

Week-end Le jeudi 26 septembre 2013 LE CANADA FRANÇAIS

LA POPULATION AURA L'EMBARRAS DU CHOIX POUR PARTICIPER AUX JOURNÉES DE LA CULTURE, DU 27 AU 29 SEPTEMBRE!

CONSTRUIT SUR LE THÈME PARTICIPER, C'EST DÉFENDRE TOUTE LA CULTURE, L'ÉVÉNEMENT PROPOSERA DE NOMBREUSES ACTIVITÉS LIÉES AU THÉÂTRE, AU DESSIN, À LA MUSIQUE ET À LA DANSE!

BAM

PAF

DEVENEZ UN SUPER-HÉROS DE LA CULTURE!

PAGE C-2

SUR LA PHOTO, ON RECONNAIT DANY MARCIL, DU THÉÂTRE DE GRAND-PRÉ, NADINE MERCIER, DE LA VILLE DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU, ET THOMAS HODGSON, MUSICIEN.

(Photo Stéphanie Brûlé)

DVD



Une combine basée sur une histoire vraie
PAGE C-6

LECTURE



Une allégorie à la Henri VIII
PAGE C-17

CINÉMA



Un Oscar pour Hugh Jackman?
PAGE C-7

MUSIQUE



En attendant le prochain Gotye
PAGE C-17

SOMMAIRE

Jeux	C-8
Dans votre assiette	C-18
Automobile	C-19
Plaisirs du vin	C-20
Horoscope	C-22
Trésors de famille	C-23



Télé-Bingo
câble 9

\$3,500.00
en prix le dimanche
dès 9h30

Achetez vos livrets aujourd'hui



450 358-1912

TVHR9.com
Télévision du Haut-Richelieu

JOURNÉES DE LA CULTURE

Une programmation foisonnante dans le Haut-Richelieu



MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.ca

Les Journées de la culture célèbrent cette année leur 17^e anniversaire. L'événement, qui se déroulera du 27 au 29 septembre sur le thème *Participer, c'est défendre toute la culture*, sera présenté à la grandeur de la province. Localement, plusieurs activités seront offertes gratuitement à la population. À vous de choisir!

Les Journées de la culture ont été mises sur pied en 1997 avec l'objectif de sensibiliser la population à l'importance et à la nécessité d'offrir un plus grand accès aux arts et à la culture à la population du Québec. Petit à petit, l'événement a pris de l'ampleur au Québec, rejoignant 220 000 personnes l'an dernier grâce à la présentation d'activités gratuites dans près de 350 municipalités.

Cette année, quelque 3000 organismes, artistes, artisans, entreprises privées, municipalités et écoles, ont accepté de perpétuer la tradition en mettant sur pied des activités originales mélangeant la peinture à la sculpture, la danse au théâtre, la musique à la littérature. À Saint-Jean-sur-Richelieu et dans les municipalités avoisinantes, la population aura accès à une quinzaine d'activités.

DANS LES BIBLIOTHÈQUES

De nouveau cette année, la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, par l'entremise de son réseau de bibliothèques municipales, est très impliquée dans l'événement. En collaboration avec le Théâtre de Grand-Pré, elle présentera *L'expérience en 5 sens* vendredi (18h30 à 20 heures) et samedi (13 à 15 heures) à la bibliothèque Adélarde-Berger. Les élèves du programme Sports-Arts-Études



Littérature, arts visuels, théâtre, photographie, musique... les arts prennent tout leur sens dans le cadre des Journées de la culture.

solliciteront tous les sens du public en le plongeant dans l'univers du théâtre.

Un cours de dessin sera offert aux jeunes de 8 à 12 ans, dimanche, au même endroit. Les participants auront alors l'occasion d'apprendre à dessiner leurs super-héros favoris, que ce soit Batman, Spiderman ou même Wolverine. Il faut réserver en téléphonant au 450 357-2120 pour participer à l'atelier intitulé *Les super-héros: cours de dessins animés*.

Toujours à la bibliothèque du secteur Saint-Jean, les amateurs de musique pourront assister à un café-concert mettant en vedette Isabelle Héroux. Le talent de l'artiste, qui navigue dans l'univers de la poésie et de la guitare classique, est reconnu à l'échelle internationale. Le concert débutera à 10h30, dimanche.

La bibliothèque Saint-Luc accueillera pour sa part l'auteur du volume *Haut-Richelieu, atours et alentour*, Nicolas Paquin, pour une

conférence portant sur les dessous de la conception du livre. Il est nécessaire de s'inscrire en composant le 450 359-2692. La conférence débutera à 19 heures, le 26 septembre.

La Place publique du Vieux-Saint-Jean s'anime dimanche à 13h30 pour une activité avec l'animatrice bien connue des petits, Sylvie Sauvé-Cliche. Cette dernière reprendra le concept de *Ma tente à lire* au cours duquel elle présente ses coups de cœur littéraires et en profite pour faire la lecture aux enfants. En cas de mauvaise température, l'activité aura lieu à la bibliothèque Adélarde-Berger.

DANSE, THÉÂTRE ET MUSIQUE

Les amateurs de danse auront l'occasion de découvrir, le 29 septembre, le gumboot grâce à la participation de l'école Danse Atout. Les gens doivent simplement se présenter au 813, rue Saint-Jacques avec leurs bottes de pluie. Le cours pour les petits aura lieu à 10 heures

alors que les adultes danseront à 11 heures.

Pour leur part, les musiciens ont rendez-vous avec le Marie-Josée Poulin Big Band, le 29 septembre à la salle Bernard-Perreault (432, rue Jacques-Cartier Sud), pour une répétition. Les gens qui maîtrisent un instrument à vent pourront se joindre aux musiciens du groupe dans le cadre de cette répétition qui se déroulera de 13h30 à 16 heures. Les spectateurs sont également les bienvenus.

Le 28 septembre, chez art[o] dès 13 heures, le public aura l'occasion d'assister à une création interactive multidisciplinaire intitulée *Les arts animés*. Sur place, l'auteur Nicolas Paquin, la peintre Marie-Ève Boulanger, le guitariste Thomas Hodgson et des comédiens du Théâtre de Grand-Pré créeront des œuvres inédites en respectant un thème choisi par le maître de cérémonie.

Les amateurs de théâtre ont

finallement rendez-vous pour une dernière représentation de la pièce de théâtre de rue *Réunion secrète des patriotes*, dimanche à 15 heures. Le point de rassemblement est situé au Musée du Haut-Richelieu.

ARTS VISUELS ET MÉTIERS D'ART

Les arts visuels et métiers d'art ne sont pas en reste. La peintre Lorraine Doucet ouvrira son atelier les 28 et 29 septembre (de 11 heures à 16h30) à toutes les personnes curieuses de découvrir des médiums tels que le pastel, le fusain, l'aquarelle, l'encre et même l'acrylique. L'atelier est situé au 1046, rue Prescott.

L'Atelier de Carole sera ouvert le 29 septembre, de 13 heures à 17h30. Les visiteurs auront l'occasion de participer à la création d'une mosaïque de verre. L'atelier est situé au Domaine des petits fruits. Le public a également rendez-vous, dimanche à 13 heures, au Centre d'arts de Sabrevois pour le dévoilement d'une exposition mettant en valeur des œuvres créées par des artistes haïtiens.

À noter que le Centre d'arts présentera également un encastré le 28 septembre à 14 heures. Amélie Cardinal-Charbonneau y proposera des œuvres d'artistes locaux. Les plus gros montants remporteront la mise.

La dernière activité se tiendra au pavillon Mille-Roches (190, avenue Lareau), dès 10 heures dimanche, et réunira les 14 Cercles de fermières de la fédération Haut-Richelieu-Missisquoi. Une quarantaine d'exposants seront sur place et il sera possible de se procurer le livre *Trucs et astuces* qui sera officiellement lancé cette journée-là.

Pour ne rien manquer de la programmation ou encore pour planifier vos activités, visitez le www.journees-delaculture.qc.ca.

EN SPECTACLE LE 26 SEPTEMBRE

The City Gates dans la plus pure tradition du rock

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.ca

La formation johannaise The City Gates offrira, le 26 septembre au bar Le Barock, un spectacle présentant les pièces de son album *Collapse*. Deux autres formations profiteront également de la soirée pour monter sur scène, soit Apple Blue et La Querelle.

Lancé au début de l'été à Montréal, l'album *Collapse* a rapidement séduit la critique et le public. Enregistré aux célèbres studios Piccolo de la métropole et réalisé par un artiste reconnu du nom de Gautier Marinof, ce disque présente une dizaine de chansons s'inscrivant dans le mouvement du rock indie.

«On a fait beaucoup de spectacles à Montréal cet été et on a reçu de bonnes critiques. Ça nous donne envie de continuer, c'est certain», confirme l'un des membres fondateurs du groupe, Maxime Wingender. Les autres

musiciens de la formation sont Karl Wingender, François Marsan et Justin Morneau.

Tous âgés dans la trentaine, ces derniers ne cherchent pas à devenir les nouvelles vedettes de la musique, mais plutôt d'acquiescer une certaine réputation dans le milieu. «C'est un projet qui va toujours être là pour le plaisir», souligne d'ailleurs notre interlocuteur. Ils ne cachent toutefois pas leur intention d'approcher des maisons de disque cet automne.

SUR SCÈNE

Le spectacle qu'ils présenteront au bar Le Barock sera de courte durée. On parle d'une performance de moins d'une heure. Les musiciens ont donc choisi de se concentrer sur les pièces de leur album afin d'en faire la promotion auprès d'un public qui les connaît déjà bien.

«On a joué à quelques reprises au Barock», confirme Maxime Wingender. Cela dit, ce sera la première fois que le groupe y



Depuis la sortie de son album *Collapse*, The City Gates n'a offert qu'une performance à Saint-Jean-sur-Richelieu dans le cadre de l'International de montgolfières.

présentera ses nouvelles chansons. Le musicien précise par ailleurs que les spectateurs n'auront pas droit au même spectacle que celui offert cet été dans le cadre de l'International de montgolfières de Saint-Jean-sur-Richelieu.

«C'est différent. On s'adapte beaucoup en fonction du public. Dans un spectacle comme celui des montgolfières, le public était plus familial alors c'est certain que ce n'est pas la même chose que l'on présente dans les bars»,

souligne M. Wingender. Le public peut d'ailleurs s'attendre à un son plus rock que ce à quoi il a droit sur l'album.

LES PROJETS

Après le spectacle du 26 septembre, The City Gates compte se consacrer à la réalisation d'autres projets musicaux. «Il y a beaucoup de choses émouvantes qui se passent maintenant dans le monde et qui pourraient devenir de bonnes paroles», mentionne Max Wingender qui confie que le groupe pourrait retourner en studio très prochainement.

Les musiciens souhaitent également mettre sur pied une tournée pour le printemps 2014 et qui les mènerait à l'extérieur des frontières québécoises.

À noter que la représentation du 26 septembre débutera à 20 heures. Les groupes monteront sur scène dans l'ordre suivant, soit La Querelle, The City Gates et Apple Blue. Les billets seront en vente sur place au coût de 5\$. ■

CENTRE D'ARTS DE SABREVOIS

Des découvertes, des classiques et du jazz au menu

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc

Le Centre d'arts de Sabrevois entamera cette fin de semaine la programmation de sa 5^e saison. Artistes de la relève et musiciens de renommée internationale se relaieront sur la petite scène de l'ancienne église anglicane.

Il y a déjà trois ans, des résidents de Sainte-Anne-de-Sabrevois se réunissaient afin de mettre sur pied un centre culturel dans leur municipalité. Le concept, qui a pris la forme d'un centre d'arts, a mis du temps à s'implanter au sein de la communauté. «On n'a pas encore réussi à attirer la clientèle de Sabrevois», mentionne humblement l'une des responsables, Annie Ducharme.

Mais le public de l'extérieur, lui, est au rendez-vous. Des dizaines de personnes se déplacent semaine après semaine

afin d'assister aux spectacles proposés. On retrouve trois séries principales dans la programmation, soit Relève et découverte, Classique et brioches ainsi que Jazz Jazz Jazz. Chaque série a un créneau qui lui est propre.

RELÈVE ET DÉCOUVERTE

Pour cette nouvelle saison, deux spectacles seulement mettront en vedette le talent de la relève. Ils auront lieu le 4 octobre et le 1^{er} novembre. Dans le premier cas, le public pourra entendre la musique du trio Jérôme Beaulieu. Sacré Révélation Radio-Canada 2013-2014 grâce à l'album *L'homme sur la lune*, le trio présente des compositions à saveurs folk et jazz.

Puis, le mois suivant, ce sera au tour de Luce Bélanger de gagner le cœur des spectateurs. À la fois pianiste et chanteuse, l'artiste se plaît à visiter plusieurs genres musicaux, passant aisément du classique au populaire

Expositions, spectacles musicaux et chant choral sont au programme de la 5^e saison du Centre d'arts de Sabrevois.

Guitare et poésie au café-concert

Le premier café-concert de la saison accueillera, le 29 septembre à la bibliothèque Adélar-Berger, la musicienne Isabelle Héroux dans une ambiance de guitare et de poésie. Active sur la scène internationale, la musicienne se produit régulièrement en solo, en duo et avec orchestre. Son talent a été entendu en Europe, en Asie, en Amérique du Nord et en Amérique du Sud. Reconnue comme l'une des artistes les plus talentueuses de sa génération, elle est douée d'une virtuosité impressionnante, possède un charisme remarqué et démontre une aisance peu commune sur scène. Le Service des loisirs et bibliothèques invite le public au concert qui présentera des pièces musicales et des poèmes. L'activité est gratuite. Les portes ouvriront à 10 heures alors que le concert débutera à 10h30. Aucune réservation requise. ■



sans omettre le jazz. Les représentations de ces spectacles auront lieu à 20 heures. Pour cette série, les billets se détailleront 8\$ l'unité.

JAZZ JAZZ JAZZ

Pour les amateurs de jazz, deux spectacles seront également présentés d'ici la fin de l'année, soit le 19 octobre et le 16 novembre. La première représentation mettra en vedette le Dixieband et de la musique aux saveurs de la Nouvelle-Orléans. Six musiciens réputés monteront alors sur scène. La représentation débutera à 20 heures alors que les billets seront en vente au coût de 18\$ par personne.

L'autre événement mettra en vedette Félix Stüssi et les Malcommodes. «On est très chanceux de pouvoir accueillir tous ces artistes. On a de bons contacts!», lance Mme Ducharme. Elle ajoute que les musiciens apprécient particulièrement l'ambiance de la petite salle de 70 places. Il n'est d'ailleurs pas rare que les spectateurs aient droit à quelques exclusivités.

CLASSIQUE ET BRIOCHES

La série Classique et brioches, dont les spectacles ont lieu en matinée dès 10h30, offriront une belle variété de styles musicaux. Le premier événement, présenté le 13 octobre, fera découvrir les airs traditionnels du groupe Barbo. Puis, le 10 novembre, ce sera au tour de Thomas Hodgson, d'André Lahaie et de Mario Rodrigue de présenter leur spectacle original intitulé «Brassens avec...».

Le dernier événement de la saison en mettra plein la vue et les oreilles avec le Big Band de l'Université de Montréal dirigé par Ron Di Lauro. Une vingtaine de musiciens monteront alors sur scène et interpréteront principalement des pièces de Duke Ellington. «À mon souvenir, ça ne s'est jamais vu dans la région», affirme Annie Ducharme. Les billets pour ces spectacles seront en vente au coût de 15\$.

EXPOSITIONS ET CHORALE

Outre les séries principales, deux expositions seront présentées gratuitement au cours de la saison. La première, qui

sera dévoilée dans le cadre des Journées de la culture le 29 septembre, regroupe des œuvres créées par des artistes d'Haïti. Tous les fonds recueillis par la vente seront remis à l'Association de développement Notre Dame de Paillant qui finance les activités d'une école dans la Perle des Antilles.

Puis, en novembre, ce sera au tour d'Évelyne Bouchard de présenter ses créations. Les toiles que l'artiste dévoilera le 15 novembre ont été peintes au cours de l'été à Sabrevois.

Enfin, il n'est pas trop tard pour s'inscrire à la Chorale du clocher dirigée par Cécile Allemand. Accompagnée d'un pianiste, cette dernière travaille de concert avec les enfants et adultes inscrits à l'activité. Actuellement, plus d'une quinzaine de chanteurs, âgés de 12 à 80 ans, font partie de l'ensemble.

Pour plus d'information ou pour réserver des billets, écrivez à annieducharme13@gmail.com, visitez le www.maculture.ca ou contactez la municipalité de Sabrevois. ■



SAQ

PRÉSENTE LE



18 ans et +

13^E
DESSalon
Vins

de la

Fondation Santé
Haut-Richelieu-RouvilleBANQUE
NATIONALE

Une invitation de la

Entrée 20\$ Forfait 30\$
(billet et coupons)2 OCTOBRE
2013

PAVILLON DEXTRAZE

Collège militaire royal de Saint-Jean-sur-Richelieu
de 17 h 30 à 22 h

Nos partenaires médias :



FONDATIONSANTE.COM 450 359-5777

Un premier spectacle de Laura Gabrielle à Saint-Jean

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc

La chanteuse Laura Gabrielle présentera, le 5 octobre à la coopérative art[o], un spectacle intitulé *Bulle d'air aqua*. Quelques artistes invités et musiciens monteront avec elle sur scène afin d'amasser des fonds pour la production de son premier minialbum.

Laura Gabrielle évolue dans l'industrie musicale depuis plusieurs années en tant qu'interprète. Elle s'est récemment illustrée au Festival de la chanson de Saint-Ambroise ainsi qu'au concours Ma première Place des Arts. Depuis plusieurs mois, elle travaille à l'élaboration de son premier EP (minialbum) avec le réalisateur Marc-André Bourbonnais.

La production de ce spectacle solo servira à financer ce projet. «Idéalement, j'aimerais sortir l'album avant la fin de l'année, mais je ne m'impose pas de date. Tant qu'à réaliser mon premier EP et investir autant d'argent dans sa production, je veux le faire comme il faut», explique-t-elle. D'autant plus que l'opus lui servira de carte de visite auprès des maisons de disque.

AU PROGRAMME

Au cours de la représentation, les spectateurs auront l'occasion de découvrir l'univers musical de la chanteuse. Cette dernière pigera son répertoire à même les pièces d'artistes connus, dont Marie-Pierre Arthur, Louis-Jean Cormier et les



Laura Gabrielle a présenté plusieurs spectacles solos dans sa carrière. «Ça me rend très heureuse de pouvoir montrer enfin ce que je fais aux gens de ma ville», dit-elle.

Beatles. Elle offrira également quelques-unes des pièces originales qui se retrouveront sur son disque.

Laura Gabrielle n'est pas qu'une interprète. Elle porte également le chapeau de parolière. «J'adore écrire. C'est mon petit bonheur à moi», dit-elle. La pièce *Bulle d'air aqua*, dont le spectacle est inspiré, est d'ailleurs l'une de ses créations. Elle a mis huit années à trouver les mots justes.

«Inquiétez-vous pas! Je suis plus rapide que ça pour écrire d'habitude!», lance-t-elle en riant.

Les spectateurs auront par ailleurs l'occasion d'applaudir d'autres artistes de la relève que la chanteuse a choisi d'inviter à son spectacle. Il s'agit de Catherine Brunet qui agira à titre de choriste et de Carolyne Drolet, ancienne candidate de l'émission *La Voix*. Aura-t-on droit à

un duel sur la scène? Pourquoi pas! La Johannaise d'adoption est prête à relever le défi.

EN SOUVENIR DE SA SOEUR

Une partie des profits récoltés au cours de la soirée seront remis à la Société canadienne du cancer. Cette cause est très chère à l'artiste dont la sœur a récemment perdu son combat contre la leucémie.

«Ce que j'ai appris avec ma sœur, c'est qu'il faut toujours essayer et faire ce que l'on aime quand c'est le temps. Il ne faut pas attendre. Son décès m'a amenée à mettre mon projet musical de l'avant, à prendre des risques», confie l'artiste.

En spectacle, la chanteuse dédie toujours la pièce *La courte échelle* d'Ingrid St-Pierre à sa petite sœur. Solide, elle a réussi à la chanter lors de sa performance au concours Ma première Place des Arts, soit tout juste deux mois après le décès de sa sœur. Un moment de grande émotion qu'on peut d'ailleurs voir sur son site au www.lauragabrielle.com.

BILLETS

Les billets sont disponibles au coût de 20\$ en prévente (<http://lauragabrielle.eventbrite.ca> ou 514 291-2580). Il sera également possible d'en faire l'achat le soir de l'événement moyennant la somme de 25\$. Les places sont limitées. À noter que les musiciens qui accompagneront la chanteuse sur scène sont Bruno Masse-Harinen, Félix Bouchard-Tremblay et Gabriel Maurice. ■



Lancement réussi pour Marie Lasnier

L'auteur Marie Lasnier a officiellement lancé, le 18 septembre à la bibliothèque Saint-Luc, son premier livre en carrière. Intitulé *Jeanne la guerrière*, le volume raconte l'histoire de sa mère, une femme à la fois fière et courageuse. Publié aux éditions Archimède, il est maintenant disponible en librairie ou en format électronique au www.editionsarchimede.com. ■

Le Cabaret Jazz Band plonge dans le manouche

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc

Le Cabaret Jazz Band est officiellement de retour. Tous les derniers vendredis du mois, Pierre-Armand Tremblay et ses musiciens monteront sur la scène du Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean en compagnie d'artistes invités. Le premier concert aura lieu le 27 septembre et sera d'inspiration jazz manouche.

Directeur musical de l'événement, Pierre-Armand Tremblay affirme que le premier spectacle de la saison en mettra plein les oreilles aux amateurs de jazz manouche de la région. Sur scène, le trio original formé de Claude Gauthier à la batterie, d'André Lahaie à la contrebasse et de M. Tremblay au piano sera accompagné du guitariste Francis Tétu et du multi-instrumentiste Francis Covan.

«Ce sont deux virtuoses extraordinaires et le jazz manouche est l'une de leurs grandes forces», mentionne le directeur musical. Ce dernier confie d'ailleurs avoir côtoyé sur scène à quelques reprises Francis Tétu, le guitariste ayant entre autres participé aux défuntes Soirées art[o] jazz. «Il peut autant jouer du Led Zeppelin que rendre les nuances et la subtilité des guitares brésiliennes. C'est un phénomène», dit-il.

Le second invité, originaire de Belgique, en sera à sa première rencontre avec les musiciens johannais. Pour l'occasion, il jouera du violon et de l'accordéon. «Il est très actif. Il accompagne des artistes comme Isabelle Boulay, Gilles Vigneault et Lara Fabien en spectacle. Son nom circule beaucoup en Europe. Nos invités



Le Cabaret Jazz Band est dirigé par Pierre-Armand Tremblay.

sont souvent des musiciens de l'ombre et nous, on les met en évidence», mentionne M. Tremblay.

Fait à noter, le concert s'inspirera du répertoire de deux grands noms du jazz manouche, soit Stéphane Grappelli et Django Reinhardt. «Habituellement, il n'y a pas de batterie ni de piano dans ce style musical. Nous, on va s'inspirer de l'ambiance du jazz manouche pour le spectacle. Ça veut donc dire qu'on va faire d'autres styles aussi, mais toujours en gardant la couleur du manouche», précise Pierre-Armand Tremblay.

UNE SAISON PROMETTEUSE

D'ici la fin de l'année, les spectateurs auront droit à trois autres spectacles. En

octobre, les projecteurs seront braqués sur l'harmoniste Guy Bélanger. Ce musicien de grande réputation offrira une soirée *Gaz Bar Blues*. Suivra, en novembre, une chanteuse que les Johannais ont déjà eu l'occasion d'applaudir à quelques reprises, soit Dawn Tyler Watson. Cette dernière reprendra quelques titres connus, dont *Ne me quitte pas* de Jacques Brel.

Le 13 décembre, le dernier concert de l'année mettra en vedette Anne Duchesne. Cette chanteuse de Saint-Jean-sur-Richelieu est l'une des favorites du public. Les billets, en vente auprès de la SPEC au 450 358-3949, sont disponibles au coût de 13,50\$. De nouveau cette année, les laissez-passer de la série *Jeudis Shows* seront acceptés. Information: www.spec.qc.ca ■

Lise Vigeant en route vers le Salon du livre de Saguenay

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc

Quinze ans après avoir écrit les premières lignes de son roman, Lise Vigeant présente finalement son histoire au grand public. Le livre *Lettre à ma Louve*, lancé en mai, met en scène le personnage d'une femme aux prises avec de grandes souffrances. L'auteure ira présenter son ouvrage au Salon du livre de Saguenay, le 27 septembre.

La passion pour l'écriture de Lise Vigeant remonte à l'adolescence. Comme bien des jeunes de son âge, la jeune femme aimait écrire ses états d'âme et ses observations dans un journal intime. «Je m'étais dit qu'un jour, j'écrirais un roman», raconte-t-elle. Les années ont passé sans que le projet ne prenne forme. Puis, une inscription en études littéraires à l'université a tout changé.

Dans le cadre d'un cours de création, la résidente de Mont-Saint-Grégoire a été appelée à mettre une histoire sur papier. C'était le début de ce qui allait devenir *Lettre à ma Louve*. Suivant les conseils de son enseignant et d'une maison d'édition à laquelle elle a soumis son manuscrit, l'auteure a consacré

les années suivantes à peaufiner son roman, à définir ses personnages, à réécrire carrément certains passages.

«J'ai consacré près de 15 ans à ce livre, mais je ne dirais pas que ç'a été long. Je ne me suis pas assise devant mon ordinateur tous les jours. J'écrivais plutôt par impulsions», explique Mme Vigeant. Il y a un an, certaine d'avoir fait le tour de son histoire, cette dernière a de nouveau tenté sa chance auprès d'une maison d'édition, soit les Éditions Belle Feuille. Cette fois, pour le plus grand plaisir de l'auteure, la réponse a été positive.

LETTRE À MA LOUVE

Le roman raconte l'histoire d'Alice Breton, alias Lou. Cette femme d'une quarantaine d'années semble avoir réussi dans la vie. Pourtant, sous les apparences se cache une femme fragile qui sera complètement bouleversée lorsqu'une série d'événements dramatiques surviendra dans sa vie. On parle ici d'une séparation, de problèmes d'alcool et de lourds secrets révélés à l'intérieur d'une lettre.

En somme, le livre de Lise Vigeant n'a rien d'une lecture légère et joyeuse. «Il y a certaines scènes que j'ai écrites en pleurant beaucoup. Certaines d'entre elles ont d'ailleurs été très troublantes

à écrire», affirme l'auteure qui a volontairement choisi d'aborder des thématiques telles que le suicide ou encore le viol. Cette dernière confie être réceptive à la souffrance des gens et s'en inspirer.

«Je suis convaincue que toutes les personnes portent en elles une souffrance. Le personnage de Lou, c'est une femme avec une très grosse carapace qui souffre à l'intérieur», décrit Mme Vigeant. Pour créer cette femme à qui tous les malheurs semblent arriver, l'artiste s'est inspirée de tout et de rien, puisant parfois dans la personnalité des gens de son entourage pour définir quelques traits de son caractère.

DEUXIÈME LIVRE EN BRANLE

Depuis deux ans, Lise Vigeant travaille à l'histoire d'un deuxième roman. «Il est dans mon ordinateur et je devrais m'y remettre bientôt», promet-elle. Cette fois, la plume de l'auteure donnera vie à une femme d'une cinquantaine d'années qui vivra elle aussi un drame important. Le manuscrit sera-t-il prêt d'ici un an? Impossible à dire. Entre les mots et la peinture, sa seconde passion, l'auteure se laisse guider par l'inspiration du moment.

Elle suit d'ailleurs des cours en arts visuels. La page couverture de *Lettre à ma Louve* met



Lise Vigeant a procédé au lancement de son premier roman en mai. Elle part maintenant à la rencontre de ses lecteurs.

en vedette l'une de ses œuvres intitulée *Fissure*. «C'était certain pour moi que si mon livre était publié, c'était ce tableau que je devais utiliser pour la couverture. Quand je l'ai peint, une personne très proche a vécu un

moment difficile. L'émotion était là et je trouve que le tableau se prête bien à l'histoire», dit-elle.

Le premier roman de Lise Vigeant est disponible dans les librairies du Québec. ■

LES COULEURS DE LA PERSÉVÉRANCE

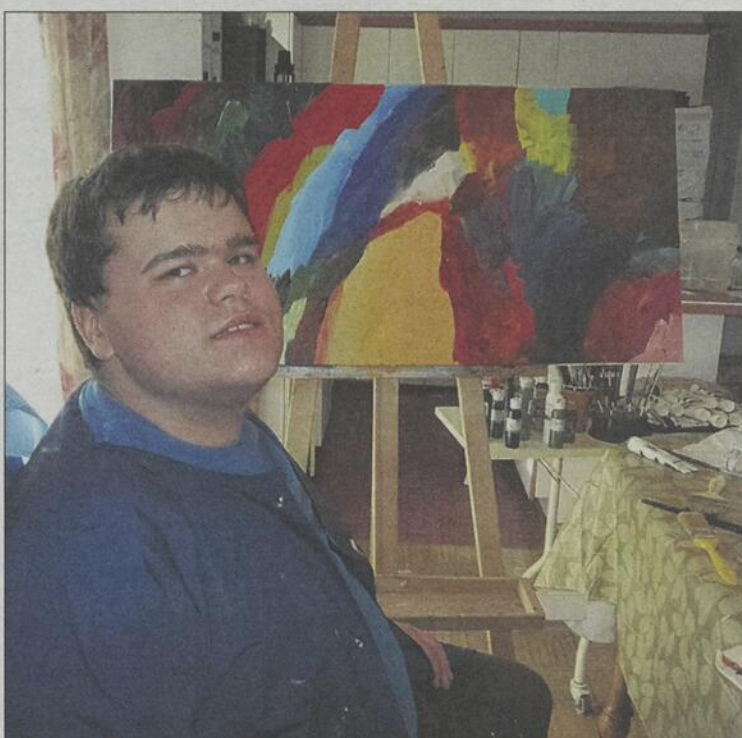
Canaliser son autisme par la peinture

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc

Pour une deuxième année, le jeune peintre Maxime Beaulieu présentera, les 26 et 27 septembre, une exposition au Vieux Mess du Collège militaire royal de Saint-Jean. Intitulée *Les couleurs de la persévérance... la suite*, cette présentation se veut un message d'espoir aux personnes souffrant d'autisme, maladie dont est atteint l'artiste.

Maxime Beaulieu partage sa passion pour la peinture avec sa mère, Nicole Roberge. Cette dernière, qui souhaitait trouver un passe-temps à son fils de 24 ans, a eu l'idée de lui mettre un pinceau entre les mains. Tranquillement, le jeune homme a développé son goût pour les arts et la créativité. Il peint maintenant plusieurs fois par semaine, toujours sous le regard attentif de sa mère.

«Si je l'écoutais, il peindrait tout le temps et la maison serait remplie de ses tableaux! Il est très productif», raconte avec humour Mme Roberge. Le jeune homme a d'ailleurs ses préférences artistiques. Il peint à l'acrylique,



Maxime Beaulieu adore particulièrement les couleurs vives et en décore chacun de ses tableaux.

privilégie les couleurs vives et opte pour un style abstrait dans lequel les lignes occupent une place de choix. Un style qui a légèrement changé depuis un an.

«L'an passé, il peignait surtout

des carrés. On le voit évoluer à travers la peinture. Il est d'ailleurs plus autonome aujourd'hui. Il a aussi commencé à lire des revues de peinture, ce qu'il ne faisait pas avant», souligne sa mère. Cette dernière ne cache pas son désir

de l'inscrire à un symposium d'ici quelques années. Elle attend toutefois qu'il soit prêt pour cette grande étape.

EXPOSITION

L'exposition *Les couleurs de la persévérance... la suite* présentera une quinzaine de tableaux signés par Maxime Beaulieu ainsi qu'une dizaine d'œuvres peintes par sa mère. «Personnellement, je privilégie les paysages avec des personnages. J'ai un style nostalgique», décrit-elle. Les deux artistes seront présents afin de rencontrer les visiteurs et discuter avec eux.

«Maxime aime beaucoup sortir et rencontrer des gens. L'an passé, il était tout habillé chic et saluait les gens. Il a beaucoup aimé ça. C'est beaucoup d'organisation pour moi, mais je n'avais pas vraiment le choix de recommencer cette année», raconte Mme Roberge. Tout cela, pour le bonheur de son fils qui se dit déjà prêt à réaliser des expositions jusqu'en 2015! «À l'automne, peinture!», dit-il simplement.

Et puis, Nicole Roberge se réjouit à l'idée que cette exposition donne du courage à d'autres

personnes vivant avec l'autisme dans leur quotidien. «Ça nous permet de montrer ce que les gens autistes sont capables de faire quand on les encourage», dit-elle. Car la maman est très fière du chemin parcouru par son fils depuis quelques années et se fait un devoir d'encourager chacune de ses passions.

Elle a entre autres inscrit Maxime à la coopérative art[o] afin de lui permettre de s'impliquer dans le milieu culturel, de découvrir des expositions et de rencontrer des gens qui partagent la même passion que lui. Elle se fait également un plaisir de courir les symposiums avec lui, question qu'il soit plongé dans des univers créatifs différents. La peinture est ainsi devenue leur point commun.

VERNISSAGE

L'exposition sera accessible gratuitement de 13 à 21 heures jeudi et de 10 à 17 heures vendredi. Le vernissage officiel aura lieu le 26 septembre, à 18 heures. Sur place, les visiteurs pourront également regarder une courte vidéo montrant Maxime Beaulieu à l'œuvre. ■

Un Coup musclé pas mal divertissant

PASCAL CLOUTIER



Coup musclé



Coup musclé est un film qui ne me disait vraiment rien. Oui, Mark Wahlberg y tient la vedette et j'apprécie beaucoup ce que fait l'ancien rappeur Marky Mark. Ses performances ne sont jamais mauvaises, ce sont les scénarios auxquels il s'associe qui laissent parfois à désirer.

J'étais surpris d'apprendre que *Coup musclé* était une réalisation du très populaire

Michael Bay (*Transformers*, *Pearl Harbor* et *The Island*). Au final, *Coup musclé* est un film honnête qui saura vous divertir.

Le titre fait référence à une combine élaborée par des «monsieurs muscles» qui sévissent dans des centres d'entraînement. Les personnages nous permettent de connaître ce qu'ils pensent, parce qu'à tour de rôle, ils deviennent narrateurs de l'histoire basée sur une histoire vraie.

Pathétiques à bien des égards, les réflexions de ces culturistes installent souvent un malaise. Doit-on en rire ou en pleurer? La combine qu'ils élaborent est boiteuse et les résultats seront désastreux. Ce sont de dangereux simples d'esprit pour qui la violence et la force sont les seules ressources à leur disposition.

On reproche à Michael Bay de trop insister sur les explosions et les effets pyrotechniques. Ici, il n'a pas exagéré et c'est probablement le film le plus discret qu'il n'ait jamais fait. De là notre étonnement de voir qu'il avait dirigé ce film d'action qui garde une grande crédibilité dans un scénario qui n'embellit rien.

Une belle surprise finalement.

Insaisissable



À force de voir à répétition la bande-annonce très réussie, on se laisse attirer par ce film à la marquise bien garnie: Woody Harrelson (*Natural Born Killers*), Jesse Eisenberg (*The Social Network*), Isla Fisher (*The Great Gatsby*), Dave Franco (*21 Jump Street*), Mélanie Laurent (*Beginners*), Mark Ruffalo (*Hulk*) et Michael Caine (*The Dark Knight*).

J'ai bien failli me rendre au cinéma pour le voir. Le hasard fait bien les choses, parce qu'il ne mérite pas le déplacement. En location, ça lui convient parfaitement. On s'attendait à beaucoup, mais *Insaisissable* est un bon film, sans plus.

Prestidigitateurs, magiciens, mentalistes, faiseurs de tours de cartes, illusionnistes sont recrutés par un homme qui veut mettre sur pied un spectacle sans précédent à Vegas. Un spectacle qui réussira à impressionner son auditoire et à lui remettre d'importantes sommes d'argent: le clou du spectacle étant un vol de banque à distance.

Depuis la salle de spectacle de Las Vegas jusqu'à Paris, le vol impressionnera et interpellera les autorités qui aimeraient bien y voir clair. Incapables de comprendre comment l'équipe s'y est prise, l'investigation sera ardue.

Le problème avec le scénario, ce n'est pas qu'il ne nous offre pas d'action ou d'intrigue, au contraire, c'est la frustration qu'on ressent de pair avec les autorités quand on ne nous explique pas ce qui s'est passé. Le point de chute est ridiculement mystérieux. C'est à un point tel qu'on peut s'imaginer ce qu'on veut et qu'on peut même en venir à comprendre qu'il ne nous est pas permis de ne pas croire en la magie.

La distribution a la faiblesse de sa force. Chacun des acteurs est solide dans son interprétation de ces personnages hauts en couleur, mais chacun reprend les caractéristiques de rôles qu'il a déjà tenus. Ils ne jouent plus, les acteurs sont leur propre personnage. Harrelson nous y a habitués depuis longtemps, Jesse Eisenberg nous déconcentre tellement il est toujours le même et que dire de Mark Ruffalo, un acteur qui a sûrement du potentiel, mais qui s'en sert rarement.

La réalisation du Français Louis Leterrier n'est pas si mauvaise, mais le tout est loin d'être aussi satisfaisant que la bande-annonce nous le faisait miroiter. La déception dure plus de deux heures et on se tance des incongruités et des coups de baguette magique qui n'expliquent rien en camouflant le tout d'une couche de brume trop épaisse.



Une soirée entre designers et artistes

Les designers de la région sont invités, le 2 octobre dès 18 heures, à un cocktail amical à la Galerie Le Gall. L'initiative vise à faire connaître les œuvres de deux artistes, soit Sébastien Rio et Lydie Le Gall, tout en contribuant à la création de liens professionnels. «Tisser une étroite collaboration entre les artistes et le monde du design est, selon nous, une relation d'avenir importante dans le monde de l'art», de dire Mme Le Gall. Les designers qui souhaitent participer sont invités à confirmer leur présence en téléphonant au 514 943-3213.

À L'AFFICHE

Concerts et Théâtre

26 septembre: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 18 heures, spectacle de Joe Louis Walker. Coût: 13,50\$.

26 septembre: au bar Le Barock dès 20 heures, spectacle des groupes La Querelle, The City Gates et Apple Blue. Coût: 5\$.

27 septembre: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 20 heures, spectacle du Cabaret Jazz Band. Coût: 13,50\$.

27 septembre: au Théâtre des Deux Rives dès 20 heures, spectacle de Floyd Memory. Coût: 38,50\$.

28 septembre: au Cabaret-Théâtre du

Vieux-Saint-Jean dès 20 heures, spectacle des Trioletta. Coût: 20\$.

28 septembre: au chalet des loisirs de Lacolle dès 20 heures, spectacle de Stéphane Côté. Coût: 7\$.

28 et 29 septembre: au Théâtre des Deux Rives dès 20 heures, spectacle de Laurent Paquin. Coût: 48,50\$.

29 septembre: à la bibliothèque Adélar-Berger dès 10h30, présentation d'un café-concert mettant en vedette Isabelle Héroux. Gratuit.

29 septembre: au Musée du Haut-Richelieu dès 15 heures, présentation de la pièce *Réunion secrète des patriotes*.

Courez la chance de
GAGNER
50\$ EN CARTE
CADEAU
chez Fu Lam XP

Le tirage au sort sera effectué
le jeudi 3 octobre à 11 heures.

**Restos
& cie**

Resto vedette de la semaine



FU LAM
Cuisine *XP* Asiatique
cantonnais • sushi • szechuane • thai

Le concept Fu Lam XP vous permet de créer l'accompagnement de votre assiette à volonté. Le bar à soupes, salades et fruits peut être pris en repas ou pour accompagner un plat principal. Le Fu Lam XP vous assure une qualité irréprochable et un service soigné. Ce concept s'adresse à ceux qui recherchent la qualité et le bon goût asiatique tout en privilégiant des repas à des prix plus économiques.

Différent de celui des buffets Fu Lam traditionnels, le menu unique des XP est allégé afin de favoriser la rapidité du service. Vous êtes servi à votre table en un rien de temps!

Tous nos plats sont préparés à la commande pour garantir leur fraîcheur.

Pour vous inscrire, rendez-vous au
www.canadafrancais.com
onglet concours

LE CANADA
FRANÇAIS



5100427

WEEK-END

CINÉMA

Denis Villeneuve signe son ticket pour la gloire

MARIE-PIER GAGNON
marie-pier.gagnon@tc.tc



Prisonniers



Confortable-ment en tête du box-office depuis sa sortie en salle, le film *Prisonniers* est un petit bijou. Pour la réalisation de notre joyau national, Denis Villeneuve, pour la performance des acteurs qui sont carrément

bouleversants. Un film à voir sans hésiter.

Lors d'un souper de Thanksgiving, deux jeunes amies sont kidnappées. Rapidement, la police débouche sur une piste solide impliquant un jeune homme souffrant d'une déficience intellectuelle. Ce dernier, qui conduisait un véhicule

récréatif à proximité de la maison, est rapidement considéré comme étant le principal suspect. Malheureusement, faute de preuve et d'aveux, les policiers sont forcés de le remettre en liberté.

Ne souhaitant qu'une chose, soit de retrouver sa petite fille en vie, Keller Dover (Hugh Jackman) prend les choses en main. Il kidnappe le jeune homme et lui fait subir une panoplie de sévices corporels. Convaincu qu'il tient le coupable de l'enlèvement, il passe des nuits entières à le frapper ou encore à le brûler avec de l'eau chaude pour le faire parler. Très croyant, il perd peu à peu la foi et se transforme en monstre.

De l'autre côté, le détective Loki (Jake Gyllenhaal) tente de résoudre l'enquête en restant du bon côté de la loi. Son parcours, qui semble le mener sur de fausses pistes, prend des allures de labyrinthe. Il se heurte à quelques culs-de-sac, doit revenir sur ses pas. Mais le spectateur n'est pas dupe. Tout ce qui est montré à l'écran a un lien direct avec l'affaire qu'il tente de résoudre et qui semble échapper à son contrôle.

PERFORMANCE DES ACTEURS

Plusieurs points positifs ressortent de ce film. Nous parlerons plus tard de la réalisation. Commençons plutôt par la

performance des acteurs principaux qui se décrit en un mot, hallucinante! On retrouve Hugh Jackman dans un rôle criant de vérité. L'acteur est déstabilisant et bouleversant. J'oserais dire qu'il s'agit de son meilleur rôle en carrière. Pas étonnant d'ailleurs que les rumeurs d'une nomination aux Oscars se fassent déjà entendre.

Son acolyte à l'écran, Jake Gyllenhaal ne laisse pas sa place. Lui aussi est carrément brillant. Les rôles de détective pullulent au grand et au petit écran et pourtant, l'acteur réussit à apporter une nouvelle dimension à son personnage et à nous faire plonger dans l'histoire. Le film compte également sur des performances intéressantes de Terrence Howard, Paul Dano, Melissa Leo et Viola Davis. Une distribution étoilée.

LA RÉALISATION

Parlons maintenant de Denis Villeneuve. Le réalisateur québécois vient de prendre un ticket pour la gloire

avec ce film. Il fait de la magie avec un scénario somme toute bien écrit, mais qui est loin de briser les conventions. Il laisse une grande place au travail des acteurs, prend son temps pour raconter l'histoire. La finesse des détails est partout dans son œuvre.

La grande question: la fin nous bouleverse-t-elle comme ce fut le cas du film *Incendies*? La réponse est non. L'effet de surprise n'est pas là pour tout le monde. Plusieurs indices nous guident vers le criminel dès le début du long-métrage. Si vous êtes des fidèles des émissions d'enquêtes policières, vous remarquerez rapidement le détail qui vous permettra de résoudre l'énigme avant le détective Loki lui-même.

Au final, *Prisonniers* est l'un des meilleurs films de suspense proposés par Hollywood depuis plusieurs années. On a droit à un contenu et un contenu intéressant. C'est rare! N'hésitez pas à aller le voir. Vous ne serez pas déçus. ■

AU CLAVIER

Artistes recherchés

Les organisateurs du Marché des Artistes recherchent des artistes et artisans intéressés à participer à l'événement qui se tiendra le 7 décembre, à l'église Sacré-Cœur d'Iberville. Le coût est fixé à 25\$ par exposant. Ce montant inclut la location d'une table, d'une chaise ainsi qu'une petite collation. Toutes les disciplines sont les bienvenues. Pour recevoir le formulaire d'inscription, écrivez à: alexandrebelair@live.ca ou téléphonez au 514 830-8205.

Choristes recherchés

Le Chœur Do-Ré-Mi recherche de nouveaux choristes pour la saison 2013-2014. Sopranos, altos, basses et ténors sont les bienvenus. La chorale pratique tous les lundis, de 19 heures à 21h30, au Domaine Vivr-Ans-Semble. Les personnes intéressées sont invitées à contacter Lise Benoit au 450 358-5031.

Scol'Arts

Le comité culturel du Conseil Léonard du Haut-Richelieu (CLD) présente le nouveau bottin virtuel Scol'Arts 2013-2014. On y retrouve la liste à jour des organismes et lieux culturels qui ont développé une offre culturelle pour le milieu scolaire ainsi que deux des pochettes clé en main pour l'animation des journées thématiques. Le document est disponible au www.haut-ricHELIEU.qc.ca dans la section Culture et au www.maculture.ca dans la section Enseignants.

Concours de rédaction

Du 1^{er} octobre au 20 décembre, les élèves de quatrième et cinquième

secondaire ainsi que les étudiants de première année au cégep sont invités à participer au 9^e concours national de rédaction du Français pour l'avenir. Les participants doivent soumettre un texte de 750 mots sur le thème en répondant à la question suivante: qu'est-ce qui définit la passion et comment peut-elle avoir un impact sur ta vie? Les gagnants se partageront 200 000\$ en bourses d'études. Pour connaître les modalités du concours, visitez le www.francais-avenir.org.

Marie-Josée Lord

L'église Notre-Dame-de-Lourdes de Saint-Armand accueillera la soprano Marie-Josée Lord, le 5 octobre à 20 heures. L'artiste de renommée internationale présentera son spectacle *Bouillon* au cours duquel elle interprète des pièces des répertoires tant populaire que lyrique. Elle sera accompagnée d'un pianiste et d'un violoniste. Les billets, en vente au coût de 25\$, sont disponibles au magasin général de Saint-Armand ainsi qu'aux Halles du quai de Philipsburg. Il est également possible de réserver en téléphonant au 450 248-0958 ou au 450 248-2237.

Francouvertes

Le concours Les Francouvertes est à la recherche de groupes et d'auteurs-compositeurs-interprètes pour sa 18^e édition. Les candidats doivent habiter au Canada et chanter en français. Un jury sélectionnera 21 finalistes qui auront la chance de mettre la main sur une bourse Sirius XM de 10 000\$ en plus de se produire au Lion d'Or à Montréal.

Les candidatures seront acceptées jusqu'au 3 novembre. Il est possible de s'inscrire en ligne au www.francouvertes.com. ■

FICHE TECHNIQUE

Synopsis: Un père enlève le principal suspect dans l'enquête de l'enlèvement de sa fille et le torture afin de lui faire révéler où il a caché son enfant. Pendant ce temps, un détective mène une enquête.

Réalisateur: Denis Villeneuve

Distribution: Hugh Jackman, Jake Gyllenhaal, Terrence Howard, Viola Davis, Melissa Leo, Paul Dano

Durée: 2h33

Classement: Général

Théâtre de rue

ACTIVITÉ GRATUITE

Musée du Haut-Richelieu
Dimanche à partir de 15 h
29 septembre



Société de développement Vieux-Saint-Jean

RÉUNION SECRÈTE DES PATRIOTES

Une réunion secrète s'organise dans le cadre du 175^e anniversaire des Patriotes. Les comédiens du Théâtre du Bahut incarnent à merveille les habitants d'antan de la région et font revivre la fébrilité patriotique. Des anecdotes surprenantes et une mise en scène captivante vous fait remonter le temps. Ces saynètes historiques, qui prennent place dans un édifice patrimonial, vous entraineront dans une expérience inattendue! Soyez-y en grand nombre! Osez-vous accepter l'invitation?

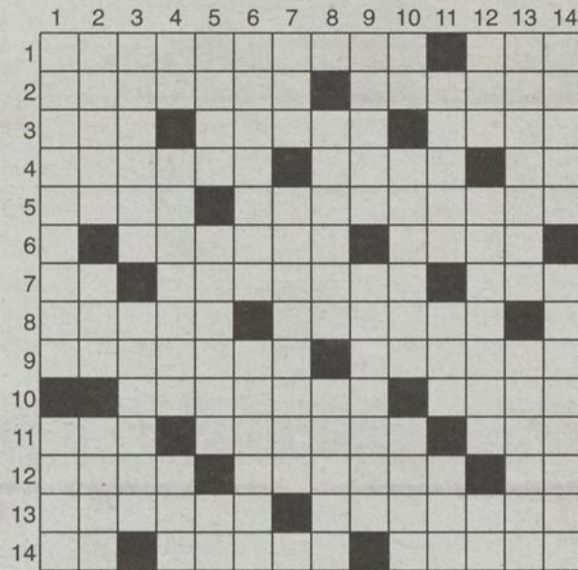
UNE PRÉSENTATION DE



INFO 450 347-6249 WWW.UNETESHOW.COM

MOTS-CROISÉS

Problème No 251

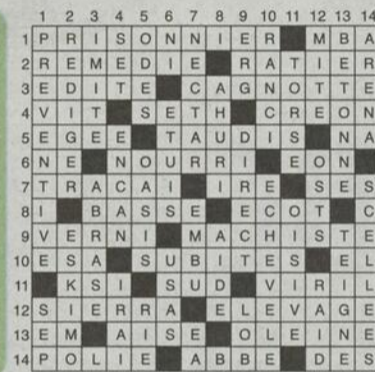


- VERTICALEMENT
- Tuer — Marotte.
 - Greffât — Rongeur — Dans le pastis.
 - Arrêté — Papillon.
 - Satellite — Instrument de musique à vent — Il a 15 ans.
 - Déshabillées — Ennuyas — Radium.
 - Contraire à une loi — Accords.
 - Cheville — Embouchure d'un fleuve.
 - Naturelles — Décédés.
 - Personne qui a de gros os — Sourire d'un enfant.
 - Nickel — Vagabondent — Irlande.
 - Rôdai — Liquide — Richesses.
 - Époque — Outil de maçon — Pronom anglais.
 - Boucher — Céréale.
 - Couteau — S'évertuer (S').

HORIZONTALLEMENT

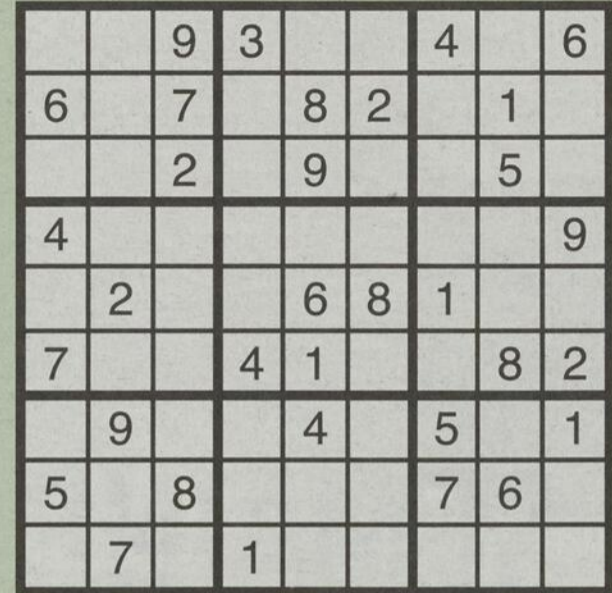
- Explication précise du sens d'un mot — Et le reste.
- Bobine — Chaîne de montagnes.
- Sainte — Palmier — Il élabore l'urine.
- Coffre — Nuancer — Lettre grecque.
- Volcan de Sicile — Relatif à la reproduction.
- Ravissement — Ricaner.
- Docteur — Poids — Canton de la Suisse.
- Petit rat — Fabriquée en usine.
- Atchouma — Camp de prisonniers, en Allemagne.
- Qui n'a plus de vie — Algue verte.
- Décagramme — Boit lentement — Agent secret.
- Prénom féminin — En troisième lieu — Deux romains.
- Angle constitué par deux plans en intersection — Viande cuite.
- Champion — Refuge — Sel.

Solution du dernier problème



SUDOKU

Problème No 277



RÉPONSE DU NO 276

7	2	5	8	1	4	3	6	9
1	4	9	3	7	6	5	2	8
3	8	6	5	2	9	7	4	1
5	1	8	9	3	2	4	7	6
6	9	4	7	5	1	8	3	2
2	7	3	4	8	8	1	9	5
8	6	2	1	4	7	9	5	3
4	5	1	2	9	3	6	8	7
9	3	7	6	8	5	2	1	4

RÈGLES DU JEU :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 qu'une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : **vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.**

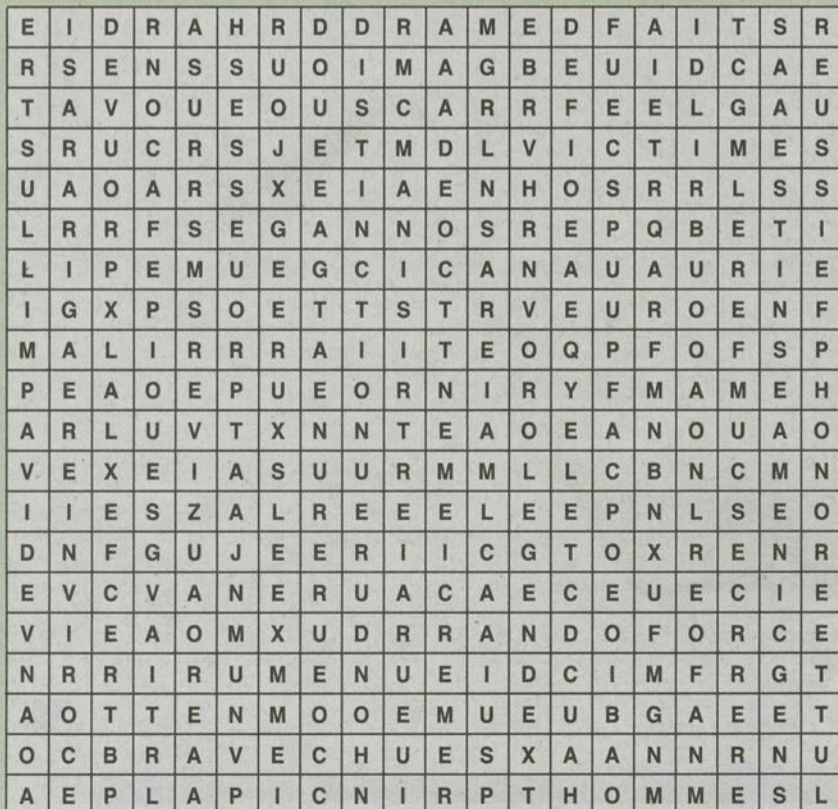
8 LETTRES CACHÉES

MOT-MYSTÈRE

LES HÉROS

Lorsque tous les mots ci-dessous auront servi pour encercler ces lettres, il ne vous restera que les lettres servant à révéler le mot mystère.

- | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---------------------------|---------------------|--|--|---|---|
| A
ACTE
ACTION
AGIR
AUDACIEUX
AVENTURE
AVOQUÉ
AXÉS | D
DANGEREUX
DÉCERNER
DÉCORATION
DÉFI
DIGNE
DISTINCTION
DOUÉ
DRAME | F
EFFET
EFFORTS
ENFANCE
EXEMPLE
EXPLOITS | G
FORT
GENS
HARDI
HOMMAGE
HOMMES
HONORÉ | H
ILLUSTRE
IMAGE
IMPAVIDE
INCARNE
INCONNU
INCROYABLE | J
JEUNE
JOUR | L
LÉGENDE | M
LUTTE
MALHEUR
MÉDAILLE | P
PATRIE
PERSONNAGES
PEU
PREUX
PRINCIPAL
PROUÈSES
PROUVE | R
RARE
RÉGIR
RÉCOMPENSÉ
REMARQUABLE
REMERCIEMENT
RÉUSSI
RISQUES | S
SAUVERA
SECOURS
SENS
SITUATION
TÉMÉRITÉ
VALEUREUX
VICTIMES
VIE
VIF
VRAIS
ZÈLE |
|---|--|--|--|---|---------------------------|---------------------|--|--|---|---|



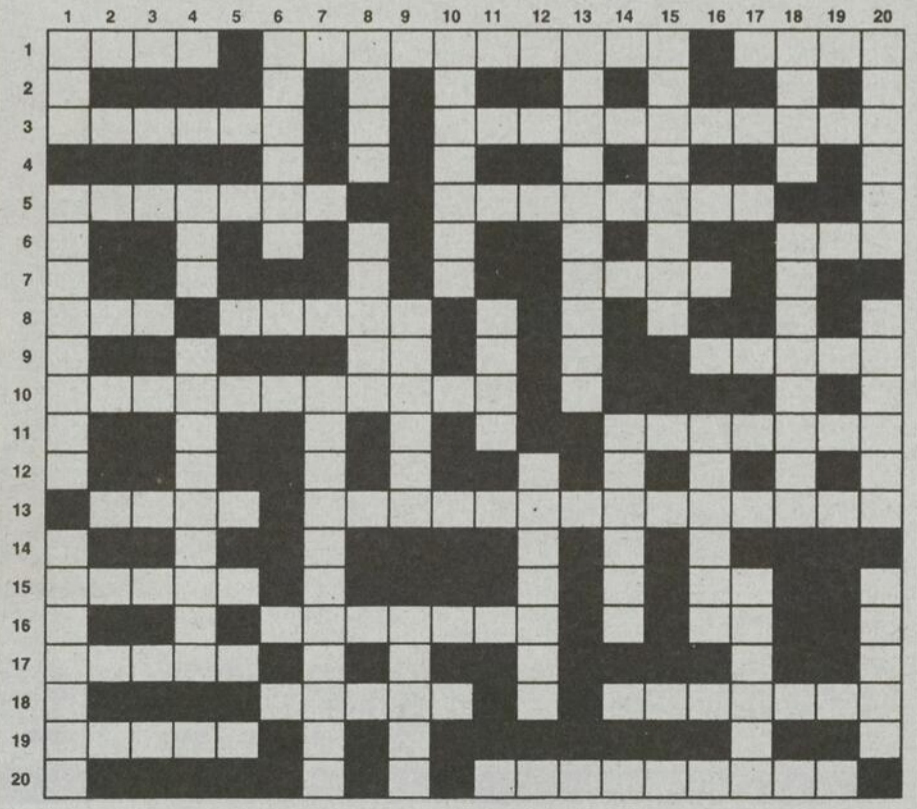
6 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

UNE ENQUÊTE POLICIERE

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

- | | | | | | |
|-----|-------|--------|---------|-----------|----------------|
| 2 | 4 | droit | mènent | pouvoir | 10 |
| et | avis | épris | permis | rapport | inspecteur |
| ir | chef | filou | preuve | vitesse | possession |
| ne | état | ordre | rempli | 8 | 11 |
| | sort | poste | servir | enlevant | arrestation |
| | tact | radio | sirène | nuisance | information |
| 3 | vend | riens | 7 | policier | questionner |
| cas | venu | 6 | bagarre | uniforme | |
| ici | 5 | battre | enquête | 9 | |
| une | arrêt | étirer | mandats | détective | 14 |
| vol | défie | gredin | meurtre | formation | enregistrement |



Supplément publicitaire

**LE CANADA
FRANÇAIS**

SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT

Du 1^{er} au 7 octobre 2013

Famille
à Cœur 

VOTRE maison de la famille

Une initiative de Famille à cœur
130, rue Saint-Georges
Saint-Jean-sur-Richelieu,
en collaboration avec
Le Canada Français.



AVANT DE RECYCLER, FAITES CIRCULER!

Si vous connaissez des gens qui côtoient une future ou nouvelle famille, donnez-leur ce cahier après l'avoir lu.





LACTÉA SOULIGNE LA SMAM AVEC LA TENUE DU 7^e DÉFI ALLAITEMENT À SAINT-JEAN!

OBJECTIF 100 MAMANS!!

La 4^e édition du salon du bébé, organisé par Soutien Lactéa, se tiendra le samedi 5 octobre prochain. L'événement sera aussi l'hôte du défi allaitement pour la région de Saint-Jean-sur-Richelieu. L'an dernier ce site a été le plus volumineux au Québec selon la fondation Quintessence alors que 86 mamans avaient allaité simultanément.

Le salon du bébé Lactéa se tiendra à nouveau à la Polyvente Chanoine Armand-Racicot. L'an dernier 370 visiteurs et leurs 265 enfants y ont participé. Le comité organisateur espère bien en accueillir encore davantage cette année. Les visiteurs pourront y rencontrer une trentaine d'exposants réunissant des commerçants, professionnels et organismes de la région, tels que Défi Vert, Bellybedaine, Giraldof, Petit Cocon, Forme Atout et Famille à Cœur. Parents-Secours sera aussi présent pour émettre des carnets d'identification d'enfants. Plusieurs activités gratuites seront offertes, telles que des spectacles de Lilou le Monde à 10 h, défilés de porte-bébés, spectacle de cirque, jeux gonflables, maquillage et plusieurs autres. M. Dave Turcotte, député de Saint-Jean-sur-Richelieu à l'Assemblée Nationale, a déjà confirmé sa présence à l'événement, et devrait s'adresser aux participants autour de 11 h.

Le défi allaitement, l'événement autour duquel s'est développé le salon du bébé et qui est tenu annuellement dans le cadre de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel (SMAM), se tiendra à 11 h. Notre porte-parole, la comédienne, Marie-Ève Larivière (Kaboum, Télé-Québec), s'adressera aux participantes. Pour elle, l'allaitement était une évidence, « Je souhaite de tout mon cœur que toutes les femmes aient accès à du soutien et de l'information dans le cadre de l'allaitement et que les tabous cessent. Il n'y a rien de plus naturel qu'une maman qui veut donner le meilleur d'elle-même à ses enfants », elle a d'ailleurs eu elle-même besoin de ce soutien lors de ses deux allaitements.

Chaque année, la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel (SMAM) est l'occasion pour des organisations, des associations, des hommes et des femmes dans le monde entier, de soutenir, d'encourager et de protéger

l'allaitement maternel. Au Canada, la SMAM a lieu la quarantième semaine de l'année, c'est-à-dire la première semaine du mois d'octobre (toujours du 1^{er} au 7 octobre), et dans d'autres pays, la première semaine du mois d'août.

D'OÙ VIENT CETTE INITIATIVE ?

C'est à l'hôpital Innocenti (Florence, Italie), en août 1990, qu'a eu lieu une réunion internationale consacrée à l'allaitement maternel rassemblant des représentants de 30 gouvernements, de nombreuses organisations des Nations-Unies et d'organisations non gouvernementales (ONG). À la suite de cette réunion, en février 1991, les organisations et personnes souhaitant protéger, soutenir et encourager l'allaitement maternel créèrent un réseau mondial dénommé WABA (World Alliance for Breastfeeding Action, en français Alliance Mondiale pour l'allaitement maternel), avec le soutien de l'UNICEF.

L'une des actions principales de ce réseau est l'organisation d'une semaine mondiale annuelle consacrée à l'allaitement maternel, dans le but de donner une visibilité à l'allaitement et de permettre à chacun dans le monde d'exprimer son soutien à ce qui est aujourd'hui une préoccupation internationale de santé publique. L'Unicef et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) apportent leur soutien à cette SMAM.

« L'allaitement est reconnu de par le monde comme la meilleure méthode pour nourrir le bébé, car le lait maternel fournit la nutrition idéale et les anticorps qui aident à protéger le système immunitaire du bébé et contribuent à sa croissance et à son développement optimaux. L'allaitement maternel aiderait également à prévenir la mort subite du nourrisson. De plus, des études révèlent que les femmes qui allaitent réduisent leur risque de développer un cancer du sein, de l'ovaire et de l'endomètre. »

Santé Canada, l'Agence de santé publique du Canada, la Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et l'Organisation mondiale de la Santé recommandent tous l'allaitement exclusif pendant les six premiers mois de vie du nourrisson en santé. Ils recommandent aussi de continuer l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans ou même



Plusieurs activités gratuites seront offertes, dont le spectacle de Lilou le Monde à 10 h, au salon du bébé Lactéa qui se tiendra à nouveau cette année à la Polyvente Chanoine Armand-Racicot.

plus, tout en introduisant graduellement des aliments complémentaires.

Les mamans voulant s'inscrire au Défi, peuvent le faire dès maintenant, en communiquant par courriel à l'adresse suivante : salon@lactea.org ou directement sur notre site Internet www.lactea.org. Des cadeaux seront remis aux 50 premières inscrites.

L'objectif de 2013 est de réunir 100 mamans pour le défi allaitement ! La visite du salon du bébé est ouverte à tous!

Au plaisir de vous y rencontrer.

NATHALIE LÉTOURNEAU
Directrice Soutien Lactéa
www.lactea.org



Pharmacie L.F. Paquette, L. Germain et A. Journault

400, boul. du Séminaire
(Place Saint-Jean)
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 348-3787

Pharmacie Serge Parent

795, boul. d'Iberville
(Carrefour Laplante)
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 347-2000

Pharmacie Bessette & Gince

395, rue Jacques-Cartier Sud
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 347-0361

Toujours à votre service!

Supplément publicitaire



J'ÉTAIS CONVAINCUE...

Lorsque l'on m'a demandé d'écrire un témoignage au sujet de l'allaitement, j'ai bien sûr pensé à mes propres expériences en tant que mère, mais également à celle des familles que je côtoie en tant qu'assistante périnatale chez Famille à cœur.

Pour ma part, j'ai vécu 2 expériences entièrement différentes toutefois, je parlais de la même conviction : mener à terme mon projet d'allaitement. Pour moi, il ne faisait aucun doute que j'offrirais à mes fils le meilleur de moi-même.

En ce qui concerne mon aîné, il est né avec une jaunisse. Il a donc passé sa première semaine de vie sous les lumières pour augmenter son taux de bilirubine. Comme il dormait beaucoup, il était difficile de lui donner le sein. Cependant, les infirmières ont été merveilleuses pour nous. Elles m'ont supporté dans mon désir de réussir mon rêve d'allaiter. Heureusement, car je pense que j'aurais abandonné. J'étais fatiguée et je vivais un petit baby blues.

Comme par magie et à notre plus grand bonheur, dès le retour à la maison, mon petit chéri âgé d'une semaine et un jour s'est mis au sein tel un champion olympique. En l'espace d'un moment, toutes mes inquiétudes et mon baby blues s'étaient dissipés. Nous avons enfin atteint le but tant désiré.

Quant à ma deuxième expérience, ce fut plus laborieux surtout au niveau émotionnel. Toutefois, mon petit trésor a fait preuve

d'une formidable capacité d'adaptation face à l'adversité. Pour faire une histoire très courte, peu de temps après la naissance de notre petit dernier, notre couple s'est dissous.

Malgré la tourmente, au sein de notre famille, ce petit être à la fois fragile et déjà si résilient a fait preuve d'un don inné pour l'allaitement et ce, dès ses premières minutes de vie extra-utérine jusqu'à l'âge de 2 ans. Qui aurait pu prévoir un tel déroulement. Autant cet enfant a pleuré « sa vie » durant ses quatre premiers mois d'existence, autant il est devenu un petit garçon épanoui, souriant, intelligent et agréable.

Malgré l'adversité, j'ai la conviction d'avoir fait les bons choix étant donné la multitude de bienfaits que procure l'allaitement, et ce, autant envers mes enfants qu'envers moi-même. Avec un peu de recul, j'irai jusqu'à dire que l'allaitement a offert des bienfaits sur l'ensemble de notre famille.

D'ailleurs à cet effet, j'ai osé demander au père de mes enfants ce qu'il retient du temps où nos enfants ont été allaités. Voici ce qu'il m'a répondu : « il y a de nombreux bienfaits pour la santé du bébé, ça favorise le lien d'attachement entre la mère et le bébé, d'importantes économies d'argent puis... c'est un beau geste maternel... ».

Maintenant, je souhaiterais vous faire part des témoignages recueillis auprès des familles utilisant le service de relevailles de Famille à Cœur.



« Un moment durant lequel j'offre le meilleur de moi-même à mon fils. Il est ma priorité et l'allaitement est un temps privilégié avec mon enfant. J'ai le sentiment de développer un attachement particulier avec lui. » **Sophie S.**

« Comme nous avons trois jeunes enfants et que les nuits sont courtes, nous considérons ma conjointe et moi que nous sauvons une importante économie de temps ; bonne température du lait maternel en tout temps, pas de biberon à stériliser ou à faire chauffer à 2 heures du matin. De plus, l'allaitement procure un réconfort immédiat au bébé. » **Ariane et Jean-Pascal**

« En tant que mère et marraine d'allaitement j'ai toujours eu la conviction que je faisais

le bon choix. Les situations sont nombreuses où j'aurais pu me décourager. Me documenter par moi-même, lire, discuter avec de bonnes conseillères en allaitement dans les groupes d'entraide par exemple, échanger avec d'autres mères et faire fi de certains jugements m'ont permis de faire des choix éclairés, de vivre pleinement mes propres expériences et SURTOUT avoir confiance en mes capacités. De plus, comme mère de jumeaux, je m'étais préparée en me documentant sur cette réalité. » **Marie-Hélène D.**

MANON FLORENT
Intervenante assistante périnatale
Famille à Cœur
www.familleacoer.qc.ca

Proxim
Votre destination bien-être

Notre priorité...
la santé de votre famille!

JÉRÉMIE DUFOUR, Pharmacien
122, Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu
450 347-2347

5225708

Une tétée à ma santé!
Défi Allaitement 11 h

Marie-Ève Larivière,
Comédienne
Porte-parole 2013
Crédit photo : Maude Chauvin

Salon du bébé Lactéa
5 octobre de 9 h 30 à 16 h

Défilé de porte-bébés
Spectacle de cirque
Jeux gonflables
Prix de présence
Et plus!

Lilou Lemonde
(10 h et 13 h)

Polyvalente Chanoine Armand-Racicot
940, boul. de Normandie
Entrée gratuite

Renseignements et inscriptions au Défi Allaitement :
www.lactea.org • 450 895-3554

partenaires platines **INDUSTRIELLE ALLIANCE** **TREMCON**

5219272

Walmart sait satisfaire tous les membres de votre famille!

ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 21 h • samedi et dimanche de 8 h à 17 h

100, rue Omer-Marcil (secteur Saint-Luc) 450 349-0666

Supercentre
Walmart

5230108



SEMAINE
MONDIALE DE
L'ALLAITEMENT

PRENDRE SOIN DE LA MÈRE APRÈS SON ACCOUCHEMENT

Il existe dans notre société un mythe bien établi qui est celui de croire que « si bébé va bien maman va bien », ce qui est totalement faux. Et c'est ce qui fait en sorte que la mère est souvent laissée à elle-même après son accouchement même après avoir connu des difficultés lors de la naissance de son bébé. Il est important de savoir que les mères verbalisent peu leurs besoins, car elles ne connaissent pas encore la période qui suit l'accouchement. Elles entrent à la maison en espérant que tout va se poursuivre comme avant et que l'intégration de bébé se fera sans heurt. Cependant s'enchaînent les périodes d'allaitement, le bain, les nuits sans sommeil, les visites d'amis, les repas et j'en passe...

De plus, si la mère a accouché par césarienne, les douleurs de l'opération peuvent être présentes pour quelques semaines encore, limitant ses activités quotidiennes et ses sorties et reportant la reprise de ses activités sportives.

Donc, il est important d'apporter un support physique adéquat à la mère qui vient de donner naissance. Une aide concrète, non envahissante et positive. Soyez respectueux sur la façon dont vous verbalisez votre offre de service à la mère afin d'éviter que celle-ci ne se perçoive comme inefficace ou incompétente. Valoriser avant tout ses compétences de mère dans sa globalité est primordial. Offrez-lui votre aide humblement sans arrière-pensée. Encouragez la mère à verbaliser ses besoins et à nommer ce qui perturbe son quotidien. Apprenez à observer ce qui pourrait contribuer à augmenter son bonheur.

Les mères d'aujourd'hui sont très actives socialement et physiquement et c'est très bien ainsi, car le réseau social contribue au bien-être et au développement de la personne en validant ou en renforçant certains comportements ou pensées positives. Les nouvelles mères ont



La mère est souvent laissée à elle-même après son accouchement même après avoir connu des difficultés lors de la naissance de son bébé.

besoin de ce maillage social qui les supporte moralement et ouvre une voie d'accès voir de soupape pour permettre d'évacuer le trop-plein d'émotion. Votre aide sera précieuse pour ces mères très actives. Offrez-leur un repas déjà cuisiné, une soirée où vous offrez un gardiennage, une journée où vous offrez de l'aide pour le ménage.

Si vous manquez de temps pour offrir votre aide, vous pouvez offrir un chèque-cadeau de « services de relevailles » à domicile qui lui permettra de recevoir une aide de qualité et une écoute attentive. Ce service est disponible à VOTRE maison de la famille « Famille à Cœur ». Les possibilités sont grandes et essentielles pour contribuer

au bien-être des nouvelles mères. Prenons soin de nos proches.

DIANE DAIGNEAULT
Animatrice et éducatrice en périnatalité,
Animatrice et formatrice dans le domaine aquatique,
Auteure de « Bouger avec bébé »,
Éd. De L'Homme, 2005
www.famillea coeur.qc.ca

Des SERVICES INFIRMIERS INTÉGRÉS,
en pharmacie

Mère-nourrisson

à tous les mardis, de 9 h à 17 h

CONSULTATIONS (frais variables)

- Soulagement des malaises de grossesse
- Allaitement et la santé du nourrisson
- Santé de la mère post-partum
- Enseignement/Conseils et Soutien à l'allaitement

POUR PLUS D'INFORMATIONS :
Demandez votre dépliant au comptoir de la succursale
et/ou prenez rendez-vous au 450 359-1202

Reçu disponible pour fin d'impôt/assurances

Services offerts par : **Proxim** En collaboration avec : **CONCEPTS SANTÉ MIEUX-ÊTRE**

Martine Clouâtre

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

Au service... De votre santé!

L'INFIRMERIE du HAUT-RICHELIEU
Soins infirmiers privés

Prélèvements Sanguins
En clinique, à domicile ou au travail
Dès 6h00 et sans attente
Horaire flexible et rendez-vous dans de courts délais

POURQUOI AVOIR UN PAP TEST / CYTOLOGIE?

CAR IL POURRAIT VOUS SAUVER LA VIE!

Nous offrons aussi: • Dépistage et vaccination contre le VPH
• Dépistage ITSS

Téléphonez-nous pour plus d'informations et/ou pour prendre rendez-vous!

450 376-1898 • 1 855-376-1898

Fier partenaire de la Société d'Alzheimer du Haut-Richelieu

455, rue Meigs (Familiaprix), Farnham • 125-5, rue Conrad-Gosselin, Saint-Jean-sur-Richelieu

CANADIAN TIRE

Tout pour la **SÉCURITÉ** de votre bébé!

Beaucoup de choix en magasin!

*Photos à titre indicatif seulement.

855, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu 450 348-3851

VISER L'ALLAITEMENT SANS DOULEUR

Après la naissance de mon premier enfant, allaiter me semblait naturel. J'ai d'ailleurs été bien entourée de gens qui m'encourageaient sans mettre de pression, en respectant mon choix quel qu'il soit.

Les premières semaines d'allaitement ont été difficiles et je laissais parfois échapper une larme pour tolérer la douleur. J'avais beau lire, regarder, questionner, il me semblait que ma posture était bonne et que la prise au sein de mon bébé se faisait selon les recommandations des charmantes infirmières qui m'ont initiée à l'allaitement maternel.

À cette époque, j'enseignais et la mère d'une de mes élèves m'a parlé d'un regroupement de mairaines d'allaitement dont elle faisait partie et m'encourageait à faire appel à elles. J'ai fait quelques recherches et j'ai finalement pris contact avec celle qui allait devenir ma marraine d'allaitement.

Au départ, ça se faisait par téléphone. Elle m'expliquait plein de trucs pour nous faciliter la tâche et comprendre cette douleur qui ne me lâchait pas. Elle a décidé de venir me rencontrer pour voir en personne comment ça se passait. Mais pour elle aussi, il semblait que nous faisons ça comme des champions et nous ne comprenions toujours pas ce qui pouvait expliquer cette douleur.

Je me disais que c'était peut-être moi qui n'étais pas tolérante et que toutes les mères devaient ressentir la même chose. Tant de mères parlent de l'allaitement comme un moment magique, je ne voyais pas pourquoi je ne pouvais y avoir accès moi aussi ! J'ai redoublé de courage et ai continué en espérant que ça se tasse avec le temps et l'expérience.

Mon conjoint a été merveilleux. Il me rappelait que je n'étais pas obligée et que je pouvais arrêter quand je voulais. Alors que je choisisais de continuer, il redoublait son support pour moi; changeait les couches, faisait les rots, les bains, les tâches ménagères et surtout m'appuyait dans mes choix. Nous avions une belle équipe, lui, moi et bébé qui m'offrait de magnifiques spectacles de mains qui dansent pendant la tétée, de caresses douces et de regards curieux puis apaisés.

Un jour, ma marraine d'allaitement m'a appelée pour me dire qu'elle avait consulté ses consoeurs et qu'elles me suggéraient de consulter un des médecins qui leur était affiliés. Ces spécialistes en allaitement pouvaient



passer, entre deux patientes, les mères qui leurs étaient référées par les mairaines d'allaitement. J'ai eu un rendez-vous rapidement et c'est après une tétée en personne que la médecin a remarqué une décoloration importante à mon sein ! Elle venait de me diagnostiquer le syndrome de Raynaud !

Une médication plus tard, les douleurs ont disparu et notre expérience d'allaitement, à mon fils et moi, s'est poursuivie en

conte de fées. Mon entourage m'a permis de me concentrer sur ce lien privilégié, entre mon fils et moi et surtout, m'a toujours rappelé que j'avais le choix. Quand est venu le temps, nous étions tout aussi émus quand mon conjoint a donné son premier biberon à notre bébé!

Le syndrome ou phénomène de Raynaud est plus courant qu'on ne le croit et peut s'associer à toute autre cause de douleur aux

mamelons, mais peut aussi, parfois, se présenter seul. Une recherche sur internet suffit à en apprendre davantage, surtout qu'il ne s'agit plus d'une situation rare.

Quoi qu'il en soit, grâce à ma marraine d'allaitement, j'ai cherché une solution à la douleur. Elle m'avait convaincue que l'allaitement ne doit pas rester douloureux.

Il va sans dire qu'à mon deuxième enfant, je savais quoi faire. La première pédiatre que j'ai consultée lors d'une clinique d'allaitement du CLSC connaissait le syndrome de Raynaud et savait quoi me prescrire. Le confort s'est installé plus rapidement que la première fois et c'est une deuxième belle histoire que nous avons vécue, ma fille et moi, à se regarder dans les yeux, à se jouer dans les cheveux, à danser avec les mains et à apprendre à se connaître dans ce moment de communion peu banal.

Merci aux infirmières. Merci aux médecins. Merci aux pédiatres. Merci aux mairaines d'allaitement. Merci à ma famille, à mon merveilleux conjoint et mes deux adorables enfants.

MANON ST-MARTIN
Agente de communications
Famille à Cœur
...et fière maman

Sites Internet incontournables portant sur l'allaitement et la parentalité

<http://www.allaitement.ca/main.php>
(Ligue La Leche)

<http://www.breastfeedingcanada.ca/>
(Comité canadien pour l'allaitement)

<http://www.inspq.qc.ca/MieuxVivre/>
Guide «Mieux vivre avec son enfant de la grossesse à deux ans»

<http://www.doucenaissance.ca/>

<http://www.osfq.org/services.php>
(Ordre des sages-femmes du Québec)

<http://www.sosgrossesse.ca/>

<http://www.bebesaupluriel.com/>
pour les parents de jumeaux

<http://www.mamanpourlavie.com/>

<http://naitreetgrandir.com/fr/>



JC JEAN COUTU

Pour améliorer votre bien-être
et celui de ceux que vous aimez.

**VASTE GAMME DE PRODUITS
POUR ALLAITEMENT**

DEUX SUCCURSALES POUR MIEUX VOUS SERVIR

947, boul. du Séminaire Nord,
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 348-9251

340, boul. Saint-Luc,
Saint-Jean-sur-Richelieu
(secteur St-Luc)
450 349-2121



Dépositaire
des marques:

medela

Ameda

Langinoh

LA LÈCHE LEAGUE
Allaitement et Parentalité

5225709



LES POUSSÉES DE CROISSANCE

Personnellement, j'ai entendu tant de choses concernant les poussées de croissance que je ne sais plus où donner de la tête. Certains y voient un rythme très fixe – trois jours, trois semaines, trois mois –, d'autres y voient quelque chose de réglé comme un métronome, d'autres préfèrent parler en termes de « pics de développement ». Une chose est sûre, c'est que c'est un moment redouté par les mères. Ces fameuses poussées de croissance ont le dos large, et sont une source quasi anxiogène. Comme si la poussée de croissance était un gage de qualité de mère, ou un examen ardu par lequel doit passer une mère pour tester

sa compétence et sa détermination. Et si elle n'arrivait pas à passer à travers?

Tout d'abord, lorsqu'on parle de poussées de croissance, il ne faut surtout pas oublier ses racines. L'être humain, le corps humain, la machine humaine sont un organisme en croissance extrêmement rapide; faites simplement la réflexion de tous les acquis moteurs, cognitifs, sociaux de votre bébé entre zéro et un an. L'énumération est magistrale. Le bébé humain se développe à une vitesse phénoménale en très peu de temps; rien à voir avec le temps que ça prend à un adulte de vraiment bien apprivoiser son nouveau téléphone intelligent.



Les groupes en allaitement de la région

MRC du Haut-Richelieu

LACTÉA

450 895-3554

640, rue Dorchester, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 5A4
www.lactea.org

- Jumelage avec les nouvelles mères
- Soutien téléphonique 24/24
- Activités, rencontres, cafés-rencontres, journal « lait infos », présences aux rencontres postnatales, etc.

CLSC VALLÉE DES FORTS

450 358-2572

978 boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu
• Cliniques d'allaitement, du nourrisson et de la petite enfance

HÔPITAL DU HAUT-RICHELIEU

450 359-5000

920, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu
• Soutien aux nouvelles mères

FAMILLE À COEUR

450 346-1734

130, rue Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 2S8
crp@famillea coeur.qc.ca • www.famillea coeur.qc.ca

- Prêts de tire-lait électrique
- Toute une gamme d'ateliers pour maman et bébé : danse, remise en forme, yoga, massage, etc.

Richelieu

CLSC DU RICHELIEU ET L'ENTRAIDE MATERNELLE

450 658-7561

300, chemin De Marieville, Richelieu J3L 3V8
• Soutien à l'allaitement
• Clinique postnatale

Ensuite, il faut considérer la chimie du lait maternel. Dans le lait maternel, on compte des facteurs de croissance épidermique et humaine. À toutes les tétés, bébé reçoit des facteurs de croissance qui contribuent à son développement. Pourtant, on ne les retrouve pas dans leur préparation commerciale, mais ils vivent aussi ces « poussées de croissance ». Que penser de ce constat?

Les questions que l'on peut se poser sont les suivantes : le bébé qui a subitement une demande accrue en tétés et en attention, est-ce à dire que véritablement, ses besoins nutritionnels sont en hausse, ou est-ce qu'on peut parler d'autre chose? Qu'en est-il vraiment de la quantité de lait ingurgitée par le bébé dans

ces périodes où il est très crampon? Et si notre bébé semble abonné aux poussées de croissance, ou alors il ne semble pas du tout en faire, doit-on s'inquiéter de son développement?

Une rapide recherche sur internet me confirme qu'on patauge dans le flou du côté des poussées de croissance. On n'a qu'à taper « poussées de croissance » et une multitude de sites et de forums nous informent à propos de cette période intense. Les données, quant à elles, sont variables. Les âges approximatifs des poussées de croissance varient d'un pays à l'autre, et même au sein de son propre pays. Un de ces sites rappelle néanmoins que ces âges peuvent varier en fonction des bébés. Tous les sites fiables s'entendent tout

de même sur ceci : nul besoin de compléter le bébé, il ira satisfaire ses besoins au sein, il n'est pas en déficit alimentaire inquiétant. Sur le site de Dr Jack Newman, pédiatre canadien, spécialiste en allaitement et consultant en lactation certifié, on va même à dire que le bébé allie besoins nutritionnels supplémentaires et périodes de développement neurologique importantes. Ainsi, on peut s'attendre à ce que le bébé soit collé à sa mère à cause de la demande accrue en lait maternel et en réconfort pour favoriser l'adaptation de son développement neurologique. Encore sur le site de Jack Newman, aucune mention à propos des âges auxquels on peut s'attendre à ce que le bébé « pousse ». Ce doit être parce que dans l'optique du Dr Newman,

Spéciaux d'automne!

<p>Forfait DÉTENTE POUR 2 (Séjour de 5 heures) Incluant l'accès au spa, 30 minutes de massage ou de facial, buffet midi pour 2 personnes.</p> <p>149\$ semaine 179\$ fin de semaine</p>	<p>Forfait DÉTENTE SOLO (Séjour de 5 heures) Incluant l'accès au spa, 1 heure de massage ou de facial, buffet midi.</p> <p>109\$ (1 pers.)</p>
<p>Forfait SPA ET 1 NUIT POUR 2 Hébergement, accès au spa, en 30 minutes de massage ou facial, 3 repas.</p> <p>295\$ semaine 325\$ fin de semaine</p>	

BISTRO MISSISSQUOI
OUVERT TOUS LES JOURS

Buffet sur semaine **10,95\$** et les jeudis avec « roast beef » **11,95\$**
Samedi soir – Buffet gastronomique **26,95\$**
Brunch du dimanche **19,95\$**
Table d'hôte sur semaine (18 h) sur réservation

Salle le Fontenel pour vos partys de Noël (mariage, anniversaire, réunion)

CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES

PRÉVOYEZ POUR LE TEMPS DES FÊTES!

455, rang de l'Église, Saint-Ignace-de-Stanbridge (À 20 minutes de Saint-Jean) 1 800 416-0666 • 450 248-0666 www.euro-spa.com



vosre technicien plus souvent, le temps de l'adaptation. Ensuite, vous serez plus performants encore, car vous aurez deux outils de travail dans votre coffre à outils.

Pour ma part, je préfère penser à ces « périodes crampon » comme un honneur à notre cerveau en ébullition. La définition du bébé comme estomac est à mon avis plus réductrice et pas toujours conséquente à la réalité que vivent les bébés. Ça trompe aussi notre instinct humain de s'occuper des autres quand ils sont dans le besoin, qu'ils soient bébé ou adulte ou aîné. Lorsque nos amis vivent des moments difficiles, on n'a pas le réflexe de leur sortir une barre tendre et souhaiter qu'ils s'en sortent. On passe plus de temps avec eux, à l'affût de leurs demandes et de ce qu'ils vivent. Pour le bébé allaité, le sein est le réconfort absolu – un endroit où le bébé retrouve ses repères utérins, l'odeur de sa mère, le battement du cœur, l'attention, la proximité. Au fond, pour paraphraser Jack Newman, « l'allaitement, ce n'est pas que du lait ». C'est une relation complexe qui se développe autour d'un repas.

MARIE-ÈVE STURROCK
Coordonnatrice à Lactéa
Marraine d'allaitement
www.lactea.org

chaque bébé est unique et ces repères ne doivent être considérés que comme des repères, et non des indicateurs de bonne santé.

Selon Ingrid Bayot, sage-femme belge, les poussées de croissance seraient plus adéquatement nommées « pics de développement », faisant référence aux périodes de développement neurologique important. Le bébé encodait des compétences très exigeantes au niveau moteur, cognitif ou social, et aurait une inclinaison à devenir plus crampon à ces moments-là. Malgré les tétées plus fréquentes, le bébé n'engloutirait pas une quantité de lait particulièrement supérieure. Le corps de la maman s'adapterait aux besoins du bébé, mais sans faire une « commande » de lait plus élevée.

Celle-ci fait aussi la réflexion suivante : dans notre société, notre perception du bébé est celle d'un estomac. Aussitôt plein, le bébé s'endort; sitôt vide, il s'éveille. Il faut donc le nourrir, car il s'est éveillé de faim. S'il s'endort rapidement au sein, c'est qu'il n'avait qu'une petite faim. Or, il n'en est rien; le bébé humain est un petit être immature au niveau neurologique, et c'est un cerveau en développement constant. En sortant de son environnement utérin, il doit s'adapter à un autre environnement et son repère, c'est sa mère. Lors de moments plus intenses – visites, changements dans son environnement, retour au travail, pics de développement neurologique – il est à parier qu'il cherchera plus activement sa mère, qui est sa source de réconfort. En outre, si les tétées

sont plus fréquentes, c'est qu'il recherche peut-être plus de sécurité, car son environnement et/ou son être sont en évolution. Le changement est une source d'anxiété pour beaucoup de gens, et les bébés y sont particulièrement sensibles. Il est donc à dire que les poussées de croissance sont un moment où bébé se sent plus vulnérable, et non que l'alimentation du bébé est insuffisante pour ses besoins.

Pensez à un changement de vos habitudes de travail; votre département change désormais la politique quant à un fichier X où alors on change les ordinateurs du bureau pour de nouveaux modèles, plus performants. Face à cette situation, il est possible que vous régressiez, que vous demandiez de l'aide de

Lectures intéressantes sur la périnatalité

- **Bébés du monde** de Béatrice Fontanel et Claire d'Harcourt
- **L'allaitement comprendre et réussir** du Dr Jack Newman
- **L'allaitement maternel** des éditions Ste-Justine
- **L'art de l'allaitement maternel** de la Ligue La Leche
- **La peau et le toucher, un premier langage** de Ashley Montagu
- **La vie secrète de l'enfant avant sa naissance** de Thomas Verny
- **Le grand livre de l'accompagnement à la naissance** de Marie-Josée Carrière
- **Le petit nourri-source** de la Fédération québécoise nourri-source
- **Le mythe de la mauvaise mère** de Jane Swigart
- **Les secrets d'une charmeuse de bébés** de Tracy Hogg
- **Mon bébé je l'attends et je l'éleve** de l'Association médicale canadienne
- **Pour une naissance sans violence** de Frédéric Leboyer
- **Une naissance heureuse** d'Isabelle Brabant
- **Votre bébé est le plus beau des mammifères** de Michel Odent



Vive la bouffe!

7 JOURS SEMAINE DE 8 H À 23 H

IGA

GLADU

extra

400, BOUL. SÉMINAIRE NORD,
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

450 349-2878

Exemple de frais de crédit pour un cycle de facturation de 30 jours:
Si votre solde quotidien moyen est de: 100\$ 500\$ 1000\$
Les frais de crédit pour une période de 30 jours seront de: 1,60\$ 8,01\$ 16,03\$



Brault & Martineau
Pour le meilleur et pour le prix



FAITES VITE!
LES PRIX SONT EN CHUTE LIBRE!

GRATUIT!
Ce système d'infusion KEURIG
Valeur de 160\$
Détails en magasin

Ensemble matelas et sommier BRONZE
Matelas avec coussinet intégré/Ressorts enséchés/Sommier rigide de 9 po
Sommier rigide de 5,5 po aussi disponible
Livraison gratuite

- Ens. matelas et sommier 1 place 10,98 \$*/mois ou 549 \$
- Ens. matelas et sommier grand lit 13,98 \$*/mois ou 699 \$
- Ens. matelas et sommier très grand lit 18,98 \$*/mois ou 949 \$

1198\$^{1/50} mois ou 599\$
matelas sommier 2 PLACES

GRATUIT!
Ce système d'infusion KEURIG
à l'achat de **TOUT** matelas
Détails en magasin

- Stylisé et programmable
- Infusion en moins d'une minute
- 3 choix de formats de tasse
- Couleur platine

Valeur de 160\$
Détails en magasin

Ensemble matelas et sommier ELANA
Matelas avec coussinet intégré
Soutien mi-zone PostureGrid/Mousse et fibres StayTrue*/Sommier rigide de 9 po
Sommier rigide de 5,5 po aussi disponible
Livraison gratuite

- Ens. matelas et sommier 1 place 20,38 \$*/mois ou 489 \$
- Ens. matelas et sommier grand lit 24,98 \$*/mois ou 599 \$
- Ens. matelas et sommier très grand lit 38,71 \$*/mois ou 929 \$

2079\$^{1/24} mois ou 499\$
matelas sommier 2 PLACES

90 jours d'essai sur TOUS nos matelas

Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous l'échangerons contre un modèle de valeur égale ou supérieure. Détails en magasin.

La garantie confort, **UNE EXCLUSIVITÉ** des Galeries du sommeil Brault & Martineau

Ensemble matelas et sommier SUMMUM GEL
Matelas de mousse écologique ZX infusée de cristaux de gel/Technologie ZedFresh exclusivité B&M/Sommier rigide de 8 po
Sommier rigide de 4 po aussi disponible
Livraison gratuite

- Ens. matelas et sommier 1 place 29,98 \$*/mois ou 1499 \$
- Ens. matelas et sommier grand lit 35,98 \$*/mois ou 1799 \$
- Ens. matelas et sommier très grand lit 49,98 \$*/mois ou 2499 \$

3398\$^{1/50} mois ou 1699\$
matelas sommier 2 PLACES

Ensemble matelas et sommier REXFORD
Matelas à coussinet intégré haut profil/Mousse latex infusé de gel/Ressorts enséchés/Cage de ressorts exclusivité B&M/Sommier rigide de 8,75 po
Sommier rigide de 5,75 po aussi disponible
Livraison gratuite

- Ens. matelas et sommier 1 place 23,78 \$*/mois ou 1189 \$
- Ens. matelas et sommier grand lit 28,98 \$*/mois ou 1349 \$
- Ens. matelas et sommier très grand lit 35,58 \$*/mois ou 1779 \$

2398\$^{1/50} mois ou 1199\$
matelas sommier 2 PLACES

Ensemble matelas et sommier STUDIO LOFT
Ressorts enséchés sans rotation Evolution*/Coffret de mousse 360 degrés/Sommier rigide de 9 po
Sommier rigide de 5,5 po aussi disponible
Livraison gratuite

- Ens. matelas et sommier 1 place 14,58 \$*/mois ou 729 \$
- Ens. matelas et sommier grand lit 17,18 \$*/mois ou 859 \$
- Ens. matelas et sommier très grand lit 22,58 \$*/mois ou 1129 \$

1598\$^{1/50} mois ou 799\$
matelas sommier 2 PLACES

Payez jusqu'à **50 versements sans intérêt***
sur les meubles[†], matelas[†], accessoires de décoration[†], électroménagers[†] et appareils électroniques[†]

Plan BM^{††} Service de livraison flexible et gratuit^{†††}
▶ Plage horaire de 4 heures



HEURES D'OUVERTURE: LUNDI AU MERCREDI 10H À 18H • JEUDI ET VENDREDI 10H À 21H • SAMEDI 9H À 17H • DIMANCHE 10H À 17H

ST-JEAN-SUR-RICHELIEU 450 349-1609
braultetmartineau.com

575, RUE PIERRE-CAISSE, ST-JEAN-SUR-RICHELIEU J3A 1P1



Offres en vigueur du jeudi 26 septembre au dimanche 29 septembre 2013. Ouverture limitée sur certains articles. Valable sur les produits en inventaire seulement. Ces offres ne peuvent être jumelées à aucune autre promotion. Détails en magasin. *Termes et conditions de la vente pour le programme de financement mensuel équivalents, sans intérêt. † Paiements mensuels égaux, ne payez que les taxes au moment de l'achat. Le premier versement mensuel du montant financé est facturé sur le relevé de compte suivant votre achat. Les versements mensuels égaux (inclus dans la carte de crédit) sont déterminés en divisant le montant financé par le nombre de mois indiqués dans la promotion retenue. L'intérêt n'est pas appliqué sur le versement mensuel si le paiement minimum du est effectué avant la date d'échéance apparaissant sur l'état de compte mensuel. Dans le cas où les conditions précitées ne sont pas respectées, l'intérêt annuel applicable sur la carte de crédit du détenteur est alors calculé au taux de 19,5% annuel sur les sommes en souffrance. Il n'y a aucuns frais de renouvellement ou d'adhésion. Détails en magasin. †††

WEEK-END

LECTURE

BESTIAIRE

Les enfants du divorce

JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU



Eric Dupont s'est vite acquis un lectorat enviable et la reconnaissance de son talent en recevant une suite de prix prestigieux. Ainsi, *Voleurs de sucre*, son premier roman paru en 2004, a reçu le Prix Senghor de la francophonie; *La logeuse*, paru en 2006 et, récemment, réédité en format de poche, fut lauréat du «Combat des livres» présenté à la radio de la SRC; et *La fiancée américaine*, paru en 2012, a reçu le Prix des libraires et le Prix des collégiens.

Il ne faut pourtant pas conclure que *Bestiaire*, paru en 2008 et lui aussi repris en poche, n'a pas autant de qualités que les autres histoires du romancier Dupont. Au contraire, je crois que c'est un roman fondateur qui illustre parfaitement son pouvoir d'évocation qu'il puise dans le creuset de son enfance. Ses souvenirs s'échelonnent sur une période de dix ans durant lesquels le héros qu'il a imaginé et sa sœur vont vivre en presque autarcie familiale, dans un climat de basses mesquineries que certains divorces font éclore.

Ce terreau fertile n'a pas inspiré une tristesse crue. Il a plutôt fait naître une allégorie

s'inspirant d'Henry VIII, roi d'Angleterre et d'Irlande, et de ses épouses Catherine d'Aragon, Anne Boleyn et Jeanne Seymour. Au cœur de cette imagerie fascinante évolue celui qui raconte la trame dont les principaux acteurs, outre le narrateur et alter ego de l'écrivain, la sœur de ce dernier, leur père, policier à la SQ, son amante au moment et la mère des enfants, «Micheline Raymond, cuisinière de métier».

Une nouvelle édition d'une œuvre de fiction permet, parfois, à l'auteur de mettre son histoire en perspective en la situant dans le cours de sa vie ou de ses autres livres. C'est ce que fait Eric Dupont dans la brève préface qui introduit *Bestiaire* en décrivant l'enfant qu'il fut et qu'il a eu du mal à reconnaître parmi les souvenirs fixés sur des photos de famille. Il résume ainsi l'époque qu'il va ensuite raconter: «Au terme de cette enfance vaseuse parsemée de frustrations, de silences et d'oublis forcés, les affres de l'adolescence prirent des allures de divertissements légers.»

C'est l'ironie dont le romancier fait un usage judicieux qui détend l'atmosphère de la vie de famille qui, autrement, semblerait insupportable tellement le père règne en maître absolu sur les enfants et même sa compagne

comme s'il était le roi d'une vaste cour. Or, il exerce une monarchie éclairée uniquement que par sa façon caricaturale d'appréhender les gens et la société en général. L'idée qu'il a de l'éducation de ses enfants, de leur mère dont le nom ne doit jamais être prononcé en sa présence, d'un éventuel Québec indépendant, sans oublier sa conception des relations avec les femmes semblent si exagérées qu'elles sont risibles.

Eric Dupont a su aménager l'histoire d'une telle façon que chaque segment renvoie à une année et à l'événement qui a alors marqué l'enfance du narrateur. Cette façon de mener le récit n'a rien d'ennuyeux, car l'auteur intègre à ce fil conducteur diverses péripéties survenues à la même époque ou dont le souvenir éveille dans la tête du héros narrateur des considérations qui en sont les conséquences.

Chose certaine, je ne me suis pas ennuyé à lire les aventures du petit Eric que je trouve bien sage de supporter les diktats intempestifs des adultes. Je comprends aussi qu'il se réfugie souvent dans un univers onirique dont l'acmé est sa rencontre avec un Grand-duc d'Amérique, cet «oiseau de la variété du hibou dont la tête est garnie de deux houppes de plumes ayant l'apparence d'oreilles de chat», qui finit



PLAISIRS CULINAIRES À LA BIÈRE

(Broquet, 2013) par Philippe Wouters

Chez nous, la bière c'est comme le hockey: un sport national. Pas étonnant que l'annuel de la bière célébré à Chambly remporte un tel succès. Pas étonnant non plus que le livre de Philippe Wouters soit promis à un grand avenir, car non seulement l'auteur y propose-t-il des recettes à s'en lécher les doigts juste à les parcourir, mais aussi parce qu'il nous y apprend quelques astuces de chef, dont quinze techniques de cuisine gastronomique. Longtemps à la merci des grandes sociétés brassicoles, la bière compte aujourd'hui de nombreuses micro-brasseries, certaines plus importantes que d'autres, qui produisent une grande variété de bières à partir d'ingrédients qui rentrent traditionnellement dans cette boisson ou en innovant en employant d'autres éléments naturels. D'origine belge, M. Wouters est un spécialiste reconnu de ce nectar dont raffolent les gens du pays des moules et des frites.



TOUT SAVOIR SUR LA CHINE

(Marcel Didier, coll. «Guide visuel», 2013) par Grégoire Basdevant

L'Asie évoque le mystère. Et, sur son territoire, la Chine est pour plusieurs le plus fantasmagorique de tous, surtout pour les Nord-Américains que nous sommes. Trop souvent, on résume cet État qui compte la plus forte densité de population, 1,3 milliards d'individus, par ce label évocateur: «Made in China». C'est là une perception réductrice quand on pense que la Chine est une des plus anciennes civilisations sur notre planète et, qu'ayant régné en maître pendant des siècles, c'est maintenant qu'elle retrouve le lustre et l'influence qui l'ont longtemps caractérisée. L'auteur de ce guide rapide me semble avoir bien saisi le gigantisme du projet de résumer ce pays et son histoire et, selon moi, il a retenu ce qui est essentiel à notre connaissance, mais aussi à notre compréhension de la Chine et de sa culture.

par changer sa vie. Eric Dupont découvrir et à lire sans condition. ■

WEEK-END

MUSIQUE

Si vous avez aimé le dernier album de Gotye...

GILLES LÉVESQUE

gilles.levésque@tc.tc



LIKE DRAWING BLOOD GOTYE



CHANSONS: 11

GENRE: rock indie

À TÉLÉCHARGER: Hearts A Mess

Gotye a connu un immense succès planétaire l'an dernier avec l'album *Making Mirrors*.

Il en a écoulé près de trois millions d'exemplaires à ce jour. En attendant son prochain CD, l'an prochain, vous pouvez vous rabattre sur *Like Drawing Blood*, un disque qui vient tout juste d'être réédité pour l'Amérique du Nord.

Lancé en Australie en 2006, cet album avait permis à Gotye (prononcez Gaultier) de sortir de l'ombre dans cette partie du monde qui l'a vu grandir. Mi-Belge, mi-Australien, cet artiste avait fait sensation à l'époque, étant même proclamé l'Artiste de l'année 2007 en Australie. On parlait d'un phénomène de la musique indie, tant ses trouvailles musicales avaient épaté la galerie.

Il aura donc fallu sept longues années avec que ce CD ne soit disponible chez nous. C'est plutôt difficile à comprendre. D'autant plus que l'une des chansons qu'on peut y entendre, *Hearts A Mess*, a flirté avec les plus hauts sommets des palmarès dans quelques pays du monde. Cette pièce figure d'ailleurs sur la bande sonore du film *The Great Gatsby* mettant

en vedette Leonardo DiCaprio.

On tombe sous le charme de Gotye dès la première écoute. Les pièces sont un peu plus hybrides, plus brouillonnes que sur *Making Mirrors*, mais on reconnaît bien le style de cet artiste post-moderne qui a un faible pour les samplers et l'originalité.

Les changements d'atmosphère sont parfois brusques, parfois déroutants. On peut passer d'un chant grégorien à une musique folklorique. On comprend rapidement pourquoi iTunes l'a choisi comme Album de l'année en 2007.

On comprend aussi pourquoi Gotye a passé deux ans et demi en studio pour la réalisation de son dernier album. Ce gars-là est à la recherche de sonorités et de petits détails qui font une grande différence lorsqu'on veut être remarqué.

Il faudra surveiller son évolution de près. Son prochain disque pourrait être un grand cru. Il a le talent requis pour y arriver.

OOOTHÈQUE



CHANSONS: 11

GENRE: rock, folk

À TÉLÉCHARGER: Les animaux

Le nom de Francis Mineau vous dit-il quelque chose? Probablement, si vous êtes un fan du groupe Malajube. Il est le batteur de cette formation présentement dans une période sabbatique qui tirerait à sa fin.

Sous le nom de plume Oothèque, Mineau passe de la batterie au micro. Passe de la batterie à une multitude d'instruments. Versatile, le jeune homme. Créatif aussi. Il est rare qu'un batteur se démarque de la sorte pour un projet en solo.

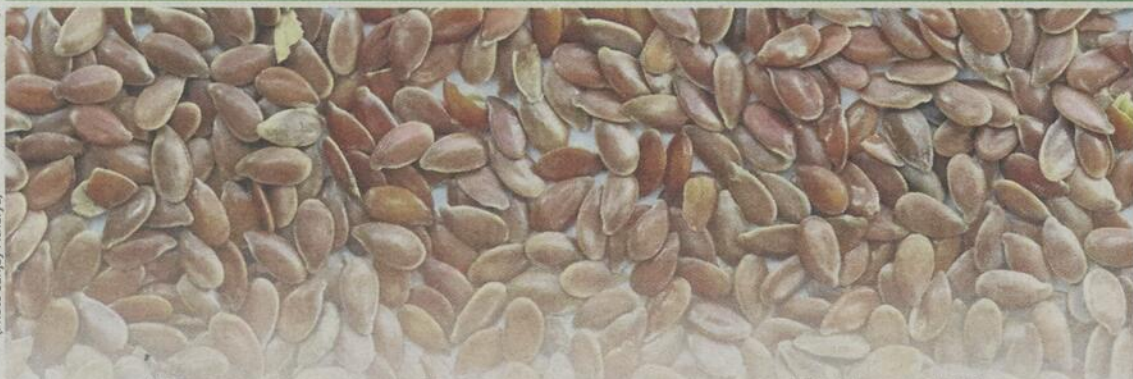
Ça ressemble à quoi, dites-vous? Un peu à Malajube, mais pas trop. En fait, c'est peut-être la plus grande surprise de cet album. Mineau ne verse pas dans la facilité pour autant, mais il a fait des efforts pour pouvoir plaire à un assez large public en

se tenant éloigné de la distorsion et du rock un tantinet corrosif.

Le folk et le rock qu'il propose par l'entremise de chansons drôles (c'est lui qui le dit) nous le rendent attachant. On ne s'attendait pas à de si belles choses de la part de ce batteur qui devra sans doute répéter l'expérience lorsque Malajube prendra une autre pause.

Le seul problème avec cet album, c'est qu'il ne propose pas de chansons susceptibles de plaire aux stations radiophoniques. C'est d'ailleurs pourquoi ce CD n'a pas eu l'attention qu'il mérite depuis son lancement. Mais peu importe, Francis Mineau peut être fier de ce projet qui nous le fait découvrir sous un autre jour. Intéressant. ■





L'heure juste sur l'huile et la graine de lin

SYLVIE LAROCHE
NUTR.D.T.P.



Depuis une vingtaine d'années, la graine de lin fut réintroduite dans notre alimentation pour ses éléments nutritifs. Qu'est-ce que la rend si bonne pour la santé? Comble-t-elle vraiment nos besoins en oméga-3?

LE LIN ET LES OMÉGAS-3

On parle beaucoup de la quantité de gras consommé, mais pas toujours de la qualité. Les graines et l'huile de lin sont un exemple parfait de gras de bonne qualité. En effet, elles représentent la meilleure source d'acide alpha-linolénique, un gras oméga-3 essentiel difficile à trouver dans notre alimentation. Essentiel, car le corps ne peut pas les fabriquer. Bien important! Pour avoir accès à ces éléments nutritifs, il faut l'écraser, la moudre (mélangeur ou moulin à café) ou la faire tremper dans l'eau chaude.

Il existe 2 types d'oméga-3: végétal à chaînes courtes et marin à chaînes longues. L'huile de lin est riche en acide alpha linoléique (AAL), un oméga-3 à chaînes courtes. Avec ces oméga-3, le corps peut fabriquer les oméga-3 à chaînes longues, mais cette transformation est très peu efficace pour combler les besoins quotidiens. Il faut donc consommer 2 repas de poissons riches en oméga-3 par semaine. Les AAL jouent toutefois un rôle important dans la fabrication des structures des membranes cellulaires. Ces gras ne sont pas stockés, le corps les utilisant à 80% pour faire de l'énergie.

Ce sont principalement les oméga-3 marins qui offrent une prévention pour les maladies cardio-vasculaires. Les résultats

d'études avec la graine de lin sont moins concluants à ce sujet. L'AAL participe à la production de prostaglandines (messagères du corps), il stimule le métabolisme à brûler des calories et favorise donc la perte de poids. Pour combler quotidiennement nos besoins en acide alpha-linolénique, il suffit de 1/2 c. à thé d'huile de lin ou de 2 c. à thé de graines de lin moulues.

POUR LA CONSTIPATION ET LE CHOLESTÉROL

La graine de lin contient des mucilages, une fibre alimentaire soluble à l'effet laxatif. Elle est reconnue pour aider à traiter la constipation chronique et peut aider lors d'inflammation intestinale causée par l'abus de laxatifs. Elle aide aussi à réduire légèrement le cholestérol sanguin en emprisonnant et éliminant avec les selles une partie des gras alimentaires.

Consommez-les moulues ou trempées dans l'eau chaude une dizaine de minutes, 1 c. à table de graines pour 1 tasse d'eau et de boire à jeun le matin ou le soir avant le coucher pendant 2 à 3 jours avant de voir les effets. L'huile de lin est aussi efficace pour les problèmes d'intestin: 2 c. à thé par jour.

MÉNOPAUSE ET BOUFFÉES DE CHALEUR

Le lin contient des lignanes, un phytoestrogène. Ces derniers sont des substances phytochimiques qui possèdent des propriétés oestrogéniques. Elles favorisent la production d'hormones féminines naturelles et pourraient aider aux problèmes de ménopause ou de syndrome prémenstruel. Mais encore une fois, on émet une certaine réserve, car les études divergent sur le sujet. Vous ne perdez rien à consommer 40 g de graines de lin (1/4 tasse) durant 2 mois. Si vous ne voyez aucun

bénéfice pour les chaleurs, elles vous fourniront tout de même une source élevée de fibres.

Le lin possède un second phytoestrogène, les lignanes. Ceux-ci sont très étudiés pour leurs effets préventifs sur les cancers du sein et de la prostate. Pour l'instant, on n'a observé aucune diminution du risque de cancer du sein en mangeant des graines de lin, mais on a remarqué une modification de l'expression de certains marqueurs de croissance des tumeurs. D'autres études sont nécessaires pour affirmer ces bienfaits.

HUILE OU GRAINE DE LIN ?

Saviez-vous que le Canada est le plus gros producteur et exportateur de graine de lin au monde! Consommez préférentiellement les graines moulues pour profiter de tous les nutriments qu'elles contiennent. Ajoutez-les aux céréales, muffins, salades, yogourts, compotes, soupes ou pains de viande. Les graines de lin moulues se conservent 3 mois à la température ambiante ou au réfrigérateur. Important! Gardez-les dans un contenant opaque et hermétique. Les graines de lin entières ne sont pas recommandées aux personnes qui ont des diverticules à l'intestin, car elles peuvent se coller à la paroi intestinale et provoquer de l'inflammation. De plus, elles ne sont pas recommandées aux personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable.

L'huile de lin se conserve au plus 3 à 6 semaines une fois la bouteille ouverte. Conservez-la au frigo même si elle est scellée. Ne pas chauffer l'huile, car les gras oméga-3 sont sensibles à la chaleur. L'utiliser plutôt en vinaigrette.

Pour des informations, contactez-moi au 450 358-2002. Sources: passeportsante.com, jydionne.com. ■



Velouté au céleri-rave

Préparation: 10 minutes - Cuisson: 40 minutes - Portions: 5

INGRÉDIENTS

- 3 poireaux, hachés finement
- 1 céleri-rave, en morceaux de 1-2 cm
- 1 3/4 c. à thé de beurre non salé
- 1/2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 tasses de bouillon de poulet
- 2 tasses d'eau
- 1/2 tasse de crème 15%
- Sel au goût
- Poivre au goût

MÉTHODE

Préparer les légumes: bien laver les poireaux, éliminer la partie vert foncé, puis hacher finement. Éplucher le céleri-rave et le couper en morceaux de 1-2 cm. Chauffer le beurre et l'huile dans une casserole. Ajouter les poireaux et faire revenir à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit environ 6 min, en brassant à l'occasion. Ajouter les morceaux de céleri-rave et cuire 2 min en brassant. Ajouter le bouillon et l'eau, porter à ébullition, puis mijoter, à couvert, pendant environ 30-35 min, jusqu'à ce que le céleri-rave soit très tendre. Réduire la soupe en purée au mélangeur. Remettre le tout dans la casserole, puis ajouter la crème, saler et poivrer. Bien mélanger et réchauffer à fond. Si le velouté est trop épais, on peut le diluer en ajoutant du bouillon ou de l'eau. Servir.



Pêches grillées avec sauce à la cannelle

Préparation: 10 minutes - Cuisson: 10 minutes - Portions: 2

INGRÉDIENTS

- 2 pêches ou nectarines
- 1/2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de miel
- 1/2 c. à soupe d'huile de canola
- 1/2 c. à thé de cannelle en poudre
- 1/4 tasse de crème à fouetter 35%

MÉTHODE

Couper les pêches en moitiés et enlever le noyau. Si le noyau ne s'enlève pas facilement, utiliser un petit couteau bien aiguisé pour couper la chair tout autour du noyau. Dans un bol, mélanger le vinaigre, le miel, l'huile et la moitié de la cannelle. Tremper chaque moitié de pêche dans le mélange et la déposer, côté coupé vers le bas, sur une grille chaude huilée. Cuire jusqu'à ce que ce côté coupé devienne doré et juteux, soit 3-4 min. Retourner les pêches et cuire sur le côté peau, jusqu'à ce que la chair de ce côté aussi soit attendrie et bien chaude, soit encore environ 3 min. Le temps de cuisson exact dépend de la grosseur des pêches et de leur degré de maturation. Pendant ce temps, fouetter la crème. Déposer les pêches sur les assiettes individuelles. Distribuer la crème sur les pêches et arroser avec le mélange de vinaigre restant. Saupoudrer le tout avec la cannelle restante et servir.



FRUITERIE
HALLES SYSTEM
L'Avenue du Potager
145, boul. Saint-Joseph
Du 26 septembre au 2 octobre ou jusqu'à épuisement.

Pommes de terre rouges
Pr. Québec no 1

PRODUIT DU Québec

99¢ SAC

SAC DE 10 LB

RED ROUGE LA QUALITÉ DU QUÉBEC



Pour diminuer sa consommation, le Range Rover se convertira bientôt à l'hybridation en combinant un L6 diesel de 3,0 l à un moteur électrique de 35 kW.



Avec ses lignes sculpturales et ses dimensions à la hausse, la nouvelle Cadillac CTS ouvre son capot à un L4 turbo de 2,0 l, un V6 de 3,6 l ou un V6 biturbo de 3,6 l.

Les tendances du Salon de Francfort

JEAN-FRANÇOIS
GUAY



À chaque salon automobile, c'est toujours la même question qui revient: quelle sera la tendance des prochaines années?

Depuis le début des années 2000, les

voitures à motorisation hybride ont occupé les feux de la rampe, pour ensuite voir les véhicules à moteur électrique se trouver sous les projecteurs. Mais dix ans plus tard, on peut se demander si les constructeurs ont créé de faux espoirs.

Difficile d'y répondre, même si ces technologies ont fait des progrès importants. Malgré les efforts de plusieurs constructeurs, tels GM et Nissan avec les Volt et Leaf, sans oublier la Model S

de Tesla, il faut avouer que les voitures vertes ne sont plus les points d'attraction des salons automobiles comme celui de Francfort.

DES CONCEPTS

Cette année, les principales vedettes du salon allemand ont été des concepts dont le style se rapproche de la version finale, ce qui transcende avec les prototypes des dernières décades alors que les

formes faisaient souvent figure de délire stylistique!

D'ailleurs, l'oeil averti remarquera que les lignes des concepts présents à Francfort sont moins globuleuses et plus tendues que les années passées. Voyons quelques modèles qui ont capté notre attention et qui devraient aboutir à court ou moyen terme dans les salles d'exposition des concessionnaires. ■



Après la berline compacte CLA, Mercedes s'intéresse au marché des multisegments d'entrée de gamme en dévoilant la version finale du GLA, un rival direct du BMW X1.



Le «Concept Coupé» annonce l'orientation stylistique de Volvo! Ce premier d'une série de trois concepts démontre les possibilités de la nouvelle plateforme modulable SPA (Scalable Product Architecture).



Ce prototype aux lignes tendues de Mercedes serait le futur coupé de Classe S. Ce modèle remplacerait le coupé CL dont les ventes (au compte-gouttes) sont classées secret d'État par Mercedes.



BMW a présenté le concept X5 eDrive à moteur hybride rechargeable qui combine un L4 turbo à un puissant moteur électrique de 70 kW. Consommation annoncée: 3,8 L/100 km.

WEEK-END

Vol-au-vent aux champignons

JEAN-PAUL GRAPPE



au Québec. Plusieurs, et ça peut se comprendre, ont de la réticence à consommer ces richesses de nos bois et pâturages.

Depuis quelques semaines, nous sommes dans une période propice à la cueillette de champignons sauvages

Pour ceux qui sont incertains, commencez par des chanterelles, des cèpes, des pleurottes et des agames qui sont disponibles dans les étals de nos marchés.

Vol-au-vent aux champignons

Rendement: 4 portions - Préparation : 30 minutes - Cuisson : 20 minutes

400 g (14 oz) de champignons frais
ou 125 g (1 1/4 tasse) de champignons déshydratés (4 variétés)
80 g (1/3 tasse) de beurre non salé
90 g (1/2 tasse) d'échalotes, hachées finement
Sel et poivre du moulin
310 ml (1 1/4 tasse) de fond blanc de volaille
Roux blanc
410 ml (1 2/3 tasse) de crème réduite de 50%
16 olives noires, dénoyautées
210 g (7 oz) de jambon cuit, coupé en dés
Vol-au-vent pour 4 personnes

PRÉPARATION: Si on utilise les champignons déshydratés, on doit les faire tremper dans l'eau pendant 12 h. Le jus de trempage servira pour la sauce.

Si les champignons sont frais, on doit les faire bouillir. Le jus de cuisson servira aussi pour faire la sauce.

Couper les champignons en dés.

Dans un sautoir, chauffer le beurre, faire fondre les échalotes et ajouter les champignons. Saler et poivrer et étuver pendant une vingtaine de minutes.

Réduire le jus de trempage de 90 % et ajouter le fond blanc de volaille. Faire bouillir et lier au roux blanc, ajouter la crème réduite et passer à la passoire à mailles. Rectifier l'assaisonnement.



Ajouter les champignons, les olives et le jambon. Laisser mijoter quelques minutes. Chauffer les vol-au-vent au four environ 10 min à 180 °C (350 °F).

Disposer les vol-au-vent au centre des assiettes et les farcir avec la garniture.

ÉQUIVALENTS CHAMPIGNONS: Pleurotes, champignons de couche boutons, bolets bicolores, chanterelles comestibles, russules des marais, vesses-de-loup, tricholomes, pieds-de-mouton, portobellos.

Ces recettes sont tirées de l'un de mes neuf livres publiés aux Éditions de l'Homme.

WEEK-END

LES PLAISIRS DU VIN

La Maison Ramos Pinto fait aussi du vin blanc

ROBERT RHEAULT



Les amateurs de porto connaissent bien la Maison Ramos Pinto pour la qualité de ses Tawny et de ses Vintage, mais moins bien en tant que productrice de vins blancs. Nous avons ici le Duas Quintas DOC Douro 2012 de la Maison Ramos Pinto ainsi que le Domaine Le Sang des Cailloux, Vacqueyras, Cuvée Doucinello 2011, à vous proposer.

La Maison Ramos Pinto a été fondée en 1880 par Adriano Ramos Pinto. Elle s'est d'abord implantée sur le marché brésilien au début du 19^e siècle puis est devenue rapidement le plus grand importateur de vins en Amérique du Sud en détenant 50% des parts du marché. Parallèlement à ce développement, elle s'est aussi imposée tant au Portugal que dans le reste de l'Europe grâce à la qualité de ses vins. Son fondateur également très féru de culture a créé le Musée Archéologique d'Ervamoira dédié à la recherche environnementale, l'œnologie, l'archéologie et l'anthropologie de la Vallée du Côa.

En 1990, la Maison Ramos Pinto fait son entrée dans le

groupe Roederer dont l'histoire a des caractéristiques similaires à celle-ci.

La Maison Ramos Pinto possède quatre quintas (domaines) dans le Douro. Il y a tout d'abord la Quinta Bom Retiro située dans la région du Douro. Des 109 hectares du domaine, seulement 62 sont réservés à la vigne. Ce domaine est situé à une altitude variant entre 110 et 400 mètres.

Attenante à la Quinta Bom Retiro, la Quinta Urtiga a été acquise en 1993 par la Maison Ramos Pinto. Il s'agit d'un domaine de quatre hectares où l'on retrouve des vignes âgées de 70 ans composées d'un mélange de cépages rouges. La Quinta Bon Ares a été acquise en 1985. Il s'agit d'un domaine qui remonte à l'époque romaine et qui est situé dans la commune de Touça dans le Douro est à une altitude de 600 mètres. Finalement, il y a la Quinta Ervamoira située dans la commune de Muxagata, Villa Nova de Toz Côa.

PREMIER VIN

Le Duas Quintas Douro DOC 2012 (code: 10668514) est un assemblage de trois cépages provenant des Quintas Bon Ares et Ervamoira. On y retrouve 50% de viozinhos, 30% de rabigatto et 20% d'arinto.

Vous avez ici un vin blanc de couleur jaune pâle avec des reflets dorés. Son nez, très intense, vous offre des arômes de miel, d'abricot, de vanille, de notes florales et de torréfaction (barrique brûlée).

Son acidité vive et rafraîchissante est très plaisante. Ses saveurs fruitées reflètent les arômes perçus à l'olfaction. Bien équilibré ce Douro se prolonge dans une finale passablement longue.

AUTRE VIN

Notre deuxième vin est un Vacqueyras produit par le Domaine Le Sang des Cailloux. L'Appellation contrôlée Vacqueyras comprend 40 caves indépendantes dont les vignobles sont situés sur des collines et des terrasses adossées sur les flancs du massif des Dentelles de Montmirail.

Le domaine Le Sang des Cailloux a été fondé par J. Ricard en 1975. En 1979, il a embauché Serge Férigoule comme ouvrier agricole. Ce dernier a suivi des études en œnologie à Montpellier jusqu'en 1974. À la recherche d'un successeur, le propriétaire décida en 1982 de s'associer avec Serge Férigoule qui deviendra en 1990 le propriétaire du Sang des Cailloux.

Le Sang des Cailloux,



Duas Quintas DOC Douro

Millésime: 2012

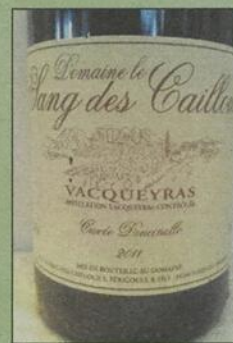
Cépages: 50% viozinhos, 30% rabigatto, 20% arinto

Pays/région: Portugal / Douro

Producteur: Adriano Ramos Pinto SA

Prix: 17,60\$

Cote:



Le Sang des Cailloux, Appellation contrôlée Vacqueyras Cuvée Doucinello

Millésime: 2011

Cépages: 70% grenache, 20% syrah, 7% mourvèdre et 3% cinsault

Pays/région: France/Côtes-du-Rhône/Vacqueyras

Producteur: SCEA Le Sang des Cailloux

Prix: 29,00\$

Cote:

Vacqueyras, Cuvée Doucinello 2011 (code: 12008317), est un assemblage composé à 70% de grenache, 20% de syrah, 7% de mourvèdre et 3% de cinsault.

Vous avez ici un vin rouge rubis d'opacité moyenne. Son nez dégage des arômes de pruneau, de

poivre blanc, de cassis et de cèdre.

En bouche, vous aurez un vin aux tanins fermes, mais frais. Moyennement corsé, presque souple, il vous offre des saveurs plaisantes fruitées et épicées reflétant bien les arômes perçus à l'olfaction.

WEEK-END

AUTOUR DU MONDE

Pluie divertissante en Champagne-Ardenne

**PAULINE CLOUTIER ET
RAYMOND MARIER**



De retour aux chambres d'hôte chez M. Michel, à Villechétif près de Troyes, nous nous retrouvons à table avec nos amis les ouvriers qui travaillent à la restauration d'une écurie.

Ils expliquent qu'ils travaillent pour deux sociétés appartenant aux mêmes propriétaires. Tantôt, ils travaillent pour une société dans la fabrication de décors de cinéma, comme intermittents du spectacle. Ils sont couverts par un régime particulier qui offre un meilleur salaire en plus d'une assurance-chômage moins contraignante et plus généreuse. L'autre société les emploie au noir pendant qu'ils reçoivent l'assurance-chômage des intermittents du spectacle.

SUJET CHAUD

Ils sont très sympathiques, joviaux et loquaces. Deux d'entre eux ont beaucoup voyagé et sont heureux de partager leurs connaissances du monde. Le troisième, un peu plus jeune, la trentaine, est plus réservé. D'abord, il se dit végétarien, mais en fait, c'est sa religion qui prescrit de ne manger que des aliments halal. Il est islamique pratiquant.

Intéressés, nous l'encourageons à s'exprimer. Il avoue avoir abusé de l'alcool et des femmes, mais il a changé, l'islam l'a sauvé; il ne boit plus. Sa future femme portera le voile. Il souhaite que le monde respecte l'islam. Il affirme que le nombre de musulmans augmente dans le monde et qu'un jour, ils seront majoritaires et pourront imposer leur loi.

Il tient un discours de personne endoctrinée. Il justifie les agressions commises par les musulmans en réaction à celles qu'ils ont subies de la part des États-Unis, de la France et d'ailleurs. Il répète ce qu'il a appris, il est endoctriné. Il nous semble prêt à basculer dans la violence.

Michel et ses amis interviennent pour changer le fil de la conversation et aborder un sujet plus neutre, la pluie et le beau temps. En effet, le climat champenois est très pluvieux. On a eu de la chance, la première journée, avec du soleil, pas de vent, 25 degrés, temps idéal pour le vélo.



Le moulin à vent de Dosches, tout en bois, monté sur un pivot qui tourne en fonction de la direction du vent.

Mais peut-être pas demain... Sur ce, tout le monde rentre se coucher.

MAGASINS D'USINE

Le lendemain matin, le toit de l'auto ruisselle de petites gouttes d'eau et la radio confirme notre appréhension: journée pluvieuse avec possibilité d'éclaircies en fin d'après-midi. Nous en profitons pour visiter ce qui attire beaucoup de monde à Troyes, les magasins d'usine.

Au hasard, nous choisissons le site de la zone nord de Troyes, le McArthur Glen. Nous sommes servis. En arrivant, tout le monde cherche une place de stationnement pas trop loin, mais comme il pleut, les plus rapprochées se trouvent à 800 mètres de l'entrée. C'est gigantesque: 120 magasins et 210 marques. Vous pensez aux grandes marques, Dior, Lacoste, CK, Columbia, Nike..., mais vous en découvrirez plein d'autres.

Les magasins vendent toujours aux prix d'usine, mais trois semaines par an, fin juin et début juillet, en plus du prix usine, on offre des rabais supplémentaires de 30, 40 et 50%. Un article qui coûte 100\$ se vend 66\$ aux magasins d'usine et, lors des grandes soldes, 33\$. Quatre millions de touristes venant de l'extérieur du département de l'Aube viennent y magasiner chaque année.

Pauline a craqué pour des vêtements de marque Sandwich et Fée Marabout. Raymond y est allé pour des vêtements de sport Salomon. À la fin de l'après-midi, persuadés d'avoir réalisé les économies du siècle, nous partons visiter le moulin de Dosches.

MOULIN DE DOSCHES

On y reçoit un accueil des plus chaleureux. Nous avons droit à une vidéo sur la construction du moulin, tout en bois à partir du choix de l'arbre à abattre, un grand chêne. Une bénévoles complète l'histoire en mentionnant le projet de boulangerie et présente l'artiste en train de réaliser une fresque sur un mur de la grange avec les matériaux et les pigments naturels pour les couleurs, selon la technique ancestrale.

Le site comprend le moulin à vent sur pivot, semblable aux 140 moulins de ce type qui se dressaient au XVIII^e siècle dans la région de l'Aube, un jardin des délices et une grange à dime du XV^e siècle, c'est-à-dire une grange où était entreposée la dime (ou impôt de l'église catholique), payée à cette époque en produits agricoles.



Une partie du jardin sur le site du moulin de Dosches.



Michel Munier et Raymond Marier autour de l'îlot de préparation des repas aux chambres d'hôte de Villechétif.



L'artiste au travail. La fresque est réalisée selon la technique ancestrale dans la grange à dime à côté du moulin de Dosches.

Nous réussissons à gravir l'échelle et les escaliers intérieurs du moulin pour respirer les odeurs de bois et de farine et admirer le travail de taille et d'assemblage du bois. Nous faisons le tour du jardin «des simples», ancienne expression pour désigner les plantes médicinales.

Les narines remplies de «senteurs d'antan», nous disons au revoir à la dame et partons reconnaître le lieu de départ de notre circuit vélo du lendemain, autour du lac et dans la forêt d'Orient.



MOULIN DE DOSCHES

■ Construction:
28 tonnes de chêne
40 000 heures
de travail bénévole

VOYAGES



224,
rue Jean-Talon,
Saint-Luc
450 359-1166

Permis du Québec

THAÏLANDE CLASSIQUE

Départ : 27 février 2014
20 jours
41 repas

3 799\$

CROISIÈRE : CARAÏBES DU SUD

Départ de la République Dominicaine : 14 décembre 2013
Croisière francophone
Tout inclus : repas et consommations
1 semaine

1 348\$

COMBO : ÎLES CANARIES ET COSTA DEL SOL

Départ : 28 février 2014
16 jours, 16 repas

2 229\$

Tarifs basés sur occupation double / personne

Les prix n'incluent pas le fonds d'indemnisation des clients de 0,2% (ex. : 2,00\$/branche de 1 000\$) selon l'Office de Protection du Consommateur. Tarifs disponibles au moment de la publication.

ASTROLOGIE

WEEK-END



Les prévisions de la semaine avec
ALEXANDRE AUBRY
514 640-8648

SEMAINE DU 26 SEPTEMBRE
AU 2 OCTOBRE 2013

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous devriez vous sortir d'une situation financière compliquée avec un certain brio. Vous maîtrisez parfaitement l'art de la parole et vous réussirez à mettre tout le monde de votre côté.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous devrez faire un choix alors que vous n'avez pas nécessairement toute l'information entre les mains. Essayez de vous fier à votre bon jugement et évitez les paiements à long terme.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

On pourrait bien vous faire une proposition en ce qui concerne votre carrière. Prenez le temps d'en discuter avec vos proches avant d'accepter, même s'il s'agit de l'emploi de vos rêves.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous avez besoin d'entretenir une vie sociale assez active. Il ne serait pas mauvais d'inclure votre amoureux dans vos différentes activités pour retrouver un peu de passion entre vous.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Le téléphone ne déroulera pas. À un moment vos clients ont fortement besoin de vous, puis ce sera plutôt vos amis qui vous chercheront. Vous êtes une personne populaire et charismatique.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous pourriez décider de changer de voiture en toute spontanéité. Soyez patient pour négocier un bon prix, le vendeur finira par vous faire une offre que vous ne pourrez pas refuser.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

En calculant votre budget, vous réaliserez que vous avez les moyens de vous accorder un voyage dans le Sud pour vos prochaines vacances. À tout le moins, ce sera une escapade en amoureux.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Quelques changements s'imposent, et ce, aussi bien dans votre couple qu'à la maison ou au travail. Donnez-vous quelques jours pour mûrir vos décisions avant de passer à l'action.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous vous laisserez sûrement influencer par vos amis pour vous gâter considérablement. Vous déciderez de vous refaire une beauté et de prendre soin de vous selon les conseils d'un bon ami.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous vous retrouverez au centre de toute l'attention pour une raison ou pour une autre. Vous vous occuperez d'un groupe qui pourrait bien vous rendre hommage, à tout le moins vous féliciter.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

L'idée de vous acheter une maison vous passera bien par l'esprit, surtout s'il y a le moindre changement dans la famille. Vous pourriez avoir écho d'une naissance dans votre entourage.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous en aurez beaucoup à raconter. Même au travail, vous vous retrouverez sans cesse au cœur de grandes conversations, ce qui vous permettra également d'élargir votre réseau de contacts.

WEEK-END

PROFESSION: VÉTÉRINAIRE

Babette, une patiente que j'aimais beaucoup

MARIE-CLAUDE DUVAL



Il y a des histoires plus tristes que d'autres qui se veulent plus un hommage qu'un résumé de parcours. C'est le cas de Babette, une patiente que j'aimais beaucoup.

Il s'agit d'une petite lapine acquise à l'hiver 2010. À l'âge de quelques mois, elle possédait tout un caractère, comme renverser son bol lorsqu'il ne contenait pas ce qu'elle voulait. Mais en même temps, elle démontrait un attachement très particulier à sa maîtresse.

Au printemps 2010, arrive la première catastrophe: Babette se casse la patte avant. Malgré cela, elle mange, bouge et ne démontre pas une souffrance excessive. Pourtant, à la palpation, des lésions importantes du radius et du cubitus sont notées.

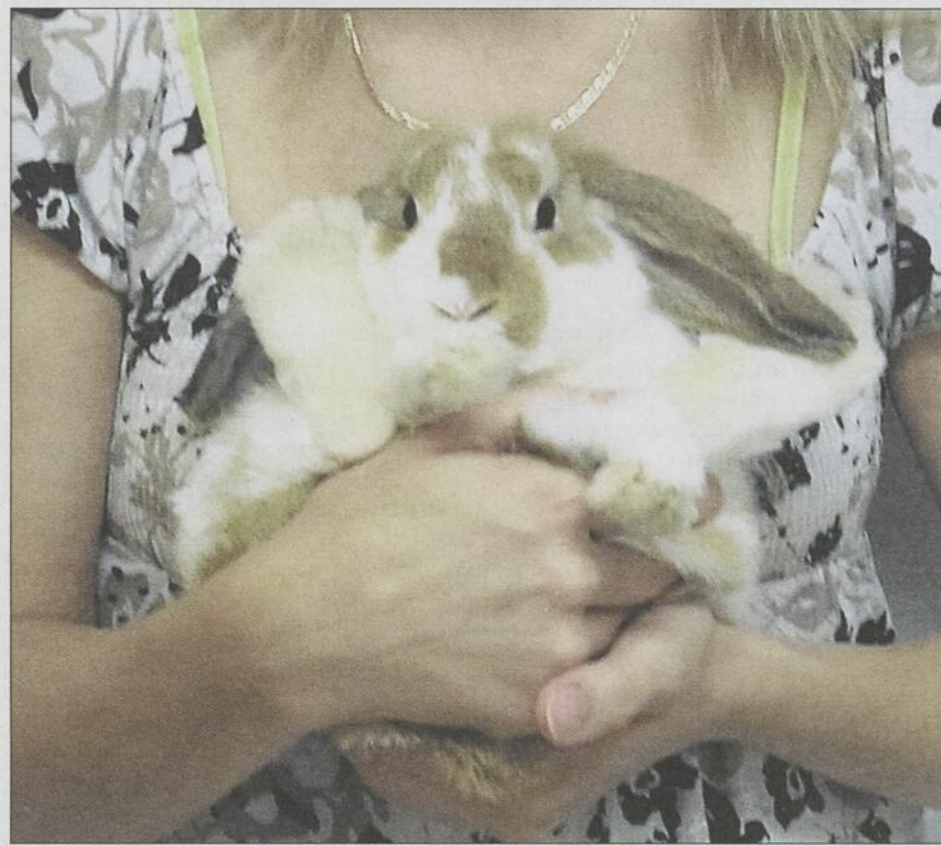
La mise en place d'un plâtre semble l'option la plus adéquate à ce stade-ci. La guérison se fera bien difficilement pendant les mois qui suivront. Les soins consciencieux de la maîtresse de Babette seront d'une aide précieuse à sa réhabilitation.

AUTRE INCIDENT

Le temps passe, Babette se porte relativement bien. Arrive le mois d'août 2013 et la deuxième catastrophe: Babette a un trichobézoar (une boule de poils) dans l'estomac. La veille de la consultation, elle était un peu plus moche et au matin même, elle refuse eau et nourriture.

Ses selles semblent sentir plus fort et elle a même passé à l'intérieur de celles-ci un filament gélatineux rougeâtre. Tout cela est vraiment étrange puisque rien n'a changé dans la vie de Babette.

À l'examen clinique, Babette est alerte. Comme toujours, elle se toilette excessivement et par endroits son pelage est clairsemé. Lors de la palpation de son ventre, on peut sentir une masse volumineuse dans ce qui semble



Babette se remettait d'une fracture lorsque cette photo a été prise, en 2010.

correspondre à l'estomac. Autrement, tout est normal. Les radiographies prises dans l'heure confirment la stase digestive.

À cause de particularités anatomiques diverses, les lapins n'ont pas la capacité de vomir. Lorsque des poils s'accumulent dans leur système digestif, ils doivent cheminer au travers les intestins grâce aux longues fibres que le lapin va ingérer. C'est d'ailleurs entre autres pour cette raison qu'on recommande d'offrir quotidiennement à son lapin une très bonne quantité de foin mélangé.

DIÈTE

Babette reçoit une diète exemplaire. On y retrouve tous les jours une petite quantité de moulée de grande qualité, des légumes frais et du foin, du foin, du foin! Lors de l'épisode de fracture de la patte, une révision de l'alimentation des lapins avait été effectuée et dès lors, un ajustement de sa ration avait été fait.

Pourtant on se retrouve aujourd'hui avec ce qu'on croyait évitable. Peut-être est-ce dû au fait que Babette se toilette plus que la moyenne des lapins? Toujours est-il qu'un traitement médical est instauré: hydratation adéquate, foin et jus d'ananas. Ce dernier aspect de la thérapie est discuté d'un point de vue scientifique, mais on ne perd pas beaucoup à l'essayer.

Babette était déjà mieux au moment de la consultation et elle continua de bien aller. Puis les symptômes gastro-intestinaux reprirent. Au moment où, les larmes aux yeux, sa maîtresse demanda l'euthanasie, Babette n'avait pratiquement pas passé de selles depuis quatre jours. Elle venait d'avoir quatre ans et demi.

Vous pouvez rejoindre mon équipe de la Clinique vétérinaire Mont-Saint-Grégoire et moi-même par téléphone au 450 347-7070. Visitez-nous sur Facebook!



Ambulance, police, pompiers:	911
Sûreté du Québec (urgences):	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé:	811
CLSC de la Vallée-des-Forts:	450 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres):	1 877 362-2433
La ligne parents:	514 288-5555
Info-dépression:	1 800 268-0999
Tel-Jeunes:	514 288-2266
Protection de la jeunesse:	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence:	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu:	450 348-6300
Maison Hina (femmes victimes de violence):	450 346-1645
Centre de référence du Gand Montréal:	450 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu:	450 347-7527
Gamblers Anonymes (GA):	514 484-6666

EN CAS D'URGENCE

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook
facebook.com/
lecanadafrancais

WEEK-END

LA NATURE DU HAUT-RICHELIEU

C'est le temps d'installer vos mangeoires!

DENIS HENRI



Avec ses journées plus courtes, les températures plus fraîches et les pluies froides plus fréquentes, il n'est pas nécessaire de voir le mois d'octobre au calendrier pour deviner que l'automne est bien arrivé.

Avec cette saison viennent aussi la coloration d'automne, les guêpes qui tournent autour de nos lunchs, les «cos-sins» d'Halloween aux boutiques à 1\$ et le passage annuel des oiseaux migrateurs dans le ciel.

Pour ceux et celles qui aimeraient mettre un peu de vie dans leur cour arrière pendant l'hiver, rien de tel que de mettre quelques mangeoires d'oiseaux. La seule présence de ces innombrables petites créatures à plumes qui vous visiteront chaque jour fera de vos journées autant de souvenirs agréables à raconter.

Plongez donc dans cet univers fascinant que représente la simple installation d'une mangeoire d'oiseaux. Si vous souhaitez acheter un bon livre sur le sujet, allez visiter la Librairie Moderne sur le boulevard du Séminaire et demandez aux gens sur place de vous guider dans cet achat. Je vous recommande le livre de Jean Paquin aux éditions Quintin intitulé *Attirer les oiseaux aux mangeoires* pour la modique somme de 14,95\$

LES VÉGÉTAUX SONT IMPORTANTS

Un des facteurs importants à

considérer dans le succès d'un poste d'alimentation pour les oiseaux est l'environnement présent dans votre quartier. Plus il y a d'arbres, arbustes, feuillus et conifères dans les alentours de votre lieu de résidence, plus grandes seront vos chances d'attirer des oiseaux.

Il faut souvent attendre plusieurs jours avant que les oiseaux découvrent vos mangeoires, mais une fois l'habitude installée de les visiter, vous pouvez être certain de les y voir au quotidien.

Plus tôt vous les installerez en automne, plus rapidement les oiseaux de votre quartier les fréquenteront assidument. Pour ce qui est des migrateurs, vous aurez la chance de les observer un peu plus longtemps que si vous n'aviez pas de mangeoires.

Il y a plus d'une cinquantaine d'espèces d'oiseaux qui peuvent se présenter à vos mangeoires. Pas mal, non? Les plus communs: Moineau domestique, Étourneau sansonnet, Mésange à tête noire, Geai bleu, Tourterelle triste, Roselin familier, Bruant à gorge blanche, Junco ardoisé, Cardinal rouge et, avec un peu de chance, Jaseur boréal, Gros-bec errant, Sittelle à poitrine blanche, Pic mineur et Pic chevelu.

QUELLE NOURRITURE OFFRIR?

Plusieurs sortes de graines s'offrent à vous, que ce soit en animalerie ou dans les supermarchés. Si vous débutez dans cet exercice qui consiste à nourrir les oiseaux, vous pouvez tout simplement acheter un gros sac de graines mélangées pour oiseaux sauvages.



C'est un bon moment pour installer une mangeoire dans votre cour. Elle attirera de nombreux oiseaux.

Il vous suffit de mettre ces graines sur une planche déposée au sol ou sur une table de pique-nique et le tour est joué.

Par la suite, lorsque vous aurez identifié vos visiteurs, il vous sera beaucoup plus facile de leur offrir leurs graines préférées. La graine la plus populaire pour beaucoup d'oiseaux et dont le prix est assez abordable, c'est l'irremplaçable graine de tournesol noir. Par la suite, si vous avez plusieurs oiseaux qui se nourrissent au sol, vous pouvez leur offrir des graines de millet blanc directement déposées au sol ou sur une planche de bois.

Pour le Geai bleu, les arachides en écales seront très appréciées et finalement, pour les quelques visiteurs du nord qui viennent dans nos régions, comme le Tarin des pins et le Sizerin flammé, des mangeoires en silos garnies de graines de chardons vous procureront des heures d'observations délicieuses!

Le Chardonneret jaune aussi s'y présentera, mais avec son plumage d'hiver beaucoup moins flamboyant que son plumage d'été. Pour terminer, il faut aussi savoir que quelques oiseaux de proie vont aussi certainement bénéficier de cette manne que représente une concentration d'oiseaux dans votre cour. Éperviers, faucons et pies-grièches feront partie de vos visiteurs occasionnels. Dites-vous que cela représente l'équilibre de la nature!

Si vous avez besoin d'informations supplémentaires, de conseils ou des idées de sujets à traiter dans le cadre de cette chronique, n'hésitez pas à me contacter au 450 653-0343 ou par courriel à: henri.denis@sepaq.com

Profitez des belles couleurs d'automne pour faire le plein d'air pur. Bon automne! ■

WEEK-END

TRÉSORS DE FAMILLE

Savoir bien investir dans l'achat d'antiquités

MARIO WILSON



Beaucoup de lecteurs de ma chronique hebdomadaire me demandent si l'achat d'un objet ancien, qu'il soit québécois ou d'ailleurs, constitue toujours un bon placement.

La réponse est bien simple, il suffit de miser sur le bon cheval. Comme dans le domaine des arts visuels, certains artistes atteignent une grande notoriété, mais une trop grande production fait stagner la valeur marchande de leurs œuvres.

Pour certains autres, une absence de mise en marché empêche une diffusion qui pourrait s'avérer très profitable pour la cote de l'artiste. Toutes ces variables et bien d'autres caractéristiques du marché de l'art demandent un suivi constant et régulier. L'investisseur qui réussit est souvent celui qui a longtemps analysé le marché et ses soubresauts.

ENCANS

Dans le domaine de l'objet décoratif ancien, comme par exemple la céramique de chez nous, un bon suivi implique la participation à de très nombreux encans, une lecture régulière des écrits (historiques et contemporains)



Cette lampe de grande dimension vaut environ 150\$.

traitant du sujet, une implication directe dans les associations qui en vantent les mérites, l'intérêt et l'histoire.

Ainsi, on apprend qu'il y a la production ancienne (artisanale, puis industrielle) et la contemporaine, celle d'artistes dont la création artistique demeure tellement originale que la forme, la couleur ou la particularité d'une pièce constitue la signature de l'auteur.

Mais il y a cette catégorie de production de la céramique québécoise qui se situe entre ces deux catégories plus générales. La production industrielle au travers de laquelle une intervention majeure d'un artiste ou d'un designer permet une appréciation particulière et donc, il faut bien le reconnaître, une valeur marchande supérieure. C'est le cas des pièces de la Céramique de Beauce, compagnie à laquelle le céramiste Jean Cartier (Johannais d'origine) contribua pour la conception de certaines pièces de sa production.

Les pièces de la Céramique de Beauce portant la signature de Jean Cartier se vendent en moyenne plus cher que les pièces dites régulières de la production de la Beauce.

LAMPE

Même phénomène pour les pièces qui sortent de l'ordinaire, parmi la production de la Canadian Pottery Ltd, d'où sortaient des fours de nombreuses pièces de céramique

sanitaire entre 1930 et 1970.

Au début des années 1930, une artiste nommée Béatrice Richards dessina pour la compagnie de très intéressants modèles de pièces (différents de la production sanitaire plus commune), visiblement de grand intérêt pour les collectionneurs d'aujourd'hui.

La lampe de la chronique de cette semaine apparaissant sur la photo n'est peut-être pas de cette série créée par Mme Richards, mais comme il s'agit d'une pièce de grande dimension (au-delà de 35 centimètres), sa rareté en fait une pièce recherchée.

Étant donné la croissance de la valeur marchande pour les pièces de cette compagnie johannaise, les 150\$ payés pour cette lampe s'avéreront certainement un bon investissement à moyen terme. Dans la même veine que la carte postale de Joseph-Laurent Pinsonneault, laissant voir le Moulin McGinnis d'Iberville et qu'un acheteur a payée 41\$ la semaine dernière.

Ou encore ce cache-pot de Jean Cartier, vendu 425 dollars il y a quelques mois sur le très connu site de vente aux enchères, eBay. Il faut simplement connaître le marché et miser sur le bon cheval! ■

Le talent a sa place.

Job  .ca