

# WEEK-END

## Charles Lanteigne joue d'un drôle de violon

**MICHEL PHANEUF**

Charles Lanteigne est un musicien bien connu dans la région. Guitariste, compositeur, il a fait partie de nombreux groupes en plus de faire équipe avec Corinne Zarzour tant sur scène que sur disque, notamment sur son album «Café noir» dont il signe toutes les chansons. Mais Charles Lanteigne a d'autres cordes à son arc, ou plutôt à son violon. Car en plus d'en jouer, il fabrique des instruments à cordes, notamment des guitares et des violons, tous électriques, tous de conception très originale, pour ne pas dire avant-gardiste.

Son dernier-né à cet effet est un violon à six cordes qu'il s'est fabriqué au cours de l'été dernier. Un violon très spécial, tant par sa forme que par les sonorités qu'il en tire.

D'une part, nous expliquet-il, l'ajout de deux cordes aux quatre cordes du violon traditionnel permet d'obtenir un registre beaucoup plus étendu

dans les basses, rejoignant à toute fin pratique celui de la guitare. D'autre part, l'utilisation de certains «gadgets» habituellement réservés à la guitare, appareils à distorsion, «wah-wahs», etc., offre des possibilités sonores à la fois

nouvelles et inusitées.

Ce n'est pas d'hier que Charles

Lanteigne s'intéresse à la fabrication d'instruments de musique. «Depuis toujours, j'ai été fasciné par l'aspect construction de ces instruments», nous dit-il.

Pas étonnant donc qu'au moment où il commence à jouer de la guitare à l'adolescence, il en vienne assez vite à

regarder de plus près comment celle qu'il utilise est faite et même à la démonter pour en apprendre davantage.

Arrive le début des années 80 et Charles entreprend de fabriquer sa propre guitare. «L'idée, c'était de partir de rien; de faire tout moi-même, ou presque, indique le musicien; je me suis donc acheté du bois, j'ai fait faire le manche par un luthier, et je me suis lancé».

Ce premier projet prendra plusieurs années à se réaliser. A cause du peu d'expérience et du peu d'équipement dont il dispose, mais aussi en raison du fait qu'il apporte de fréquentes modifications à ses plans, au fur et à mesure que le temps passe et que ses goûts évoluent.

Il finit néanmoins par mener le tout à bon port et par obtenir un instrument complet. «C'était fonctionnel, mais pas à mon goût», commente-t-il, soulignant qu'il s'agissait tout de même d'une victoire personnelle.

Suite à la page C-2



Charles Lanteigne avec son violon électrique et une guitare, elle aussi électrique et elle aussi de sa fabrication.

### DISQUES

JoJo: la nouvelle vedette des jeunes



→ C-7

### VIDÉO

Un village qu'il vaut la peine de visiter



→ C-6

### CINÉMA

Un étalon zébré que les jeunes vont aimer



→ C-8

### LECTURE

Quand disparaître est pire que mourir



→ C-6

### SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-9
La Boustifaille	C-14
Horoscope	C-18
Automobile	C-16
L'Église	C-19
Jeux	C-12



**Barnabé auto inc.**

CHRYSLER  
Dodge  
Jeep

Pour les meilleurs PRIX



Caravan  
2005

RAM 1500



300



Services financiers Chrysler

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

## L'ancien Cartier retrouvera lustre et vie

PHANEUF  
michel.phaneuf@canadafrancais.com

**N**égligée et relativement peu utilisée depuis un bon moment, la salle de spectacle située dans l'ancien cinéma Le Cartier à Saint-Jean retrouvera bientôt un peu de lustre et de vie. L'établissement qui abrite également le bar Beethoven a en effet été acquis il y a quelques mois par de nouveaux propriétaires qui comptent le remettre en état et lui redonner la place qui lui revient au centre-ville.

Alexandre Poulin et son frère, Guillaume, ont acquis le bar, la salle de spectacle et les autres parties de ce qu'il est maintenant convenu d'appeler le «Complexe Beethoven» au mois d'octobre 2004. Leur intention est maintenant de rénover les lieux, notamment la salle de spectacle, à qui ils souhaitent redonner sa configura-

tion d'origine, tout en la remettant aux normes actuelles, indique Alexandre Poulin.

Une des principales étapes de ces travaux sera d'enlever le mur qui depuis l'époque de la Boîte à Films dans les années 70 sépare la salle - et la scène - en deux, explique M. Poulin. Ceci permettra d'obtenir une salle de 500 à 600 places qui se voudra hautement polyvalente, tant dans son aménagement que dans sa capacité d'accueil.

D'une part, la salle ne comptera ni chaises, ni tables installées de façon permanente, indique-t-il. Tout sera ajouté selon les besoins spécifiques à tel ou tel événement: tables et chaises, chaises toutes seules, ou encore rien du tout. Même les anciens sièges de cinéma seront restaurés et fixés sur des plateaux amovibles, ce qui permettra de les utiliser au besoin. Les nouveaux propriétaires ont d'ailleurs l'intention de conserver le plus d'éléments possible en provenance de l'ancien cinéma, de



Alexandre Poulin est le nouveau propriétaire du «Complexe Beethoven» avec son frère Guillaume. L'établissement comprend entre autres le bar Beethoven et la salle de spectacle de l'ancien Théâtre Le Cartier qui portera désormais le nom de «Beethoven-Spectacle».

souligner, M. Poulin.

D'autre part, la salle sera équipée de façon à pouvoir accueillir aussi bien un petit spectacle intime destiné à 80 personnes qu'une production à plus grand déploiement attirant plusieurs centaines de spectateurs, souligne le nouveau copropriétaire.

### NOUVEAU NOM

Comme le précise ce dernier, cette remise en état s'accompagnera aussi d'un nouveau nom.

Ainsi à l'instar de toutes les composantes du complexe formé par le bar, la terrasse adjacente et le lounge situé au deuxième étage, la salle portera désormais le nom de Beethoven, plus exactement «Le Beethoven-Spectacle».

Quant aux activités qui y seront présentées, les nouveaux propriétaires visent à produire eux-mêmes différents événements et spectacles, en leur donnant un cachet particulier, voire différent des autres établissements: soirées se déroulant sur un thème particulier, spectacles rétro ou de tel ou tel style musical, etc.

Les responsables des lieux sont d'ailleurs à élaborer une programmation pour les prochains mois

de 2005, ajoute M. Poulin. Dans cette optique, il invite les artistes qui désireraient se produire dans la nouvelle salle à le contacter au (450) 346-4513.

Selon ce qui est prévu, la remise en état des lieux devrait être complétée d'ici le mois de mars prochain. Car à moins de surprises, les travaux qui restent à faire sont somme toute assez mineurs, indique-t-il.

Le Beethoven-Spectacle devrait donc bientôt être prêt à proposer aux artistes comme aux spectateurs des installations améliorées ainsi qu'une salle de spectacle renouvelée. Un autre plus pour le centre-ville, souhaitent les nouveaux propriétaires de l'établissement. ■

## Un bien drôle de violon...

— Suite de la page C-1

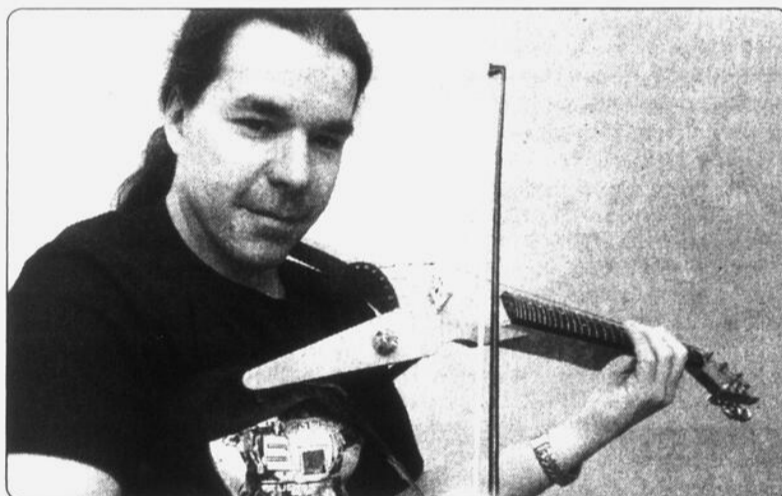
Comme ses activités de musicien l'occupent de plus en plus, il délaisse quelque peu la fabrication d'instruments, du moins jusqu'en 1987 alors qu'il fait la connaissance d'un luthier du nom de Mauro Liberatore. Entré à l'emploi de ce luthier montréalais, il y acquiert expérience et expertise et se voit confier des tâches de plus en plus élaborées, de plus en plus complexes. «Ça m'a permis d'atteindre mon but ultime qui était de pouvoir fabriquer des instruments comme je voulais, des instruments exclusifs, faits à mon idée», nous dit-il.

Au fil des années qui suivent, Charles Lanteigne partage son temps entre son travail chez Liberatore et ses activités musicales. Si, en raison de la place croissante qu'occupe la musique, l'aspect production perd de l'importance, il n'en continue pas moins à s'intéresser à la conception de nouveaux instruments et notamment aux violons électriques.

«Le violon est un instrument tellement catégorisé, souligne le musicien qui a lui-même commencé à en jouer au début de la vingtaine. On l'associe à la musique classique, ou encore au folklore et au country, mais c'est à peu près tout. Pourtant, il y a moyen de faire autre chose avec cet instrument-là. Sauf que c'est extrêmement difficile de sortir de cette ornière-là».

C'est au début des années 90, après avoir vu un guitariste particulièrement impressionnant qui se servait aussi d'un violon électrique dans ses spectacles qu'il s'intéresse plus sérieusement à la question.

Il se fabrique tout d'abord un premier violon à quatre cordes,



Le violon fabriqué par Charles Lanteigne compte six cordes, ce qui lui donne un registre beaucoup plus étendu qu'un instrument conventionnel.

puis pousse plus loin ses essais et réalise un modèle à cinq cordes, modèle qu'il utilise dans les spectacles qu'il présente en duo avec Corinne, sa compagne. «Il n'y a rien de traditionnel dans ma façon de jouer, souligne le musicien. En fait, je n'ai jamais appris de rigaudon et idéalement si je n'en apprendrais jamais, je ne m'en plaindrai pas. Non pas que j'aie quelque chose contre les rigaudons, mais ce n'est tout simplement pas mon genre».

À l'été 2004, Charles entreprend la fabrication d'un violon qui cette fois comptera six cordes et lui offrira des possibilités encore plus vastes. Pour ce faire, il retourne chez Mauro Liberatore qui lui permet d'utiliser son équipement, en plus de lui donner un coup de main à l'occasion. Au terme de beaucoup de travail et d'ajustements, le nouveau modèle est prêt, vers la fin de l'été.

Depuis lors, le musicien s'emploie à explorer le nouvel instrument et ses possibilités, ce qu'il fait peu à peu tout en partageant son temps avec son travail au ma-

gasin de musique du Studio Nicko à Saint-Jean et les cours de guitare et de violon qu'il donne dans ce même établissement.

Il a toutefois déjà adapté un certain nombre de pièces dont il a mis quelques extraits sur Internet. On peut entendre ce violon aux sonorités pas comme les autres au [www.soundclick.com](http://www.soundclick.com) et en inscrivant le nom «ChunkyVomit» dans la ligne du moteur de recherche.

Charles Lanteigne continue toujours à s'intéresser à la conception et à la fabrication d'instruments à cordes. Il songe d'ailleurs à entreprendre, quand le temps le lui permettra, la construction d'un deuxième violon à six cordes. «Le premier était réussi à 95%, affirme-t-il; le prochain le sera à 100%».

Ajoutons qu'on peut entendre Charles Lanteigne sur scène les mercredis et jeudis lors des soirées de jam qui se tiennent à la brasserie Saxo, sur la 8<sup>e</sup> Avenue dans le secteur Iberville. Bien qu'il y joue surtout de la guitare, il lui arrive aussi d'utiliser son violon. ■

## ARTS EXPRESS

### Cinq groupes sur scène le 5 février

Cinq groupes, dont plusieurs formés de musiciens de la région, seront en spectacle le samedi 5 février prochain à la Salle Le Cartier, salle qui se nommera désormais «Le Beethoven-Spectacle», 35, rue Saint-Jacques à Saint-Jean-sur-Richelieu. Il s'agit de «Bald Vulture» qui lancera à cette occasion, son nouvel album, de «Lined Up», de «Les N.A.C.» et de deux autres autres groupes invités.

Le coût des billets est de 7\$ en prévente et de 10\$ sur place le soir de la représentation. Ceux-ci sont disponibles chez Micro-Disques au Carrefour Richelieu, ainsi qu'à la boutique Le Rocker Pas Méchant, 11, Place du Marché à Saint-Jean. Les portes de la salle ouvriront à 19h30 et le spectacle lui-même est prévu de débuter à 20h30.

### Richelieu en Coeur invite les artistes

Les responsables de La Maison sous les Arbres invitent les artistes qui désirent participer à l'exposition «Richelieu en Coeur» et à la toile collective qui sera réalisée le jour du vernissage, le samedi 12 février prochain en après-midi, à les contacter sans tarder. Cette année, «Richelieu en Coeur», qui en sera à sa neuvième édition, regrou-

pera les oeuvres de plus de 50 artistes. En plus de l'exposition elle-même, on soulignera la Journée internationale des femmes en rendant hommage à Nicole Bolduc, artiste peintre réputée, le samedi 5 mars de 14 à 16 heures. La Maison sous les Arbres est située au 2024, route 133 dans le secteur Saint-Athanase et pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 347-1639.

### Concours de paroliers

Les organisateurs de La Journée de l'Hymne au printemps invitent pour leur part les auteurs à s'inscrire au Concours national de paroliers «Chanson pour tes yeux». Ce concours s'adresse aux auteurs qui n'ont pas encore atteint la notoriété dans le domaine de la chanson ou de la littérature. Depuis 1999, 2690 auteurs y ont soumis 5537 textes de chansons, ce qui en fait maintenant un des plus importants concours de paroliers de langue française. Cette année, Luc De Larochelière agit à titre de président du jury.

La date limite d'inscription a été fixée au 1<sup>er</sup> mars 2005. Les règlements et formulaires d'inscription sont disponibles sur le site Internet de l'organisation au [www.paroliers.qc.ca](http://www.paroliers.qc.ca) ou encore au [www.sagamie.org](http://www.sagamie.org). On peut aussi en faire la demande en contactant le responsable du concours, Yvan Giguère au 1-866-696-0286 (sans frais) ou par courriel à [hymneprntemps@iquebec.com](mailto:hymneprntemps@iquebec.com). ■

GRÂCE À L'AGENCE ARTISTIQUE BRIGITTE RIVET

## D'autres jeunes de la région dans des séries télévisées

**P**lusieurs jeunes artistes de la région ont eu la chance de participer à des tournages l'automne dernier grâce à l'Agence artistique Brigitte Rivet, dont les bureaux sont situés à Napierville.

Cette nouvelle agence est en opération depuis l'été dernier. Mme Rivet, dans un communiqué adressé à nos bureaux, se dit agréablement surprise de la progression rapide de son entreprise. Elle attribue en partie le secret de son succès aux enfants dont elle s'occupe.

Un des rôles les plus importants a été obtenu par la jeune Emy Fleury, de Saint-Paul-de-l'Île-Aux-Noix. Emy joue le rôle de Suzanne Lévesque, fille de René Lévesque (Emmanuel Bilo-

deau) et Louise (Pascale Buisnières). Tout comme le personnage qu'elle interprète, Emy est âgée d'à peine deux ans.

Trois autres enfants de l'agence ont également obtenu de petits rôles dans la même production. Il s'agit d'Ange-Emanuel Morignot (3 ans) qui incarne un orphelin en punition. Sa sœur, Embrosia (2 ans), est à ses côtés en tant que jeune orpheline. Tous les deux sont originaires du secteur L'Acadie, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Le jeune Mathias Krobath (7 ans), d'Hemmingford, pourra également être aperçu dans la série en compagnie du lutteur «Rougeot», interprété par Dan Bigras.

Les scènes dans lesquelles figurent Emy, Ange-Emanuel, Em-

broasia et Mathias ont été tournées en septembre, octobre et novembre, à Montréal. La télé-série a été tournée simultanément en français et en anglais. Sa diffusion au grand public est prévue pour l'automne 2005.

Notons que Mathias et Ange-Emanuel ont également été figurants pour un documentaire «Rue Zone interdite», dont le tournage a eu lieu à la fin du mois de l'été.

### VIRGINIE

Louis Rosa (7 ans), de Saint-Blaise-sur-Richelieu, a obtenu le rôle d'un enfant malade dans le téléroman Virginie. On a pu le voir à l'écran dans l'émission diffusée sur les ondes de Radio-Canada, le 15 décembre dernier, étendu sur une civière.

Claudia Boyer (16 ans), de Sherrington, a également participé au tournage d'une émission de Virginie. On a pu l'apercevoir dans un autre épisode diffusé en décembre, dans la peau d'une jeune délinquante en centre de détention.

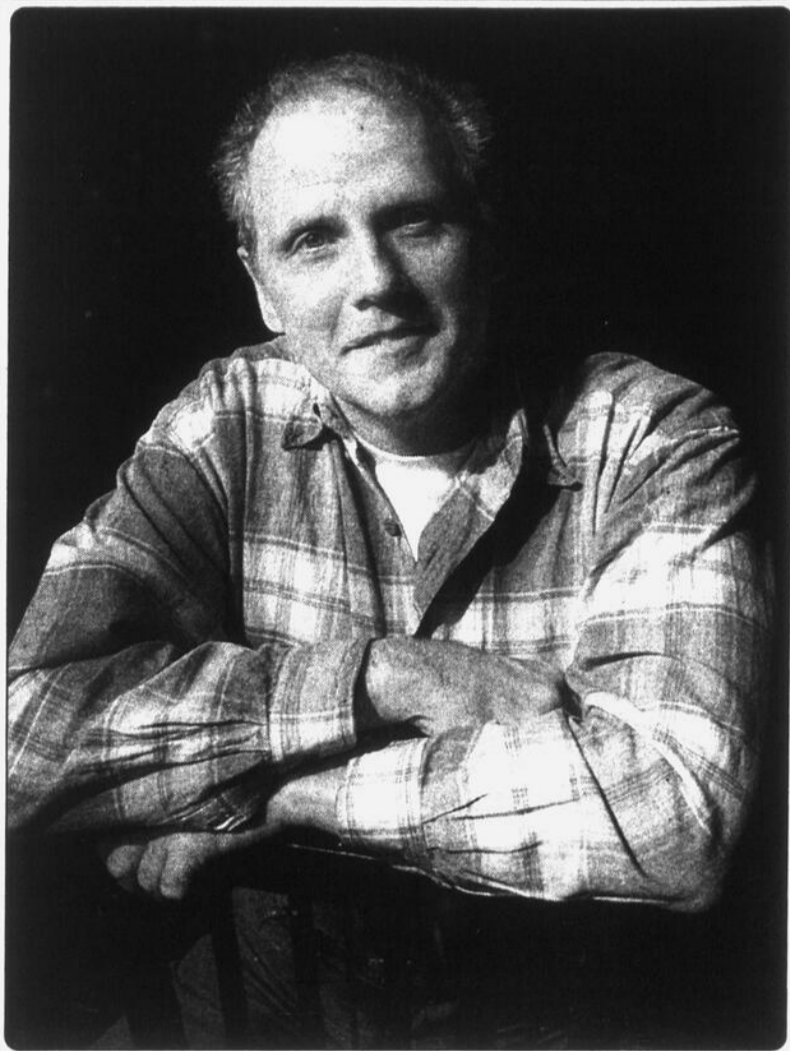
La jeune Embrosia Morignot (2 ans) sera pour sa part en vedette dans une publicité d'IGA, dont le tournage a eu lieu le 24 novembre dernier. Le dernier tournage de l'année 2004 a eu lieu le 2 décembre. Keeven Parent, 11 ans, de Saint-Blaise-sur-Richelieu, a participé au clip «Money Moves» du chanteur Paul Cargnelo. Le vidéoclip devrait être diffusé sur les ondes de MusiquePlus.

En plus des comédiens et figurants, l'agence compte également de jeunes chanteuses parmi ses membres. C'est ainsi que Johanie Leclerc, âgée de 8 ans, a été engagée en tant que choriste pour «La tour de bébelles», une des chansons figurant sur l'album de Noël de la chanteuse pour enfants «Silvie». Le disque est en vente depuis novembre dernier.

Notons que l'agence artistique est un nouveau service offert par l'École de musique de Napierville depuis l'été dernier. L'École de musique et l'agence artistique partagent donc les mêmes locaux. ■



Embrasia Morignot, de L'Acadie, sera aussi de la télé-série sur René-Lévesque.



Paul Dion.

## Paul Dion partage sa passion du théâtre

**P**aul Dion, comédien bien connu, offre une nouvelle session de cours de théâtre, session qui s'amorcera le 15 février prochain pour une période de huit semaines. Les cours se donneront tous les mardis de 19 à 22 heures à l'auditorium du Campus Fort-Saint-Jean (ancien collège militaire).

«Partager avec vous tous les aspects de ce beau métier que j'exerce depuis 30 ans est une de mes passions préférées, indique le comédien. Cela fait par-

tie aussi d'une démarche importante de ma vie. Vous faire connaître et vous faire partager le jeu de l'acteur, la connaissance de soi. Vous introduire dans le monde des émotions et des sentiments, voilà le but de l'acteur et du théâtre.»

Paul Dion invite tout particulièrement les garçons à joindre le groupe. Bien sûr, toutes les filles sont également les bienvenues, souligne-t-il. Pour s'inscrire, ou pour obtenir plus d'informations, il suffit de composer le (450) 347-7076. ■

## Sortie sur le thème de «L'Art de la Fugue»

**L**e Service des loisirs et bibliothèques de Saint-Jean-sur-Richelieu, dans le cadre de ses sorties culturelles, invite la population à «L'Art de la Fugue», le vendredi 11 mars prochain.

Dans un décor chaleureux et élégant de style Tudor, l'orchestre de chambre I Musici accueillera les participants chez Ogilvy, pour leur offrir un intermède musical d'une heure, à savourer avec le café. On entendra alors des extraits de *L'art de la Fugue*, une oeuvre considérée comme le testament musical de Johann Sebastian Bach, le couronnement ma-

gistral d'une vie.

Après le repas du midi, il y aura visite d'une entreprise Économusée, «La Tranchefile», un atelier de reliure où flottent de fines odeurs de cuir. On pourra alors découvrir toute la vitalité d'un métier d'hier qui explore aujourd'hui des formes d'expression contemporaines.

Le départ se fera à 8h30 du Centre culturel Fernand-Charest (stationnement arrière). Arrivés sur place, les participants seront tout d'abord conviés à une visite du magasin Ogilvy à 10 heures, puis, à 11 heures, au concert pro-

prement dit. Le repas du midi, puis la visite de La Tranchefile à 14h30 compléteront le programme des activités. L'heure approximative du retour à Saint-Jean-sur-Richelieu est prévue pour 16h30.

Le coût de cette sortie est de 79\$ par personne ce qui inclut le concert, la visite guidée, le repas et le transport. Pour obtenir plus d'information ou pour se procurer des billets, il suffit de se présenter au Service des loisirs et bibliothèques, situé au 190, rue Laurier, secteur Saint-Jean, ou de composer le (450) 357-2157. ■

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

Amène tes amis au  
Nautique en spectacle...

KEVIN MARK  
28 janvier à 22 h



CAILLOU'N ROLL BAND  
4, 11 et 18 février à 22 h



Admission: 5\$

55, rue Richelieu  
Saint-Jean-sur-Richelieu

www.lenautique.com

347-2341

Poste 4

# David LaChapelle jouera à la Place des Arts

MICHEL PHANEUF

David LaChapelle aura bientôt l'occasion de se faire entendre à la Place des Arts. Le jeune pianiste de Saint-Jean-sur-Richelieu présentera en effet une courte prestation d'une quinzaine de minutes lors du concert de la soprano GioAria, le 24 février prochain à la Cinquième Salle de la Place des Arts, dans le cadre du festival Montréal en lumière.

C'est à la suite de sa participation au concert pour l'Association de la paralysie cérébrale, le 12 décembre à l'église Saint-Athanase, que David a été invité à se produire lors du spectacle de la réputée cantatrice italienne. On se souviendra que GioAria était une des artistes vedettes lors de cet événement.

Pour son spectacle à la Place des Arts, la chanteuse a choisi de nombreuses chansons thèmes du cinéma international écrites par des compositeurs comme Morricone, Vangelis et Francis Lai, de

même que des pièces tirées de son nouvel album «Like a Dream». Sur scène, elle sera accompagnée de cinq musiciens.

Pour sa part, David interprétera cinq pièces, notamment l'*Allegro burlesco* de Kuhlau, un extrait des *Romances sans paroles* de Mendelssohn, et une de ses propres compositions intitulée *Pluie d'étoiles*.

Le jeune musicien johannais a aussi eu en décembre dernier le privilège de rencontrer le grand pianiste québécois Alain Lefebvre. Il a de plus été invité à participer à sa classe de maître au mois de juillet 2005.

Tout en continuant ses cours auprès de Diane Massé, David qui est âgé de 12 ans a entrepris de parfaire sa formation auprès de Esfir Dyachkov, professeur et concertiste de réputation internationale. Il participera aussi au cours de l'année à de nombreux concerts et concours, en plus de caresser des projets pour un premier album. ■



David LaChapelle participera au concert de la chanteuse GioAria à titre d'invité spécial le 24 février prochain à la Cinquième Salle de la Place des Arts.

## Victoire des Verts

DANIEL G. HÉBERT

Un autre match serré pour la CLIC (cette certaine ligue d'impro créative) qui s'est soldé par une victoire des Verts sur les Rouges au compte de 8-7.

Parmi les meilleurs moments de ce match qui se déroulait vendredi dernier: la mixte intitulée «Complot en sixième année»,

l'impro inspirative des Rouges ainsi que la comparée des Verts ayant pour titre «Lui et elle sous l'arbre» (une version loufoque de la Genèse...).

Les étoiles de la soirée: Maxime Boivin, Jean-Sébastien Choquette et Jean-François Provençal. Le prochain match aura lieu ce vendredi, à 21 heures, à la salle Arto. Il opposera les Noirs aux Rouges. ■



Les Verts ont eu le dessus sur les Rouges.



Encore cette année, la soirée Vins et fromages du Ballet classique du Haut-Richelieu sera rehaussée d'une brève prestation de danse.

## Un troisième «Vins et fromages» au profit du Ballet du Haut-Richelieu

MICHEL PHANEUF

Le Ballet classique du Haut-Richelieu tiendra sa soirée annuelle «Vins et fromages» le vendredi 4 février prochain à 18h30 au Club de golf de Saint-Jean.

Il s'agira de la troisième édition de cette activité qui se déroule au profit de cet organisme d'enseignement et de promotion de la danse dans la région. «Les gens apprécient beaucoup cette soirée, nous dit la présidente du BCHR, Cécile Tremblay. L'ambiance est chaleureuse et plutôt intime, et le décor est particulièrement beau».

Comme le relate Mme Tremblay, à leur arrivée, les participants recevront un verre à dégustation dans lequel on leur servira un vin mousseux en guise bien-

venue. Ce même verre les accompagnera tout au long de la soirée, à la suite de quoi les convives pourront repartir avec et le conserver en souvenir.

C'est Jean-Yves Thérberge, oenologue bien connu, qui se chargera de l'animation. Fidèle à son habitude, M. Thérberge s'acquittera de cette tâche avec raffinement et humour, émaillant le tout d'informations et d'anecdotes, souligne Mme Tremblay.

Comme toujours, le choix des vins qui seront proposés au cours de cette dégustation a été confié à un groupe de connaisseurs, indique-t-elle. Du côté des fromages, on ne servira que des produits québécois, dont entre autres un certain nombre de fromages fabriqués ici dans la région, d'ajouter la présidente.

Bien sûr, la danse sera elle aussi au rendez-vous avec, en début de soirée, une courte prestation offerte par une trentaine d'élèves du Ballet classique.

À cet effet, il n'est pas impossible que certaines des pièces présentées pour l'occasion fassent partie du spectacle que le BCHR présentera les 10 et 11 juin prochain à l'auditorium de la polyvalente Marcel-Landry, indique Mme Tremblay.

Le coût du billet pour participer à la soirée Vins et fromages du Ballet classique du Haut-Richelieu est de 55\$ par personne (les convives seront répartis par tables de huit). Pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 348-3945. ■

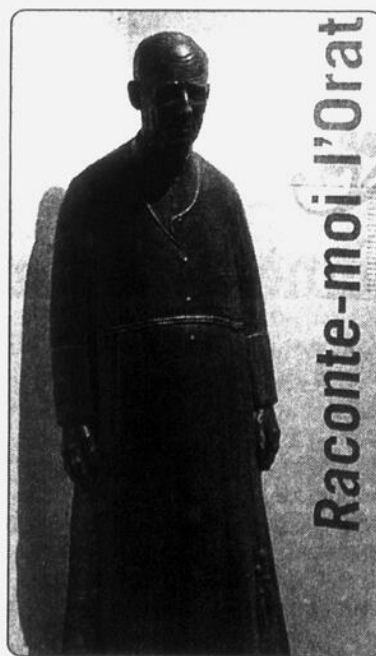
## Portes ouvertes et ateliers au Musée du Haut-Richelieu

Après l'abondance alimentaire du temps des fêtes, le Musée du Haut-Richelieu convie maintenant les gens à régaler leur esprit en leur proposant des activités pour l'hiver 2005.

Ces activités débuteront le 6 février alors que, de 13 à 17 heures, le Musée ouvrira ses portes pour accueillir gratuitement les amateurs d'histoire. En plus des deux expositions permanentes qui y sont à l'affiche, on peut visiter cet hiver l'exposition «Raconte-moi l'Oratoire» présentée en collaboration avec le comité organisateur des célébrations du centenaire de l'Oratoire Saint-Joseph.

Cette exposition temporaire raconte l'histoire de ce célèbre lieu de pèlerinage et rend hommage à son bienheureux fondateur natif de Mont-Saint-Grégoire, le frère André. L'exposition sera présentée jusqu'à la fin février.

**ATELIERS POUR  
LES ENFANTS**



Le 6 février, le public pourra visiter gratuitement le Musée et ses expositions, notamment l'exposition temporaire «Raconte-moi l'Oratoire» qui rend hommage au frère André.

Février marquera aussi le retour des activités d'arts plastiques du samedi après-midi. Les enfants de 5 ans et plus sont encore une fois invités à venir au Musée pour expérimenter des techniques d'artisanat traditionnel. Ce sera l'occasion pour chacun d'exercer ses talents artistiques, de découvrir des traditions de chez nous et d'ailleurs, et de se réchauffer les doigts en attendant le printemps.

Les ateliers, au coût de 7\$ chacun, auront lieu au Musée (182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu), de 13 à 15 heures, deux samedis par mois. Les deux premiers ateliers de la saison, soulignant respectivement le Nouvel an chinois et la Saint-Valentin, se tiendront les samedis 5 et 12 février.

Comme les places sont limitées, les intéressés sont invités à réserver tôt. Pour ce faire, il suffit de contacter Valérie au (450) 347-0649. ■

# La Télé du Haut-Richelieu lance sa nouvelle programmation

La Télévision du Haut-Richelieu (Canal Vox - Vidéotron - Câble 9) entreprendra le 31 janvier prochain une nouvelle saison de diffusion avec une toute nouvelle programmation.

D'une durée de 22 semaines, c'est-à-dire du 31 janvier au 3 juillet, cette programmation hiver/printemps 2005 proposera aux 64 000 clients de Vidéotron dans la région du Haut-Richelieu/Rouville sept émissions totalisant cinq heures et demie de production par semaine. Nouvelles émissions, nouveau format et souvenirs y sont à l'honneur.

C'est ainsi que l'émission «Inf-Haut-Richelieu» animée par Éric Latour depuis une dizaine d'années adoptera un nouveau format: ce magazine d'information qui était hebdomadaire (une heure par semaine) deviendra une émission quotidienne d'une durée de 30 minutes par jour au rythme de quatre émissions par semaine. «Inf-Haut-Richelieu» sera diffusée les lundi, mardi, mercredi et jeudi à 17h30 puis en soirée à 21h30. Chaque émission sera aussi présentée en rediffusion à différentes reprises au cours de la semaine.

Depuis sa fondation en 1981, la Télévision du Haut-Richelieu a recueilli une grande quantité d'images. Ces archives seront à l'honneur par le biais de la nou-



Quatre des animateurs que l'on verra au petit écran durant cette nouvelle saison. De gauche à droite: Paul-Claude Bérubé, Annie Thivierge, Serge Hébert et Éric Latour.

velle émission «Souvenirs» qui fera revivre certains événements du passé. «Souvenirs» sera diffusée le lundi à 18 heures ainsi qu'à quatre autres reprises au cours de la semaine.

L'émission «é» sera elle aussi au nombre des nouveautés. Ses deux animateurs, Me Serge Hébert et Me Paul-Claude Bérubé, y traiteront d'affaires juridiques,

tant par le biais de chroniques qu'en répondant aux questions des téléspectateurs via courriel. D'une durée d'une heure, «é» sera présentée le jeudi à 9 heures avec trois rediffusions au cours de la semaine.

Autre émission à saveur juridique, «La Justice entre nous» reprendra l'antenne avec une nouvelle animatrice, Me Annie

Thivierge. Cette avocate recevra des intervenants qui vulgariseront les lois et le nouveau code civil. En plus de sa diffusion originale, le lundi à 21 heures, «La Justice entre nous» sera présentée à trois autres reprises chaque semaine.

L'émission «37 heures et demie» sera elle aussi de retour chaque lundi à 18h30 (plus trois rediffusions chaque semaine) et fera découvrir des gens de la région à travers leur métier.

Après avoir connu un franc succès en 2004, l'émission «Artiste contemporain» reprendra l'affiche avec les animateurs Michel De Bellefeuille, Réjean Morin et Michel Roy (ancien directeur du Musée du Haut-Richelieu). Diffusée originalement le lundi à 9h30, l'émission reviendra à quatre reprises au cours de la semaine.

Enfin, Michel Roy sera lui aussi de retour avec son émission «En coulisse» traitant des spectacles et des événements culturels de la région. Diffusée une première fois le jeudi à 18h30, «En coulisse» sera représentée quatre autres fois en rediffusion.

Soulignons que les détails sur les différentes émissions, leurs animateurs, de même que la grille horaire de la saison sont disponibles sur le nouveau site Internet de la Télé du Haut-Richelieu à l'adresse [www.tvhr9.com](http://www.tvhr9.com).

Également, comme le rappelle un porte-parole de l'entreprise, la Télévision du Haut-Richelieu diffusant en mode analogique, il est important pour les abonnés au service Illico numérique de Vidéotron d'appuyer sur la touche «bypass» de leur télécommande afin de pouvoir capter les émissions produites par celle-ci. ■

## Une Soirée sous le signe de la couleur

La deuxième «Soirée du TGP» de la saison, le 21 janvier dernier, s'est déroulée sous le signe de la couleur. Pour l'occasion, Gilles Gemmes recevait Hélène Lasnier, comédienne et auteure, Gilles Payette, sculpteur, Rena Detlefsen, soprano, et Myriam Chabot, pianiste.

C'est à Iberville, au bord de l'eau, que Hélène Lasnier a passé sa jeunesse. Comme comédienne, on se souvient d'elle pour sa participation à deux téléromans qui ont marqué l'histoire de la télévision, «Les forges du Saint-Maurice» et «Jamais deux sans toi».

Son goût pour le jeu lui est venu très tôt, a-t-elle relaté. Jeune elle participait à toutes les séances de l'école et l'un de ses plus grands plaisirs était l'écriture. C'est alors que l'objectif de sa vie s'est dessiné: jouer. Elle est toujours présente à la télévision puisqu'elle se consacre maintenant au doublage. Un métier qui exige beaucoup au plan technique et tout au tant au plan de la sensibilité.

Depuis quelque temps, l'écriture prend une grande place dans sa carrière. Éliane Gemme a d'ailleurs lu un de ses textes: «Les lavandières». Que de couleurs dans ce conte, lance Gilles Gemme! Le bleu de l'eau comme la lumière de l'espoir. Ce texte, Hélène Lasnier l'interprète régulièrement dans le cadre du spectacle «La Marie conteuse». Son rêve: «Continuer de jouer et d'être heureuse avec ma famille à la campagne», indique-t-elle.

Gilles Payette a aussi parlé de



Hélène Lasnier, comédienne et auteure, était l'une des invités à cette soirée. On la voit ici en compagnie de Gilles Gemme, animateur et metteur en scène de cette activité.

couleur. Couleur de verre sur moule de sable, le sculpteur est préoccupé par la transparence, la texture de l'oeuvre et la couleur qui vit presque par elle-même selon la lumière à laquelle on l'expose et le regard qu'on y porte. M. Payette a expliqué sa technique à l'aide d'un diaporama. Cela valait le coup puisqu'il est le seul au Québec à pratiquer cette technique exclusivement. «J'essaie de donner à travers le verre une impression de légèreté et une dimension de sacré», souligne-t-il.

La deuxième partie de cette soirée était consacrée à Rena Detlefsen, soprano, et à Myriam Chabot, musicienne. Mme Chabot a remporté des premiers prix au clavecin et à l'orgue au Conservatoire de musique du Québec et a

joué en France de même qu'en Suisse. Depuis 1994, elle enseigne les arts et la musique à la Commission scolaire des Hautes-Rivières.

Vendredi à la salle du TGP, elle accompagnait Rena Detlefsen au piano. Quel moment merveilleux au dire de tous les spectateurs, indique Gilles Gemme. Encore là, la couleur était palpable. Depuis quatre ans, la soprano a été soliste dans le *Requiem* de Mozart et chef de pupitre avec le Choeur du Richelieu. Elle a confié que le fait de rendre l'émotion est l'une de ses plus grandes préoccupations lorsqu'elle interprète une pièce.

La prochaine Soirée du TGP aura lieu le 11 mars prochain. Pour se procurer des billets, il suffit de composer le (450) 346-0730. ■

Venez rencontrer l'auteure de la saga «Les Chevaliers d'émeraude»



**Anne Robillard**

**LE SAMEDI 29 JANVIER**

à compter de 13 h

pour la sortie du

**Tome VI**

«Le journal d'Onyx»

Un petit cadeau sera offert avec tout achat du tome VI

Chevaliers... ou vous attend!



**Librairie Moderne**

1001, boulevard du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél. : (450) 349-4584

## LECTURE

LE NAVIGATEUR GERRY ROUFS

## Autopsie d'une peine: quand disparaître est pire que mourir



PAR JEAN-RENÉ MILOT  
CRÉPEAU

Au moment où je lisais *Une Atalaya pour Gerry Roufs*, le récit que fait Michèle Cartier, la compagne du navigateur disparu en haute mer il y a huit ans, des événements entourant la disparition, puis la recherche du corps de son amoureux, la télévision diffusait en boucle les images d'hommes et de femmes dont le regard scrutait un horizon incapable de ramener des conjoints ou des enfants emportés par le tsunami. L'incertitude est le drame profond que vivent cette femme et tous ces Asiatiques; le fait de ne pas avoir vu des êtres chers disparus à jamais et de ne pouvoir ainsi en faire le deuil. J'ai donc trouvé là une raison supplémentaire pour suivre la quête de Michèle Cartier.

Rappelons d'abord que Gerry Roufs fut un navigateur aussi passionné que chevronné, un navigateur solitaire comme il s'en trouve une modeste classe sur la planète, toutes et tous étant des êtres d'exception. Ne parlons pas ici de sport extrême, ce serait leur faire affront, car le dépassement dont ces navigateurs sont capables, c'est eux-mêmes qui en sont l'alpha et l'oméga, les éléments n'étant qu'accessoires. Or, le 3 novembre 1996, Gerry Roufs, qui la veille cé-

lébrait son 43<sup>e</sup> anniversaire, s'embarquait aux Sables d'Olonne, en France, pour participer à la prestigieuse course du Vendée Globe Challenge à bord du voilier Groupe LG 2. Le 7 janvier suivant, la perte totale de contact avec Roufs est enregistrée. À compter de ce jour, Michèle Cartier entreprend son propre voyage en solitaire, celui de retrouver coûte que coûte Gerry Roufs ou ce qu'il en reste.

Son histoire n'a rien de sordide, mais quelque chose de désespéré. Parfois d'amère. Il n'est donc pas étonnant que la lecture de son récit sème le doute sur les actions, ou l'absence d'actions, de certains intervenants au dossier. Amis ou collègues du navigateur, organisateurs de la course, propriétaires du voilier, gouvernements et diplomates, pirates mêmes: plusieurs semblent aimer mieux un héros introuvable à un corps d'un compétiteur avalé par la mer. Le journal des recherches qu'écrit Michèle Cartier en dit long sur l'homme et l'homme. Beaucoup aussi sur la détermination de l'amoureuse et maman d'Emma, la fille qu'elle a eue avec Gerry Roufs. Ultimement, elle avoue: «Si je retrouvais son corps, je serais libérée de ma quête.»

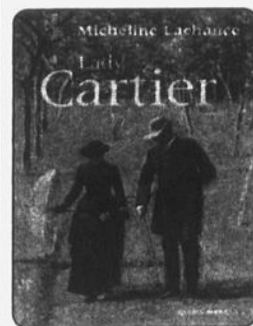
Ce n'est, hélas!, pas ainsi que se termineront ses démarches et ses recherches, mais par la découverte, à la fin d'août 1998, de fragments du voilier Groupe LG 2 sur la côte sud-ouest des îles d'Atalaya par un avion militaire chilien.

Comme si cela ne suffisait pas, des vautours voleront au-dessus du chagrin de l'auteure. Des proches du navigateur préfèrent les demi-vérités, sinon le silence pour apaiser les inquiétudes ou la tristesse de la veuve. Des journalistes veulent des explications, illustrées si possible, sur le triste événement. Puis, Roufs et sa compagne habitant à Locmariaquer, en Bretagne, il fallait vendre la propriété et régler la succession avant de rentrer au Canada; puisque lui avait la double nationalité et elle non, qu'ils n'étaient pas mariés et que la loi française sur les successions est stricte: d'autres tracasseries se sont ajoutées malgré un testament récent.

Michèle Cartier a le talent d'écrire. Elle mène son histoire avec vigueur et, sans l'obliger, amène le lecteur à prendre position dans l'affaire Gerry Roufs. C'est ici plus une question d'émotion que de raison, même si en quelque part l'une et l'autre en viennent à se rejoindre. Il y a aussi, et cela on ne peut l'oublier, une enfant dont le père restera éternellement un héros sans visage.

J'éprouve généralement de la gêne devant les récits autobiographiques, leur trouvant une impudeur que la seule douleur n'explique pas. *Une Atalaya pour Gerry Roufs* ne m'est pas paru ainsi, car la colère de Michèle Cartier n'a rien de larmoyant, tenant plutôt du cri de libération. ■

## VITRINE



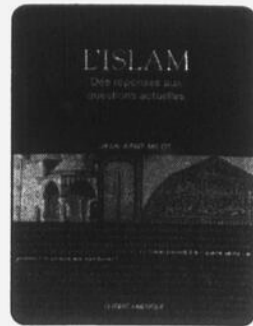
**Lady Cartier**  
(Éditions Québec Amérique, 2004) par Michèle Lafrance.

Julie Papineau a révélé la richesse littéraire et la rigueur historique de Michèle Lafrance. Dans *Lady Cartier*, la journaliste et romancière donne la parole à Marie-Hortense Cartier, la deuxième fille du couple Cartier, et lui fait raconter l'histoire de sa famille, plus particulièrement d'un événement qui bouleversa la vie d'Hortense Fabre, sa mère. En effet, madame George-Étienne Cartier, un des Pères de la Confédération, découvre, au milieu des années 1850, que son époux entretient une liaison adultère avec sa propre cousine, qu'elle considère comme sa meilleure amie et sa confidente. Même si elle reste auprès de son mari jusqu'au décès de celui-ci, leur vie commune ne sera plus jamais la même. Cette «scène de la vie conjugale» n'est pas le seul fait raconté, l'auteure donnant à lire des pages entières et importantes de l'histoire du Canada.



**Bombardier: la vérité sur le financement d'un empire**  
(Éditions de l'Homme, 2004) par Peter Hadekel.

Leur de l'entrepreneurship canadien, Bombardier est loin de la société fondée par Joseph-Armand Bombardier, à Valcourt. Devenu une multinationale, Bombardier est aujourd'hui le plus important fabricant de matériel ferroviaire et de transports en commun et le troisième avionneur au monde. Or, depuis septembre 2001, l'aviation commerciale bat de l'aile et les carnets de commandes pour de nouveaux avions de passagers sont presque vierges. Bombardier n'a pas échappé à cette descente aux enfers, ses actions ont piqué du nez et ses administrateurs ont engagé Paul Tellier, ancien P.d.g. du CN, pour redresser l'entreprise. La suite est connue, incluant le départ de Tellier lui-même. Ce que l'on sait moins, c'est l'importance du soutien du gouvernement fédéral à l'entreprise. L'ouvrage de Hadekel raconte cela et, surtout, fait le portrait de Laurent Beaudoin et de Paul Tellier. Fascinant!



**L'Islam: des réponses aux questions actuelles**  
(Éditions Québec Amérique, 2004) par Jean-René Milot.

Que j'apprécie la collection «En question»! Des questions d'actualité y sont abordées de façon intelligente, de sorte que le lecteur tourne la dernière page moins ignorant. Ici, l'auteur, spécialiste de l'Islam et habile communicateur, «fournit une information de base claire, précise et accessible sur les éléments fondamentaux de l'Islam et, en même temps, il établit des liens entre ces éléments et les événements actuels pour mieux comprendre ce qui se passe dans le monde musulman.» Parmi les questions auxquelles Milot répond, je note: «Pourquoi des musulmans se réclament-ils du Coran pour poser des gestes quotidiens aussi bien que pour entreprendre des actions spectaculaires? La Loi islamique (la charia) exige-t-elle vraiment qu'on coupe la main du voleur et qu'on lapide la femme adultère?» Bref, tout pour comprendre ce qu'est vraiment l'Islam. ■

## DVD / VIDÉO

## Un bon film du réalisateur du «Sixième sens»



CLOUTIER

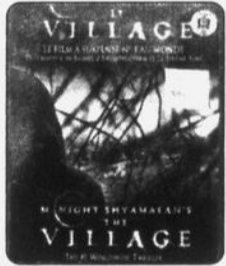
Manoj Night Shyamalan s'est rapidement imposé à Hollywood. Le jeune cinéaste d'origine hindoue a fait une entrée remarquable dans les cinémas du monde. Si on exclut deux réalisations très peu connues, un drame de petite envergure (1992) et une comédie à peine vue (1998), son premier long métrage mettait la table pour un style bien particulier, un genre qu'on lui reconnaîtrait par la suite. Depuis «Le Sixième sens» avec Bruce Willis, Shyamalan invoque le surnaturel avec un soupçon de réalité. Et que dire de «Signes» où Mel Gibson et Joaquin Phoenix se donnaient la réplique entre deux excès de panique parce que les extra-terrestres envahissent la planète?

Dans «Le Village», monsieur Night nous ramène Joaquin Phoenix et nous présente dans un premier rôle d'importance Bryce Dallas Howard interprétant le personnage d'une aveugle nommée Ivy Walker. Cette dernière est l'un des quelques habitants d'un petit village assez particulier en-

touré de bois denses et sombres.

Où sommes-nous? Qu'en sommes-nous? Ce n'est pas clair. On croirait un petit village de Nouvelle-Angleterre à la fin du 19<sup>e</sup> siècle. Au demeurant, il y a des règles très bizarres dans cet endroit et la nuit, des sons inquiétants proviennent des bois. Même qu'à la petite école du village, le professeur et chef de l'endroit, Edward Walker (William Hurt) en parle ouvertement. Lucius Hunt (Phoenix), un jeune villageois, désire faire exception aux règlements pour traverser les bois et se rendre dans une ville pour y obtenir des médicaments.

Mais les villes et villages au-delà des arbres sont des endroits qu'il est défendu de visiter. Ce sont les sages du conseil de village qui s'assurent que les lois et règlements soient suivis à la lettre. Évidemment, William Walker, le père d'Ivy en fait partie, Alice Hunt (Sigourney Weaver) et August Nicholson (Brendan Gleeson) aussi. Finalement, un village qui se res-



Le Village

pecte se doit d'avoir un fou et ce fou se nomme Noah Percy, un simple d'esprit pas tellement méchant à ce qu'on nous laisse croire. Ce personnage important est joué par Adrien Brody et l'acteur oscarisé pour son rôle dans «Le Pianiste» y est très bon.

Tout ce beau monde a peur de ce qui se cache dans les bois et puisque ceux-ci les entourent, un sentiment de claustrophobie s'en dégage un peu. Comme dans tous les films de M. Night Shyamalan, il y a un punch très surprenant. Curieusement, l'étonnement nous arrive dans la dernière demi-heure de la production. Sans cet éclat, Shyamalan nous aurait offert un film comme on en a vu bien d'autres.

La musique de James Newton Howard n'est pas particulièrement remarquable. Dans ce genre de film, il faut pourtant une solide trame sonore. Le bruitage est assez intéressant pour susciter la crainte mais une musique plus soutenue aurait été appréciée. La version DVD offre un reportage de 25 minutes sur les coulisses du village et c'est intéressant. Quatre scènes coupées nous sont expliquées par le réalisateur, un journal de l'actrice Bryce Dallas Howard et un petit film maison de trois minutes nous

sont offerts. Finalement quelques photos tirées du tournage sont d'une beauté rare et le DVD nous les propose. À voir.

## Éternelle

J'ai pris beaucoup de place avec «Le Village» pour vous éviter tout débordement avec un film de moins bonne qualité: «Éternelle». Ce qui est encore plus dommage c'est que ce film a été en grande partie réalisé par des gens d'ici, à Montréal. Habitat 67, la basilique Notre-Dame, l'Oratoire St-Joseph et de nombreux sites touristiques de Montréal sont devenus, l'instant d'un tournage, le décor d'une enquête policière un peu ordinaire.

Conrad Pla est, contrairement à ce qu'on avait compris de la publicité du film, l'acteur principal du film. Son personnage, Raymond Pope, est beaucoup plus présent à l'écran que notre jolie Caroline Néron nationale. Mme Néron qui est récemment devenue chanteuse fait valoir ses formes et son sex-appeal dans une première apparition cinématographique aussi importante. On peut y voir aussi Yves Corbeil et Romano Orzari (le Nicky Balsamo d'Omerta III) en plus de certains visages connus. Victoria Sanchez (Vina) et Liane Baladon (Lisa) font aussi valoir leurs at-

traits physiques pour soutenir Caroline Néron dans une histoire assez ennuyante finalement.

La production ne méritait pas une publicité aussi insistante. Les images de la bande-annonce largement diffusée à la télévision et les nombreuses affiches un peu partout en ville et dans les médias écrits nous laissaient croire à un film érotique. Finalement, à part quelques scènes assez dénudées, c'est à une enquête policière moins mystérieuse que marginale à laquelle nous avons droit.

La production en général a beau nous offrir un semblant de monde aux décors somptueux, de belles filles à moitié nues, Montréal et Venise, c'est l'histoire écrite et réalisée par Wilhelm Liebenberg et Frederico Sanchez qui ne tient pas la route. C'est plate à dire mais c'est sans grand intérêt, tout simplement. Même la musique qui, dans ce genre de film, devrait souligner l'intrigue et la peur, ne réussit pas à nous impliquer. ■



Éternelle.

# MUSIQUE

## Pour tous les goûts et tous les styles



Gilles LÉVESQUE  
gilles.levésque@canadafrancais.com

**A**u menu cette semaine: de la musique pop, du nu jazz, de la musique country, du rock et du métal qui décape! Il y en a donc pour tous les goûts et tous les styles.

On débute ça avec JoJo, une jeune artiste de la musique pop que les ados jeteront après usage, comme ils en ont l'habitude à cet âge. Pour l'instant, ils l'aiment leur JoJo. En plus d'avoir un joli minois, elle chante bien, bouge bien et s'habille plutôt bien. Dans le monde des ados, c'est important.



JoJo a surtout le mérite d'avoir concocté un «méga hit» qui a pour titre *Leave (Get Out)*. Ça lui vaut des apparitions remarquées lors de ces galas pour ados que diffuse Musique Plus le samedi soir. La JoJo s'exécute alors sous de petits cris stridents qui lui font comprendre qu'on l'aime bien. Du moins pour l'instant, alors que pointent à l'horizon d'autres petites Brithney qui auront tôt fait de la déloger.

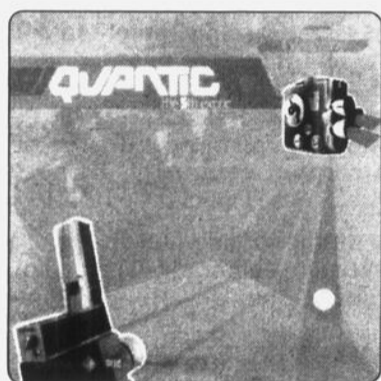
Reste que dans le genre, c'est plutôt bien fait. Cette JoJo a un

petit côté «black» qui la différencie des autres et qui pourrait lui permettre de rester un peu plus longtemps dans le paysage de la musique pop. L'avenir nous le dira.

★ Performance: 7 sur 10

### The 5th Exotic QUANTIC

**N**ous vous disions la semaine dernière qu'il commence à y avoir un embouteillage dans ce style musical qu'est le nu jazz. Quantic est au nombre de ces nouvelles formations qui tentent de suivre les traces de St-Germain, en mariant subtilement des airs de jazz avec du techno.



Dans le cas de Quantic, l'expérience est plus ou moins réussie. On a droit à de bons moments, mais aussi à de la répétition. Et c'est pourquoi à mi-parcours, une petite odeur de réchauffé vous fait comprendre que le voyage tire à sa fin. La deuxième écoute est encore moins convaincante, si bien qu'on passe vite à autre chose.

Comme musique urbaine, on peut facilement trouver mieux. Certains pourront s'en satisfaire, mais c'est un fait que cet album

est à la fois terne et ennuyant.

★ Performance: 6 1/2 sur 10

### The Chronicles Of Life And Death

### GOOD CHARLOTTE

**O**n attendait leur nouvel album avec une brique et un fanal et ce qui devait arriver, arriva. Good Charlotte a en effet été lapidé sur la place publique pour avoir osé effectuer un petit virage à gauche qui a déplu à bien des critiques. Certains leur ont même reproché de se prendre pour d'autres.

Ce sont ces mêmes critiques montréalais qui ont accueilli froidement le dernier disque de Green Day, lequel trônait pourtant au sommet des meilleurs disques de l'année 2004 une fois l'heure des bilans venue. Bizarre!

Entre vous et moi, il n'est pas si pire que ça le nouveau disque de Good Charlotte. Différent du premier, certes, mais tout de même intéressant. À tel point que les deux premiers extraits de l'album ont grimpé rapidement dans les palmarès. On n'a qu'à penser à la pièce *I Just Wanna Live*, qui a définitivement tous les ingrédients pour connaître un



succès planétaire.

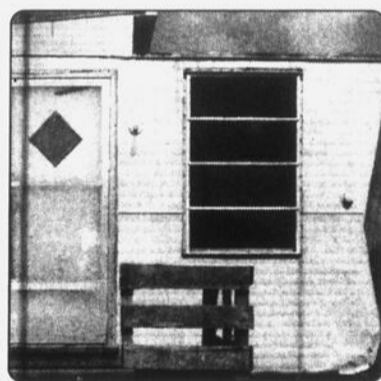
Si vous aviez fait une croix sur cet album après avoir lu une mauvaise critique, il est possible que vous ayez commis une erreur si vous aimez le rock de Good Charlotte. Cette formation méritait mieux.

★ Performance: 7 1/2 sur 10

### Here For The Party

### GRETCHEN WILSON

**S**hania Twain a connu le succès avec sa beauté et sa façon bien particulière de marier le country avec le rock. Il fallait bien s'attendre à ce que cette recette magique soit reprise par d'autres, et c'est pourquoi il faut vous préparer à accueillir Gretchen Wilson, un autre «pétard» qui tire du pistolet tout en flirtant habilement avec le rock!



Gretchen Wilson veut à ce point se faire convaincante qu'elle nous offre un DVD en prime. On ne la voit pas en bikini, mais pas loin! Il faut dire que ce n'est pas très confortable lorsqu'on est assis sur le dos d'un cheval.

Plus sérieusement, il faut re-

connaître que Gretchen Wilson a beaucoup de talent. Elle chante aussi bien que Shania des airs de country pouvant séduire le cœur d'un rocker qui a un faible pour les belles filles. C'est comme ça que ça marche dans l'industrie du disque.

★ Performance: 7 sur 10

### Ashes Of The Wake

### LAMB OF GOD

**I**l y a de la musique «heavy metal» qui décape et il y en a aussi qui rend fou! Celle de Lamb Of God se retrouve dans cette dernière catégorie. Il faut franchement aimer le bruit, le diable et la révolte pour écouter pareille cochonnerie. C'est carrément insupportable.



Le chanteur y va d'une imitation de cette femme atteinte d'un cancer qui prêtait sa voix à Linda Blair dans le film *L'exorciste*! Les guitaristes, eux, donnent d'impression d'avoir une mitrailleuse dans leurs mains. Une rafale n'attend pas l'autre.

Bref, nous en avons déjà assez dit sur ce groupe qui repousse encore plus loin les limites du «heavy metal». Pénible.

★ Performance: 3 sur 10

# JUSTE DES GAGNANTS

6 SEMAINES POUR CESSER DE FUMER du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2005  
Inscription avant le 1<sup>er</sup> mars  
Information: 1 888 853-6666

## PLUS DE 30 000 \$ EN PRIX À GAGNER!

### PRIX PROVINCIAUX DÉFI POUR LES PARTICIPANTS

- 1 voyage de rêve d'une valeur de 5 000 \$ plus 500 \$ en argent, destination au choix du gagnant (1<sup>er</sup> prix, 18 ans et plus)
- 1 bon-cadeau «équipement sportif» d'une valeur de 500 \$ (2<sup>e</sup> prix, 18 ans et plus)
- 1 prix 18-24 ans pour 2 personnes d'une valeur de 3 400 \$ (détails au www.leloft.ca)
- 1 appareil photo numérique (1<sup>er</sup> prix, 17 ans et moins)
- 1 baladeur CD/MP3 (2<sup>e</sup> prix, 17 ans et moins)

### PRIX RÉGIONAUX DÉFI POUR LES PARTICIPANTS

- 16 caméscopes numériques
- 16 bons-cadeaux «disques et livres» d'une valeur de 300 \$ chacun



### Inscription au Défi J'arrête, j'y gagne! et à Objectif Famille sans fumée

Vous pouvez vous inscrire à la fois au Défi J'arrête, j'y gagne! et au volet Objectif Famille sans fumée ou seulement à l'un ou l'autre des volets. Assurez-vous de satisfaire aux conditions d'admissibilité du ou des volets qui vous intéressent et cochez la ou les cases appropriées.

- Je m'inscris au Défi J'arrête, j'y gagne!  
Conditions d'admissibilité Défi J'arrête, j'y gagne! :
- Habiter au Québec
  - Être un fumeur régulier en date du 31 décembre 2004
  - S'engager à ne pas fumer du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2005 inclusivement
  - S'associer à une marraine ou à un parrain, c'est-à-dire à une personne non fumeuse de 18 ans ou plus choisie dans son entourage

- Je m'inscris à Objectif Famille sans fumée  
Conditions d'admissibilité à Objectif Famille sans fumée :
- Habiter au Québec
  - Être âgé de 18 ans ou plus et être responsable du milieu de vie ou résider la famille. Le mot «famille» désigne un groupe de personnes vivant dans le même milieu. Il peut aussi désigner une personne vivant seule
  - S'engager à ce que personne ne fume à l'intérieur de son milieu de vie entre le 1<sup>er</sup> mars et le 11 avril 2005

### Je m'inscris

Vous pouvez vous inscrire en ligne, sur le site [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca) ou nous faire parvenir votre bulletin d'inscription avant le 1<sup>er</sup> mars 2005 par télécopieur au (514) 593-7662 ou par la poste à Défi J'arrête, j'y gagne! C.P. 292, Succursale Rosemont, Montréal (Québec) H1X 3B8

Le sceau de la poste fait foi de la date d'envoi.

Remplissez un seul bulletin d'inscription. Les copies seront rejetées. Assurez-vous de répondre à toutes les questions qui vous concernent.

Sexe  M  F Date de naissance / / Prénom Nom

Adresse App Ville Code postal

Tél. (maison) ( ) Tél. (travail) ( ) N° de poste Courriel

Cette section doit obligatoirement être remplie si vous vous inscrivez au Défi J'arrête, j'y gagne!

### Votre marraine ou votre parrain

Sexe  M  F Date de naissance / / Prénom Nom

Adresse App Ville Code postal

Tél. (maison) ( ) Tél. (travail) ( ) N° de poste Courriel

Cette question s'applique uniquement si vous vous inscrivez à l'Objectif Famille sans fumée.

Nombre de personnes dans votre famille (vous incluant):

De moins de 18 ans De 18 ans ou plus

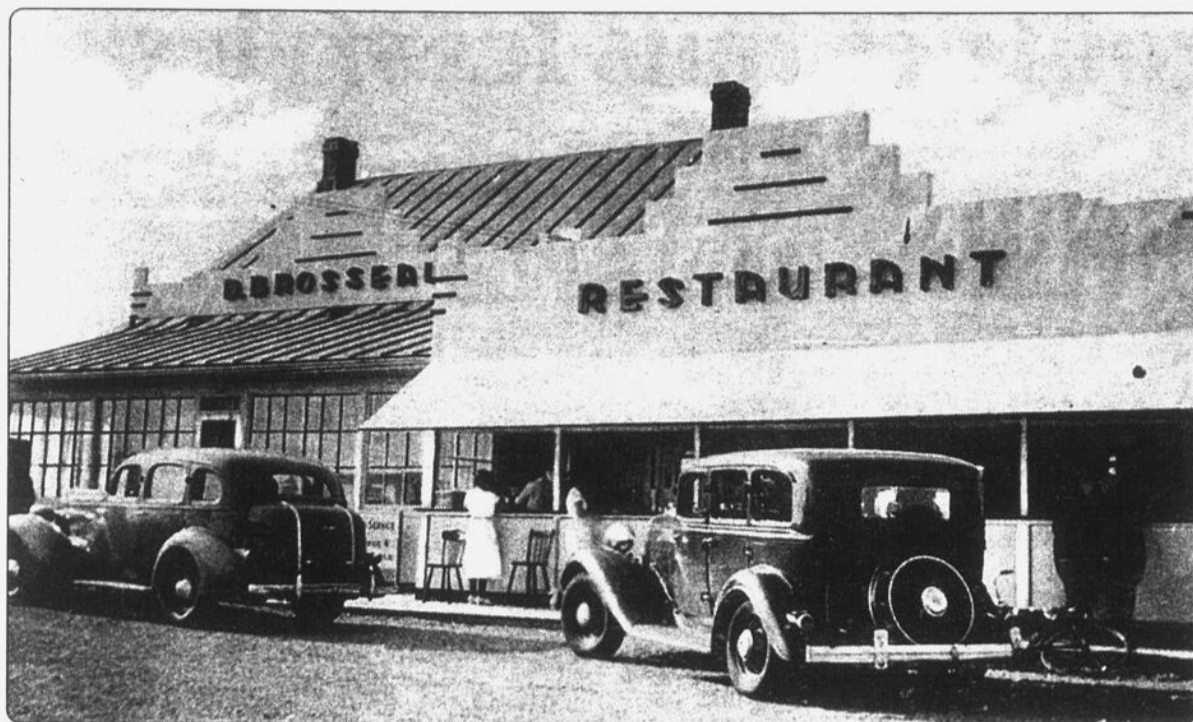
Il est possible que les données fournies dans ce bulletin d'inscription soient utilisées à des fins de recherche dans le domaine de la lutte contre le tabagisme. Je certifie que j'ai lu et compris les règlements qui sont disponibles au [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca). J'autorise l'envoi de renseignements sur le Défi J'arrête, j'y gagne! et sur l'Objectif Famille sans fumée aux adresses courriel fournies dans ce bulletin. Je pourrai me retirer de la liste d'envoi en tout temps.

### Signature

Si vous avez coché pour vous inscrire au Défi J'arrête, j'y gagne! une carte de confirmation d'inscription vous sera envoyée à l'adresse indiquée sur le bulletin. Prévoyez un délai d'envoi trois semaines pour la recevoir par la poste. Cette carte de confirmation vous permettra d'obtenir gratuitement votre trousse Jean Coutu à la réception dans l'une des succursales Jean Coutu. Les personnes qui s'inscrivent en ligne au [www.defitabac.ca](http://www.defitabac.ca) recevront une confirmation instantanée à l'écran qu'elles n'auront qu'à imprimer pour se procurer leur trousse. Aucune confirmation d'inscription ne sera envoyée pour le volet Objectif Famille sans fumée.



## D'UN SIÈCLE À L'AUTRE



### Chez Delphis

Bien que situé en dehors des limites Saint-Jean-sur-Richelieu, beaucoup de résidents de notre ville ont connu à un moment ou à un autre cet établissement qui a d'abord été connu sous le nom de Restaurant Delphis Brosseau. Ce restaurant qui était en fait une halte routière a par la suite connu une transformation moins heureuse pour devenir un club de danseuses nues portant le nom de Chez Delphis. À la suite d'un incendie, cet édifice a été démoli. ■



## Monique Raymond vient de publier «Destination Terre»

MICHEL PHANEUF

C'est à une résidente du secteur Iberville que reviendra l'honneur de publier le premier livre de l'année à Saint-Jean-sur-Richelieu. Monique Raymond lancera en effet dans quelques jours «Destination Terre», son tout premier roman en même temps que le premier ouvrage à paraître ici en 2005.

«Destination Terre» est un roman qui marie aventure, intrigue policière et certains éléments de science-fiction, nous explique Mme Raymond. Il relate les péripéties d'un extra-terrestre qui arrive sur Terre à la recherche d'un criminel. Un criminel qui est de la même race que lui et qui a la caractéristique de pouvoir prendre n'importe quelle forme, qu'elle soit animale, végétale ou minérale. Le chasseur réussira-t-il à trouver celui qu'il traque? Avant que celui-ci ne le trouve?

Monique Raymond s'adonne à l'écriture depuis qu'elle est toute jeune. Bien qu'elle signe au-

jourd'hui un ouvrage à saveur policière teintée de science-fiction, c'est tout d'abord pour les enfants qu'elle a commencé à écrire. Toutefois, devant les difficultés posées par la publication de ce type de livres, elle a préféré réorienter son travail vers d'autres styles, indique-t-elle.

Publié aux Éditions Melonic, «Destination Terre» compte 92 pages et s'adresse à un public d'ados et d'adultes. Il fait partie d'une série de trois, chacun mettant en vedette un héros - ou une héroïne - différent.

Le lancement officiel de ce premier roman, lancement auquel le public est convié, aura lieu le samedi 5 février prochain de 13 à 16 heures à la Palestre, située au 375, avenue Bessette dans le secteur Iberville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

À la suite de ce lancement, le livre de Mme Raymond sera disponible dans la plupart des librairies. ■



Monique Raymond.

## CINÉMA

### «Zigzag, l'étaalon zébré»: de quoi plaire aux jeunes enfants...



Photo: G. Hébert

Comme la plupart des films avec des animaux parlants, «Zigzag» est un film «cute» qui fait de son mieux pour divertir les enfants tout en essayant d'offrir une certaine morale. Pour les parents qui accompagnent les bambins, l'ensemble risque toutefois de ressembler à une longue piste de course vide...

Suivant la mode des dernières années, l'humour gravite autour de l'étable: tous les bruits

que le corps peut laisser échapper, toutes les fientes y passent, y compris... les chiures de mouche. Dans la salle, même les plus jeunes finissaient par avoir un rire douteux.

Les effets spéciaux sont efficaces, mouvements de bouche des animaux, déplacements des mouches. Mais il s'agit d'un film de routine à l'intrigue tristement linéaire et sans grande surprise.

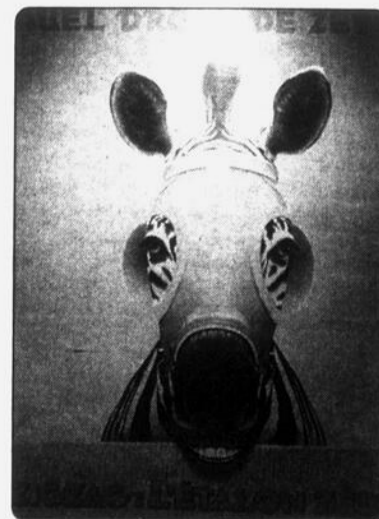
Quant à la morale à retenir, vous avez le choix: vous pouvez devenir un champion de course même si vous avez des rayures; vous pouvez atteindre l'excellence même si vous poussez de petits cris aigus au lieu de hen-

nir convenablement; vous pouvez courtiser les plus belles filles même si vous êtes petit et différent et que vous vous êtes échappé d'un cirque.

Donc...

Lors d'une nuit d'orage, un bébé zèbre est abandonné accidentellement par un cirque ambulancier (bonjour, monsieur Disney!...). Il est recueilli par le fermier Nolon Walsh, ancien éleveur de chevaux et par sa fille Channing qui le baptise Zigzag.

Dès qu'il aperçoit la Turfway Racetrack et les magnifiques chevaux qui y évoluent, Zigzag sait où se trouve son destin.



«Zigzag, l'étaalon zébré» est une comédie de routine qui devrait plaire aux petits.

Nombreux seront les obstacles qui se dresseront devant lui: les autres chevaux qui ne tolèrent pas l'inconnu, notamment l'orgueilleux Sir Trenton, la riche propriétaire de ce dernier qui n'accepte pas de zèbre dans «sa» compétition (le prestigieux Kentucky Crown) et même Walsh qui estime que la course est un sport trop dangereux pour sa fille.

Mais Zigzag trouvera des Alliés: le pony Tucker, la chèvre Franny, la jument Sandy ainsi que les mouches Buzz et Scuzz qui l'aideront à réaliser son rêve.

Bref, tout ce qu'il y a de plus «cute» et de plus ordinaire... ■

# Les couleurs vous parlent, écoutez-les!

VALÉRIE LEGAULT

**D**epuis que Marie-Pascale Roquebrune a découvert le pouvoir des couleurs sur nos vies, son travail de design d'intérieur a pris une toute nouvelle tangente. Plutôt que de s'en tenir aux techniques d'agencement du métier et aux tendances qui dictent la mode, elle suit une approche beaucoup plus psychologique qui fonctionne à tout coup, car on ne fait pas que voir la couleur, on la ressent également.

Avant de découvrir la symbolique profonde des couleurs, Marie-Pascale Roquebrune en était rendue à une sérieuse remise en question. « Dans mon métier, on se fie bien sûr au client, mais on lui propose surtout un design élaboré selon les dernières tendances. J'ai vraiment commencé à me poser des questions lorsque je me suis rendu compte que les gens se chicanent devant moi à cause des couleurs. Cela m'indiquait clairement qu'ils ne savaient pas ce dont ils avaient besoin », raconte aujourd'hui la psycho-designer d'intérieur.

Désormais, les couleurs dites *out* ou « quêtaines » n'existent plus dans le vocabulaire de Mme Roquebrune, puisque le spectre solaire correspond à une série de besoins psychiques chez l'être humain. « Bien sûr, les couleurs nous réfèrent chacun à des émotions bien distinctes et c'est pour cette raison qu'on dit que les goûts ne se discutent pas », affirme Marie-Pascale Roquebrune. En revanche, les couleurs peuvent agir comme une sorte de thérapie si on sait lesquelles utiliser.

Tout comme les êtres vivants, les couleurs possèdent leur propre vibration ou énergie. « Les couleurs chaudes émettent de longues ondes propices à la socialisation, tandis que les couleurs froides projettent des ondes courtes associées à l'introspection », explique Mme Roquebrune. Cette affirmation correspond donc au besoin de concret que forment le jaune, l'orange et le rouge, à la base du spectre lumineux. À l'inverse, le bleu et le violet « introvertis », à l'opposé du spectre, sont associés à la spiritualité, à tout ce qui est invisible à nos yeux.

## DÉFIER L'INCONNU

Marie-Pascale Roquebrune pousse encore plus loin la réflexion en notant que notre manque d'intérêt pour une couleur peut étonnamment correspondre au besoin que nous voulons combler. « Nous choisissons en fait les couleurs de notre maison et de notre habillement en fonction de notre évolution personnelle, avec nos conflits et nos peurs. Comme l'être humain a peur de l'inconnu, il préférera rester dans des couleurs qui confirment son monde connu, même si elles sont synonymes de malaise ou d'inconfort.

Dire que la couleur nous parle n'a rien de farfêlé, au contraire. « Chacun sait au fond de lui-même quelles sont les couleurs qui lui font du bien, alors pourquoi ne pas s'en servir? », demande la psycho-designer.

Que ceux et celles d'entre vous qui n'auraient pas encore suivi de cours sur l'harmonisation des couleurs ne se sentent pas mis à l'écart pour autant. Mme Roquebrune nous a dévoilé une foule de petits trucs pour s'y retrouver devant cet arc-en-ciel de tons qui s'offre à nous à la quincaillerie lorsque vient le temps de rafraîchir l'atmosphère de notre salon ou de notre cuisine.

## TESTS DE COULEUR

D'abord, il importe de ramener à la maison des échantillons de couleurs. Pourquoi? Tout simplement parce que la lumière, elle aussi colorée, risque de modifier la perception des tons selon un éclairage naturel (solaire) ou artificiel (ampoules, néons, halogènes). « Choisir une couleur le matin pour l'appliquer le soir même est un comportement à proscrire. Nous vivons avec la couleur, il est donc important de faire plusieurs tests le jour, le soir et lors de températures climatiques différentes pour être sûr de son choix », affirme Marie-Pascale Roquebrune.

Si l'on veut faire quelques agencements, il est préférable de disposer les échantillons sur un fond blanc, comme sur le comptoir ou une nappe, pour les rendre plus lumineux et authentiques et éviter les mauvaises surprises. Comme chaque carton d'échantillon possède plusieurs tons, Mme Roquebrune conseille même d'isoler la couleur choisie des autres par du papier blanc pour un choix encore plus éclairé.



Pour la psycho-designer d'intérieur Marie-Pascale Roquebrune, les besoins psychiques priment sur les tendances pour décorer son chez-soi.

Sommes-nous alors obligés de repeindre à tout coup à chaque déménagement? « Pas nécessairement, car les couleurs influen-

cent sans aucun doute le choix de notre nouveau chez-soi. Par contre, il faut toujours se souvenir que l'énergie des occupants

précédents restera avec elles, car les couleurs l'absorbent aussi! », résume Marie-Pascale Roquebrune. ■

du 28 janvier au 3 février  
**Info-Film: 358-3030**  
 290 rue Richelieu  
 à St-Jean-sur-Richelieu

## CINÉMA LE CAPITOL

### FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

<p><b>CACHE-CACHE</b> (13+ violence)                  Ven au dim: 12h45 - 14h45 - 16h45 - 18h45 - 21h45                  Lun au jeu: 18h45 - 21h45 Laissez-Passer Refusés</p>	<p><b>PRÊT, PAS PRÊT J'Y VAIS</b>                  QUI QUE VOUS SOYEZ                  ROBERT DE NIRO                  DAKOTA FANNING                  CACHE-CACHE                  version française de HIDE AND SEEK</p>
<p><b>LA FILLE À UN MILLION DE DOLLAR</b> (13+)                  Ven au dim: 12h50 - 15h50 - 18h50 - 21h35                  Lun au jeu: 18h50 - 21h35 Laissez-Passer Refusés</p>	<p>CLINT EASTWOOD                  HILARY SWANK                  MORGAN FREEMAN  <b>LA FILLE À UN MILLION DE DOLLARS</b>                  FILM EN FRANÇAIS DE JEFF MULLOY DOLLAR BABY</p>
<p><b>ZIGZAG: L'ÉTALON ZÈBRÉ</b> (G)                  Ven au dim: 12h35 - 14h35 - 16h35 - 19h05                  Lun au jeu: 19h05</p>	<p>Frankie Muniz                  Mandy Moore                  Whoopi Goldberg                  Joe Pantoliano                  Patrick Stewart                  Frankie Ryan Manriquez                  Joshua Jackson                  Jeff Foxworthy  <b>ZIGZAG: L'ÉTALON ZÈBRÉ</b>                  version française de RACING STRIPES</p>
<p><b>ELEKTRA</b> (V.F) (G déconseillé aux jeunes enfants)                  Ven au jeu: 21h25</p>	<p>JENNIFER GARNER  <b>ELEKTRA</b>                  VERSION FRANÇAISE</p>
<p><b>INTERFÉRENCES</b> (13+)                  Ven au dim: 12h40 - 14h40 - 16h40 - 18h40 - 21h40                  Lun au jeu: 18h40 - 21h40</p>	<p>LEONARDO DICAPRIO  <b>L'AVIATEUR</b>                  version française de THE AVIATOR</p>
<p><b>L'AVIATEUR</b> (G déconseillé aux jeunes enfants)                  Ven au dim: 14h30 - 20h00                  Lun au jeu: 20h00</p>	<p>LEONARDO DICAPRIO  <b>L'AVIATEUR</b>                  version française de THE AVIATOR</p>
<p><b>MA VIE EN CINÉMASCOPE</b> (G déconseillé aux jeunes enfants)                  Ven au dim: 12h30</p>	<p>PASCALE BUSSIÈRES                  dans le rôle d'ALYS ROBI  <b>MA VIE EN CINÉMASCOPE</b>                  UN FILM DE DENISE FILIATRAULT</p>
<p><b>L'AUTRE BELLE-FAMILLE</b> (G déconseillé aux jeunes enfants)                  Ven au dim: 13h00 - 15h45 - 19h00 - 21h30                  Lun au jeu: 19h00 - 21h30</p>	<p>LEONARDO DICAPRIO  <b>L'AVIATEUR</b>                  version française de THE AVIATOR</p>

FONDS DE DÉVELOPPEMENT

« Présents pour l'avenir »

CÉGEP SAINT-JEAN SUR RICHELIEU

Le Fonds de développement du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu : un organisme qui se consacre au soutien et au développement de la seule institution d'enseignement supérieur du Haut-Richelieu.

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

Merci à toutes les entreprises qui appuient nos élèves!

Fier partenaire de l'enseignement supérieur

# Une journée dans la peau de vedettes américaines!

VALÉRIE LEGAULT

Joey Bonneau, de Saint-Alexandre, et Myriam Lebrun, de Saint-Jean-sur-Richelieu, ont été propulsés au rang de stars en se retrouvant pendant une journée dans la peau de Nick Lachey et Jessica Simpson, le couple vedette de l'émission «Les jeunes mariés», diffusée à Musique Plus. Transport en limousine, métamorphose au salon de coiffure, séance de photo professionnelle, tout était prévu pour les faire vivre une journée de télé-réalité digne de ces deux étoiles montantes américaines.

Pour remporter le concours «Vivez une journée en télé-réalité dans la peau de Nick Lachey et Jessica Simpson», Myriam Lebrun a tout simplement envoyé une photo d'elle et de son copain au magazine Adorable. «Le pire, c'est que je ne suis pas une lectrice assidue de ce magazine. J'ai seulement acheté l'édition parce que c'était écrit «Concours» sur la première page!», avoue-t-elle.

Puis, le téléphone a sonné chez elle pour lui annoncer qu'elle et Joey étaient sélectionnés pour jouer aux vedettes. Ils devaient donc se tenir prêts pour l'arrivée de leur limousine, à 8 heures, le mardi 11 janvier.

L'horaire de la journée réglée au quart de tour a débuté chez Mod's Hair, un salon de beauté et de haute coiffure typiquement français situé sur la rue Sainte-Catherine, dans le centre-ville de Montréal. Dès 9 heures, les deux sosies de Nick et Jessica étaient assis sur la chaise du coiffeur pour la première étape de leur métamorphose.

### COLORATION ET MAQUILLAGE

Il a fallu à peine une heure aux stylistes pour foncer les cheveux de Joey et lui donner l'allure de l'ex-leader de la formation 98°. Quant à la chevelure brun foncé de Myriam, il semblerait que son équipe ait eu plus de difficulté que prévu à la rendre blonde comme celle de Jessica! Après s'être fait maquiller, le couple transformé est finalement sorti à 16 heures du salon de coiffure, deux heures plus tard que prévu.

La limousine les a ensuite conduits à la boutique Parasuco pour la séance de photo officielle. Pendant l'exercice, le couple de stars d'un jour a suscité bien des regards curieux, car la boutique était toujours ouverte à la clientèle. Après la séance, Joey et Myriam se sont dépêchés de dévaliser les rayons de vêtements à leur mesure, puisque le concours leur permettait de dépenser 500\$ chacun en 45 minutes.

### BRUSQUE FIN

La journée qui devait se poursuivre chez le marchand de chaussures Brown's et au restaurant Le Four Manago s'est malheureusement terminée d'une façon bien abrupte lorsque leur chauffeur de limousine leur a fait savoir que son quart de travail se terminait à 18 heures et non à 23 heures!

Joey et Myriam se retrouvaient devant tout un dilemme, soit de retourner immédiatement à Saint-



Joey Bonneau et Myriam Lebrun, le matin de leur métamorphose, juste avant leur départ pour Montréal.

Jean-sur-Richelieu ou de continuer à pied! «Je crois que c'est un malentendu entre Adorable et la compagnie de limousines, parce que notre chauffeur a vraiment été très gentil avec nous. Même si

sa journée était terminée, il nous a quand même reconduits à la maison», raconte Myriam Lebrun.

La routine quotidienne a repris son cours depuis cette aventure. Joey a repris le chemin de la maison familiale, où il travaille avec son père à la ferme laitière et la culture de maïs-grain. Myriam, quant à elle, poursuit ses études collégiales dans la région de l'Outaouais en technique policière. Dès qu'ils en auront l'occasion, ils retourneront dépenser leur certificat-cadeau de 400\$ en chaussures chez Brown's.

Même s'ils ne se considèrent pas comme des sosies parfaits du couple vedette, Myriam Lebrun et Joey Bonneau croient que la séance de photos de leur métamorphose, qui sera publiée dans l'édition d'avril de Adorable, est assez bien réussie. «Une fois coiffés et habillés comme eux, nous leur ressemblions pas mal!», avoue l'étudiante de 20 ans. La sortie du magazine est prévue pour le 4 mars. ■

## ENCOURAGEZ NOS ANNONCEURS

# Le Guide TÉLÉPHONIQUE

### POUR M ET PAR DES GENS D'ICI

348-3851  
Centre de l'auto : (450) 348-1161  
855, boul. du Séminaire Saint-Jean-sur-Richelieu

**MÉTAUX** P. 117  
MÉTAUX ST-JEAN ..... (450) 358-4020  
57 Route 219 S.J.S.R (L'Aradie) J2Y 1B9

**MEUBLES** P. 136  
AMEUBLEMENTS LAVIGNE ..... (450) 346-7330  
71 Route 104 S.J.S.R (St-Athanase) J2X 1H2  
DÉCO-CENTRE BOUVREUIL ..... (450) 347-0331  
100 rue Moreau S.J.S.R (St-Luc) J2W 2M4  
LE MATELASSIER ..... (450) 359-6019  
640 boul Industriel local 102 S.J.S.R J3B 7X4  
MAXI MEUBLES ..... (450) 347-0426  
536 Route 133 Sabrevois J0J 2G0  
MEUBLES DENIS RIEL ..... (450) 348-0666  
570 rue Laberge S.J.S.R J3A 1G5

**MÉDIATEUR - NOUVEL INDEX** P. 136  
CENTRE MHR ..... (450) 347-7951  
129 rue Bernard S.J.S.R J3B 7X1

**AMEUBLEMENTS Lavigne Inc.**  
Banc de lit à 59\$  
71, Route 104, Saint-Jean-sur-Richelieu (Secteur Saint-Athanase)  
(450) 346-7330

**Luc Gagnon M.Ps.**  
Psychologue médiateur accrédité  
Médiation familiale gratuite  
129, rue Bernard Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 7X1  
Tél. : (450) 347-7951  
centremhr@qc.aira.com

**DÉCO CENTRE BOUVREUIL**  
100 rue Moreau, Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 347-0331

**TRENDS**  
(450) 347-0331  
www.trends.com

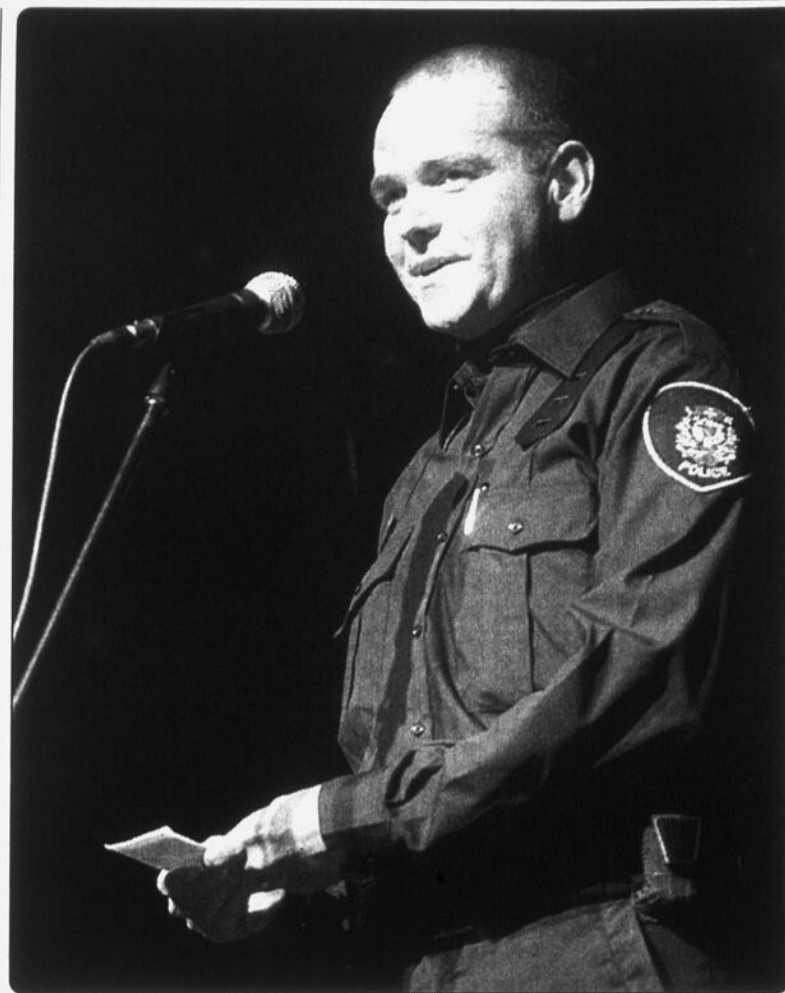
**MEUBLES**  
(450) 348-0086  
www.meubles.com

**MEUBLES**  
(450) 347-0331  
www.demobit.com



### 24 heures de musique à l'école Saint-Lucien

Ça résonnait en fin de semaine à l'école primaire Saint-Lucien de Saint-Jean. Trente-trois jeunes, membres de la nouvelle harmonie scolaire, ont participé à un camp musical de 24 heures... moins la nuit de sommeil. De vendredi, 16 heures, à samedi, 17 heures, les élèves de la quatrième à la sixième année ont donc répété en vue du mini-concert qu'ils ont offert samedi soir à leurs parents. ■



### Un spectacle apprécié

Plus de 200 personnes ont assisté au spectacle organisé au profit du projet de stages au Gabon d'un groupe de finissants en soins infirmiers du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu. Quelque 250 billets avaient été vendus. La soirée avait lieu le 14 janvier dernier.

Les musiciens du groupe Pur Laine assuraient la première partie. Ils ont travaillé quatre mois pour la préparation du spectacle. Deux d'entre eux en étaient à leur première prestation. L'humoriste Dany Raymond (notre photo) leur a succédé sur scène et a rencontré les d'élèves du groupe après le spectacle. ■

## Les caméras de «Découverte» dans les studios du Ballet classique

L'équipe de tournage de l'émission scientifique «Découverte» s'est rendue dans les studios du Ballet classique du Haut-Richelieu le 14 janvier dernier.

re de santé de l'Université McGill, fera partie des experts interviewés lors de cette émission.

Résidente de L'Acadie, Mme Cianflone pratique la danse classique et le jazz moderne au Ballet classique du Haut-Richelieu depuis neuf ans comme loisir et activité de mise en forme. C'est donc pour illustrer la façon dont

les experts mettent en pratique leurs conseils que l'équipe de tournage les a suivis dans leurs activités respectives.

Cette émission est prévue de prendre l'affiche vers le 20 mars prochain. «Découverte» est diffusée tous les dimanches soir à 18h30 à la télévision de Radio-Canada. ■



L'équipe de «Découverte» est venue filmer Katherine Cianflone, résidente de L'Acadie, professeur titulaire et chercheur en obésité à l'Université McGill, qui pratique la danse depuis neuf ans comme loisir au Ballet classique du Haut-Richelieu.

Cette visite avait lieu dans le cadre de la préparation d'une émission sur les problèmes de santé causés par les surplus de poids et l'obésité. Dre Katherine Cianflone, professeur titulaire et chercheur en obésité (cellules adipeuses) au département de médecine du Centre universitari-

arts visuels  
musique  
littérature  
théâtre  
métiers d'arts

artoi

TOUS LES VENDREDIS  
5 À 7 JAZZ




Illustration: Lucie Chery

En collaboration avec  
**LE CANADA FRANÇAIS**  
30945-5034-1

SOYEZ-Y!

## DÉGUSTATION VINS et FROMAGÈS

au profil du  
Ballet Classique  
du Haut-Richelieu

Le 4 février 2005 à 18 h 30

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



Animation :  
Jean-Yves Théberge,  
oenologue reconnu

Entrée : 55\$ / personne



Renseignements :  
(450) 348-3945

331467-5034-1

# MOTS CACHÉS

11 LETTRES CACHÉES

MOT-CACHÉ

LE VÉLO DE MONTAGNE

- |  |   |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|---|--|--|
| A<br>abris<br>accessible<br>adepte<br>aller<br>amateur | B<br>boue<br>Bromont<br>but<br>C<br>cadre<br>carte<br>casque<br>chemin<br>chute | compétition<br>confortable<br>conquis<br>côte<br>coureur<br>coût<br>D<br>déboursier<br>descente<br>doté<br>durée<br>E<br>ennui<br>entretenir<br>étape<br>exercice | exigeant<br>expert<br>exploit<br>F<br>facile<br>fanatique<br>forêt<br>forme<br>G<br>grimpe<br>guide<br>J<br>jeune<br>jeux<br>L<br>large | loin<br>longe<br>louer<br>lutte<br>M<br>mieux<br>modèle<br>mordus<br>N<br>nature<br>P<br>passionnant<br>patrouille<br>paysage<br>piste<br>plaisir | pneu<br>populaire<br>R<br>robuste<br>roche<br>roule<br>ruisseau<br>S<br>sac<br>Sainte-Anne<br>saut<br>sauter<br>sentier<br>sorte<br>sous-bois<br>spectaculaire | sport<br>stable<br>station<br>succès<br>sueur<br>suréquipé<br>surveiller<br>suspension<br>T<br>titane<br>tout-terrain<br>V<br>vitesse<br>vogue |
|--|---|---|---|---|--|--|

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: PERFORMANCE

# LES ENTRECROISÉS

7 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

L'ÉLECTRICITÉ

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

- |   |                   |                                      |                              |   |   |  |               |                                       |                               |  |                      |
|---|-------------------|--------------------------------------|------------------------------|---|---|--|---------------|---------------------------------------|-------------------------------|--|----------------------|
| 3<br>but<br>eau<br>fer<br>ion<br>roc<br>vie | 4<br>dyne<br>levé | rate<br>soin<br>tact<br>unir<br>vécu | 5<br>éclat<br>engin<br>farad | lampe<br>nomme<br>rotor<br>shunt<br>usage | 6<br>ampère<br>clarté<br>neutre<br>tirage | 7<br>cathode<br>chaleur<br>courant<br>énergie<br>isolant<br>lumière<br>neutron | 8<br>électron | 9<br>filament<br>jonction<br>sonnette | 10<br>connecteur<br>voltmètre | 12<br>étincelle<br>impédance<br>interrupteur | 14<br>transformateur |
|---|-------------------|--------------------------------------|------------------------------|---|---|--|---------------|---------------------------------------|-------------------------------|--|----------------------|

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: COURANT

# MOTS CROISÉS

## Problème No 635

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

### HORIZONTALEMENT

- Série de contractions violentes et désordonnées des fibres du muscle cardiaque.
- Dans la cuisine. - Pie.
- Timbre pour avertir. - Point cardinal.
- Possessif. - Prénom masculin. - Coutumes.
- Insolence.
- Cale. - Poisson voisin de la rascasse.
- Elle est extraite de la fêrulle. - Sangles qui tiennent le harnais.
- Il imite le marbre. - Il a perfectionné la mécanique de la harpe.
- Né de. - Être dans un état d'incertitude.
- Pratiquer l'écobuage de. - Notre-Seigneur.
- Peu dense. - Fatigué. - Doublée.
- Quantité de bois. - Tueur.

### VERTICALEMENT

- Personnes qui participent à un festival.
- Partie dure des dents (pl.). - Style d'improvisation locale.
- Dire la messe deux fois la même journée. - Débarrasse le linge de l'eau dont il est imprégné.
- Le père Noël les utilise. - Garnir de tubes.
- Colère. - Qui semble s'être passé réellement.
- Piège pour les petits oiseaux.

- Qui se trouve sur le côté. - Nom de l'Irlande.
- Absence de formation d'un organe (pl.). - Gamme.
- Possessif. - Ratifier.
- Baie des côtes de Honshû. - Onguents.
- Qui a de gros os. - Époque. - Tellement.
- Propres. - Prénom masculin.

### Solution du dernier problème

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

Autos par Jean-Claude Langlois



En janvier, Volkswagen vous offre sur certain modèle 2005



Taux à partir de

# 2,9%

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

**HAUT-RICHELIEU VOLKSWAGEN**

**359-4222**

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

Êtes-vous fait pour Volkswagen?



1.5727-503-mg

# DANS VOTRE ASSIETTE

## L'intolérance au lactose



LAROUCHE

Voici la suite de l'article de la semaine dernière qui vous aidera à mieux gérer les problèmes d'intolérance au lactose. Bonne lecture!

Allons-y avec quelques recommandations générales:

- Suivre le plan alimentaire personnalisé et recommandé par votre nutritionniste.

-Éliminer de votre alimentation les aliments qui vous causent des problèmes et cela, jusqu'à la disparition des symptômes. Ensuite, ajouter en petite quantité des aliments contenant du lactose afin d'évaluer votre tolérance. Si les symptômes d'intolérance apparaissent, éliminer les aliments non tolérés, puis les réintroduire en plus petite quantité, en augmentant graduellement cette quantité afin de mieux déterminer votre niveau de tolérance.

-Les symptômes dépendent généralement de la quantité ingé-

rée, de sorte qu'une petite quantité d'aliments contenant du lactose peut être bien tolérée, particulièrement si la quantité est répartie tout au long de la journée et prise aux repas.

-Les fibres alimentaires consommées en même temps que les produits laitiers diminuent les malaises, car elles ralentissent la vidange gastrique.

-Généralement, le yogourt, le fromage ou les autres produits fermentés contiennent moins de lactose et sont ainsi mieux tolérés.

-Les aliments cuits sont habituellement mieux tolérés; par exemple les desserts au lait et les sauces à base de lait.

-Utiliser de la lactase commerciale (p. ex. Lactaid Ultra en comprimé ou en liquide) en même temps que vous mangez des aliments contenant du lactose et buvez du lait commercial dont le lactose a été hydrolysé à 100 pour cent au moyen d'enzymes (p. ex. Lactaid ou Lacteeze).

-Pour répondre à vos besoins en calcium et en vitamine D, inclure des aliments autres que les produits laitiers riches en calcium et en vitamine D. Suivez les recom-

mandations de votre nutritionniste qui vous suggérera des alternatives alimentaires pour répondre à vos besoins en calcium et vitamine D.

-Consulter votre médecin si les problèmes persistent.

### MIEUX COMPRENDRE LA LISTE DES INGRÉDIENTS

La liste des ingrédients est un outil qui s'avère très intéressant. Au fait, les mentions lait, solide de lait, matières sèches de lait, poudre de lait et lactosérum présentes sur la liste d'ingrédients indiquent la présence de lactose dans l'aliment. Par contre, les termes acide lactique, lactalbumine et lactate ne sont pas associés au lactose.

Teneur en lactose de certains produits laitiers

- 250 ml de lait (3,25 %, 2 %, 1 %); de 10 à 15 g de lactose

- 125 ml de yogourt, crème glacée ou lait glacés; de 5 à 6 g de lactose

- 125 ml de fromage cottage; 4 g de lactose

- 125 ml de crème fouettée; 3 g de lactose

- 125 ml de sorbet; 2 g de lactose

- 28 ml de cheddar, camembert, gruyère, parmesan ou de bleu; de 0,5 à 2 g de lactose

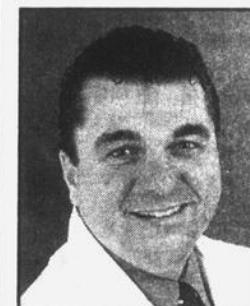
N'hésitez pas à compléter le Bilan médico-nutritionnel sur le si-

te [www.harmoniesante.com](http://www.harmoniesante.com). Vous connaîtrez votre poids et obtiendrez un bilan de santé globale. Pour des informations contactez-moi au (450) 358-2002. Bonne santé! ■

### LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

#### NAUSÉES ET VOMISSEMENTS

Les nausées et vomissements ont parfois une cause déterminée et facilement identifiable. Par exemple, certains médicaments ou les traitements contre le cancer peuvent donner des nausées. On connaît aussi le mal des transports, ce mal de coeur provoqué

Alain Papillon  
Pharmacien

par le mouvement d'un véhicule (auto, bateau, avion,...) Les vomissements accompagnent souvent une gastro-entérite ou une migraine. Des nausées et vomissements matinaux sont souvent un des premiers signes d'une grossesse.

Chez le jeune bébé, il faut savoir distinguer entre des vomissements et de la régurgitation. Dans le doute, il est préférable de voir un médecin car des vomissements qui persistent plus de 24 heures peuvent rapidement causer de la déshydratation.

#### Quand doit-on consulter le médecin?

- En présence de fièvre soutenue
- S'il y a du sang dans les selles ou dans les vomissements
- Si le problème persiste après 48 heures (ou 24 heures chez un bébé)
- Si la cause est inconnue

#### Le traitement des nausées et des vomissements

Comme il existe plusieurs causes à ces types de problèmes, plusieurs traitements différents sont disponibles. Votre pharmacien pourra vous guider dans un choix approprié à votre situation.

Lorsqu'il y a des vomissements, il faut prévenir la déshydratation, surtout chez les enfants.

#### Les solutions de réhydratation

Elles servent à corriger la perte d'eau et de sels minéraux causée par les vomissements. Il y a des préparations commerciales disponibles (ex. : GastroliteMD, PédiolyteMD). S'il est impossible de s'en procurer, il existe une recette maison :

#### Mélanger ensemble :

- 360 ml de jus d'orange non sucré (pas de cristaux)
- 600 ml d'eau bouillie puis refroidie
- 2,5 ml de sel de table

\*Garder au réfrigérateur les portions non utilisées et faire une préparation fraîche à chaque jour.

Il faut boire ces solutions à petits volumes mais à des intervalles fréquents, 30 à 90 ml toutes les 30 à 60 minutes. (Pour les enfants, 100-150 ml par kilogramme de poids corporel par 24 heures).

#### Quand reprendre l'alimentation?

Il faut recommencer à s'alimenter dès que cela est possible. Il est préférable de choisir des aliments simples, peu gras et pris en petites quantités à la fois. Ex. : pain grillé, purée de fruits, bouillons de poulet ou de légumes simples, craquelins.

On pourra augmenter graduellement les portions si la nourriture est bien tolérée. Les produits laitiers peuvent être recommandés aussitôt que l'estomac tolère les aliments.

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



Membre affilié à

ESSAIM

Visitez notre site au  
[www.essaim.ca](http://www.essaim.ca)Alain & G.M. Papillon  
Pharmaciens900, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu

348-4931



### Un don pour les enfants défavorisés

Le club Lions de Saint-Jean-sur-Richelieu a fait un don de 1000\$ à l'école J.-A.-Bélanger juste avant les vacances de Noël, le 21 décembre. La contribution du club de services servira à aider les jeunes dans le besoin qui fréquentent l'école. Harold Vachon et Simon Vachon, deux membres Lions, ont représenté leur club à la remise du chèque, auprès de Chad Boutin, directeur de l'école, ainsi que de Yvan Berthelot et Luc Trudel, respectivement membre et président du conseil d'établissement. ■



### CLINIQUE POIDS SANTÉ

624, boul. du Séminaire Nord  
Bureau 204  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 359-6423Visitez une de nos  
neufs cliniques

Votre santé nous tient à coeur!

#### Vous voulez une diète bien pensée ?

Pour acquérir les informations de base sur les causes et les traitements possibles du surplus de poids.

Pour obtenir une diète facile à suivre et qui vous permet de poursuivre vos activités normales sans souffrir de la faim.

Venez nous rencontrer, une équipe dynamique est à votre disposition afin de vous fournir un support hebdomadaire pour la réussite de votre diète.

[www.clinique-poids-sante.qc.ca](http://www.clinique-poids-sante.qc.ca)



# LA BOUSTIFAILLE

## Méli-mélo DE L'HIVER

MICHÈLE TRAHAN



L'hiver est la saison par excellence pour cuisiner... on se recroqueville dans nos maisons chaudes et on se divertit en cuisinant plein de bonnes choses, pour tout de suite ou pour plus tard... pour le réfrigérateur ou pour le congélateur...

En cuisine, on retrouve souvent les appellations « à la reine », « à la king », « à l'impériale »... noblesse oblige car l'habitude d'attribuer ces noms à des plats revient à des grands chefs qui voulaient dédier leurs créations à des têtes couronnées et ainsi être reconnus par la monarchie... mais entre nous, nos créations culinaires aussi sont royales !

- 15 ml de beurre (1 c. à table)
- 1 oignon finement tranché
- 1 pomme Granny Smith, finement tranchée
- 15 ml de persil (1 c. à table)
- pincée de graines de carvi
- 1 litre de chou râpé (4 tasses)
- 75 ml de gelée de groseilles (1/3 tasse)
- 825 ml de jambon cuit, coupé en fines lanières (3 1/2 tasses)

Fondre le beurre et y dorer l'oignon, la pomme, le persil et les graines de carvi, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir. Incorporer le chou, couvrir et réduire le feu.

Laisser mijoter à feu doux, en remuant à l'occasion,



jusqu'à tendreté du chou, environ 8 minutes. Incorporer la gelée et le jambon et bien remuer; continuer la

cuisson quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. 4 portions

### Pain au saumon

- 4 œufs
- 1 boîte de saumon, égoutté et le liquide réservé (14 oz/398 ml)
- 175 ml de riz cuit (3/4 tasse)
- 50 ml de jus de citron (1/4 tasse)
- 15 ml de zeste de citron râpé (1 c. à table)
- 15 ml d'aneth (1 c. à table)
- 5 ml de poudre d'ail (1 c. à thé)
- jet de sauce piquante
- 30 ml de beurre (2 c. à table)
- 30 ml de farine (2 c. à table)
- 75 ml de liquide de la boîte de saumon + eau si nécessaire (1/3 tasse)
- 125 ml de crème légère (1/2 tasse)
- 10 ml d'aneth (2 c. à thé)

Battre les œufs et ajouter le saumon, le riz, les jus et zeste de citron, l'aneth, la poudre d'ail et la sauce piquante; bien mélanger et verser dans un moule à pain bien graissé. Cuire au four à 180C (350F), environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.

Fondre le beurre et ajouter la farine sans cesser de tourner; verser le liquide de la boîte et la crème et continuer la cuisson à feu moyen, en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe; ajouter l'aneth et retirer du feu. Servir avec le pain au saumon. 4 portions

### Crème de carottes

- 50 ml de beurre (1/4 tasse)
- 1 oignon finement émincé
- 1 gousse d'ail émincé
- 1,25 litre de bouillon de poulet (5 tasses)
- 625 ml de carottes finement tranchées (2 1/2 tasses)

- 50 ml de riz (1/4 tasse)
- 15 ml de persil (1 c. à table)
- sel et poivre

Fondre le beurre et ajouter l'oignon et l'ail; cuire en remuant jusqu'à tendreté et ajouter le bouillon de poulet, les carottes, le riz et le persil, Amener à ébullition, couvrir et réduire le feu; laisser mijoter de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

Réduire en purée au mélangeur, quelques cuillerées à la fois, et chauffer à nouveau; ajouter un peu de lait si le mélange est trop épais. Assaisonner au goût et réchauffer parfaitement. 4 portions

### Gâteau aux bananes

- 500 ml de farine (2 tasses)
- 5 ml de poudre à pâte (1 c. à thé)
- 5 ml de bicarbonate de soude (1 c. à thé)
- pincée de sel
- 125 ml de noix hachées (1/2 tasse)
- 50 ml de sucre (1/4 tasse)
- 2 ml de cannelle (1/2 c. à thé)
- 125 ml de beurre (1/2 tasse)
- 250 ml de sucre (1 tasse)
- 2 œufs
- 250 ml de bananes réduites en purée (1 tasse)
- 125 ml de crème sure (1/2 tasse)
- 2 ml d'essence de vanille (1/2 c. à thé)

Combiner les 4 premiers ingrédients et réserver. Combiner les noix, le sucre et la cannelle et réserver. Fouetter le beurre et le sucre et incorporer les œufs, un à la fois, et bien battre après chaque addition.

Ajouter les bananes, la crème sure et la vanille et fouetter jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter les ingrédients secs, quelques cuillerées à la fois, et bien mélanger.

Saupoudrer la moitié du mélange aux noix dans le fond d'un moule à pain bien graissé et étendre la moitié de la pâte. Saupoudrer le reste du mélange aux noix et étendre le reste de la pâte. Cuire au four à 180C (350F), de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler.

## Astuce Maison

### LE LAIT ÉVAPORÉ...



Vous aurez toujours du lait sous la main si vous gardez à la maison, des conserves de lait évaporé; en effet, le lait évaporé en conserve se garde très longtemps, jusqu'à douze mois sur votre tablette de garde-manger... une fois ouvert, il faut le réfrigérer et l'utiliser dans les cinq jours qui suivent. Le lait évaporé est un substitut inégalé à la crème pour verser dans le café ou le thé ou pour utiliser les recettes qui requièrent le lait. Le lait évaporé est vendu en différentes appellations, selon la sorte de lait utilisée pour le fabriquer : régulier, écrémé, etc. Par un procédé technique, on retire l'eau du lait; aucun sucre n'est ajouté; par contre, l'addition de la vitamine D permet une certaine valeur nutritive. Si vous ajoutez la même quantité d'eau à une quantité mesurée de lait évaporé, vous obtenez l'équivalent du lait frais... D'autres équivalences sont possibles : par exemple, déposez 15 ml (1 c. à table) de jus de citron dans une tasse à mesurer et versez suffisamment de lait évaporé pour obtenir 250 ml (1 tasse); laissez reposer quelques minutes pour laisser épaissir et vous pouvez utiliser ce mélange pour remplacer le lait de beurre. Lorsque vous préparez votre sauce béchamel, utilisez le lait évaporé à la place du lait pour obtenir une sauce plus onctueuse; qui agrémentent bien le poulet ou les fruits de mer. Utilisez-le pour faire des pommes de terre en purée ou pour remplacer la crème dans toutes vos recettes.

Recettes

## N O S A Î N É S

## À propos du moral et de la morale...



NICOLE THIBODEAU

Dans les deux premiers articles précédents faisant référence à la participation et aux efforts que les aînés se doivent de faire pour maintenir une qualité de vie, nous avons soulevé comment le manque de respect vis-à-vis de son corps et de son esprit est une composante négative dans la recherche d'une belle qualité de vie. Et ce qui est d'autant plus important, c'est que la personne concernée est la seule qui puisse influencer le changement!

Par ailleurs, le troisième âge est également une période de la vie où l'on peut retrouver ce qu'on appelle les douleurs existentielles. Le grand sentiment d'inutilité en est une qui est bien évidente. Le moral et la morale sont des acteurs importants dans ces douleurs existentielles.

**LE MORAL**

L'aîné d'aujourd'hui vit, jusqu'à un certain point une situation unique dans l'histoire de l'humanité. Il a participé très souvent, comme spectateur du moins, à de grands changements dans l'histoire. Il y a 50 à 75 ans, et dans la plupart des races et des civilisations, la personne âgée était considérée comme sage, comme expérimentée, comme apportant beaucoup à la communauté. La personne âgée était souvent celle qui avait le plus de valeur dans la hiérarchie. Et on peut facilement s'imaginer à quel

point cela pouvait être bénéfique pour le moral de celle-ci.

Aujourd'hui, on vit une situation bien différente. La valeur première est la jeunesse. Ce sont les atouts de la jeunesse, la rapidité d'exécution, l'énergie, la force, la beauté, qui sont valorisés. Tout ce que je viens de dire est particulièrement vrai en Amérique du Nord. Cependant, ce ne l'était peut-être pas tout à fait jusqu'à très récemment dans d'autres sociétés. Le Japon par exemple, société asiatique qui m'était toujours apparue comme une de celles qui respectait le plus ses aînés. Avec «l'américanisation» progressive du Japon (et pour être honnête de toute la planète), on a commencé à voir, au cours des dix dernières années, les mêmes problèmes qu'ici. Les jeunes couples ne veulent plus garder leurs parents à la maison comme source importante d'expérience et de sagesse, mais les placent en foyer et en centre d'accueil. Les vieux professeurs, les vieux dirigeants d'entreprise, les vieux politiciens sont remplacés par des «jeunes loups». Petit à petit, toute l'expérience et surtout toute l'intelligence des aînés sont gaspillées.

S'installe d'ailleurs comme ici ce mythe épouvantable que l'intelligence appartient aux jeunes. Or, tous les experts, tous les psychologues, les psychiatres et même les neurologues qui ont étudié et étudié l'intelligence ont toujours conclu que l'intelligence humaine se divisait fondamentalement en deux parties, soit l'intelligence fluide et l'intelligence cristalline.

L'intelligence fluide, c'est la capacité d'apprendre des choses nouvelles et il est vrai qu'elle diminue progressivement en vieillissant. Mais la réalité est qu'elle est à son maximum entre cinq et probablement quinze ans et qu'elle commence déjà à diminuer à partir de ce moment. Il y a donc certainement peu d'entre nous qui devrions se vanter de leur intelligence fluide.

L'intelligence cristalline, cependant, est la capacité de différencier ce qui est important de ce qui ne l'est pas, la capacité de faire la part des choses lorsqu'on regarde un problème globalement, la capacité d'analyser un problème et de le mettre en perspective. C'est ce que dans le fond on pourrait appeler le jugement ou tout simplement la sagesse, et cette forme d'intelligence augmente au contraire en vieillissant.

**LA MORALE**

Je crois que la personne âgée d'aujourd'hui, tout comme dans le premier cas, vit également une situation unique. Si on remonte à une centaine d'années, il y avait fondamentalement peu de différences entre deux générations au point de vue de la moralité.

Depuis ce temps et de plus en plus au cours des dernières années, les changements sociaux sont tels que le fossé au plan de la moralité devient incroyable comme s'il s'étendait sur deux ou même trois générations.

Je sais que ce que je mentionne ici peut paraître puéril parce que les adultes d'âge moyen d'au-

jourd'hui ont parfois des valeurs bien différentes de leurs enfants et survivent émotionnellement. Mais ils y étaient inconsciemment préparés puisqu'il y avait eu, la plupart du temps, de grandes différences entre leurs propres valeurs et celles de leurs parents. Mais les aînés d'aujourd'hui sont ceux qui ont subi le grand choc, car beaucoup d'entre eux ont vécu à une époque où il y avait des différences minimales dans les valeurs entre eux, leurs parents ainsi que leurs grands-parents. Cette continuité a été rompue, et lorsqu'ils regardent les jeunes d'aujourd'hui, le fossé qui les sépare leur apparaît infranchissable. Je ne dis pas que tous sont affectés par cette situation, car plusieurs personnes âgées d'aujourd'hui s'y adaptent très bien. Par contre, d'autres qui sont justement reçues en thérapie sont grugées par ce problème et connaissent une détresse surprenante.

**L'INTER-GÉNÉRATION**

Il y a pourtant une solution à tout cela; elle réside dans le mot «apparence». En effet, une des choses que l'on voit souvent en Europe, mais je dois dire, du moins à ma connaissance, très peu souvent ici, est le concept de rencontres inter-générationnelles. Les activités de sorties sont susceptibles d'aboutir à de telles rencontres ponctuelles qui peuvent être suffisantes. Mais là-bas, on organise des rencontres entre des personnes âgées et des jeunes. Je ne parle pas ici de la visite qu'un professeur de première ou de deuxième année organisera pour aller voir les «vieux»; ce que je ne rejette pas en

soi, puisqu'elle peut apporter beaucoup de joie. Je fais plutôt référence à des rencontres entre jeunes de 15 à 30 ans et des personnes âgées de 75 ans et plus. Les résultats sont surprenants, car après une période de ventilation de part et d'autre, on finit par se rencontrer, dialoguer et découvrir qu'il y a sans doute beaucoup plus de choses qui unissent qu'il y en a qui séparent. Les personnes âgées, justement par leur intelligence cristalline, arrivent facilement à mettre en perspective les agissements des plus jeunes et leurs manifestations qu'elles finissent par voir comme des manifestations intenses d'individualité, d'indépendance, d'autonomie et peut-être même d'angoisse vis-à-vis de l'inconnu des prochaines années; ce sont des inquiétudes qu'elles connaissent mieux que personne.

Aristote a déjà dit : «La belle vieillesse est le progrès lent d'un vieillissement qui n'est à charge de personne». Il a fallu plus de deux mille ans pour qu'on redécouvre cette belle pensée, mais aussi pour qu'on la clarifie.

La gérontologie est ce que pratiquait sans doute Aristote au moment où il a dit cela.

Le prochain défi de ce siècle sera de nous créer une vraie société intergénérationnelle avec un projet de vie commun, intégrant de façon active tous les âges dans ses participants!

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

## A N I M O - I N F O

## Le chat possède tout du funambule



GONTHIER

Animal digitigrade, le chat repose sur l'extrémité de ses doigts garnis de coussinets, une position qui lui permet d'allier vitesse et stabilité. Il possède cinq doigts aux pattes antérieures et quatre aux pattes postérieures. Il a cinq coussinets dont le central, en forme de trèfle, est nettement plus gros que les autres. Ses membres harmonieusement attachés au corps lui assurent une démarche dite «amble»: il se déplace en levant en même temps les deux pattes du même côté. Sauter, grimper, équilibriste, le chat est un remarquable sportif. Le secret de ses performances réside dans un squelette de 230 os légers et solides et dans ses 617 muscles qu'il maîtrise parfaitement.

Le chat possède tout du funambule: des muscles d'acier, un système nerveux très coordonné qui réagit rapidement aux sollicitations. Il peut se promener sur les corni-

ches les plus étroites, sa clavicule réduite et sa poitrine mince lui permettant de rapprocher au maximum ses pattes antérieures. La queue, dont les vertèbres se tordent et se raidissent à volonté, joue un rôle important dans son équilibre. Le chat s'en sert comme balancier. Mais le chat n'est pas à l'abri d'un accident et il peut arriver qu'une fausse manoeuvre le fasse tomber!

Certains chats, comme ceux de l'île de Man, n'ont pas de queue mais ils ont un arrière-train plus élevé et une démarche différente de celle des autres. Cette particularité ne les empêche pas d'avoir des dons d'équilibriste.

Merveilleux d'habileté, un chat qui déambule est toujours fascinant à voir. Il part grimper de branche en branche avec l'agilité de l'écureuil, son anatomie le rendant particulièrement apte à cet exercice. En effet, ses griffes rétractiles se comportent comme de véritables pistolets que le chat plante dans l'écorce de l'arbre ou, dans le pire des cas, dans les tentures du salon! Il se recroqueville sur lui-même puis saute le plus haut pos-

sible, plante ses griffes puis appuie sur ses pattes arrière pour se propulser à nouveau et poursuivre son ascension. Ces mouvements sont admirablement bien coordonnés. Le poids du corps n'est rien par rapport à la force des griffes et des muscles. Mais tout se gâte quand il s'agit de redescendre. Il frôle alors le ridicule.

Le chat peut aussi s'aventurer sur une poutre, un rebord de radiateur, une fine gouttière tel un gymnaste bien entraîné. Mais comment le félin, même bien exercé, peut-il revenir sur ses pas? Tout réside dans le demi-tour savant qu'il va être obligé de faire. Si la surface dont il dispose est suffisamment grande, il se retourne à la façon d'un éléphant bien dressé avec tout autant de grâce! En équilibre sur les pattes arrière, il porte son poids sur une des pattes de devant qu'il a ramenée autant que possible entre les pattes arrière. L'étape suivante consiste à ramener la seconde patte de devant pour supporter son poids tandis qu'il s'engage dans la manoeuvre de repli de l'arrière.

Une fois le but atteint, au sommet de la plus haute branche d'un

arbre ou sur une gouttière inaccessible pour nous, le chat s'arrête, grisé. Il hume l'air de l'altitude, détend ses muscles, relaxe ses griffes et esquisse un pas ou deux qui sont, tout à coup, moins assurés. Il semble pris de vertige. Il amorce la descente prudemment, trébuche et panique. Il se rassied, étudie la situation et repart hardiment. Désarmé, il commence à miauler désespérément vers le bas. Les maîtres sont affolés et appellent les pompiers.

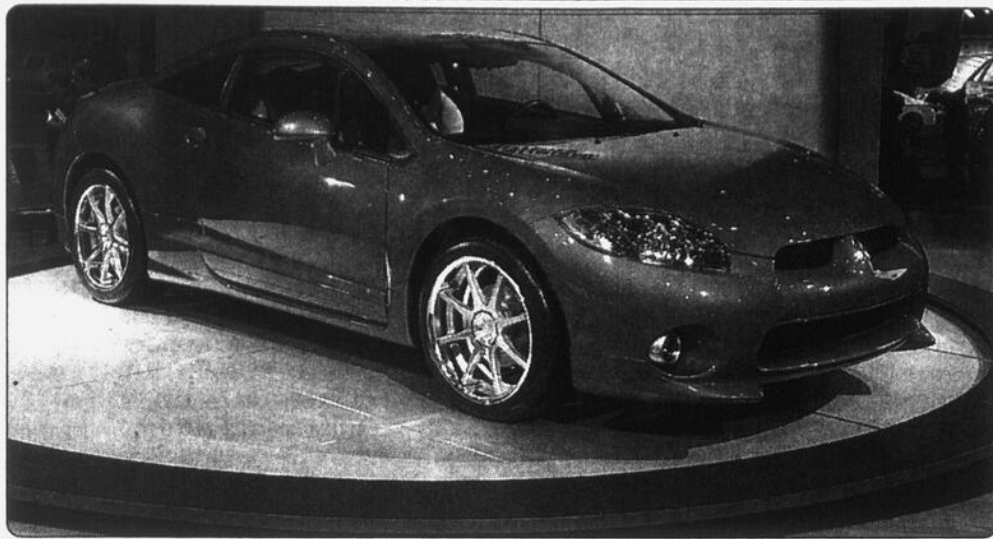
Heureusement ces cas dramatiques ne constituent pas la règle. Certains chats plus habiles réussissent à se débrouiller seuls. Trois techniques sont mises en oeuvre: Ou bien ils se laissent glisser tête première le plus bas possible pour réduire la distance qui les sépare du sol avant de sauter ou ils redescendent à reculons ou encore ils font le pendule: une griffe bien enfoncée, ils basculent en avant, se rétablissent puis rebasculent, une griffe toujours bien plantée et ainsi de suite jusqu'en bas: méthode peut-être pas très esthétique mais très efficace.

Pour finir, l'adage qu'un chat retombe toujours sur ses pattes n'est

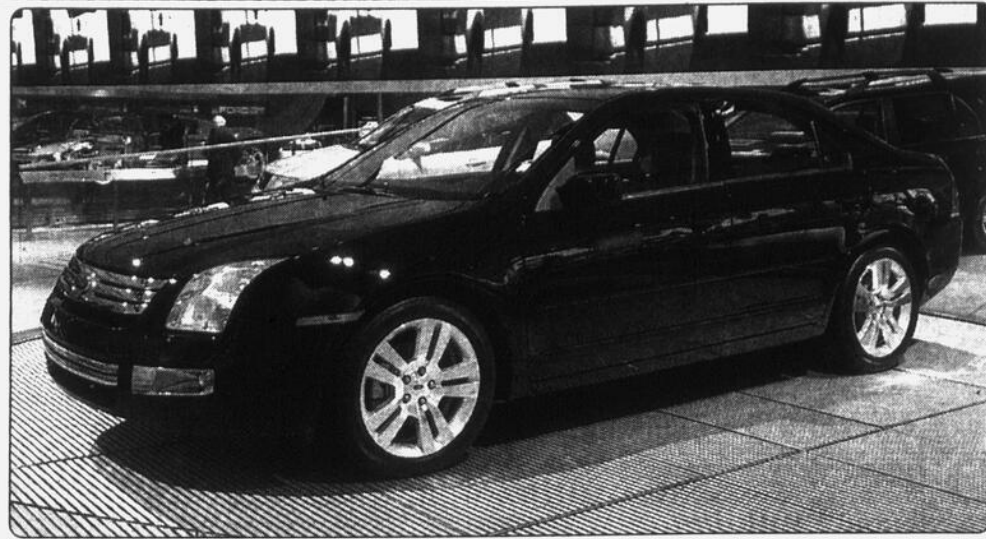
pas vrai dans tous les cas. En effet, les fractures et accidents de chute sont fréquents démontrant malheureusement que les chats ne tombent pas toujours sur leurs pattes.

Si un chat sait qu'il risque de rencontrer des obstacles à l'atterrissage, il essaiera toujours de sauter là où il croit pouvoir limiter les dégâts. Cependant il n'est pas à l'abri des effets de surprise, de distraction et, pourquoi ne pas oser le dire, de maladresse. Une chute mal calculée à partir d'une hauteur trop élevée peut dépasser ses aptitudes et il tombe. Un plongeon d'une hauteur importante peut occasionner une blessure grave, même chez un chat jeune et habile, habitué à l'escalade. Il arrive alors des fractures. Il s'agit en majorité de jeunes chats moins expérimentés (de moins de deux ans) car la sagesse et la prudence s'acquièrent avec l'âge.

Pour vos commentaires ou questions, vous pouvez me joindre à l'Hôpital Vétérinaire St-Jean au 346-4515 ou au Bureau Vétérinaire St-Jean au 349-4471. N'hésitez pas à visiter notre site Internet au [www.vetstjean.infovet.ca](http://www.vetstjean.infovet.ca) ■



La Mitsubishi Eclipse 2006 est certainement l'une des révélations du Salon de Détroit. Ce modèle devrait enfin permettre au constructeur japonais de faire une percée significative au Canada. Deux moteurs sont au catalogue: un 4 cylindres de 2,4 litres et un V6 de 3,8 litres.



Élaborée sur la plate-forme de sa cousine Mazda 6, la compacte Fusion donne un aperçu de la nouvelle signature visuelle de Ford avec sa grille à trois barres transversales. Le moteur sera un 4 cylindres de 2,3 litres et 160 chevaux. En option, un V6 de 3,0 litres et 210 chevaux sera disponible.

## L' A U T O

# Les grands absents du Salon de Montréal



Même s'il y avait plus de 650 véhicules exposés sur les trois niveaux de plancher du Palais des Congrès, plusieurs nouveaux modèles manquaient à l'appel du grand happening montréalais. Si on fait abstraction des constructeurs Volvo, Jaguar et Land Rover qui ont décidé de boycotter le Salon de Montréal et de faire un pied de nez à ses 200 000 visiteurs, plusieurs autres constructeurs sont arrivés à Montréal les mains vides...

Puisque le Salon de Détroit coïncide avec celui de Montréal, plusieurs nouveautés, concepts et prototypes ont été présentés en première mondiale dans la capitale américaine de l'automobile. Parmi les grands absents à Montréal, on dénombre les modèles : Cadillac STS-V, Chevrolet Corvette Z06, Dodge Magnum SRT-8, Ford Fusion, Ford F-150 Harley-Davidson, Kia Rio, Lincoln Zephyr, Mercedes-Benz Classe M, Mitsubishi Eclipse, Mitsubishi Raider, et Saturn Sky.

Il fut une époque où le Salon



La nouvelle Kia Rio 2006 offrira une habitabilité et un confort accrus. Le moteur 4 cylindres de 1,6 litre développera une puissance de 110 chevaux.

de Montréal était le théâtre de première mondiale ou nord-américaine. Même s'il faut parler de ces dévoilements au passé, le Salon de Montréal demeure tout de même un événement cana-

dien de qualité. Encore cette année, le salon montréalais a été témoin d'avant-premières canadiennes.

Parmi celles-ci, on retrouve: la Volkswagen Jetta, le Honda Rid-

geline, la Pontiac Solstice, le Subaru B9 Tribeca, le Kia Sportage, la Mazdaspeed 6, la Lexus GS, la Toyota Avalon, l'Infiniti M45, la Hyundai Sonata, la Chevrolet Impala, la Mercedes-Benz CLS et

la Ford Mustang décapotable. Bref, on peut toujours se consoler en sachant que les habitants des grandes régions de Toronto et Vancouver ne verront pas ces modèles avant plusieurs mois! ■



Pour profiter de la popularité des camionnettes, Mitsubishi a concocté le Raider sur la plate-forme du Dodge Dakota. Un V6 de 3,7 litres et un V8 de 4,7 litres pourront animer cette camionnette de taille intermédiaire.



La nouvelle Corvette Z06 dispose d'un V8 de 7 litres et 500 chevaux lui permettant d'accélérer de 0 à 100 km/h en moins de 4 secondes et de réaliser le quart de mile en moins de 12 secondes. La vitesse de pointe de plus de 300 km/h devrait lui permettre de chatouiller les Ferrari, Lamborghini et Aston Martin de ce monde.

# L' AUTO



Le premier cabriolet de Saturn, la Sky, partagera plusieurs éléments avec sa cousine Pontiac Solstice.



En 2006, Ford et Harley-Davidson poursuivront leur partenariat amorcé en 1999 en proposant une édition spéciale de la F-150 chaussée de pneus de 22 pouces.

## SEXUALITE

### Faire l'amour lorsqu'on a la tête ailleurs



MICHAUD

Où êtes-vous quand vous faites l'amour avec votre partenaire? Vous me direz sans doute que vous êtes avec lui! Quelle drôle de question. Pourtant, combien d'entre vous font l'amour avec leur partenaire en pensant à la journée du lendemain, à l'épicerie à faire, au petit qui est malade, à la réunion que vous n'avez pas terminée de planifier ou à quoi encore... Vous seul le savez et pourtant! Votre partenaire peut vous reprocher de ne pas être active au lit, de ne pas participer à la relation, mais croyez-le ou non, il perçoit très bien cette absence de votre part.

Plusieurs femmes expriment leur perte de désir comme plusieurs hommes parlent de leur sentiment de ne pas être important, de leur sentiment d'utiliser leur partenaire, de leur perte de désir face à une partenaire absente, de la relation sexuelle ou de leur colère face à cette situation. Lorsqu'il est difficile d'être présente lors de la relation sexuelle, les caresses peuvent être agaçantes ou laisser indifférente. Les éléments importants dans une démarche de réappropriation de son corps sont les suivants: suivre les caresses, être active, bouger, donner des caresses et se centrer davantage sur le plaisir de recevoir et de donner. En d'autres mots, laissez votre tête (plus précisément vos réflexions et vos préoccupations)

de côté pour vivre entièrement votre corps.

Facile à dire et pas facile à faire?! La passivité dans «recevoir une caresse» amènera souvent peu de senti et une quantité de pensées intrusives. Comment s'y prendre pour éviter d'être passive? Il faut suivre le toucher de l'autre, suivre aussi son propre toucher. Être présente à l'endroit où l'autre touche et être présente dans sa main qui touche.

Voici une expérience à faire en couple et qui pourrait être révélatrice pour les deux partenaires. Prenez sa main, touchez-la, caressez-la en pensant à votre commande d'épicerie pendant trente secondes ou une minute (le supplice sera suffisamment long). Par la suite, demandez à votre partenaire de faire le même exercice. Prenez le temps d'échanger sur les émotions vécues durant l'expérience.

Refaites le même exercice en considérant la main de votre partenaire comme la chose la plus importante au monde, et ce, pendant trente secondes ou une minute. Par la suite, inversez les rôles. Échangez sur l'expérience. Vous pourrez constater tous les deux la différence entre la présence et l'absence dans le toucher.

Saviez-vous qu'au moment de notre naissance, c'est par notre peau grâce au sens du toucher que nous ressentons, aimons et détestons? La peau est le plus généreux de tous nos organes sensoriels et possède plus d'un million de récepteurs en attente de stimuli. Après le cerveau, la peau

est sans aucun doute l'ensemble d'organes le plus important du corps humain. Notre culture est essentiellement audiovisuelle avec une prédominance du visuel. Le sens du toucher est donc laissé pour compte. Un bon exemple pour le démontrer est lorsqu'un voyant a les yeux bandés, il essaie automatiquement de «voir» avec les mains plutôt que de «sentir» son environnement.

Plusieurs d'entre nous n'avons pas appris à percevoir avec nos mains, notre corps et notre peau tout entière. Nous ne savons pas non plus exprimer tout notre être à travers notre contact à l'autre, rencontrer le monde et les autres dans une relation plus proche que celle du regard qui maintient presque toujours une forme de distance. Pourtant le sens du toucher est le premier à fonctionner dès la huitième semaine de grossesse et c'est le seul organe des sens qui se trouve réparti sur l'ensemble du corps.

Nous avons donc tout intérêt à développer notre sens du toucher et y être présent car toute relation intime avec notre partenaire demande un minimum de présence. Il existe de nombreuses documentations sur le toucher qui peuvent permettre de développer certains atouts reliés à ce sens. Bonne semaine! Si vous désirez participer à mes groupes de soutien, conférences ou ateliers d'information, vous pouvez le faire au Centre de ménopause et d'andropause que je possède dans la région au (514) 580-5051 ou nmi-chaud001@sympatico.ca ■

## ALCOOL

### Un monde imaginaire

Je remarque que lorsque je consomme de l'alcool, j'ai tendance à fausser la réalité. Après avoir bu de façon exagérée, je trouve toujours une raison autre que ma consommation pour expliquer pourquoi je suis malade. Tantôt à cause des épices lors du repas, tantôt à cause du stress causé par une semaine surchargée. Curieusement, je me retrouve souvent allongé près du bol de toilette et ce n'est jamais relié à mon obsession malade pour l'alcool.

Également, lors de rencontres entre amis, autour d'une table de ma brasserie préférée, je suis porté à découvrir mon patron et mes compagnons de travail sous un autre angle. Ils me poussent à consommer par leur façon de me traiter. Et nos épouses se ressemblent tellement lorsqu'elles ont dans la tête de nous faire sentir coupables

de leurs embêtements. Lorsque je regarde autour de moi, je constate que je n'ai aucun problème: bon emploi, véhicule récent, propriétaire d'une magnifique maison, une épouse à la maison et des enfants qui réussissent bien à l'école.

Ce qui aurait intérêt à changer c'est tout ce qui me contrarie; je n'y peux rien et ce n'est pas de mes affaires. Je l'ai l'affaire et, pire encore, j'y crois!

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

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

<p><b>Holguin</b> Départ: 8 février Hôtel 4 étoiles Tout inclus 1 semaine <b>1 148\$</b></p>	<p><b>Vol sur Paris</b> Départ en mai <b>680\$</b> Incluant un rabais - Réservez tôt - de 150\$ avant le 13 février</p>	<p><b>Le meilleur de l'Italie</b> Départ: 19 mai 16 jours Plusieurs visites et 25 repas inclus <b>2 919\$</b> Incluant un rabais - Réservez tôt - et si paiement comptant</p>
<p><b>Manzanillo de Cuba</b> Départ: 7 février Hôtel 3 étoiles Tout inclus 1 semaine <b>878\$</b></p>	<p><b>Santo Domingo</b> Départ: 10 février Hôtel 4 étoiles 2 semaines Tout inclus <b>1 818\$</b></p>	<p><b>Prague, Vienne, Budapest</b> Départ: 12 septembre 11 jours 12 repas et plusieurs visites inclus <b>2 819\$</b> Incluant un rabais - Réservez tôt - et si paiement comptant</p>

316464-5c35-m Permis du Québec  
Région Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516

## ASTROLOGIE

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

semaine du 26 janvier  
au 1<sup>er</sup> février 2005

### BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous êtes dans une période de grand optimisme. La planète Jupiter fait que vous devez cependant garder les pieds sur terre. Ne vous endettez pas.

### TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous voulez à tout prix que les choses soient bien ordonnées. Vous allez vers des situations de grande force morale. Voyez ce qu'il y a de bon dans votre vie.

### GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous voulez à tout prix que l'on soit honnête envers vous. Vous êtes sur le point de traverser une période très sérieuse. Cela changera tout pour vous.

### CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous pouvez présentement aller vers ce qui vous semble essentiel. Vous voulez à tout prix que les gens vous respectent. Vous êtes capable d'évoluer rapidement vers des choses formidables.

### LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous avez des idées fulgurantes. Vous êtes apte à mieux les mettre en évidence. Ayez confiance en votre jugement. Ne perdez pas votre temps.

### VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous pouvez présentement être très convaincant dans plusieurs choses. Ceux qui vous aiment s'en rendent compte. Cependant, tenez vos promesses.

### BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous avez besoin que l'on soit sûr de votre discernement. Vous avez à vous prononcer sur des choses sérieuses. Ne l'oubliez pas.

### SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous devenez beaucoup plus confiant envers vous-même. La planète Saturne fait que vous vous renforcez dans plusieurs de vos manières d'agir. Vous voulez être gagnant.

### SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous avez beaucoup d'audace morale. Vous faites les choses avec une grande énergie. Cela vous rend magnifique. Continuez ainsi.

### CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous pouvez compter beaucoup sur vous-même dans plusieurs domaines. Vous avez des choses capitales à comprendre. Vous aimez vraiment vos amis.

### VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous pouvez très bien vous sentir mieux avec vous-même. Vous avez la possibilité d'être très populaire. Vous êtes soutenu dans vos projets.

### POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous devenez beaucoup plus fort intérieurement. Vous allez vers des choses formidables. Cela vous rend capable de tout voir avec chance.

# ÇA SE PASSE DANS MA COUR

## Quelques résolutions environnementales



Caroline NGUYEN MINH

Vous voulez que je commence par la bonne ou la mauvaise nouvelle? La bonne est que la quantité de matières récupérées dans le Haut-Richelieu a connu une ascension. La mauvaise nouvelle est que la quantité d'ordures ménagères a augmenté tout autant. Et là, on parle bien de nos ordures et de notre recyclage car ces affirmations ne représentent pas l'ensemble du Québec, elles reflètent les résultats pour le territoire du Haut-Richelieu desservi par Compo-Haut-Richelieu.

En fait, il faut comprendre que la récupération a pour but de réduire les déchets, alors le fait de voir la quantité d'ordures à la hausse s'avère très déconcertant et même illogique d'un point de vue théorique. Il n'y a qu'une explication à ce phénomène, les gens consomment plus que jamais. Cette triste réalité se passe bel et bien dans notre cour, chers concitoyens. Qu'on se le dise!

### RÉSOLUTIONS EN 2005

Pour ceux et celles qui se cherchaient des résolutions pour la nouvelle année, j'ai quelques suggestions pour vous: réduisons nos déchets, réutilisons nos biens et récupérons le plus possible! Et si nous voulons un autre défi facile à relever pour 2005, nous pouvons toujours valoriser nos résidus végétaux de table et de jardin sous forme de compost.

Selon le ministère de l'Environnement du Québec, les Québécois produisent en moyenne 20 tonnes d'ordures, et ce, à chaque minute qui passe. En dépit des efforts de sensibilisation et des moyens offerts à la population pour réduire leur production de biens et valoriser leurs résidus, trop de produits de consommation finissent dans les lieux d'élimination.

La politique québécoise de gestion des matières résiduelles 1998-2008 fixe à 65% l'objectif à attein-

dre annuellement, d'ici 2008, pour la valorisation des matières résiduelles non dangereuses (trop de ces matières se retrouvent injustement aux ordures puisqu'elles peuvent être mises en valeur).

Le meilleur moyen d'avoir moins de déchets, reste encore celui de réduire sa consommation! Autrement dit, de n'acheter que le nécessaire. Mettons donc nos sacs verts au régime en consommant moins, en évitant le superflu, en préférant les aliments en vrac, en boudant les produits suremballés, en apportant une tasse au bureau plutôt que d'utiliser des gobelets à café jetables. Acheter des produits durables plutôt que jetables en est un autre bel exemple.

Le Réseau québécois pour la simplicité volontaire regorge d'idées pour réduire sa consommation facilement et sans se priver: [www.simplicitevolontaire.org/](http://www.simplicitevolontaire.org/)

Un autre moyen pour réduire nos déchets est la réutilisation. Par

exemple, si vous pratiquez rarement un sport, vous pourriez emprunter l'équipement à quelqu'un au lieu de l'acheter. Une vente de garage ou un don de vos biens inutilisés à un organisme de charité sont toutes des idées de réemploi. Tout comme le fait d'utiliser des contenants réutilisables à la place des sacs à sandwich pour votre lunch. Les possibilités de réutilisation sont innombrables, usez de votre imagination!

### FAITES LE POINT DANS VOTRE VIE

Souvent, avec le rythme de vie trépidant que nous menons, nous voulons que tout soit rapide car le temps nous manque. Alors, nous ne nous arrêtons pas pour faire le point sur l'environnement dans lequel nous vivons... Ce qui fait que plusieurs ignorent qu'au Québec, plusieurs sites d'enfouissement débordent, tandis qu'en Chine et en Inde, ce sont les fleuves qui servent toujours de dépotoirs. À titre d'exemple, le Gange,

fleuve sacré où des millions de gens viennent s'y «purifier» chaque année, s'avère un véritable égout à ciel ouvert!

J'espère que cette chronique vous a fait prendre conscience de la situation actuelle de notre planète et que le temps où l'on croyait que tout était l'œuvre de Dame Nature est révolu... Il est maintenant temps d'assumer nos gestes et d'agir! Bonnes résolutions 2005!

Des commentaires ou des questions concernant cette chronique? Je vous invite à me les communiquer: [info@compo.qc.ca](mailto:info@compo.qc.ca) ou (450) 347-0299, poste 22.

Sources d'information:

Compo-Haut-Richelieu

[www.compo.qc.ca](http://www.compo.qc.ca)

Recyc-Québec

[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca)

Réseau québécois pour la simplicité

volontaire

[www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org)

Ministère de l'Environnement

Québec

[www.menv.gouv.qc.ca](http://www.menv.gouv.qc.ca)

## LES JOIES DU PARRAINAGE

### Réjean recherche un parrain civique

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

#### À LA RECHERCHE D'UN PARRAIN CIVIQUE

Réjean est filleul au Parrainage civique du Haut-Richelieu, il est à la recherche d'un parrain civique pour réaliser des activités et partager de bons moments en sa compagnie. Réjean a beaucoup d'entretient, il apprécie les discussions,



Réjean apprécie les discussions et les voyages.

plusieurs sujets le passionnent tout particulièrement les voyages, il en parle facilement et avec passion. Ses activités préférées sont les jeux de société entre autres les cartes. L'été, il fait du vélo, aime travailler dans le jardin et bricoler. Le travail prend une grande place dans sa vie, notre ami travaille depuis plus de vingt ans déjà. Il est autonome, responsable et très assidu. On considère Réjean comme un être charmant, dévoué et sociable.

#### CAPSULE DE SENSIBILISATION

Il existe plusieurs outils d'intervention auprès des personnes ayant une déficience intellectuelle. Il y en a une que l'on nomme

musicothérapie. Cette technique a fait son apparition, aux États-Unis et en Europe, seulement après la deuxième Guerre mondiale. Aujourd'hui la musicothérapie s'adresse aux personnes de tous âges et on retrouve ce mode d'intervention en milieu communautaire, de réadaptation, hospitalier et scolaire. Le rôle principal et fondamental de la musicothérapie consiste à utiliser la musique et les éléments sonores dans le cadre d'un processus thérapeutique ou de rééducation auprès de personnes ayant diverses déficiences ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage. En utilisant cette technique d'intervention, les buts visés sont de favoriser le développement de l'estime de soi, susciter la créativité et l'expression de soi, améliorer les capacités de communication, de conscience de soi et de socialisation, et stimuler le développement psychomoteur et cognitif.

Si vous croyez avoir des affinités avec Réjean et que vous avez envie de le rencontrer pour partager certaines activités avec lui, il en serait très enthousiasmé et reconnaissant. Donc, si vous désirez vivre une expérience humaine valorisante, où l'implication est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091. Réjean vous attend! ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0899
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Élle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1645
Centre de référence du Grand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Algame pour joueurs compulsifs :	1-866-933-0411 (450) 245-0411

**EN CAS D'URGENCE**

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

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

# L'ÉGLISE D'ICI

## Quatre dates importantes

**M**ercredi 26 janvier, de 19h30 à 21h30, rencontre du mois. Thème: «Les décisions de fin de vie: l'ultime rencontre de la fragilité».

Des questions que nous nous posons à un moment donné de la vie. Des décisions parfois très difficiles à prendre... Il pourra certainement nous aider à clarifier tous les enjeux que comporte une telle question.

Personne-ressource: Dr Gilles Voyer, directeur des Services professionnels à l'Institut de gérontologie à Sherbrooke.

Inscription nécessaire au 347-6610. Coût: 5\$.

Dimanche 30 janvier, espace spirituel avec Jacqueline Brunette de 10 heures à 11 heures.

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

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

Entrée libre.

Mercredi 2 février, 6<sup>e</sup> anniversaire du Centre de ressourcement.

Messe d'action de grâce à 10h30. Apportez votre «lunch» pour ceux et celles qui veulent fêter avec nous. Les breuvages et le dessert seront fournis sur place.

Mgr Robert Lebel, évêque émérite du diocèse de Valleyfield, sera des nôtres, le dimanche 6 février prochain, au Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean à 14 heures. Il fut évêque auxiliaire ici à Saint-Jean de 1974 à 1976.

Mgr Lebel viendra nous parler de son dernier livre, qu'il lançait le 8 novembre dernier, intitulé «Mon Église que j'aime».

Dans cet ouvrage, il jette un regard en arrière sur une vie bien remplie et sur les grands défis auxquels il a eu à faire face au cours de son ministère comme prêtre, et ensuite comme évêque.

«Si, à la lecture de cet écrit, quelqu'un progresse dans son amour

de l'Église, j'en serai largement récompensé. L'Église, mon Église, porte dans sa fragilité humaine le don de Dieu au monde. Dieu compte sur notre témoignage pour faire connaître sa bonté et sa beauté. La rédaction de mes souvenirs est un geste d'action de grâce pour sa générosité et sa miséricorde».

En réalité, Mgr Lebel ne souhaite pas d'abord parler de lui-même, mais plutôt de l'Église qu'il aime, par reconnaissance pour ce qu'il a reçu d'elle. Tous ceux et celles qui l'ont bien connu seront sans doute bien contents de le revoir et, pour les autres, nous ferons connaissance avec un témoin de Jésus qui, sûrement, saura nous éclairer et nous enrichir par son témoignage de 80 ans de vie.

On pourra acheter son livre sur place. Bienvenue à toutes et tous!

Ces quatre rencontres se tiennent au Centre de ressourcement spirituel (80, rue Lajeunesse au coin du boul. Gouin). ■

## Mgr Robert Lebel à St-Jean le 6 février

**M**gr Robert Lebel, évêque émérite du diocèse de Valleyfield, sera des nôtres, le dimanche 6 février prochain, au Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean à 14 heures. Il fut évêque auxiliaire ici à Saint-Jean de 1974 à 1976.

Mgr Lebel viendra nous parler de son dernier livre, qu'il lançait le 8 novembre dernier, intitulé «Mon Église que j'aime».

Dans cet ouvrage, il jette un regard en arrière sur une vie bien remplie, et sur les grands défis auxquels il a eu à faire face au cours de son ministère comme prêtre, et ensuite comme évêque.

«Si, à la lecture de cet écrit, quelqu'un progresse dans son amour de l'Église, j'en serai largement récompensé. L'Église, mon Église, porte dans sa fragilité hu-

maine le don de Dieu au monde. Dieu compte sur notre témoignage pour faire connaître sa bonté et sa beauté. La rédaction de mes souvenirs est un geste d'action de grâce pour sa générosité et sa miséricorde».

En réalité, Mgr Lebel ne souhaite pas d'abord parler de lui-même, mais plutôt de l'Église qu'il aime, par reconnaissance pour ce qu'il a reçu d'elle.

Tous ceux et celles qui l'ont bien connu seront sans doute bien contents de le revoir et pour les autres, nous ferons connaissance avec un témoin de Jésus qui sûrement saura nous éclairer et nous enrichir par son témoignage de 80 ans de vie.

On pourra se procurer son livre sur place.

Bienvenue à toutes et tous! ■

## Où vont les profits de la vente des églises?

**L**e 1<sup>er</sup> février prochain, alors que prendra effet la vente de l'église et du presbytère Saint-Edmond, la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste disposera d'un fonds patrimonial qui dépassera un million de dollars.

Ce fonds, qui appartient exclusivement à la paroisse, provient de la vente des immeubles - églises, presbytères, terrains, mobilier - effectuée au cours des dernières années.

Lors de la fusion des 11 paroisses, en mars 2003, ce fonds existait déjà et on y avait accumulé un montant d'environ 165 000\$ provenant de la vente du Centre des loisirs et du presbytère Notre-Dame-Auxiliatrice. Depuis, se sont ajoutés environ 515 000\$, soit les profits nets de la vente de deux terrains en face de l'église Sainte-Thérèse, de la maison de la rue Laliberté qui servait de bureau à l'ancienne paroisse Sainte-Marie-de-la-Visitation, de l'église Sainte-Thérèse, d'un terrain adjacent au presbytère Notre-Dame-de-Lourdes, sur la rue Saint-Jacques et enfin, de l'église Notre-Dame-Auxiliatrice.

Présentement, ce fonds s'établit à 736 749\$. Comme il est mentionné plus haut, s'ajouteront en 2005 les profits de la vente de l'église et du presbytère Saint-Edmond, soit environ 350 000\$ (431 000\$ moins les frais de cour-

tage, la taxe cathédrale et la taxe spéciale pour le fonds diocésain du patrimoine). Un autre montant de 75 000\$ sera versé en août, soit le remboursement d'une créance hypothécaire provenant de la vente du Centre paroissial Notre-Dame-Auxiliatrice et du presbytère.

On peut donc prévoir que lorsque toutes ces sommes seront versées, le fonds du patrimoine de la paroisse s'établira à environ 1 160 000\$. À quoi servira-t-il?

À sa dernière réunion, le comité des finances a recommandé que ce

«fonds soit placé et conservé intact, ne pouvant être utilisé que pour des travaux de rénovations majeures, s'il devenait impossible d'en défrayer le coût par d'autres moyens de financement - souscriptions, activités, emprunts ou autres». Et le comité ajoute que la fabrique pourra «utiliser les intérêts, si nécessaire, pour les opérations courantes».

Le conseil de fabrique a endossé cette recommandation à sa réunion mensuelle du 20 décembre 2004.

Denis Tremblay, marguillier ■

## Bénédictio des gorges à l'église Saint-Blaise

**À** l'occasion de la fête de saint Blaise, il y aura bénédiction des gorges à l'église Saint-Blaise, le dimanche 30 janvier 2005 à la messe de 11 heures.

Blaise naquit à Sébaste, Cappadoce. Il consacra sa jeunesse à étudier la médecine. Ses concitoyens jugèrent qu'il ferait un bon pasteur et l'éurent évêque de leur cité. Blaise a dû fuir les persécutions et se réfugier dans une grotte. Des soldats le trouvèrent et l'amènè-

rent en prison. Il eut la tête tranchée à Sébaste le 3 février vers l'an 316.

Les annales rapportent qu'un jour il guérit miraculeusement un enfant qui se mourait étouffé par une arête. Depuis ce temps, saint Blaise est surtout invoqué comme protecteur des gorges.

Vous êtes toutes et tous les bienvenus à la messe de 11 heures à Saint-Blaise, le dimanche 30 janvier, pour la bénédiction des gorges. ■

## Voeux pour 2005

**E**n ce début d'année, c'est le temps pour une majorité d'entre nous de nous demander ce que l'année nous réserve et comment nous pouvons améliorer notre vie quotidienne. Nous nous surprenons à rêver à des jours meilleurs et nous imaginons des scénarios qui nous donnent la sensation d'être le maître d'oeuvre de notre existence.

C'est pourquoi je me mets à rêver que, durant l'année 2005, nous serons capables de faire reculer la misère humaine sur tous les plans de la pauvreté. Je dis nous, car je ne crois pas que seule, je puisse y arriver, mais que l'aboutissement de ce rêve en sera un d'une collectivité prête à se mettre en marche vers cet objectif.

Pour que ce souhait se réalise, je m'appuie sur mon expérience, je sais que lorsque nous sommes deux pour faire une tâche, elle est déjà moins lourde, si nous sommes trois, c'est bien mieux et quatre, c'est encore mieux et ainsi de suite... Alors, c'est dans cette perspective que je crois que, si nous y mettons chacun(e) notre petite part, nous pourrions réussir.

Je suis consciente qu'il est sou-

vent frustrant de voir encore des personnes prises avec des problèmes reliés à toutes sortes de pauvreté, même si nous avons posé un ou des gestes pour éliminer la misère. Nous ressentons souvent le sentiment d'impuissance. Nous avons aussi l'impression que tous nos efforts ne donnent rien et que nous avons simplement perdu notre temps et notre énergie à donner un coup d'épée dans l'eau.

C'est dans cet état d'esprit, il me semble, que l'effort de la collectivité prend tout son sens. Car, à moi seule, je n'ai pas tous les talents, toutes les ressources humaines et financières et toutes les solutions aux problèmes de la pauvreté. Mais ensemble, nous pouvons faire quelque chose.

Je rêve donc pour l'an 2005 que, par notre agir collectif, nous puissions faire au moins reculer la pauvreté. C'est pourquoi, aujourd'hui, je me permets de rêver à des jours meilleurs et qu'ensemble, nous pouvons changer «l'existence». L'exemple du Nazaréen est la source de mes espérances.

«Bonne année 2005».

Sylvie Caya, pastorale sociale et familiale ■



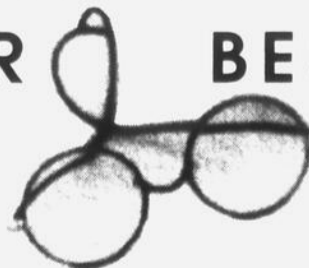
Dr Mylène Roy, o.d.

Dr Chantal Reid, o.d.

Dr Ginette Bernier, o.d.

Dr Paul Granger, o.d.

**GRANGER BERNIER**  
OPTOMÉTRISTES



«Pour un service personnalisé, courtois et efficace, venez nous voir!»

885, boul. du Séminaire Nord  
(angle Pierre-Caisse) Saint-Jean-sur-Richelieu

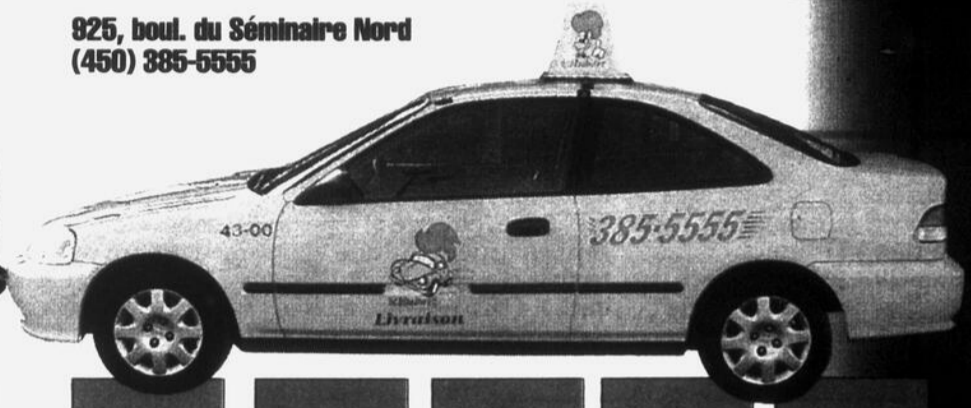
348-0021

# SERVICES à domicile

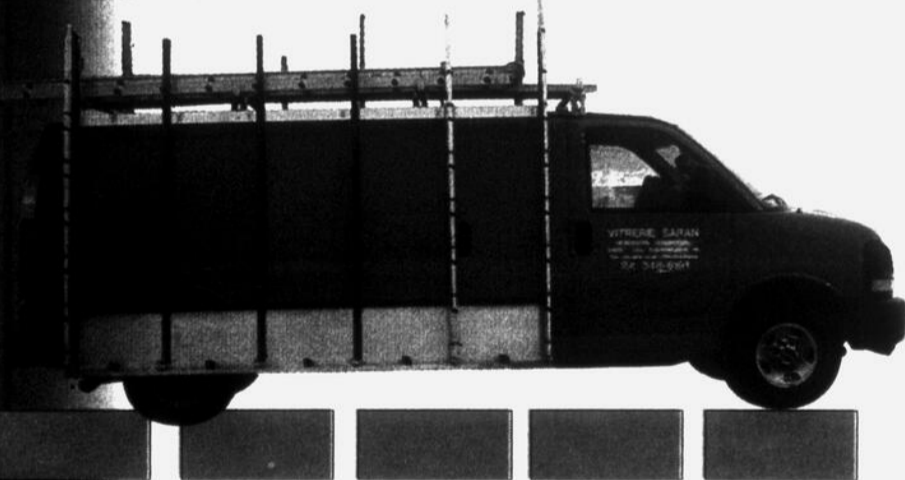
708, rue Paul-Laparte  
(450) 348-9555



925, boul. du Séminaire Nord  
(450) 385-5555



Vitrerie Saran  
965, boul. du Séminaire Nord  
(450) 348-6191



365, boul. du Séminaire Nord  
(450) 348-1191



10, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 347-5348



400, boul. du Séminaire Nord  
(450) 348-3787

