe pas.

La donne a créé du jeu variable et varié (au contrat de 3 SA) aux tables successives. Le pire résultat survint à des héros défenseurs E.-O. sur l'entame de départ du 6 de Pi.

Problème No 74



HORIZONTALEMENT

- 1—Etendue d'eau marine retenue derrière un cordon littoral — Paysages.
- 2—Qui aime avec excès — Fille d'Harmonia.
- 3—Molybdène — Crier (tigre).
- 4—Colère — Dêvêtu — Fermé avec un cordon.
- 5—On y verse du thé — Officielle, elle a des fleurs violettes (pl.).
- 6—Sert à soutenir provisoirement une construction — Démonstratif — Préposition.
- 7—Mille-pattes — Coquilles des mollusques.
- 8—Note — Suivre — Bradype.
- 9—Mariage — Qui n'a pas été imprimé.
- 10—Radon — Manche, au tennis — Siège à New York.
- 11—Mince et de haute taille — Greffée.
- 12—Caractères d'anc. alphabets — Détérioré — Un des points collatéraux.

VERTICALEMENT

- 1—Borne d'une action — Tenir.
- 2—Amour extrême — Déchiffré.
- 3—Jeu d'origine chinoise — Frère de Jacob — Ex pays du chah.
- 4—Patrie d'Einstein — Parcours en tous sens.
- 5—Très petite — Agent de Louis XV — Caesium.
- 6—Ses mâchoires sont fortes — Centrale syndicale du Canada — Sélénium.
- 7—Une langue slave — Un des meilleurs généraux de Louis XI.
- 8—Condiment — Prévisions.
- 9—Nommé à une fonction — L'hégire est celle des musulmans — De naissance.
- 10—Travaux d'imprimerie — Bien apporté en mariage.
- 11—Marque le temps — Un millier en vaut dix.
- 12—Poissons plats — Placée.

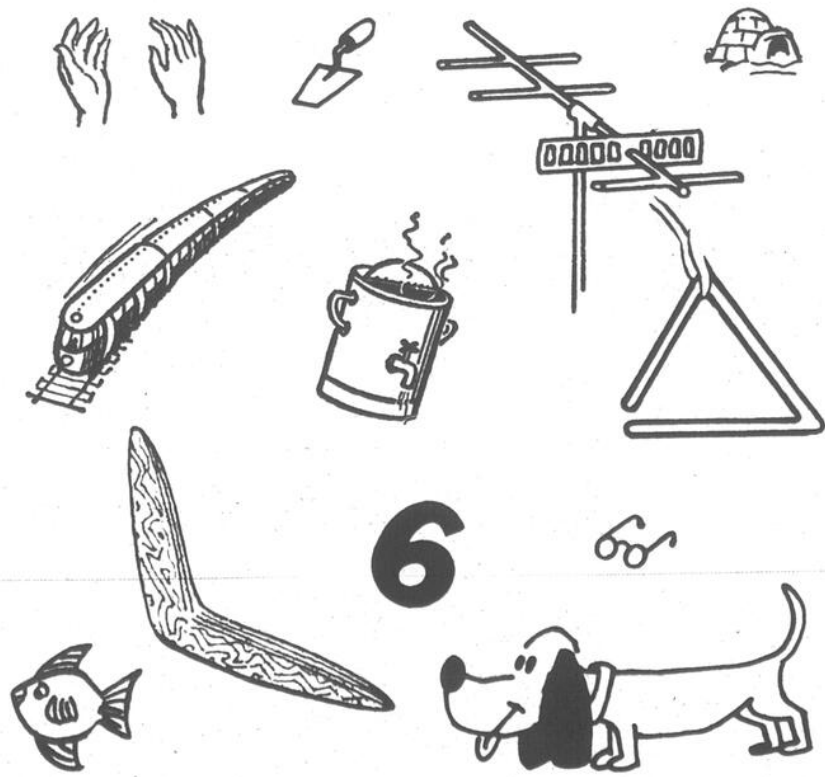
Solution No 73

- | | | | |
|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| 1—KOUJIS—JAMBE | 4—YVES—INERTIE | 7—ISERE—USSE | 10—S—MES—ARAIRE |
| 2—ASSISTANCE—P | 5—LA—IDEE—BASE | 8—EST—MUET—ETA | 11—EMET—CUPIDON |
| 3—B—ESERIME—LI | 6—ELEVE—SEES—S | 9—REINETTES—L | 12—SASSER—ETETE |

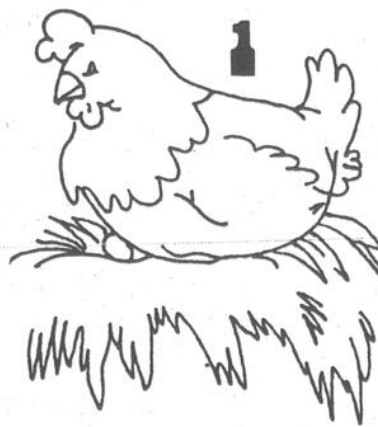
COUP D'ŒIL!

Observez ces dessins durant une minute puis tournez la page.

Dressez ensuite la liste des dessins dont vous vous souvenez.



5 erreurs





Quand je joue avec les mots...

«TABASKI» est là et pas plus.

C'est «TAURIN» qu'il a mal.

Quand «TUTORAT» pris en main tu «TANTRA» autre chose.

«TULLOIS» mais pas le harfang.

Prends «TACLER» celle-ci est «TAEL».

«YAKUSA» «TABLE» soeur injustement; «YÉTI» vite en affaire celui-là.

«XIPHO», c'est «VÉREUX» que je me tournerai et non «VERRANNE».

Nous «VAIRON» si «TURSAN» quelque chose!

«TAMANOIR» parce qu'il «LAMINOIR»?

■ À JOUER PARTIE DE SCRABBLE

Partie générée par Dupliscra.

N°	Tirage	Solution	Pos.	Pts
1	HEGEIOT			
2	H+IIGXEA	GOETIE	H-04	18
3	HIIG+OSY	AXEE	06-E	33
4	HI+STOEO	YOGIS	05-A	34
5	HOO+BTZE	YETIS	A-05	42
6	HO+TTANU	BOITEZ	D-03	68
7	OTTANU+U	EH	06-A	26
8	OU+H?MSA	TUBANT	03-B	18
9	KAAUODI	HOUAMES	10-B	80
10	AOD+SNLN	HAIKU	B-10	34
11	WEDALEI	GLANDONS	04-H	72
12	ELE+BNLV	WIDIA	12-A	50
13	EN+FEDAR	LAVABLE	E-09	24
14	AUEFERE	DEFENDRA	L-04	64
15	AEE+CRLV	FERUE	15-D	36
16	EINARIQ	ENCLAVER	N-03	67
17	EIEUSOR	IRAQIEN	12-H	108
18	EU+P?NLU	OSIER	O-11	34
19	PLU+PCMT	SaUNE	O-04	34
20	PLPCM+EM	TU	13-L	23
		CLAPPE	J-02	24
				889

■ Améliorez votre vocabulaire

Le genre des mots est l'une des grandes difficultés de la langue française. Attention au genre féminin du mot moustiquaire: une, la moustiquaire. Le mot jute est du genre masculin: un, du jute.

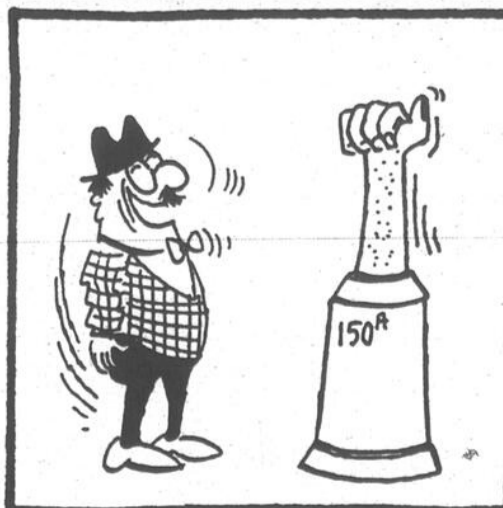
■ Enrichissez votre vocabulaire

TSUNAMI: nom masculin. Raz de marée provoqué par un tremblement de terre ou une éruption volcanique, dans le Pacifique occidental.

A accès ailleurs arrivée arriver avenue	cinéma climat coutume	E écarté entrer espace	H habité hôtel	N naissance naître	propriété public	séjour sites situé soleil sûreté	village villes voisin
B banlieue barré	D dater délict déloger départ dernier désert désolé	F ferme fêtes foule froid	L laisser	M mairie maître mettre milieu	P paraître passer placer précis premier présent privé proche	R région relier rendu retiré rural	T terrain terre trajet travail
C céans chemin		G grève	J jardin		S saint scène secteur	V vider	

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

POUR rire



Chez Valdi, le mot "SPÉCIAL" n'existe pas. Nos bas prix vous sont offerts; tous les jours, toutes les semaines, à longueur d'année!

N'oubliez pas! Tous les VALDI sont maintenant ouverts le dimanche!

VALDI LE PETIT MAGASIN AUX GROSSES ÉCONOMIES!

Chez Valdi, remboursement garanti sans problème!

DÉTERGENT POUR LA LESSIVE TIDE ORIGINAL 12 L ou ULTRA 6 L



PRIX VALDI 859

PRIX AU SUPERMARCHÉ 12.59
ÉCONOMISEZ 4.00

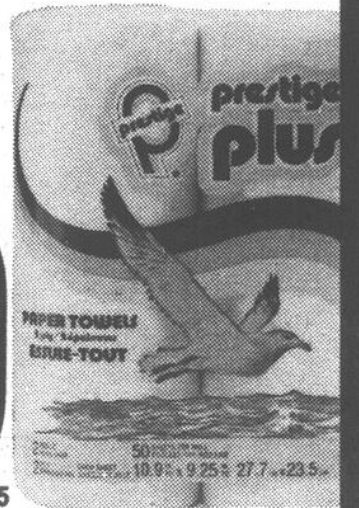
PAPIER HYGIÉNIQUE DOUCELLE 24 rouleaux



PRIX VALDI 399

PRIX AU SUPERMARCHÉ 10.49
ÉCONOMISEZ 6.50

ESSUIE-TOUT PRESTIGE PLUS 2 rouleaux



PRIX VALDI .49

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.35
ÉCONOMISEZ .86

CHAMPIGNONS MORCEAUX ET PIEDS MÉDAILLON 284 mL

PRIX VALDI .59

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.47
ÉCONOMISEZ .88

RIZ FRIT INSTANTANÉ DAINTY Au choix 350 g

PRIX VALDI .99

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.75
ÉCONOMISEZ .76

COCA-COLA ou SPRITE Au choix 6 x 750 mL (Bouteilles consignées)

PRIX VALDI 6/279

PRIX AU SUPERMARCHÉ 6.29
ÉCONOMISEZ 3.50

BOISSONS GAZEUSES COTT Cola, orange ou gingembre 24 x 355 mL (Dépôt en sus)

PRIX VALDI 399

PRIX AU SUPERMARCHÉ 8.99
ÉCONOMISEZ 5.00

THON PÂLE EN MORCEAUX ADMIRAL ou PACIFIC PRIDE 170 g

PRIX VALDI .79

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.59
ÉCONOMISEZ .80

DÎNER MACARONI AU FROMAGE CATELLI 225 g

PRIX VALDI .39

PRIX AU SUPERMARCHÉ .89
ÉCONOMISEZ .50

SAUCE À SPAGHETTI NATURE CHEF BOYARDEE 796 mL

PRIX VALDI .79

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.99
ÉCONOMISEZ 1.20

HUILE VÉGÉTALE MAESTRO 3L

PRIX VALDI 269

PRIX AU SUPERMARCHÉ 4.19
ÉCONOMISEZ 1.50

SOUPE AUX TOMATES HEINZ 284 mL

PRIX VALDI .29

PRIX AU SUPERMARCHÉ .67
ÉCONOMISEZ .38

BISCUITS SODA COLONIAL Salés ou non salés 450 g

PRIX VALDI .99

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.69
ÉCONOMISEZ .70

PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU EN TRANCHES SCHNEIDERS Régulier 500 g

PRIX VALDI 279

PRIX AU SUPERMARCHÉ 4.89
ÉCONOMISEZ 2.10

BEURRE D'ARACHIDES SKIPPY Au choix 750 g

PRIX VALDI 299

PRIX AU SUPERMARCHÉ 4.95
ÉCONOMISEZ 1.96

FARINE TOUT USAGE COUNTY FAIR 10 kg

PRIX VALDI 399

PRIX AU SUPERMARCHÉ 9.49
ÉCONOMISEZ 5.50

MARGARINE MOLLE MERIT 454 g

PRIX VALDI .49

PRIX AU SUPERMARCHÉ .99
ÉCONOMISEZ .50

JUS DE POMMES PUR SUNPAC 1,36 L

PRIX VALDI .99

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.95
ÉCONOMISEZ .96

JUS DE TOMATES HEINZ 540 mL

PRIX VALDI .59

PRIX AU SUPERMARCHÉ .99
ÉCONOMISEZ .40

BISCUITS COLONIAL Au choix 350 g ou 400 g

PRIX VALDI 199

PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.47
ÉCONOMISEZ 1.48

CAFÉ MOULU HIGH YIELD HILLS BROS. 300 g

PRIX VALDI 129

PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.29
ÉCONOMISEZ 2.00

KETCHUP AUX TOMATES HEINZ Bouteille en verre 750 mL

PRIX VALDI 199

PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.05
ÉCONOMISEZ 1.06

SAUCE À SALADE MIRACLE WHIP KRAFT 1,5 L

PRIX VALDI 349

PRIX AU SUPERMARCHÉ 4.99
ÉCONOMISEZ 1.50

SAUCE ESTA Au choix 398 mL

PRIX VALDI .69

PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.19
ÉCONOMISEZ .50

VALDI
Notre raison d'être: vous nos clients!

• LAFONTAINE • SHERBROOKE • ST-JEAN-SUR-RICHELIEU
2012, rue St-Georges 920, 12ième ave. Nord 915, boul. du Séminaire Nord

Les prix au supermarché sont les prix courants de produits similaires ou équivalents offerts dans les supermarchés à la date du 28 octobre 1992. Nous ne sommes en droit de limiter la quantité et de substituer des produits de qualité comparable. PRIX VALDI VALDI DU DIMANCHE 13 JANVIER AU LUNDI 15 JANVIER 1993. Plus de détails visitez nos sites Web. Photos à titre indicatif seulement. La reproduction de tout ou partie de cette annonce sans l'autorisation écrite de Valdi ou de son agence publicitaire est strictement interdite.