LE MAG.

le Progrès

SAMEDI
2 NOVEMBRE 2019

SAGUENAY–LAC-SAINT-JEAN

SPORTIFS DE L'ESPRIT



PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

PAGE BLANCHE À BLACK

« À boute » du manque de main-d'oeuvre

UNE RESTAURATRICE D'ALMA LANCE UN CRI DU COEUR

PAGE 8

+

100 % ORIGINAL

Benjamin Collard

UN JEUNE QUI VEUT VERBALISER L'AUTISME

PAGE 10

+

ARTS

Atchoum et Pépé

UNE ASSOCIATION QUI PROMET

PAGE 19

ARTS	**M13**
DIVERTISSEMENTS	**M48**
JEUNESSE	**M10**
RÉGAL	**M33**
TOIT & MOI	**M21**
VOYAGES	**M36**

LEMAG.

LE BRIDGE LES AMÈNE À SAN FRANCISCO

Guy Martin et Sabin Harvey participeront à un tournoi mondial



PATRICIA RAINVILLE
prainville@lequotidien.com

Guy Martin a été initié au bridge il y a une cinquantaine d'années. Il joue environ six fois par semaine en salle et s'exerce régulièrement grâce à la magie d'Internet. Dans quelques semaines, il s'envolera pour San Francisco, où il participera, en compagnie de son beau-frère Sabin Harvey, à un tournoi mondial de bridge. Un premier tournoi à l'étranger pour l'homme qui célébrera bientôt son 86e anniversaire. Comme quoi il n'est jamais trop tard pour réaliser ses rêves.

Guy Martin est un joueur de bridge presque quotidien. « Je ne suis jamais devenu un maître à vie, parce que je n'ai pas assez fait de compétitions. Mais je me débrouille assez bien ! », lance le sympathique joueur, résidant de Laterrière. Il a été initié il y a de ça 40 ou 50 ans et c'est son neveu qui l'a finalement convaincu de se joindre à des clubs jouant en salle, où il dispute maintenant des parties environ six fois par semaine. Chaque partie dure environ trois heures.

Guy Martin a longtemps partagé cette passion avec son épouse, Jeannine Tremblay. La dame est malheureusement décédée il y a deux mois. « Nous avons joué ensemble très longtemps, alors on ne s'est pas tellement amélioré, parce qu'il aurait fallu changer de partenaire. Mais on aimait ça jouer ensemble », raconte Guy Martin, dont la femme a été emportée par la maladie d'Alzheimer. Elle a été contrainte à quitter la demeure familiale à la fin de la maladie pour une résidence adaptée à sa condition. « Je m'en suis occupé comme j'ai pu, mais à la fin, je n'étais plus capable », se souvient M. Martin.

C'est un peu au même moment que le décès de son épouse, avec qui il a partagé 60 années de vie commune, qu'il a eu vent qu'une compétition mondiale de bridge se tiendrait en novembre en Californie. Il en a alors parlé à son fils Luc, qui demeure à San Francisco. « Il m'a dit : pourquoi pas ? Alors j'ai répondu : pourquoi pas ! », raconte le joueur aguerri, qui n'a toutefois jamais participé à un tournoi de calibre mondial.

La compétition se déroulera du 28 novembre au 15 décembre et il prendra l'avion, avec son compagnon de jeu Sabin Harvey, le 27 novembre. Les deux hommes feront partie d'une catégorie intermédiaire, alors que les plus grands joueurs du monde s'affronteront dans la catégorie maître à vie. Environ 1000 tables seront installées pour l'occasion au Marriott de San Francisco, où les parties se joueront de très tôt le matin à tard le soir.

Guy Martin est excité en pensant à son voyage et il a hâte de prendre part à l'événement. « À notre âge, on ne planifie pas grand-chose à long terme, on vit plus au jour le jour. L'an dernier, je suis allé rendre visite à mon fils en Californie et je m'étais dit que c'était mon dernier voyage. Et me voilà à planifier ma présence dans un tournoi mondial ! », souligne l'octogénaire, en prenant soin de « toucher du bois » pour que tout se déroule comme prévu.

Résidant d'Alma, Sabin Harvey en sera également à son premier tournoi mondial de bridge, bien qu'il ait déjà participé à des compétitions à Québec. « À San Francisco, ça va vraiment être nouveau, j'ai hâte de voir ça », indique M. Harvey, qui enseigne également le bridge depuis quatre ans, en plus de jouer environ deux fois par semaine.

Les deux hommes partiront seuls pour la Californie. « Je n'amène pas ma blonde, c'est un voyage de gars ! », a lancé Sabin Harvey, qui est âgé de 74 ans.



— PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE



« À notre âge, on ne planifie pas grand-chose à long terme, on vit plus au jour le jour. L'an dernier, je suis allé rendre visite à mon fils en Californie et je m'étais dit que c'était mon dernier voyage. Et me voilà à planifier ma présence dans un tournoi mondial ! »

— Guy Martin



On dit qu'il faut une bonne semaine pour apprendre à jouer au bridge. Guy Martin, lui, joue depuis une cinquantaine d'années.
— PHOTO LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

Bon pour le social et la santé

PATRICIA RAINVILLE
prainville@lequotidien.com

Pour Guy Martin et Sabin Harvey, le bridge leur permet de belles rencontres, en plus de les tenir alertes et éveillés. « Le bridge, c'est bon pour le social et aussi pour les neurones ! », lance Guy Martin.

Le bridge n'est pas le jeu de cartes le plus facile qui soit. Selon Guy Martin, en apprendre les rudiments peut nécessiter une bonne semaine de cours. « Mais on ne devient pas un bon joueur en une semaine ! », précise-t-il.

« Le bridge, c'est comme apprendre une langue et, en jouant, on peut faire des conversations complètes simplement avec les termes. On devient vite accro ! , souligne M. Martin, qui participe à plusieurs parties par semaine. Le côté social du bridge me plait beaucoup. Sinon, je resterais seul chez moi à ne rien faire. Je joue aussi sur Internet, avec des robots, mais on n'a pas le contact humain. Mais ça me permet de m'exercer et de m'améliorer », ajoute Guy Martin, dont le médecin lui demande régulièrement s'il joue encore.

« C'est très bon pour la mémoire, la planification et les habiletés à réfléchir. Disons que nos neurones fonctionnent au maximum quand on joue ! Et mon médecin m'encourage à continuer », souligne l'octogénaire, qui jouit encore d'une très bonne santé. Cette bonne santé, il dit la devoir, en partie, à son jeu favori.

Sabin Harvey est d'accord avec son partenaire de jeu. « Disons qu'il ne faut pas tellement avoir de trous de mémoire pour jouer. C'est un passe-temps, mais c'est assez difficile, on ne peut pas trop penser à autre chose lorsqu'on dispute une partie », note Sabin Harvey.

- Le bridge se pratique avec un jeu de 52 cartes, à quatre joueurs, opposant deux équipes composées de deux partenaires.

- Plusieurs hypothèses fondent le développement du bridge : il s'agirait par exemple de diplomates britanniques en poste à Constantinople qui auraient exporté le jeu en Occident. Dans les années 1880, il apparaît sur la Riviera française, où séjournent de nombreux officiers du Royaume-Uni, puis la décennie suivante aux États-Unis, les premières compétitions étant organisées à New York. Le premier code officiel de bridge est rédigé en 1897. Grâce à des militaires anglais, il passe en Inde en 1904, d'où il revient avec un premier système d'enchères. Il est alors prisé par l'aristocratie et la haute bourgeoisie.

- La World Bridge Federation (Fédération mondiale de bridge) est reconnue en tant qu'organisation par le Comité international olympique en 1995 et le bridge en tant que sport en 1999. Cependant, c'est la nature de sport dit « cérébral » du bridge qui ne permet pas sa représentation comme sport aux Jeux olympiques.



d'une fille à l'autre

ANNIE-CLAUDE BRISSON *acbrisson@lequotidien.com*

PATRICIA RAINVILLE *prainville@lequotidien.com*



— PHOTO 123RF



Calmez-vous le clavier

C'est officiel ! J'en ai ras le bol. Je me retrouve face à une écoeurantite aiguë des réseaux sociaux.

Certains me diront de simplement abandonner l'univers des réseaux sociaux, mais je n'ai pas envie d'abdiquer.

J'ai plutôt le désir qu'on s'améliore collectivement, qu'on fasse preuve de davantage de retenue, de tolérance et d'empathie.

De mon côté, à partir de maintenant, ce sera tolérance zéro. Tolérance zéro des propos haineux, de la menace et du harcèlement. Ces grands principes que nous appliquons dans la vraie vie feront le saut dans l'univers virtuel, sans compromis.

Disons que la semaine dernière n'a pas été de tout repos. J'ai, dans le cadre de mon travail, croisé un citoyen qui visiblement n'appréciait guère les médias. Et il ne s'est pas fait prier pour nous le rappeler.

Il nous a, à travers l'escarmouche, avisés que son fiel se retrouverait sur les réseaux sociaux et plus précisément sur les pages des médias concernés.

Un collègue a avancé, comme piste de solution, le fait de simplement masquer les commentaires haineux.

Je refuse ! Je refuse de les laisser gagner avec leur haine.

Au fond, j'ai peur, peur qu'on s'habitue à la haine et à la méchanceté. Parfois, j'ai la forte impression que le processus est déjà amorcé, entre autres quand on nous dit que ça vient avec le travail.

S'en est suivie la soirée d'élections fédérales et tout ce que ça implique, dont les politicologues aussi amateurs que frustrés qui nous ont fait part de leurs savantes analyses et de leurs commentaires contenant un soupçon de haine.

Défaite dans la circonscription de Rivière-du-Nord, la championne olympique Sylvie Fréchette a, au cours des derniers jours, fait le point sur sa campagne avec Suzanne Colpron de *La Presse*.

Sans grande surprise, les réseaux sociaux sont ressortis et non pas comme un élément positif.

Les utilisateurs ne se sont pas contentés de commenter un statut ou d'en façonner un, ils ont ressenti le besoin de lui écrire en privé. Certains allant même jusqu'à avancer qu'avoir su, ils n'auraient pas été derrière elle aux Jeux olympiques de 1992.

Il ne faudrait pas croire que cela existe partout sauf ici. Loin de là, au lendemain des élections, les statuts du genre envers les candidats du Saguenay-Lac-Saint-Jean, ceux qu'on risque de croiser au supermarché, pullulaient.

Voici ce que j'ai retenu d'une conversation à ce sujet. « À partir du moment où une personne se sent menacée, nous faisons face à des menaces, autant dans la vraie vie que dans le monde virtuel », m'a rappelé le porte-parole de la Sûreté du Québec, le sergent Hugues Beaulieu.

ANNIE-CLAUDE BRISSON

En mode avion

J'arrive d'un week-end d'amoureux dans Charlevoix. Repos, spa, feu de foyer, randonnée et bonne bouffe étaient au programme. En faisant nos petits bagages de deux jours, j'ai demandé à ma tendre moitié s'il était d'accord pour qu'on laisse les médias sociaux de côté, le temps du week-end. En plus de faire une pause de cet engin diabolique qu'est devenu le cellulaire depuis quelques années, je me suis dit que ça ferait, en même temps, un bon sujet de chronique.

Il m'a dit oui.

Je dois vous l'avouer, nous sommes un peu accros à nos téléphones cellulaires. Nous vivons le plus souvent qu'autrement à distance, alors vous comprendrez qu'Internet est notre plus grand allié pour communiquer. Mais lorsqu'on se retrouve en tête à tête, cet allié peut prendre des airs de machine du diable.

Vendredi, donc, nous arrivons à notre petit coin de paradis et j'ai immédiatement activé le mode avion de mon engin, histoire de ne pas être soumise à la tentation. Je dois admettre que j'ai été envahie par un léger sentiment de liberté. Je me suis imaginé le temps où nous pouvions quitter la maison, la région et même la province sans que personne ne puisse nous rejoindre. Ni par téléphone, ni par texto, ni par Facebook, ni par rien du tout. La sainte paix.

Je vous le dis tout de suite, notre défi a connu un échec monumental. Aussitôt que j'ai eu le dos tourné, mon cher chum s'est empressé de se rendre sur Kijiji pour magasiner je ne sais trop quoi. Probablement un casque de ski-doo ou une autre babiole complètement inutile du genre.

« Quoi ? Ce n'est pas un réseau social ! », qu'il m'a dit, lorsque je lui ai lancé un regard de tueuse en le surprenant en flagrant délit. Il a aussi profité d'un moment d'inattention de ma part, en l'occurrence une sieste de deux heures et demie durant l'après-midi, pour regarder des combats sur son application UFC. Échec par-dessus échec, lui ai-je dit.

Je ne suis pas blanche comme neige, puisque voyant que mon cher chum avait complètement raté sa mission, je me suis laissée tenter par la publication de quelques « stories » et quelques photos de notre séjour sur Instagram et sur Facebook. Parce qu'il est bien là, mon problème. La publication de photos de ce que je trouve beau. Que voulez-vous, j'ai le goût de les partager, ces beaux moments captés un peu partout. Peut-être que ça emmerde les autres, mais moi, ça me rend heureuse. Mais en débloquant mon mode avion, j'ai un peu regretté, surtout que des gens que je ne connais qu'en raison de mon travail m'avaient écrit durant le week-end. Je ne leur en veux pas outre mesure, je comprends qu'avec Facebook, on peut communiquer avec n'importe qui n'importe quand. Mais oui, c'est un aspect quelque peu dérangeant.

Facebook est en fait une arme à double tranchant.

Ce petit côté addictif qui semble inoffensif et cette grande facilité à s'exposer envahissent nos vies personnelles plus qu'on ne le pense. Le pire, c'est qu'on ne s'en rend pas toujours compte, mais on perd énormément de temps et d'énergie à naviguer et à alimenter nos médias sociaux. Et on est joignables 24 heures sur 24, peu importe où l'on se trouve sur le globe.

Finalement, pour finir mon histoire de week-end d'amoureux sans réseaux sociaux, le mauvais sort s'est vengé quelques jours plus tard, lorsque mon chum a échappé son téléphone cellulaire sur l'asphalte. C'est donc le karma qui s'est chargé d'activer son mode avion. **PATRICIA RAINVILLE**

chroniqueur du samedi



@joelmartel JOËL MARTEL *jmartel@lequotidien.com*

L'appel du vrai gars

Ça me fait toujours un drôle d'effet chaque fois que j'entre au Canadian Tire. En fait, dès le moment où les portes s'ouvrent devant moi, j'ai comme cette impression d'entrer dans le royaume des « vrais gars ».

Au fond du magasin, il y a tous ces trucs de mécanique, un peu plus au centre, on retrouve tous ces outils qui n'attendent qu'à servir et c'est sans compter tous ces articles de chasse et de pêche qui doivent faire rêver bien des adeptes de plein air.

Je me souviens encore que cette fois où je m'étais rendu au Canadian Tire avec mes cousins et mon oncle Gaétan alors que j'étais enfant, c'était comme si la vie m'avait envoyé un avertissement quant au futur. « Écoute mec, t'es probablement le seul à ne pas triper du tout d'être ici et je ne voudrais surtout pas te faire peur, mais tu ne ressentirais jamais "l'appel du vrai gars" monter en toi en voyant toutes ces drills et ces compresseurs ».

Alors hop, à quelques semaines d'atteindre la quarantaine, je peux compter sur les doigts d'une seule main les fois où je suis allé au Canadian Tire de mon plein gré.

Or, voilà que la semaine dernière, j'ai vécu une espèce d'épiphanie en réalisant que j'avais mon propre Canadian Tire, c'est-à-dire un commerce où je me rends plusieurs fois par semaine pour y faire le tour des rayons, à la recherche d'un nouvel outil qui m'inspirerait peut-être à me lancer dans un nouveau projet.

En fait, c'est alors que j'achetais un ordinateur que l'employé du commerce en question m'a lancé : « Je crois que vous venez souvent ici. Est-ce que je me trompe ? » Non seulement le gars ne se trompait pas, mais ça m'a fait réaliser que j'étais devenu l'équivalent de ces hommes qui viennent faire leur ronde habituelle au Canadian Tire, sauf que dans mon cas, ça se passe au Bureau en Gros.

J'ai donc partagé cette remarque à l'employé, puis il m'a confirmé que je n'étais pas le seul. Maintenant, vous allez rire, mais ça m'a vraiment encouragé d'apprendre ça.

Quelques heures plus tard, j'étais aussi excité qu'un gamin à Noël quand j'ai sorti mon nouvel ordinateur de sa boîte. À l'aide d'un couteau, j'ai soigneusement découpé les rubans adhésifs sur la boîte et comme si celle-ci contenait un Monet, j'ai soigneusement pris le temps de retirer chaque article, les déballant lentement tandis que je luttais contre une partie de moi qui elle, voulait faire ça en toute vitesse.

Puis, quand est venu le grand moment d'appuyer sur le bouton d'alimentation, ça a fait le même son que si j'avais démarré un F-18 dans la maison.

Au cours des 36 heures suivantes, chaque fois que j'avais deux ou trois minutes à moi, je fouillais sur tous les forums afin de trouver une façon de calmer le ventilateur fou qui se trouvait dans mon nouvel ordinateur, mais en vain.

Je me suis finalement décidé à retourner au magasin avec mon ordinateur et ce jour-là, le gérant avec qui j'avais complété la transaction la dernière fois n'était pas là, alors c'est un autre employé qui est venu à ma rescousse. Je vais vous avouer que j'avais un peu la trouille, car je craignais que le gars me réponde tout simplement qu'étant donné que j'avais acheté un ordi puissant, je devrais m'habituer à ce son de réacteur, mais à mon grand soulagement, je n'avais pas du tout faux. L'ordi était vraiment défectueux et on m'a donc proposé de le remplacer sur-le-champ.

Quelques heures plus tard, quand je suis (encore) retourné au magasin pour venir récupérer mon nouvel ordi, j'ai dû repasser à la caisse pour procéder à l'échange et au moment de tout conclure, le gars m'a dit que si le moindre truc clochait avec l'ordi, de ne surtout pas hésiter à revenir, tout en ajoutant que « de toute façon, vous savez où on est, on vous voit tout le temps ici ».

J'ai roulé vers la maison avec mon nouvel ordi sur la banquette arrière et au moment d'activer mes essuie-glaces, il y en a un qui s'est envolé.

Ça, ils n'en vendent pas au Bureau en Gros, je crois.

Va falloir aller vérifier ça.



— ARCHIVES LE PROGRÈS, MICHEL TREMBLAY



— ARCHIVES LA PRESSE

le technologue



@steevefortin **STEEVE FORTIN** sfortin@*lequotidien.com*

Pour un réveil ensoleillé

C'est dimanche que nous revenons à l'heure normale, c'est-à-dire que nous devons ajuster la cuisinière, et c'est aussi en fin de semaine que la radio de ma voiture affiche la bonne heure (je suis lâche de même). Dans la thématique du changement d'heure et de la baisse de luminosité, j'ai essayé pour vous une lampe de réveil de la compagnie Philips.

La lampe de réveil Philips est un objet qui semble directement issu d'un film de science-fiction des années 1960. Avec sa forme aux allures d'écran cathodique muni d'un affichage à cristaux liquides au bas, la lampe de réveil ne laisse décidément personne indifférent. Ce type de lampe est conçu afin d'offrir un réveil naturel, s'inspirant du lever du soleil en permettant du même coup au corps de s'acclimater au manque de luminosité occasionné par le raccourcissement des journées. Selon Philips, cette lampe peut véritablement vous réveiller de façon naturelle et énergisante. Elle est d'ailleurs actuellement la seule du genre dont l'efficacité est cliniquement prouvée. La lampe permet deux réglages différents d'alarmes ainsi que cinq sons naturels, venant ajouter une touche zen à votre réveil. Or, si vous n'êtes pas du genre à apprécier le chant des oiseaux ou le paisible son des vagues, vous pouvez vous réveiller en syntonisant votre station FM favorite. Un mode simule le coucher du soleil pour vous permettre de vous endormir comme si vous étiez sur le bord d'une plage du lac Saint-Jean en juillet et, ici, j'exagère à peine ! Il est également possible de l'utiliser comme lampe de lecture.

La configuration de la lampe ne se fait pas avec autant d'aisance que la majorité des produits technologiques contemporains, c'est-à-dire que les réglages ne sont pas intuitifs et la configuration nécessite de jeter un coup d'oeil attentif sur le manuel d'instructions. Je dois vous avouer que ma configuration initiale n'a pas fonctionné du premier coup et, vous en conviendrez, je ne suis généralement pas le moins doué pour ce genre de trucs. L'ensemble manque cruellement d'ergonomie avec la panoplie de boutons disposés sur le tour de l'appareil et des menus non intuitifs. J'avais l'impression de programmer un magnétoscope des années 1980. Un écran tactile avec des menus clairs et précis, ou tout simplement une application mobile, serait le bienvenu dans ce cas-ci. Pour une lampe dont le prix avoisine les 200 $, Philips aurait pu nous offrir un produit avec des fonctionnalités au goût du jour, comme un haut-parleur Bluetooth ou une application mobile.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

La lampe a pour but de faire une simulation de l'aurore afin de procurer au corps humain le bonheur qu'inspire une belle journée ensoleillée estivale ! Une trentaine de minutes avant votre réveil, une faible lueur surgit de la lampe, s'intensifiant graduellement en passant du rouge à l'orange pour ensuite faire place au jaune soleil pile-poil à l'heure où vous devez sortir de vos chaudes couvertures. Vous avez la possibilité de sélectionner cinq ambiances sonores, soit des chants d'oiseaux, des chants d'oiseaux en forêt, un jardin zen, une mélodie de piano ou le son des vagues et de la mer.

Une fois l'épreuve de la configuration derrière vous, il ne vous reste qu'à dormir sur vos deux oreilles jusqu'au moment où le gazouillis des oiseaux combiné à une lueur jaune fort agréable prennent possession de votre chambre à coucher. Le réveil est étonnamment doux et paisible et cet émule de Galarneau fait vachement bien son travail. En saison estivale, cette lampe perd un peu de son utilité, mais j'imagine que pour des travailleurs de nuit, ça peut s'avérer une belle solution afin d'obtenir un meilleur équilibre lors de la routine du sommeil de jour. Après quelques nuits d'utilisation, je dois vous avouer que j'aime bien le réveil doux et paisible qu'apporte cette étrange lampe. Pour ce qui est du mode crépuscule, il a pour but de préparer le corps au mode sommeil en simulant le coucher du soleil, réduisant progressivement l'intensité lumineuse qui passe alors du jaune au orange, avant de s'éteindre dans un rouge profond. Malgré tous les défauts d'ergonomie du produit, il n'en demeure pas moins que sa mission première s'effectue avec brio et efficacité. Pour ce qui est de la radio FM, le petit haut-parleur derrière la lampe nous offre une qualité sonore comparable à un radio-réveil classique des années 1980 !

Philips nous propose un produit dont la mission première s'effectue avec brio, mais son prix suggéré de 190 $ risque d'en refroidir plusieurs, d'autant plus qu'au niveau technologique, ce n'est qu'une lampe avec la radio FM. L'ajout de fonctions connectées comme un assistant vocal et le Bluetooth feraient de ce produit un incontournable pour affronter la grisaille de nos rigoureux hivers !

Ce que j'aime

Réveil doux et paisible

Qualité de fabrication

Efficacité surprenante

Ce que j'aime moins

Configuration archaïque
Ergonomie à revoir

Absence de fonctions connectées



Une trentaine de minutes avant votre réveil, une faible lueur surgie de la lampe, s'intensifiant graduellement en passant du rouge à l'orange, pour ensuite faire place au jaune soleil. — PHOTO COURTOISIE



Avec un écran cathodique qu'on croirait directement sorti d'un film de science-fiction des années 1960, la lampe de réveil Philips manque cruellement d'ergonomie avec ses boutons disposés sur son pourtour. —PHOTO COURTOISIE

sexologie

@ Des questions? Écrivez-moi: *mbouchard@lequotidien.com*

MYRIAM BOUCHARD
Infirmière-sexologue



Insatisfaction sexuelle au féminin

Courrier du lecteur

Bonjour Myriam,
Ça fait bientôt quatre ans que je suis en couple avec une femme. Sexuellement, lorsqu'on fait l'amour, c'est super! Le problème, c'est qu'on peut être de très longues périodes, voire trois mois, sans le faire. Je trouve ça hyper difficile, car pour moi, la sexualité prend une place importante dans mon couple. Je ne sais pas quel est le problème et je me pose des questions à savoir si c'est normal ou pas.
Ma blonde me dit que tout se fait à deux et qu'une femme, ce n'est pas comme un homme côté sexe. Elle me dit aussi que je suis trop directe dans mon approche, etc. À vrai dire, elle prend rarement les devants et si je ne fais rien, on se tourne et on dort.
J'aimerais que tu m'éclaires avec tout ça!
Merci.
Une dame

« Votre questionnement, même s'il concerne une relation entre deux femmes, colle à la puissance dix au couple en général. »

Très chère dame, bon samedi. D'abord, merci de me lire et encore plus de m'écrire.

Votre questionnement, même s'il concerne une relation entre deux femmes, colle à la puissance dix au couple en général. Effectivement, puisque ce cri du cœur rime avec une insatisfaction en lien avec la fréquence des relations sexuelles, tous et toutes peuvent partager vos inquiétudes. Démystifions votre réalité.

NORMALISATION

Faire l'amour aux trois jours ou être abstinents pendant trois mois, ce sont toutes des situations pouvant être ce que vous appelez « normales », ou pas.

Même si une multitude de sondages « boboches » à la saveur « psychopop » tentent de définir le nombre de fois où l'adulte moyen devrait forniquer pour être conforme, il n'y a pas d'absolu.

Une personnalité propre, le choix du partenaire, des besoins spécifiques, des contextes différents, des expériences de vie antérieures et j'en passe, tout ça interfère dans le renouvellement des activités sexuelles. Aucune précision n'est à implanter. Voilà peut-être une piste expliquant les raisons pour lesquelles votre blonde ne prend pas d'initiative. À chacun sa normalité!

Rester soi-même dans une relation hétéro ou homosexuelle est une nécessité plus que gagnante.

FAIRE L'AMOUR À DEUX!

Voilà où le bât blesse dans plus d'un cas. Puisqu'une relation sexuelle implique deux individus distincts, il est envisageable, même probable, de ne pas être sur le même diapason sexuellement parlant. Le quand, le comment, le pourquoi et le où en prennent alors pour leur rhume.

Il est certain que cette personne qui démontre moins de libido émet plus de restrictions et vit davantage de contraintes sexuelles sera, par la force des choses, celle qui dicte la fréquence, le déroulement et le répertoire sexuel.

Rappelons-nous encore une fois qu'en sexualité, les compromis ne sont pas permis dans un contexte de respect de soi, de son corps et de ses besoins. « Le faire » par contrainte, par obligation ou pour contenter l'autre, ce n'est jamais une alternative gagnante, croyez-moi!

UNE HISTOIRE DE GENRE

Il est faux de croire que les femmes correspondent à une telle définition, à de telles caractéristiques ou de telles attributions côté sexe et que les hommes sont différents! Il y a des hommes comme ça et des femmes aussi!

Ce type de stéréotypes sexuels, dignes de représentations sociales erronées, ont pour seul effet de dicter des comportements et de restreindre la liberté d'expression et d'agissements. Par la force des choses, ils créent une distance entre vous et votre chérie.

Vivre de l'insatisfaction sexuelle engendre diverses émotions difficiles à gérer. Que vous fassiez tantôt de bonnes approches, tantôt de moins bonnes, me laisse présager que vous avez possiblement besoin d'aide pour palier à cette conjoncture conjugale anguleuse. Tendez la main, la consultation est une option. Bonne continuité.



— PHOTO 123RF

la page blanche à Black



ROGER BLACKBURN *rblackburn@lequotidien.com*

«À boute» du manque de main-d'oeuvre

Le manque de main-d'oeuvre commence à avoir des effets néfastes pour de nombreux commerces. Des affiches «nous embauchons» sont placardées sur plusieurs portes de commerces un peu partout dans la région et dans les centres commerciaux.

Sonia Gagnon, propriétaire du restaurant Le Garelais à Alma, commence à être au bout du rouleau. «Ça fait 15 ans que je n'ai pas pris de vacances. On manque de monde, ça épuise. J'ai beau afficher les emplois disponibles sur la porte du restaurant ou publier sur Facebook, il n'y a personne pour combler les postes», déplore la dame qui se dit épuisée mentalement.

«On sert 150 déjeuners tous les matins, c'est beaucoup de travail derrière la plaque, et quand un employé ne se présente pas le matin, c'est moi qui rentre pour le remplacer», explique la femme d'affaires qui travaille sept jours sur sept par les temps qui courent.

Sonia Gagnon a laissé ses poêlons quelques instants pour me partager sa détresse alors que je lui demandais ce que représentait pour elle la pénurie de main-d'oeuvre.

COEUR AU VENTRE

«Ça prend du coeur au ventre pour tenir le coup. C'est beaucoup de travail, c'est la gestion des réfrigérateurs pour s'assurer de la qualité des aliments, les commandes, la préparation des assiettes, le MAPAQ, les factures, la paperasse, l'entretien des équipements, la gestion du personnel, les systèmes informatiques; je me donne à 100 % pour bien servir les clients», désespère la restauratrice qui compte 17 employés.

«Une chance que j'ai mes piliers. J'ai des employés fidèles qui me suivent depuis de nombreuses années et qui sont toujours au poste. Sans eux, ce serait la fin du monde», soutient-elle avec de l'émotion dans la voix et les yeux mouillés par les larmes.

«C'est dur. J'ai besoin d'un plongeur et de cuisiniers. Ça me prend deux mois pour former quelqu'un à travailler dans la cuisine. Il faut qu'il connaisse le menu et qu'il apprenne à monter les assiettes. Avant, j'avais des étudiantes l'été et qui travaillaient les soirs et la fin de semaine. Ces jeunes restaient avec moi durant leurs études secondaires jusqu'à leur cégep. Maintenant, je ne trouve plus personne. Ça existe tu encore du monde fiable qui rentre travailler quand il est prévu à l'horaire et qui peut travailler les fins de semaine?», se demande la femme d'affaires, visiblement épuisée par les derniers mois intensifs de travail.

C'est elle qui était derrière les plaques quand j'ai pris mon petit-déjeuner mardi dernier. J'avais commandé le déjeuner du Cheminot, qui inclut une portion de patates fricassées avec des oreilles de crisse et deux tranches de

«Ça existe tu encore du monde fiable qui rentre travailler quand il est prévu à l'horaire et qui peut travailler les fins de semaine?»

— Sonia Gagnon

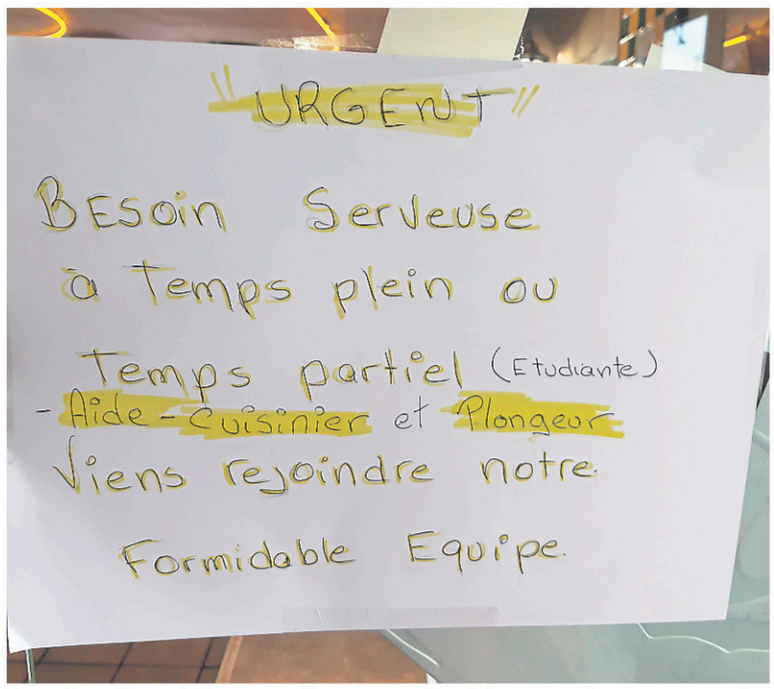
«baloney». Ça faisait des années que je n'avais pas mangé ça. Ça m'a rappelé mon enfance. «On fait tout ici même: nos cretons, les fèves au lard, la sauce à spaghetti, la sauce aux fruits de mer et nos fish and chips qui sont très appréciés», expose la chef cuisinière.

AIMER SON MÉTIER

«J'aime toujours ce que je fais. J'ai commencé avec mon père qui a tenu le restaurant pendant quatre ans alors que je suis au poste depuis 15 ans, et j'ai toujours aimé mon travail, sauf que c'est plus difficile ces dernières années. Je n'ai personne pour me remplacer, je veille à mes intérêts, je suis toujours ici», indique-t-elle.

«Les derniers jeunes employés que j'ai embauchés, ils ne rentrent pas une fois sur trois. Ça va être de plus en plus difficile pour des petits restaurants comme nous. Le coût des aliments a énormément monté ces dernières années et il y a des limites à charger pour des déjeuners. Nous avons un bon achalandage, mais il y a moins de monde qui arrête prendre un café l'après-midi. Il y a trois Tim Hortons à Alma. Ils ont le droit d'être en affaires, il n'y a pas de problème, mais trois Tim, juste à Alma, c'est beaucoup», fait valoir celle qui se demande combien de temps elle pourra continuer à ce rythme.

«Je réfléchis beaucoup ces temps-ci. Je suis épuisée mentalement et il y a des jours où je songe à fermer. Je vais continuer tant que je peux, mais ce n'est pas facile, je manque de personnel et j'ai vraiment besoin d'aide», lance-t-elle comme une main tendue. Le Garelais est une véritable institution dans le patrimoine urbain d'Alma. S'il y a des gens qui se sentent l'âme d'un cuisinier, vous savez à quelle porte frapper.



Les offres d'emploi sont nombreuses au Garelais, et pratiquement tous les postes sont à combler. — PHOTO LE PROGRÈS, ROGER BLACKBURN



La propriétaire du Garelais est forcée de mettre les bouchées doubles par les temps qui courent. — PHOTO LE PROGRÈS, ROGER BLACKBURN



Le restaurant Le Garelais est une véritable institution dans le paysage urbain d'Alma. — PHOTO LE PROGRÈS, ROGER BLACKBURN

spiritualité

Le nouveau mourir dans la dignité

Un important colloque s'est tenu récemment à l'UQAC, en partenariat avec l'Institut de formation théologique et pastorale (IFTP) et la Chaire religion, spiritualité, santé de l'Université Laval. L'anthropologue Luce Des Aulniers en était la tête d'affiche. Il s'agissait de réfléchir sur la mort à l'heure de l'aide médicale à mourir et à ce qui « fait sens ou non-sens » dans cette nouvelle manière de mourir.

Il n'y a rien d'extraordinaire à constater que la mort assistée, qui était un tabou infranchissable, est devenue courante. Des personnes choisissent en toute liberté de la planifier afin de « partir » à l'occasion d'un dernier acte souvent ritualisé et entouré de leurs proches. Ceci induit un changement majeur pour les patients qui souffrent, au moins parce que l'alternative est offerte, même si la majorité ne choisira pas cette solution. Mais qu'en est-il du sens ?

AU-DELÀ DE MES RÉSISTANCES

Dès le moment où l'aide médicale à mourir est devenue un droit, il allait de soi que son accessibilité serait de plus en plus extensive. Pour preuve, la récente affaire Truchon-Gladu impose déjà aux gouvernements d'amender leur loi respective afin de ne plus faire intervenir le critère de « mort raisonnablement prévisible » ou « d'être en fin de vie ».

Plutôt que de ruminer sur cette fatalité de l'élargissement des critères, j'ai plutôt choisi d'ouvrir mes antennes afin de mieux recevoir les témoignages qui expriment diverses positions. Il se passe réellement des choses importantes dans le cœur des personnes lorsque le patient ou la patiente est vraiment placé au centre de « son mourir ».

Parmi toutes les questions de sens qui ont été déposées au colloque, prenons celle de la liberté individuelle. Nous vivons dans une société où nous nous croyons libres de notre destin. Nous le sommes certainement plus que sous d'autres cieux, mais il se peut que nous nous leurrions aussi. Les diverses influences que nous subissons et les manipulations de masse jouent souvent davantage que notre libre arbitre dans les décisions quotidiennes que nous prenons.

À mon avis, nous ne sommes pas plus libres devant les souffrances qui nous affectent. Plusieurs motifs peuvent s'y ajouter et même les alimenter. Je pense par exemple à cette signification nouvelle de la dignité humaine qui consisterait à mener une vie exempte de limitations invalidantes. Dès que nous commençons à « diminuer », nous subissons inconsciemment le poids de cette croyance et nous pensons devenir un fardeau social. Les voix des proches qui affirment le contraire ne suffisent pas, la plupart du temps, à inverser ce sentiment bien ancré dans notre culture où l'utilité et la performance trônent bien haut dans les valeurs. Libres ?

Luce Des Aulniers a souligné que notre vie ne se déroule pas comme un chemin linéaire, mais plutôt comme un arc. Nous commençons notre vie dans la plus grande vulnérabilité et, après un sommet dans le développement de nos potentialités, nous glissons plus ou moins lentement vers la fragilité et la faiblesse. S'il fallait considérer que la vie n'est plus digne à partir du moment où nous commençons le déclin, peut-être nous faudrait-il un test de dépistage de fardeau social à partir de 50 ans !

ACCOMPAGNER SANS JUGER

Sans parvenir à considérer sincèrement l'aide médicale à mourir comme un soin, j'ai malgré tout un profond respect pour les gens qui font partie des équipes multidisciplinaires qui la pratiquent. Dans un contexte sensible, jonglant avec les émotions des uns et des autres, le médecin posant, au nom de tous, le geste irréversible, nous voyons se développer une pratique qui peut contribuer positivement au deuil de ceux qui restent et créer l'espace pour que la spiritualité s'y invite.

Pour cela, il me semble nécessaire de laisser de côté nos propres croyances lorsque vient le temps d'accompagner un proche et d'assister à sa fin médicalement assistée. C'est le prix à payer envers soi-même pour que la personne en cheminement vers sa mort puisse la vivre à sa manière, selon ses vœux, dans le respect de ses convictions, elle qui est la seule, au bout de « son arc », tenant compte des limites à sa liberté, à pouvoir justifier sa demande.

Jocelyn Girard, IFTP



— PHOTO 123RF



FAIT PAR DES GENS D'ICI

100% ORIGINAL



MÉLISSA VIAU mviau@*lequotidien.com*
www.facebook.com/melissa.viau



2012



2019

Râto, après Picotte, était bien content de faire la rencontre de Benjamin Collard. — ARCHIVES ET PHOTOS LE PROGRÈS, MÉLISSA VIAU

BENJAMIN PEUT VERBALISER L'AUTISME

Dernièrement, Carmen Simard, orthopédagogue service-conseil-TSA à la Commission scolaire des Rives-du-Saguenay, a offert une formation aux enseignants pour favoriser la réussite de l'élève ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) intégré en classe régulière.

Comme à l'habitude, elle a demandé à Benjamin Collard s'il voulait livrer un petit témoignage. Étant TSA, le jeune homme de 18 ans peut mettre des mots sur ce que vivent les jeunes comme lui qui ne sont pas toujours capables de verbaliser leurs états d'âme.

« Si mes mots peuvent rassurer et aider les autres, je ne dirai jamais non », confie Benjamin qui est très à l'aise de parler devant un public.

Il croit que l'éducation, la génétique et l'entourage y sont pour beaucoup dans le développement d'un humain. « Je suis un garçon, j'ai 18 ans, j'ai les cheveux blonds et je suis autiste », énumère Benjamin pour expliquer que sa personnalité ne tient pas à un seul élément. L'autisme fait partie de lui, comme bien d'autres aspects qui influencent son développement.

Quand il rencontre une personne TSA, il n'a pas de secret pour communiquer avec cette personne, car chaque individu est unique, mais il avoue être surtout très ouvert à la différence. Et si certains autistes ont tendance à réagir plus violemment, « c'est aussi parce que l'incompréhension amène un certain choc et on laisse les émotions prendre le dessus », intervient Benjamin.

« Si vous apprenez que votre enfant est autiste, acceptez-le, protégez-le et guidez-le. Je crois que les parents ont de la difficulté à l'accepter parce qu'ils croient que leur enfant n'aura pas une vie "normale" et qu'il ne sera pas heureux. Essayez de le comprendre et de trouver ses intérêts », conseille-t-il.

L'élève, qui étudie au Carrefour travail-étude de Chicoutimi, se souvient de son entrée à la maternelle. « À ce moment, je ne savais pas encore que j'étais autiste. Je n'apprenais pas, je n'avais pas d'amis, je ne comprenais rien et je m'isolais », se remémore-t-il. Quand le diagnostic est tombé, il s'est doublement refermé. « Je me sentais comme le vilain petit canard. J'écoutais beaucoup de films. C'était une façon de me renfermer sur quelque chose où je me sentais confortable, où il n'y avait pas d'imprévus, pas de soucis sociaux et pas de relation. » Il explique d'ailleurs qu'il puise son accent français en lien avec la traduction de ces films.

L'année suivante, on le transfère à l'école Le Roseau de Chicoutimi-Nord, une école désignée pour les élèves TSA. « L'école Le Roseau m'a appris à voir cette différence comme une certaine beauté. » C'est là qu'il a rencontré, pour la première fois, des jeunes comme lui et qu'il a fait la rencontre de M^me^ Carmen, qu'il considère depuis longtemps comme un membre de sa famille.

Pendant que la plupart des jeunes de son âge ont les yeux rivés sur leur cellulaire, c'est plutôt dans les livres que Benjamin Collard passe ses temps libres. Pourtant, jusqu'à l'âge de 11 ans, il n'avait jamais trouvé un seul avantage à apprendre à lire. « Pourquoi t'entêtes-tu à me faire lire », répétait-il à M^me^ Carmen. Jusqu'à ce que son enseignante, Anne-Sophie Desforges, lui présente La page à Picotte. « Ç'a été pour moi un déclic », a-t-il confié dans son dernier témoignage en compagnie de M^me^ Carmen.

LES RÉFLEXIONS DE BENJAMIN

« Ça va me prendre plus de temps, mais je crois que ce sera possible pour moi, d'avoir mon appartement. D'ailleurs, j'ai voté le 21 octobre dernier pour la première fois de ma vie. Je cuisine, je fais certaines tâches ménagères et je développe mes compétences grâce à des stages que je fais en milieu de travail. »

« Si mes mots peuvent rassurer et aider les autres, je ne dirai jamais non. »

— Benjamin Collard

« Ma vie semble dédiée à protéger la vie. J'ai moins peur d'un ours que d'être obligé de développer une relation sociale. Avec les animaux, on peut leur parler sans filtre. J'aime les animaux, mais je suis capable d'avoir une vision d'acceptation du cycle de la vie. Sauf que je prends très mal la cruauté animale. »

« Au primaire, j'aimais bien capturer les chenilles pour les voir se changer en papillon. C'est drôle parce que c'est l'emblème de l'autisme. La chenille fait un long parcours en prenant des chemins différents. Un jour, elle s'enferme dans son cocon pour éclore en papillon. Je sens que j'ai la tête sortie de mon cocon. »

libre@dos

www.facebook.com/melissa.viau @ mviau@lequotidien.com



ALEXIS... 16 ANS PLUS TARD



Seize ans plus tard, Alexis Girard est toujours très émotif quand il croise des chiens de race golden retriever. Le voici en compagnie de Phoebe et ses chiots chez Lucie Jean de Laterrière. — PHOTO LE PROGRÈS, MÉLISSA VIAU

En 2003, à l'âge de 12 ans, Alexis Girard quitte le centre-ville de Chicoutimi pour déménager dans le secteur nord. Ayant changé d'école, sa chienne Pénélope devient très significative dans sa vie.

« À cette époque, je n'avais pas beaucoup d'amis, mais Pénélope était là. Elle dormait avec moi tous les soirs, dans mon lit », raconte Alexis.

La petite golden retriever est débarquée dans la famille Girard par une belle journée de Noël. « J'avais cinq ans et je m'en souviens encore... Mon père était arrivé avec un chiot dans ses bras. C'était notre cadeau de Noël, pour toute la famille », poursuit-il.

Deux ans plus tard, Pénélope donne vie à six mignons bébés. « C'est le plus beau moment de ma vie. J'avais même manqué de l'école pour assister à leur naissance. Les jours suivants, pour me réveiller le matin, mes parents amenaient tous les chiots dans mon lit », se remémore Alexis. Au bout de quelques semaines, même si l'expérience fut mémorable, Alexis était d'accord pour retrouver sa quiétude avec sa belle Pénélope. Chaque petit a donc continué sa route dans sa nouvelle famille respective.

En septembre 2003, l'adolescent, qui adore La page à Picotte, organise une rencontre pour présenter Pénélope, âgée de sept ans, à la vedette du journal, et immortaliser ce moment.

C'est le seul chien qu'a eu Alexis qui a maintenant 28 ans. « Pénélope est décédée à neuf ans. On lui avait fait avoir une deuxième portée, parce que notre première expérience avait été merveilleuse, mais elle a eu une complication lors de l'accouchement et elle a dû être euthanasiée, se souvient Alexis. J'ai dormi longtemps avec son collier sous mon oreiller. »

Alexis est toujours très émotif quand il croise des chiens golden retriever. « Quand Pénélope est décédée, mon père a eu tellement de peine qu'il n'a plus jamais voulu de chien. Mais je lui ai dit qu'un jour il allait garder mon futur chien. »

En couple depuis quatre ans, Alexis vit en appartement avec son amoureux et son rythme de vie ne lui permet pas d'avoir de chien pour l'instant. « Ce serait égoïste d'avoir un chien tout de suite. On regarde pour acheter un terrain, se bâtir et, par la suite, adopter un chien. » Il a bien essayé de se tourner vers d'autres races, plus propices à la vie d'appartement, mais le golden est trop significatif pour lui. « Pénélope était la dernière de la portée et la plus petite. C'est certain que je vais choisir mon futur chien de cette façon. »

ÉLEVEURS

Comme il commence déjà à explorer les éleveurs potentiels pour choisir son futur compagnon canin, Alexis a fait la rencontre de Lucie Jean qui est toiletteuse et maître-chien depuis 2007.

Installée à Laterrière, la dame a longtemps offert des cours d'éducation, mais elle a dernièrement lâché cette portion de son entreprise pour être plus présente auprès de son conjoint, Stéphan Roy, nouvellement retraité. Un des loisirs du couple est de voir grandir des chiots et les accompagner en leur offrant une base solide. Pendant quelques années, ils ont vu naître quelques portées de Saint-Bernard. Il leur reste toujours leur belle Margot, âgée de 11 ans, témoin de la qualité de leur élevage.

Dernièrement, la vie a mis sur leur route une superbe golden retriever au tempérament exceptionnel. Les consciencieux éleveurs se sont lancés dans une nouvelle aventure qui prend tout leur temps. « Le soir, on ne regarde pas la télé. On regarde nos neuf chiots interagir avec leur mère et leur tante Margot », souligne le couple en riant. Phoebe a mis au monde neuf petites boules blondes qu'elle éduque avec sa complice Margot.

La famille de 11 chiens, enregistrée au Club canin canadien, suit Stéphan et Lucie partout. « Ils viennent en auto avec nous pour aller chez nos amis et au chalet », poursuivent-ils. Lors du passage du *Progrès*, les petits de six semaines commençaient le processus de sevrage, y compris l'apprentissage de la cage, pour éventuellement dormir seul.

Tout est en place pour faire de futurs chiens équilibrés, sociables et avec une bonne capacité à s'adapter.



En septembre 2003, La page à Picotte voit officiellement le jour avec la rencontre d'Alexis Girard, 12 ans, et sa fidèle Pénélope. — ARCHIVES LE PROGRÈS, MÉLISSA VIAU

Les étoiles de Picotte

@ picotte@lequotidien.com



Potentiel de risque dans les parcs à chien

WOUF!

« Personnellement, je ne suis pas très confortable dans ce genre d'endroit. »

— Râto

Quand vous amenez votre chien au parc canin, les possibilités qu'il contracte une maladie contagieuse ou qu'il se fasse blesser par un autre chien font partie des risques.

Par contre, il y a des comportements à adopter pour réduire ces risques, en commençant d'abord par la vaccination.

Nouvellement intégrés au Saguenay, depuis sept ans à Chicoutimi-Nord et depuis quelques mois à Jonquière, les parcs à chiens sont des formules qui demandent un peu d'adaptation.

Les bras croisés, les humains qui jasent en sirotant leur café oublient aussi de ramasser les besoins de leur animal ou de superviser les comportements qui dégénèrent. En reniflant des excréments contaminés, les chiens peuvent attraper certains parasites.

De plus, ce ne sont pas tous les chiens qui sont à l'aise dans ce genre d'endroit et ils ne sont pas tous compatibles entre eux. Il y a des bêtes qui aiment provoquer la chicane, qui communiquent mal, qui sont impolies, maladroites, réactives et qui finissent par mordre ou se faire mordre. Le chien agresseur n'est pas toujours l'unique coupable…

Il faut aussi se poser quelques questions… Est-ce que votre chien est réellement à l'aise dans ces rassemblements ? S'il repart épuisé, est-ce parce qu'il a eu du plaisir ou parce qu'il a vécu une situation de stress intense ? Si vous devez le pousser dans le parc, c'est signe que votre chien n'aime pas ça.

Si un chien n'a jamais fréquenté d'autres chiens, ou très peu, et que vous avez envie de lui donner sa liberté dans un parc clôturé, conçu à cet effet, mieux vaut y aller doucement. Commencez par choisir des heures moins achalandées. Juste les odeurs qui s'y retrouvent lui donneront beaucoup de travail. Au début, privilégiez la présence de chiens qu'il connaît. Ainsi, votre animal pourra découvrir ce nouvel environnement, avec des amis canins rassurants.

Notez que le parc canin n'est pas un bon outil si vous souhaitez solidifier votre lien avec votre chien. Dans ces endroits, vous habituez votre animal à aller vers les autres chiens et les étrangers, alors qu'il est beaucoup plus facile de gérer un chien qui n'a de yeux que pour vous !

QUELQUES MAUVAISES RAISONS D'ALLER AU PARC CANIN

Socialisation : on pense à tort que le parc à chiens est un bon endroit pour socialiser un chiot. La socialisation d'un chiot implique de lui faire vivre des expériences positives. Le parc risque d'être une épreuve traumatisante pour votre bébé chien. Même si vous y allez une seule fois, un petit épisode d'inconfort peut provoquer le déclenchement d'un mauvais comportement qui le suivra toute sa vie.

Première sortie : si vous venez d'adopter un chien, le parc à chien n'est vraiment pas la meilleure option comme première sortie. Avant de le laisser libre au travers d'inconnus, apprenez d'abord à le connaître et à développer un lien avec lui. Cette période peut prendre quelques semaines, jusqu'à quelques mois, dépendamment de votre méthode et du potentiel d'adaptation du chien.

Immersion : beaucoup de personnes ayant un chien réactif avec les autres chiens croient que l'immersion est une bonne stratégie pour améliorer un mauvais comportement. C'est faux. Si votre chien n'est pas à l'aise avec les autres, évitez à tout prix les parcs. Comme il n'arrivera pas à trouver de solutions, ses comportements risquent d'empirer. De plus, c'est très irresponsable d'imposer un chien à risque à d'autres personnes.

Énergie : certains croient que le parc à chien est la seule option pour dépenser efficacement l'énergie de leur animal. Il existe pourtant plein d'autres façons de faire travailler votre chien. Les sports attelés, la détection d'odeur, l'obéissance et l'agilité sont des disciplines qui sont doublement gagnantes si vous souhaitez solidifier votre complicité avec lui.

À NE PAS FAIRE DANS UN PARC CANIN

- Ne gardez pas votre chien en laisse. Il risque de se sentir vulnérable et de très mal réagir face aux autres chiens en liberté.
- Ne tentez pas d'éduquer les chiens des autres.
- Cessez de pardonner les mauvais comportements de votre chien avec des explications douteuses.
- Ne quittez jamais votre chien des yeux. Ainsi, si une situation dégénère, vous allez pouvoir réagir en prévention plutôt que réparer les dégâts.
- N'amenez jamais de nourriture ou de jouets pour éviter de déclencher des chicanes.
- N'amenez pas un mâle non castré ou une femelle en chaleur. Vous n'avez aucun contrôle sur les hormones.





— ARCHIVES LE PROGRÈS, ROCKET LAVOIE ET MARIANE L. ST-GELAIS

ARTS.

IDENTITÉ RETROUVÉE



— PHOTO LE PROGRÈS, SOPHIE LAVOIE

place publique



DANIEL CÔTÉ *dcote@lequotidien.com*



ARCHIVES LA PRESSE, BERNARD BRAULT

Perles de sagesse

Quand Plume Latraverse a accepté de chanter vendredi soir, au Théâtre Banque Nationale de Chicoutimi, ses fans ont répondu présent. Une semaine avant ce spectacle, il ne restait qu'une poignée de billets dans les hauteurs, signe que plusieurs s'étaient ennuyés depuis la visite mémorable qu'il avait effectuée à l'été 2012, sur la Zone portuaire de Chicoutimi.

Les plus mordus ont pu le revoir en 2016, lors de son passage au Festival de la chanson de Tadoussac. Ce soir-là, l'homme était en verve, aussi drôle qu'à ses meilleurs jours. Plusieurs blagues avaient tourné autour du fait que lui et ses deux compagnons, Jean-Claude Marsan et Grégoire Morency, se produisaient dans une église. On voyait que ça lui tentait, surtout que le public, qui occupait tous les sièges, y compris au jubé, avait eu l'élégance d'écouter les chansons sans crier *Bobépine* à tout instant.

Cette année-là, j'ai eu la chance de réaliser une entrevue avec Plume, une belle conversation téléphonique dont voici quelques extraits, assimilables à des aphorismes, voire des perles de sagesse.

SUR SA CARRIÈRE

« Le marché a changé. J'ai commencé dans les boîtes à chansons et c'est là que je vais boucler la boucle. Je suis comme un cordonnier qui travaille encore dans son atelier, alors que les multinationales vendent des chaussures. »

SUR L'INSPIRATION

« Il y a des hauts et des bas de vague. Des fois, le puits est vide et il faut attendre. Puis, ça revient. C'est comme une maladie. »

SUR *BOBÉPINE*

« J'ai fait ça en dix minutes. Une folie. Je ne pensais pas que ça collerait de même. Ce n'est pas comme avec *Les pauvres*, une chanson sur laquelle j'ai gossé longtemps. Il y a des fois où je peux me lever la nuit pour changer un mot. »

SUR LES SPECTACLES EN TRIO

« J'ai toujours aimé ça. Je compare ce format à un tabouret. Il est assez solide pour asseoir des textes dessus. »

SUR LA LITTÉRATURE

« Mon amour de base, c'est la peinture parce que t'es complètement libre. Quand tu écris un livre, par contre, t'es soumis à plein d'interventions et au bout, il te reste 10 %. J'en ai fait, à une certaine époque. Ça devait sortir, mais à la fin, il y a peu de résultats. »

SUR LES RÉGIONS

« J'ai connu l'époque où c'était intéressant de se promener un peu. On partait en "truck" avec le "staff". On faisait les tavernes du coin, les postes de radio. On s'abreuvait à chaque fontaine, dans chaque village. J'ai eu la chance de goûter à la culture régionale avant que s'installe la culture des fauteuils. Aujourd'hui, les stations sont en réseau et dans les salles, tout est centré sur l'humour. »

SUR UNE ÉVENTUELLE AUTOBIOGRAPHIE

« Les chansons remplissent ce mandat. »

ROBIN LANGLOIS EN SPECTACLE



Le Côté-Cour de Jonquière accueille une figure connue et appréciée depuis longtemps, dans la région, le chanteur et guitariste Robin Langlois. Il sera sur scène aujourd'hui (samedi) à 20 h 30, à la faveur d'un spectacle en solo. Le répertoire mettra en relief sa connaissance encyclopédique de la musique populaire, alors que l'accent sera mis sur les années 1970. — ARCHIVES LE PROGRÈS, JEANNOT LÉVESQUE

UN CLIP POUR BELLE GRAND FILLE



Belle Grand Fille, une chanteuse originaire du Lac-Saint-Jean, vient de sortir un clip inspiré par la chanson *Maille par maille*. Réalisé par Grace Divya S., il se moule élégamment au ton de cette composition portée par un piano aussi doux que la voix de l'interprète. Elle-même est peu visible, à peine quelques secondes, l'accent étant mis sur des objets montrés en gros plans, qu'il s'agisse de fleurs séchées, d'un collier de perles, d'imprimés textiles ou de jolis coquillages. Les images sont séduisantes, apaisantes, à mille lieues des effets chocs qu'affectionnent tant d'artistes en ces temps où la renommée se fait de plus en plus fugitive. Une belle carte de visite pour celle qui a remporté le Festival de la chanson de Saint-Ambroise, ainsi que Ma première Place des Arts. Si elle chante par chez vous, n'hésitez pas. Pour l'avoir vue au Festival de la chanson de Tadoussac, l'été dernier, je peux témoigner du plaisir que procurent ses compositions, autant que de sa présence chaleureuse, dénuée de tout artifice. — PHOTO COURTOISIE, JEAN-PHILIPPE SANSFAÇON

ÉTIENNE COUSINEAU À CHICOUTIMI



Le soprano Étienne Cousineau, connu entre autres pour sa participation à l'émission *La Voix*, sera la vedette d'un brunch chantant tenu le 10 novembre à 9 h, à l'hôtel Le Montagnais de Chicoutimi. Il s'agit d'une activité bénéfice dont les profits iront à la Société d'art lyrique du Royaume. Les billets sont offerts au coût de 40 $ l'unité et la présidence d'honneur est assumée par Carl Savard et Marianick Jean, du Complexe funéraire Carl Savard. En plus de la tête d'affiche, le public pourra entendre La Brigade Lyrique, ainsi que les chanteurs Tania Côté, Annie Larouche, Marc-André Houde et Jean Grimard. Pour réserver, on téléphone au numéro 418 545-2787. — PHOTO COURTOISIE, PITONOSAURE

ANNE, LA MAISON AUX PIGNONS VERTS



Après le livre, la comédie musicale et les nombreuses versions destinées au petit écran, voici le ballet inspiré par l'histoire imaginée par l'écrivaine Lucy Maud Montgomery en 1908. Il a été créé par le chorégraphe Bengt Jörgen et la première a eu lieu pas plus tard qu'en septembre, à Halifax. Ce projet initié par le Ballet Jörgen du Canada repose sur les épaules de la danseuse Hannah Mae Cruddas, qui interprète le rôle de la jeune orpheline Anne Shirley. Une tournée du pays vient de débuter et la seule escale au Saguenay–Lac-Saint-Jean aura lieu le 8 novembre à 20 h, au Théâtre Banque Nationale de Chicoutimi. — PHOTO COURTOISIE

KEHAËM D'AZARO 73

Un artiste de la région sort son premier album

ÉMILIE MORIN
emorin@lequotidien.com

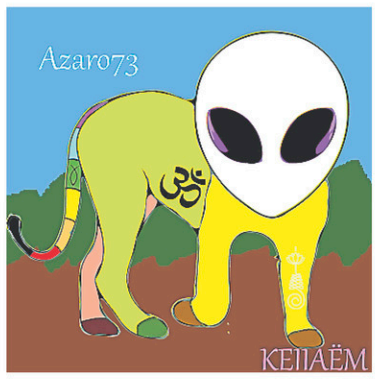
Sébastien Simard, originaire de Dolbeau-Mistassini, a récemment commercialisé le premier album de son projet solo, Azaro 73. Depuis peu, *Kehaëm* est offert pour écoute et achat grâce à la plate-forme Bandcamp.

Kehaëm est le produit final fabriqué à 100 % par Sébastien Simard. Celui-ci y œuvre à titre d'artiste principal et de producteur. C'est lui qui enregistre les chansons en plus d'y jouer de tous les instruments.

Questionné à savoir ce qui l'a poussé à se lancer dans le domaine de la musique électro, Sébastien Simard affirme avoir mis en branle un projet de longue date. « Depuis 20 ans, j'organise des événements électros, mais quand j'ai su que ce qu'on entendait, c'était *live*, ça m'a fait comprendre que moi aussi je pouvais faire cette musique. Au début, on savait que c'était de l'énergie ce qu'on entendait, mais c'est plus que des bruits faits par ordinateur. »

Si *Kehaëm* est produit à partir de batterie électronique, Sébastien Simard aimerait toutefois explorer un autre instrument dans l'éventualité d'un deuxième album : le tambour amérindien. Son parcours musical est d'ailleurs grandement influencé par la spiritualité et les légendes autochtones et bouddhistes. « Pour moi, il y a un lien à faire entre électro et chamanisme. Dans l'électro, il y a quelque chose qui relève du mantra, avec le son et les fréquences. Dans ma musique, il y a beaucoup d'influences amérindiennes et tibétaines, c'est pourquoi j'utilise des mantras de mots dans mes chansons. » Le nom de son projet, Azaro 73, est également tiré d'une légende québécoise.

Sébastien Simard ne sait toujours pas où l'avenir le mènera, côté musical. « C'est certain que j'aimerais faire ça à temps plein, mais je ne sais pas encore si mon album sera un succès. » Il prévoit toutefois incorporer sa propre musique dans ses futurs spectacles de DJ, des représentations qui lui permettront de remixer ses créations.



La couverture de l'album Kehaëm est un concept de Sébastien Simard, illustré par le frère de celui-ci, qui est infographiste. — PHOTO COURTOISIE



Sébastien Simard est le seul homme derrière tout le projet d'Azaro 73. — PHOTO COURTOISIE



Le groupe Mosaïque se produira le 2 novembre à 14h, à la chapelle Saint-Cyriac à Lac-Kénogami. Il s'agira de son dernier spectacle avant plusieurs mois, puisque ses membres entreront ensuite en création. — PHOTO COURTOISIE, LAZ PHOTOGRAPHIE

EN SPECTACLE À LA CHAPELLE SAINT-CYRIAC

Trois premières pour le groupe Mosaïque

DANIEL CÔTÉ
dcote@lequotidien.com

Nouveau lieu. Nouvelle heure. Nouvelle collaboratrice. Il y aura beaucoup de premières fois pour le groupe Mosaïque, à l'occasion du spectacle qu'il proposera le 2 novembre à 14h, à la chapelle Saint-Cyriac. L'idée de se produire en après-midi, plutôt qu'en soirée, répond au voeu exprimé par un certain nombre de parents qui souhaitaient initier leurs enfants à ses musiques métissées. Quant à sa présence à Lac-Kénogami, elle résulte d'un désir partagé.

« Cet endroit est magnifique et possède une acoustique extraordinaire, ce qui nous permettra de jouer sans amplification, tout en faisant ressortir les interactions entre les instruments. On connaît la chapelle pour ses concerts de musique classique, mais les gens qui s'en occupent affichent une ouverture pour d'autres genres, notamment l'interculturel », fait observer le percussionniste Jayanta Guha, membre fondateur de Mosaïque.

Lui et ses camarades ont leurs habitudes au Côté-Cour de Jonquière, mais ne détestent pas jouer dans d'autres salles, porteuses d'atmosphères différentes. C'est ce qu'ils ont fait en juin, lors de leurs visites au Cavô de Chicoutimi et au Jardin de Sophie, situé à Saint-Fulgence. Ils ont également joué à Montréal en août, dans le cadre du Festival Orientalys. De nouvelles compositions ont été étrennées à cette occasion. Elles feront partie du programme à Saint-Cyriac.

« Nous devons amener notre musique vers le monde », énonce Jayanta Guha. Il croit aussi au maillage avec d'autres formes d'expression, ce que démontrera la participation de Sylvie Lagacé au spectacle intitulé *Musique et danse sans frontières : La Magie du Rythme*. Il s'agira d'une première collaboration avec la Saguenéenne associée à l'école de danse orientale Passion d'Orient.

La danse indienne a peu de secrets pour cette femme, ce qui cadre bien avec l'éclectisme de Mosaïque, qui a déjà travaillé avec des adeptes du gumboot, de la salsa et de la danse africaine. Elle fréquente le style Bollywood depuis 12 ans, sans toutefois faire l'impasse sur les autres danses en vogue dans le sous-continent. « Sylvie Lagacé va improviser sur deux de nos compositions instrumentales et comme la scène est assez grande, elle pourra s'exprimer à son aise », fait valoir Jayanta Guha.

Il s'agira de la dernière sortie du groupe avant plusieurs mois et pour réserver, il suffit de téléphoner au numéro 418-545-3330 (les billets sont vendus au coût de 15 $ pour les adultes, 10 $ pour les sept à 18 ans. C'est gratuit pour les autres). Ensuite, ses membres entreront dans une phase de création qui pourrait s'étirer jusqu'au 30 mai, moment où ils se produiront à la Maison de la culture Ahuntsic, à l'invitation du Festival Accès Asie.



Sylvie Lagacé dansera sur deux compositions du groupe Mosaïque, à la chapelle Saint-Cyriac. — PHOTO COURTOISIE, ISABELLE LABONTÉ

Les racines retracées de Kathy Lapointe

« J'ai commencé au Saguenay, avant de me rendre à Sorel, puis à Ottawa où j'ai eu un choc culturel en réalisant à quel point mon visage, comme celui de bien des gens au Saguenay-Lac-Saint-Jean, était différent de ceux que je croisais. »

— Kathy Lapointe



Ces photographies produites par Kathy Lapointe découlent d'une démarche provoquée par le choc culturel qu'elle a ressenti à son arrivée à Ottawa. Les réactions des gens à son endroit, jumelées à des recherches généalogiques, lui ont permis de découvrir qu'elle était Métis du côté de ses deux parents. — PHOTO LE PROGRÈS, SOPHIE LAVOIE



DANIEL CÔTÉ
dcote@lequotidien.com

À l'époque où Kathy Lapointe assumait le rôle de photographe pour le Festival international des Rythmes du Monde, il lui arrivait de monter au-dessus de la scène principale, voisine de la cathédrale de Chicoutimi, afin de présenter les artistes et la foule sous un jour différent. Ni la hauteur ni l'apparente fragilité du toit ne rebutaient cette jeune femme qui, à la même époque, travaillait également pour le Théâtre du Saguenay.

« Après, je me suis tannée. J'ai voulu prendre du recul et c'est pourquoi j'ai fait du management de contrats pour des firmes d'ingénierie. J'ai commencé au Saguenay, avant de me rendre à Sorel, puis à Ottawa où j'ai eu un choc culturel en réalisant à quel point mon visage, comme celui de bien des gens au Saguenay-Lac-Saint-Jean, était différent de ceux que je croisais. Très autochtone. Très métissé. Je me faisais regarder souvent », a-t-elle raconté au cours d'une entrevue accordée au *Progrès*.

Cette prise de conscience l'a amenée à se poser des questions au sujet de son identité. Des recherches ont suivi, qui ont confirmé que ce n'était pas l'effet du hasard si ses traits ressemblent à ceux d'une Autochtone. « J'ai été choquée par mon amnésie. J'ai constaté que j'étais Métis du côté de mes deux parents », fait observer Kathy Lapointe, qui a abordé cette réalité en affichant la même persistance, la même témérité, qu'au temps des Rythmes du Monde.

C'est à ce moment que s'est définie sa nouvelle vocation, centrée sur son identité retrouvée. La photographe en elle a voulu reprendre du service en réalisant des portraits de membres des communautés autochtones. En parallèle, l'idée lui est venue de participer à différentes activités organisées dans ces mêmes communautés. « Pendant quatre ans, j'ai dû faire tous les pow-wow autour d'Ottawa. Je participais aussi à des cercles de tambours », mentionne-t-elle.

RENCONTRE DÉCISIVE

Kathy Lapointe a effectué une rencontre décisive le jour où sa route a croisé celle de Christian Pilon. Lui aussi est Métis et pour tisser des liens entre ses deux ancrages, les communautés canadienne-française et anishnabé, il multiplie les visites dans les écoles primaires et secondaires. Son outil pédagogique épouse la forme du canoë d'écorce traditionnel, fabriqué en classe avec le concours des élèves.

Initiée à cet art il y a deux ans, la Saguenéenne y a trouvé une autre preuve que ses origines plongent bien creux dans la terre d'Amérique. « J'ai appris vite parce que je porte la mémoire de mes ancêtres. On a ça dans le sang, énonce-t-elle. Dès que j'ai commencé à manipuler les outils, les gestes sont venus spontanément. Je suis embarquée dans un voyage autochtone et ça m'a rendue accro. Mon virage artistique a commencé avec ça. »

Chaque canoë est fait de matériaux prélevés dans le respect de la nature, assure Kathy Lapointe. On y trouve des racines d'épinette, de l'écorce de bouleau, du bois de cèdre et de la gomme d'épinette, entre autres. « C'est le premier cadeau que les Autochtones ont donné aux Français. Pour ceux-ci, c'était une question de survie », affirme-t-elle.

Les élèves du primaire fabriquent un canoë miniature à l'intérieur d'une fenêtre de cinq jours, sous la supervision de Christian Pilon et de sa protégée. Au secondaire, la démarche est étalée sur trois mois, ce qui donne le temps de réaliser un canoë grandeur nature. « J'ai travaillé sur trois canoës de 14 ou 16 pieds, jusqu'à présent. À partir cet automne, je vais aider des jeunes à créer sept canoës d'une longueur de quatre pieds », précise la Saguenéenne.

D'autres projets figurent dans ses plans, dont la production d'un documentaire mettant en vedette Marcel Labelle, un trappeur et constructeur de canoës originaire de Mattawa. Les images sont en boîte et elle est rendue à l'étape du montage. Et puis, il y a les portraits mentionnés plus haut, une autre façon, pour Kathy Lapointe, de se réapproprier un passé trop longtemps oublié.



Cette photographie fera partie de l'exposition *Nos visages, notre histoire*, un projet monté par la Saguenéenne Kathy Lapointe. — REPRODUCTION LE PROGRÈS, SOPHIE LAVOIE

UNE EXPOSITION DE PHOTOS

Nos visages, notre histoire ou la mémoire partagée

DANIEL CÔTÉ
dcote@lequotidien.com

Il y a quelques semaines, Kathy Lapointe a tenu une première exposition de photographies au Parc Omega de Montebello. Les visiteurs ont pu découvrir ses portraits ayant pour trait commun de représenter des personnes dont les ancêtres vivaient au Canada avant la création officielle du pays, en 1867. Or, ce n'était qu'un avant-goût de ce que deviendra son projet baptisé *Nos visages, notre histoire*, une fois qu'il aura atteint sa pleine dimension.

« Jusqu'à maintenant, j'ai produit de dix à 12 photos, alors que je veux me rendre à 20. Ce qui prend du temps, c'est la recherche effectuée pour chaque personne. Je mène une enquête sur ses ancêtres afin de montrer d'où nous venons. Je raconte de belles histoires, de beaux métissages. C'est une manière de susciter la fierté », indique la photographe originaire du Saguenay.

Plusieurs de ses portraits ont été captés dans des communautés autochtones et elle a pour politique de laisser les sujets déterminer le lieu où ils souhaitent être immortalisés, du moment que c'est à l'extérieur. L'intention derrière cette manière de fonctionner, ainsi que les textes qui accompagnent les images, consiste à « générer une vague positive d'identification culturelle », avance Kathy Lapointe.

« Je suis chanceuse, parce que j'ai amorcé cette démarche au moment où le ministère de l'Éducation de l'Ontario se montrait favorable aux partages culturels dans les écoles. À travers ma démarche artistique, notamment les portraits, je crée des plans de redressement identitaires. C'est passionnant de s'associer à des gens qui veulent bouger positivement », confie la photographe.

« Je raconte de belles histoires, de beaux métissages. C'est une manière de susciter la fierté. »

— Kathy Lapointe

Une fois que toutes les photos auront été prises, les textes dûment révisés, elle sera prête à présenter la version finale de l'exposition. Dans cette perspective, des approches ont été effectuées auprès de différentes institutions, dont La Pulperie de Chicoutimi. Dans son esprit, *Nos visages, notre histoire* se promènera longtemps sur le territoire. « Il va se passer des choses en Ontario, dans les Maritimes et au Québec », laisse entrevoir Kathy Lapointe.

EN CONCERT AVEC L'ORCHESTRE SYMPHONIQUE

Jonathan Nemtanu sur les pas de Franz Liszt

DANIEL CÔTÉ
dcote@lequotidien.com



Jonathan Nemtanu effectuera sa première apparition dans un concert de l'Orchestre symphonique du Saguenay-Lac-Saint-Jean, en fin de semaine. Le pianiste participera au programme intitulé *Magie et frissons*, alors qu'il interprétera la *Totentanz* de Franz Liszt. — PHOTO COURTOISIE

***La Totentanz*. La danse des morts. Vaste programme pour un pianiste que de mettre ses pas dans ceux de Franz Liszt. C'est pourtant le défi que Jonathan Nemtanu relèvera en fin de semaine, aux côtés de l'Orchestre symphonique du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Soliste invité dans le cadre du programme *Magie et frissons*, il se produira le 2 novembre à 20 h, à la Salle Michel-Côté d'Alma, ainsi que le lendemain à 14 h 30, au Théâtre Banque Nationale de Chicoutimi.**

Son apparition surviendra au mitan du programme que dirigera le chef Nicolas Ellis. La thématique de l'Halloween sera explorée dans toutes ses dimensions, y compris les plus mortifères, à l'occasion de ces sorties. C'est ainsi que l'orchestre proposera *La Marche funèbre d'une marionnette* (Gounod), *La Danse macabre* (Saint-Saëns), *Une Nuit sur le Mont chauve* (Moussorgsky) et *Le Festin de l'araignée* (Roussel), ainsi qu'une oeuvre du Québécois Maxime Goulet, *Par un soir d'Halloween*.

Dans ce contexte, il était impossible de ne pas aborder la *Totentanz*, d'où la proposition lancée au soliste par Nicolas Ellis. Se souvenant de l'avoir entendu exprimer tout le bien qu'il pensait de cette composition, le jeune chef, qui le connaît depuis qu'ils ont étudié le piano ensemble à l'Université de Montréal, a saisi la balle au bond. « Je lui avais raconté à quel point cette oeuvre m'a marqué dès l'enfance et plus tard, Nicolas m'a offert de la jouer », a relaté le musicien au cours d'une entrevue accordée au *Progrès*.

Jonathan Nemtanu n'a jamais interprété la *Totentanz* en concert, mais il y a un début à tout. Depuis septembre, il planche sur ce monument du répertoire, à la recherche d'un point d'équilibre entre la virtuosité déployée par une Martha Argerich et l'abandon teinté de folie qui caractérise la version signée György Cziffra. Hongrois comme Liszt, celui-ci constitue la référence absolue pour le Saguenéen d'adoption, professeur de piano au Conservatoire du Saguenay-Lac-Saint-Jean depuis deux ans.

« Je l'écoute tout le temps et chaque fois, je trouve sa version incroyable, tout en me disant qu'elle est trop personnelle pour que je puisse aller là-dedans. De toute manière, si j'essayais de l'imiter, ça paraîtrait, énonce-t-il. Entre sa folie et le feu d'Argerich, je devais trouver ma voix, mettre des hurlements à l'occasion, par exemple, pour que ce soit clair qu'il y a de petits diablotins dans cette composition. »

L'un des pièges à éviter, justement, est celui de la virtuosité, la tentation pyrotechnique. Jouer toutes les notes, très vite, ne suffit pas lorsqu'on s'attaque à un tel monument. Il est préférable de se glisser entre les notes, en quelque sorte, en gardant à l'esprit que l'autre titre de cette oeuvre est *Variations sur le Dies Irae*, ce qui réfère à la colère de Dieu. « Au-delà de la virtuosité, je veux raconter une histoire et faire remonter à la surface les petites différences entre les variations », indique Jonathan Nemtanu.

Dans cette perspective, il a hâte de voir s'engager le dialogue avec l'orchestre, laissant entrevoir qu'à certains moments, les deux parties sont engagées dans un fascinant jeu de questions et réponses. Il y a aussi des plages de relative sérénité, aussi fugitives que précieuses, dont l'interprète voudra tirer parti. Cette fois, c'est d'un ton léger, avec un sourire dans la voix, qu'il élabore à ce sujet.

« C'est très lisztien, la juxtaposition de l'enfer et du paradis. C'est aussi le reflet de sa vie. Et dans chacune de ses compositions, il y a un grand moment de lumière », rapporte Jonathan Nemtanu dont l'un des plaisirs, outre celui de retrouver Nicolas Ellis, consistera à jouer pour la première fois avec l'orchestre. Il côtoie plusieurs de ses membres au conservatoire, mais n'a pas eu la chance de se produire en leur compagnie. « Ce sera une super occasion », anticipe le pianiste.

ESPACE MAESTRIA

Un premier symposium



MYRIAM GAUTHIER
mgauthier@lequotidien.com

Le regroupement Les Artistes de la Maestria tient cette fin de semaine son premier symposium qui rassemblera une dizaine de peintres professionnels de la région dans les locaux de l'organisme au centre-ville de Chicoutimi.

Ce symposium, nommé *RegArts d'ici*, remplace l'événement automnal que l'organisation a longtemps mis de l'avant, la Route des artistes de la Maestria, qui a proposé au public pendant 13 années de visiter les peintres directement à leur atelier. L'événement avait été délaissé l'an dernier au profit des célébrations entourant le 20e anniversaire du regroupement d'artistes.

Ce sont donc les artistes qui sortiront de leur atelier pour l'occasion afin de rencontrer le public à l'Espace Maestria, situé au 25 rue Racine Est, à Chicoutimi, les 2 et 3 novembre, de 9 h à 20 h samedi et de 9 h à 17 h dimanche.

Martine Tremblay, présidente de l'organisme de diffusion depuis l'hiver dernier, et les membres du conseil d'administration souhaitaient cette année renouveler la formule.

« Ça fait près de six mois qu'on savait qu'on allait faire un symposium, qu'on n'allait pas répéter la Route des artistes, explique celle qui a pris la relève de Micheline Hamel. La fin de semaine, avec le pont qui a juste une voie, c'est très éteignoir pour les gens qui visitent les ateliers. On voit un impact depuis quelques années. »

UN PREMIER RASSEMBLEMENT

Ce nouveau symposium marquera aussi une première expérience pour les membres du regroupement qui n'ont jamais peint ensemble devant public. L'expérience s'annonce à la fois intimiste et chaleureuse dans les locaux de l'Espace Maestria.

Les espaces réservés à chacun des artistes étaient déjà prêts, mercredi, lors du passage du *Progrès*, ornés des toiles colorées aux styles différents, réalisées à l'acrylique, à l'huile, à l'aquarelle ou encore en utilisant des techniques mixtes. Certains peintres occuperont même un petit local au sein de la galerie, qui a été aménagée pour répondre aux besoins des artistes, lors de son déménagement, au printemps 2018.

« Il y a beaucoup d'artistes, qui sont membres de la Maestria, qui sont des artistes internationaux. Ce ne sont pas que des artistes locaux. »

— Martine Tremblay

Pour la peintre Dominique Desmeules, peindre devant public sera une première expérience qu'elle avoue appréhender.

« J'avais une galerie qui ne me permettait pas de faire des symposiums, donc je ne suis pas habituée de peindre devant les gens avec plein de monde autour de moi. C'est certain que ça me stresse un peu ! », a laissé tomber l'artiste de Chicoutimi-Nord, qui vend de nombreux tableaux à l'international, notamment en Asie, où ses oeuvres sont populaires.

La présidente Martine Tremblay souligne la qualité des artistes qui seront regroupés pendant la fin de semaine. « Il y a beaucoup d'artistes, qui sont membres de la Maestria, qui sont des artistes internationaux. Ce ne sont pas que des artistes locaux », précise la peintre, dont l'atelier se trouve également dans le secteur nord de Chicoutimi.

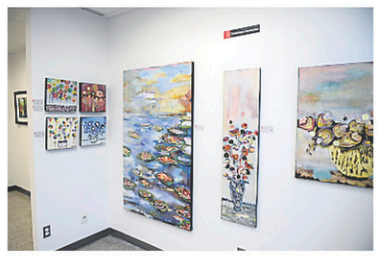
Ceux qui ne pourront visiter l'événement cette fin de semaine peuvent visiter la galerie les jeudis de 14 h à 18 h. Le regroupement, qui a plusieurs projets en tête pour la prochaine année, compte d'ailleurs élargir ses heures d'ouverture.

Photos Jeannot Lévesque









Les toiles colorées de la dizaine d'artistes peintres attendent samedi et dimanche le public au premier symposium *RegArts d'ici* à l'Espace Maestria.



Martine Tremblay a pris la relève de Micheline Hamel comme présidente du regroupement Les Artistes de la Maestria l'hiver dernier.



La peintre Dominique Desmeules, également membre du conseil d'administration des Artistes de la Maestria, attend l'événement avec fébrilité.







UNE ASSOCIATION QUI PROMET !

Atchoum lance un nouvel album en collaboration avec Pépé et sa guitare

ÉMILIE MORIN
emorin@lequotidien.com

Atchoum le clown renouvelle sa formule: pour ce sixième projet musical intitulé *Ça promet!*, la rockeuse pour enfants sera accompagnée par Pépé sa guitare, une association hors du commun qui permettra à l'artiste derrière Atchoum, Véronique Gagné, de donner une nouvelle couleur au personnage.



Par son association avec Philippe Proulx, Véronique Gagné espère apporter une nouvelle facette au personnage d'Atchoum. — PHOTOS COURTOISIE, JULIE GAUTHIER

« En vieillissant, on a le goût de se réinventer, affirme Véronique Gagné. Pépé fait de la musique avec moi depuis quelques années déjà, mais il est dans l'ombre. Je voulais qu'il m'accompagne sur scène, tout d'abord parce qu'il a une bouille très amicale, mais aussi parce que j'ai envie que les enfants voient Atchoum en relation avec un autre adulte. » Cette association sera l'occasion d'apporter un volet quelque peu didactique à Atchoum, alors que Véronique Gagné rappelle que peu de projets considèrent les enfants comme des « mini-adultes ».

Pour matérialiser cette association, Véronique Gagné et Philippe Proulx (Pépé et sa guitare), ont procédé à la manière d'une résidence créative. « J'ai écouté des chansons de Pépé, et il a écouté des chansons d'Atchoum. Ensuite, j'ai "atchoumisé" ses chansons, et il a "pépérisé" les miennes. » L'exercice permettra aux deux artistes d'élargir leur public, selon Mme Gagné, alors que les admirateurs de Pépé pourront présenter ses chansons à leurs enfants, et qu'Atchoum pourra rejoindre un public plus âgé. « En voyant notre association, les fans de Pépé sont surpris, mais contents. On entend souvent "Enfin, mes enfants vont pouvoir chanter Pépé!" » explique Mme Gagné en riant.

Les deux artistes ont travaillé en studios avec le réalisateur Ariel Coulombe, qui a travaillé à racoler les deux projets pour en faire quelque chose d'uni, un défi « pas toujours facile » dû aux voix différentes des deux artistes, souligne Véronique Gagné, qui ajoute que la magie a « tout de suite opéré ». L'album studio sera également suivi d'une tournée vers le début 2020, un projet qui sera mis en scène par Philippe Laprise.

Avec ce nouvel album, la rockeuse jeunesse souhaite faire plaisir autant aux enfants qu'aux parents. « Ma plus belle paye, c'est quand un parent me dit qu'il a écouté ma musique avec son enfant en allant le porter à la garderie, et qu'il a continué de l'écouter après, parce qu'il ne s'est pas aperçu que c'était ma musique! » Ce sixième opus est inspiré du son des Violent Femmes, un groupe punk états-unien avec un côté acoustique. « On s'inscrit dans cette lignée, affirme Véronique Gagné. Il y a beaucoup de brass et les instruments à vent sont tous joués par les Planet Smashers, un groupe de punk rock montréalais de renommée internationale. Ils ne connaissaient pas Atchoum et ils ont aimé le concept, assez pour collaborer au projet! Je pense que ça apporte une belle dimension à l'album. »

NOUVEAU DÉPART

Ça promet! est également un nouveau départ pour Véronique Gagné, qui a été victime de harcèlement pendant plusieurs mois, au cours des dernières années. La cause s'est réglée devant un juge, au début 2019. « Cette histoire m'a donné envie de travailler avec des gens, déclare Mme Gagné. Je sens que ce n'est pas mon dernier projet en collaboration. » Elle précise également que le projet, bien que collaboratif, a été l'occasion pour elle, en tant que seule productrice, de devenir une maison de disque officielle. « Je suis maintenant dans la cour des grands! »

« Ma plus belle paye, c'est quand un parent me dit qu'il a écouté ma musique avec son enfant en allant le porter à la garderie, et qu'il a continué de l'écouter après, parce qu'il ne s'est pas aperçu que c'était ma musique! »

— Véronique Gagné

Véronique Gagné affirme avoir très hâte que les gens entendent le nouvel album, mais surtout, qu'ils assistent au spectacle. « C'est un cadeau pour moi en tant qu'artiste, mais aussi pour les parents. C'est un album dans lequel j'ai mis beaucoup d'amour et j'ai hâte de présenter le nouveau spectacle. C'est quelque chose que je n'ai jamais osé, mais je me suis finalement donné la permission de le faire. »

Ça promet! sera en vente dès le 8 novembre.

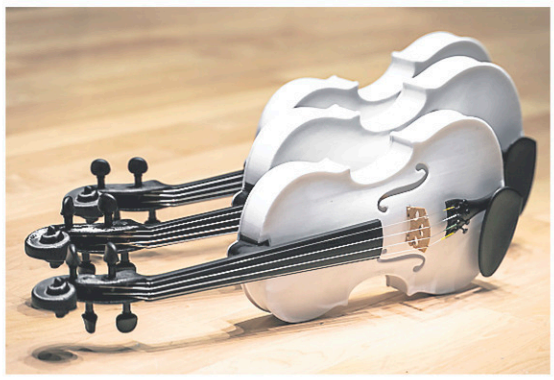
OBJETS IMPRIMÉS

Des instruments de musique, des sculptures, des vêtements, des bijoux... À partir d'un modèle numérique et d'une imprimante 3D, on peut maintenant produire des objets d'une saisissante complexité. Les arts, le design, la musique, le patrimoine, l'architecture, le monde du spectacle, la santé et la science utilisent maintenant cette technologie qui nous entoure à notre insu. Le phénomène est exploré sous toutes ses «couches» (puisque le procédé de fabrication consiste à déposer de la matière par couches successives sur un plateau horizontal) dans une exposition présentée à la Maison-Hamel Bruneau. *Exploration de l'impression 3D*, sous le commissariat de Claude Corriveau, jusqu'au 15 décembre. Info: 418 641-6280 ou **maisonsdupatrimoine.com**

JOSIANNE DESLOGES



❶



❷



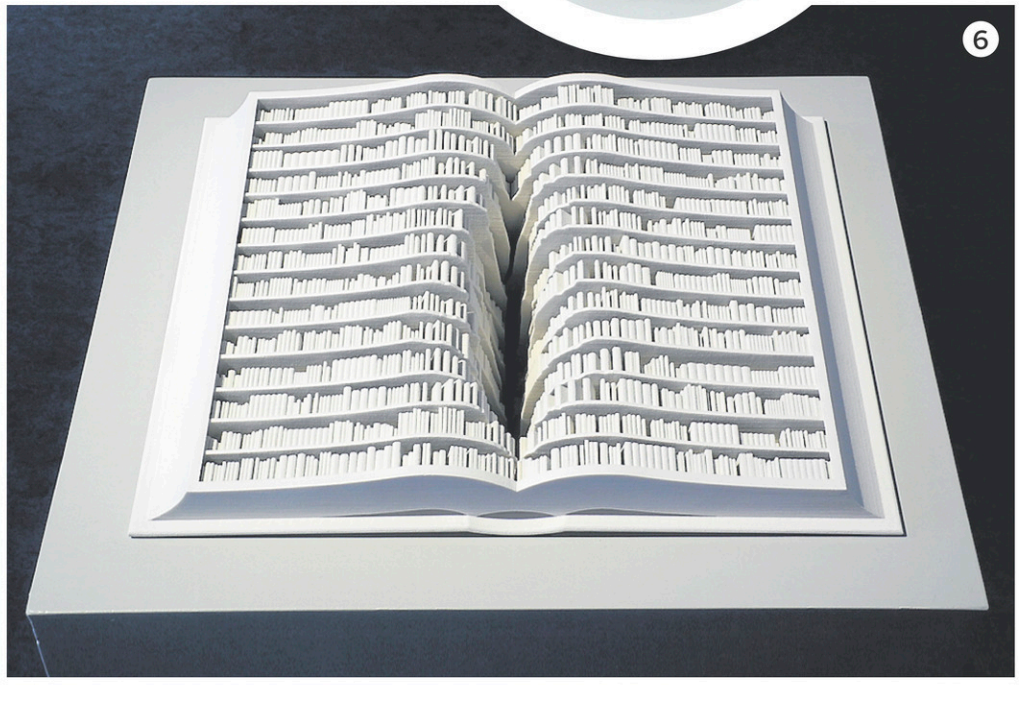
❹



❸



❺



❻

❶ Cooke-Sasseville, *La Rencontre*, 2017. Maquette

❷ Violon, 2018. Creadditive — PHOTO OSO

❸ Un détail de l'installation *3DCanada* de Douglas Coupland

❹ La *3D Dress* par Danielle Martin, Leila Ligougne, Sasha de Kononck — PHOTO STEPHEN MOSKOVIK

❺ Jérémy Fiset, *Bague*

❻ Guillaume Lachapelle, *Livre*, collection Art Mûr

PLANTES INTÉRIEURES

ENTRETIEN HIVERNAL

M22



SÉRIE DESIGN : EAMES M24

INSPIRATION CHALET M27

UN MATELAS CONFORTABLE ET DURABLE M30



COMMENT BIEN ENTRETENIR SES PLANTES D'INTÉRIEUR EN HIVER



0020080

MYRIAM ARSENAULT
Rédactrice publicitaire
marsenault@lequotidien.com

Le temps gris de l'automne, les températures plus froides et les journées qui durent de moins en moins longtemps peuvent être difficiles sur votre moral. Vous n'êtes pas les seuls à en souffrir. Vos plantes d'intérieur s'ennuient des longues journées ensoleillées et souffrent de l'air sec. De plus, la chaleur constante de nos foyers peut leur donner du fil à retordre.



0020228

Voici quelques trucs pour les aider à survivre à l'hiver qui approche à grands pas.

L'ÉCLAIRAGE

La lumière donne aux plantes l'énergie nécessaire pour grandir et c'est ce qui leur permet d'arborder un feuillage en santé. Alors que les jours sont de plus en plus courts et les températures de moins en moins clémentes, les plantes d'intérieur ont tendance à manquer de lumière, une source de vie essentielle pour elles.

RECONNAITRE LES SIGNES

Si la distance entre les feuilles augmente, ou encore, qu'elles se décolorent, votre plante souffre peut-être d'un manque de lumière. Un autre signe : l'apparition de nouvelles feuilles jaunâtres. Si elles sont petites et tirent sur le jaune, c'est peut-être que votre plante manque de luminosité.

Dès les premiers signes, il est conseillé de réduire la température de la pièce et de fournir le plus d'ensoleillement possible aux végétaux. Évitez d'obstruer les fenêtres avec des stores ou des rideaux. De plus, faire la rotation des pots permet de favoriser la croissance uniforme des plantes, elles qui s'orientent naturellement vers la source de lumière.

Trop de lumière cause aussi des dégâts. Vous pourriez remarquer l'apparition de taches brunes sur les feuilles de vos plantes ou encore leur décoloration progressive. Il faut alors les éloigner de ces sources de lumière.

LA TEMPÉRATURE ET L'HUMIDITÉ

À l'approche de l'hiver, notre utilisation du chauffage augmente. L'air de nos demeures devient plus sec et crée une atmosphère chaude, qui peut être dommageable pour nos végétaux. Maintenir un taux d'humidité entre 40 à 60 % est conseillé, pour le bien-être de vos plantes.

RECONNAITRE LES SIGNES

Si l'air est trop sec pour vos végétaux, l'extrémité de leurs feuilles peuvent sécher et brunir. Ils seront par ailleurs plus sensibles aux attaques de ravageurs. Il faut donc éviter de les placer trop près des radiateurs. Il faut également les éloigner des courants d'air frais, près des portes ou fenêtres. Pour les aider, on peut également baisser la température de la pièce dans laquelle elles se trouvent, la nuit.

Si vous remarquez que vos plantes sont trop sèches, rapprochez-les les unes des autres, sans qu'elles se touchent, et n'hésitez pas à utiliser un humidificateur. Vous pouvez également vaporiser de l'eau sur le feuillage de vos végétaux qui semblent secs.

LES ARROSAGES

L'environnement de votre plante change et vos habitudes d'arrosage le devrait aussi, afin d'aider vos végétaux à mieux survivre l'hiver. Si en été, on conseille d'arroser peu et souvent, en hiver c'est le contraire! On recommande d'arroser en profondeur, moins souvent. Il n'y a pas de chiffres miracles sur le nombre de fois exact par semaine à arroser, chaque plante a des besoins qui lui sont propres. Il est préférable de faire des recherches sur les variétés que l'on possèede pour en savoir davantage.



RECONNAITRE LES SIGNES

Trop d'eau ou pas assez d'eau peut diminuer la qualité de vie de votre plante. Il suffit de regarder les signes. Un végétal qui manque d'eau flétrie et ses feuilles, à la base, jaunissent. Au contraire, une plante qui a trop d'eau, aura des tiges et des feuilles ramollies. Des taches brunes pourraient même apparaître sur celles-ci.. Un truc pour aider les plantes engorgées : on peut déposer la plante ou la terre sur un papier journal afin que ce dernier absorbe l'eau, et la remettre dans son pot.

Alors, à vos pots! Vos plantes demandent une attention particulière lors de la période froide, afin qu'elles puissent fleurir et grandir au printemps. Si vous ne pensez pas avoir le pouce vert, il serait préférable pour vous de choisir une famille de plante qui s'adapte facilement aux changements de température, telles que les Aglanonema, les Philidendron, les Aspidistras ou les Sansevieria.

Source : Espacepourlavie.com



ÉQUIPE LAVOIE²
UN CHOIX D'EXCELLENCE



viacapitale SLSJ HL INC.

HÉLÈNE LAVOIE
FRI, DA
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
418 693-4293

JACQUES LAVOIE
COURTIER IMMOBILIER
418 557-4293



LOUIS BRODEUR
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL
418 590-3422

MARYLÈNE BOIVIN
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL BILINGUE
418 944-9533

www.lavoieaucarre.com

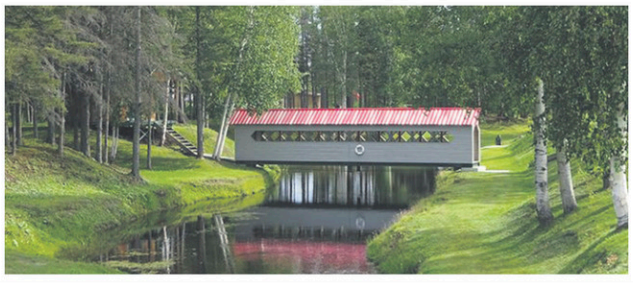
VIVEZ VOTRE RÊVE DANS CE DOMAINE

320 000 pc de terrain à votre portée. Ayez votre propre terrain de camping familial sur le bord de la rivière des Aulnais, loin des bruits de la route et de toute activité humaine. De plus, ce site est parcouru d'un ruisseau permanent qui fut éclusé en 1973 pour y implanter un bâtiment piscicole (élevage de poissons), le tout en béton armé et souterrain d'une dimension de 30 X 70 qui pourrait tout aussi bien servir à la culture de fines herbes ou de champignons pour rentabiliser votre investissement.

2 propriétés distinctes jumelées qui pourraient servir à héberger un membre de votre famille ou encore un travailleur. 4 portes de garage au total sur le terrain.









0003731



Encore aujourd'hui, notre mobilier est marqué par leurs influences. Dans tous les foyers, on aperçoit des chaises inspirées celle de Charles Eames, des sofas douillets ressemblant à ceux de Florence Knoll et l'extérieur de nos maisons nous rappellent le style unique de Frank Lloyd Wright. Sans le savoir, les designers et architectes d'hier et d'aujourd'hui ont marqué l'intérieur et l'extérieur de nos demeures.

L'équipe du Toit et moi vous présentera, au fils des prochaines semaines, une série de ces artistes qui ont changé à jamais l'avenir de nos décors.

Rendre lemeilleur accessible au plus grand nombre

LA CHAISE DE RAY ET CHARLES EAMES

1. Le modèle classique de la chaise, en plastique avec la base « Tour Eiffel », est celui qui est le plus populaire, 70 ans plus tard.

2. Le pied « cat's cadre base » est très populaire dans les décors, aujourd'hui. Il ajoute une touche d'originalité aux chaises.

3. Les déclinaisons de la chaise de plastique des Eames sont maintenant infinies. On la retrouve même en chaise berçante.



1



2

MYRIAM ARSENAULT
Rédactrice publicitaire
marsenault@lequotidien.com

Qui aurait pensé qu'une chaise de plastique aurait changé le monde du mobilier? Et bien, pourtant, c'est le cas. La première chaise de plastique à être fabriquée en série fut la chaise de plastique Dining height Side chair Wood base (DSW), du couple Charles et Ray Eames, dont les tous premiers croquis proviennent de 1958.

QUI EST CHARLES EAMES?

Toute sa vie, Charles Eames a mélangé les projets. Le designer, architecte, mais aussi directeur était reconnu pour son mode de pensée pragmatique. Avec sa femme, l'homme natif du Missouri souhaitait démocratiser le design intérieur. Il voulait créer de belles choses, mais qui seraient accessibles au plus grand nombre. Le visuel de ses créations devait aller dans le plus de décors possible et devaient répondre aux besoins de toute la population.



3

UN CLASSIQUE INDÉMODABLE

Charles et Ray Eames ont présenté leur première chaise DSW au Low Cost Furniture Fair du Museum of Modern Art (MoMA), en 1950. Simple, mais efficace, elle a su tout de suite attirer l'attention de plusieurs. Elle avait des caractéristiques bien à elle : sa coquille était faite d'une seule pièce et était adaptée à la morphologie humaine. La DWS n'était pas encore en plastique, elle était fait de fibre de verre, mais cela a été rapidement changé pour le polypropylène pour des raisons environnementales. La fibre de verre avait été préalablement choisie puisqu'elle était très robuste et difficile à marquer, mais le plastique a démontré qu'il était tout aussi solide. Les couleurs des premières coquilles étaient sobres: des tons de gris, de beige et de blanc cassé.

Les pattes de la chaise étaient quant à elles en bois et légèrement en axe, reliées par de minces lignes de métal. C'est leur forme pyramidale et les barres de métal qui leur ont valu le surnom de pied «tour Eiffel».

Le design simple, mais élégant de la chaise faisait qu'elle pouvait être ajoutée dans tous les décors, passant par les maisons, les commerces et les bars, ce qui fait qu'elle a connu un succès fulgurant. C'est la compagnie Herman Miller qui se chargea de les produire. La DWS partit ensuite à la conquête du monde grâce à un accord de licence avec Vitra, quelques années plus tard, qui s'occupa du marché européen et du Moyen-Orient.





0020382



0020230



Les premières chaises des Eames se faisaient en fibre de verre, dans des couleurs sobres.

Tirée du site Internet Eames Official Site.

DE NOMBREUSES DÉCLINAISONS

La DSW s'est, avec les années, diversifiée, améliorée et modifiée pour suivre les tendances, mais elle est restée toujours aussi pratique. Coussinés, avec ou sans accoudoir, il y a maintenant une foule de différents modèles tous inspirés de la chaise des Eames. On retrouve également la chaise dans de plus en plus de couleurs. Parfois discrète, elle est versatile, alors qu'elle peut être dissimulée ou ajoutée à une pièce, afin d'introduire une touche de couleurs à notre intérieur.

Les pattes de la chaise aussi ont connu un lot de changements; quatre pattes de métal simples, un piédestal central, version « cat's cadre base », avec roulettes ou encore en chaise berçante, il est possible de trouver la base de la chaise des Eames dans une foule de déclinaisons, de bois ou de métal ou encore les deux.

Aujourd'hui, la chaise de plastique du couple Eames est un incontournable des décors tendances. Rembourrées, colorées, seules ou autour de la table, on les retrouve dans toutes les gammes de prix et dans tous les décors.

Photos tirées du site d'Herman Miller



0020344



0004130

NOUVELLE TECHNOLOGIE POUR UNE MAISON BRANCHÉE



VALÉRIE LEFEBVRE
Rédactrice publicitaire
vlefebvre@lequotidien.com

Avec les fluctuations de température des derniers jours, plusieurs optent pour des activités intérieures dans le confort de leur foyer. Que ce soit pour alimenter la cuisinière, la télévision ou le chauffage, l'électricité est davantage sollicitée. Ainsi, pour aider les gens à gérer leur consommation saisonnière d'électricité, Schneider Electric, lance une toute nouvelle technologie. Wiser Energy est en effet un système de surveillance intégré pour les propriétés résidentielles.

Le nouveau système, branché à Internet, permet de surveiller et de noter l'activité énergétique afin de fournir aux propriétaires des données en temps réels. Ces données, accessibles via une application, sont faciles à consulter et participent à augmenter l'efficacité énergétique d'une maison.

« Les Canadiens devraient avoir la possibilité de prendre des décisions éclairées concernant leur utilisation de l'énergie, particulièrement lors des changements de saison et des périodes de plus grande demande », indique Adrian Thomas, vice-président, Gestion de l'Energie chez Schneider Electric Canada. « La popularité croissante des solutions de domotique intelligente témoigne du désir des Canadiens d'avoir plus de contrôle sur la gestion de leurs demeures, et Wiser Energy leur permet justement de les rendre plus sécuritaires et efficaces tout au long de la saison hivernale. »

WISER ENERGY PEUT AIDER À :

- Identifier les sources de surconsommation électrique, par exemple lorsque le four ou la plaque de cuisson fait l'objet d'une utilisation accrue au moment où l'on cuisine pour un groupe d'amis ou la famille.

- Comprendre combien d'énergie est consommée lorsque l'on chauffe un espace avec un foyer électrique ou une chaufferette d'appoint.

- Se rendre à une soirée des Fêtes l'esprit tranquille, en sachant que le fer à défriser ou le fer à repasser est bien éteint.

Pour fonctionner, Wiser Energy se doit d'être raccordé au panneau électrique et au réseau Wi-Fi de votre maison avec l'application mobile Sense. Après quoi, le système apprendra les particularités de votre demeure en déterminant les habitudes d'utilisation de vos électroménagers et de consommation générale. Ainsi, Wiser Energy sera un indicatif déterminant qui pourra éventuellement aider les propriétaires à changer leurs habitudes pour utiliser l'énergie de façon plus durable et intelligente.

LES AVANTAGES DE LA NOUVELLE TECHNOLOGIE :

- Tranquillité d'esprit : les Canadiens peuvent surveiller l'activité énergétique de leurs demeures à l'aide d'une application mobile simple d'utilisation qui leur indique, par exemple, si la porte du garage est ouverte, si la sécheuse a terminé son cycle ou encore si la pompe de vidange est activée.

- Notifications instantanées : les propriétaires résidentiels sont avertis instantanément — par l'entremise d'alertes personnalisées — de l'activité d'un de leurs électroménagers, par exemple, si le four n'a pas été éteint correctement ou si le fer à friser est resté branché.

- Économie d'argent : réduisez vos factures d'électricité grâce au suivi détaillé de la consommation de chaque appareil, qui indiquera comment vous pouvez les utiliser de manière plus économique.

Pour en savoir plus, visitez le https://www.se.com/ca/fr/home/smart-home/wiser/.

Source : newswire.ca



0020145

INSPIRATION

EN MODE CHALET

Les premiers flocons à peine tombés, voilà que l'on se prépare tranquillement à affronter la saison hivernale. Ski, raquettes, glissade en tube, les joies de l'hiver sont nombreuses et on entend bien en profiter à l'intérieur comme à l'extérieur. On passe d'ailleurs en mode chalet. On sort les accessoires de fourrure et ceux à l'image de cervidés, les carreaux et les jetés. Besoin de nouveaux éléments pour embellir votre espace? Voici les suggestions de Mode Choc. **SOPHIE RICHARD**















1. Miroir avec cadrage en bois. – 16,95 $
2. Ensemble de 4 verres décorés. – 11,95 $
3. Coussin de fausse fourrure. – 14,95 $
4. Jeté ultra-doux avec envers en fausse fourrure. – 25,95 $
5. Jeux de 4 assiettes avec imprimés. Différents modèles offerts. – 8,99 $
6. Ensemble de draps en flanelle pour lit double. – 41,95 $
7. Chandelle enneigée. – 5,99 $



UNE NOUVELLE COLLECTION SIGNÉE MITSOU X ETSY





MYRIAM ARSENAULT
Rédactrice publicitaire
marsenault@lequotidien.com

Vedette chouchou des Québécois, la célèbre Mitsou Gélinas a récemment ajouté une nouvelle corde à son arc. La femme d'affaires, chanteuse et actrice vient tout juste de lancer une collection d'objets faits main par des artisans québécois, en collaboration avec la plateforme en ligne Etsy, juste à temps pour le temps des fêtes.

Conçue spécialement pour la « saison du coconing », la collection appelée Mitsou X Etsy présente une foule d'objets uniques pour la maison. « J'ai voulu réchauffer votre décor avec des pièces de bois, de cuir, de lin, de céramique et de porcelaine de tons neutres jouant entre le gris, le beige et le noir. Des textures et formes aussi sensuelles que naturelles. Pratiques, mais design, ces objets sont pensés pour être aussi beaux sur une table prête à recevoir les invités que près de l'évier à la fin de la soirée », écrit-elle, sur son site Internet.

Par exemple, on retrouve une foule d'articles idéals pour le temps des Fêtes qui approche et qui vous permettront de bien garnir votre table. Vos invités remarqueront certainement votre goût distingué en voyant les anneaux de serviette, les serviettes de table de lin ou encore les bols en céramique proposés par la femme d'affaires. De plus les planches de service en érable ou en noyer accrocheront certainement l'œil de vos invités! Aussi élégants que pratiques, il sera facile de tomber sous leur charme.



La décoration n'est pas mise de côté dans cette collection très chic. Des coussins épurés et confortables se retrouvent dans la liste d'articles proposés, en plus de jolis bas de Noel simples et élégants afin de célébrer un Noël coquet.



Déjà en train de planifier les cadeaux de Noël? Certains items sont parfaits pour offrir en cadeau! Les chandelles, les sacs réutilisables et les tabliers, tous faits au Québec, se glisseraient bien sous le sapin, pour vos proches. Pour les cuisiniers de votre entourage les serveurs de salades en érable ou les huiliers en céramique plairont sans aucun doute.

Pour découvrir toutes les items, vous n'avez qu'à vous rendre au https://shop.mitsoumagazine.com/collections/mitsou-x-etsy?page=1.

Photos tirées d'Etsy.



Contactez-moi
418 820-7244
Gilles Fournier
Courtier immobilier
résidentiel et commercial
fournier.gilles@videotron.ca
BIENVENUE À TOUS!
VISITE LIBRE DIMANCHE 3 NOVEMBRE
14 H À 16 H
MLS : 14587258
LATERRIÈRE :
5889, CH. PORTAGE-DES-ROCHES NORD
0020387



GARAGA PEAUFINE SON CENTRE DE DESIGN

MYRIAM ARSENAULT
Rédactrice publicitaire
marsenault@lequotidien.com

Et si vous changiez votre porte de garage? Cette décision, qui peut paraître assez drastique et dispendieuse, l'est peut-être moins que vous le pensez.

C'est afin de mieux vous aider dans cet important choix que le manufacturier québécois de portes de garage Garaga a peaufiné son Centre de design en ligne ce dernier permet d'essayer différentes combinaisons de paramètres et de styles pour voir virtuellement les résultats d'une nouvelle porte sur sa propre maison.

Le Centre de design de Garaga propose une foule de choix pour mettre au point une porte de garage à son image. Passant par les panneaux, la configuration et la couleur, l'interface permet de combiner une foule de détails pour créer la porte de garage de ses rêves. Selon l'entreprise, plus d'un millier de combinaisons sont possibles. Le Centre de design est disponible en ligne et ce, même à partir de son téléphone.

Il est également plus facile d'essayer les différentes options de portes directement sur sa maison. Entéléchargeant une photographie de leur demeure, les intéressés peuvent mettre virtuellement en place leur nouvelle porte de garage et essayer différentes combinaisons. Bleue, noire, avec ou sans fenêtres, les internautes peuvent mieux s'imaginer de quoi aurait l'air leurs choix dans la réalité.

Des photos d'inspirations sont également publiées sur le Centre afin de donner envie aux usagers d'oser le changement. Selon Garaga, il est moins dispendieux qu'on pense de changer sa porte. Le manufacturier souligne : « Pour le prix d'un frigo et des travaux qui ne prendront qu'une demi-journée, vous donnerez un effet wow à votre maison! »

Garaga se spécialise dans les portes de garages autant pour le secteur résidentiel, commercial et industriel. Le Centre de design est accessible en ligne au https://www.garaga.com/fr-ca/centre-de-design/selection.



Photos tirées du Centre de design de Garaga



Une bonne courtière et un bon courtier immobiliers,
une référence au Saguenay
pour vendre rapidement ou acheter



Marie-Claude Simard
418 591-0937

Samuel Desbiens
418 820-9145



Sous la bannière
GROUPE Sutton NOUVELLE DEMEURE AGENCE IMMOBILIÈRE
345 Des Saguenéens, #30, Chicoutimi
www.suttonquebec.com
0019990

Sutton®
L'immobilier nous habite
NOUVELLE DEMEURE
AGENCE IMMOBILIÈRE



Hélène GAGNON
418 **540-3459**
Courtier immobilier agréé DA



279 000 $
REPRISE DE FINANCE
JONQUIÈRE
2009, Pellan
Quartier des peintres , 11 chambres
MLS : 18686288



249 000 $
TERRAIN 14 000 PI²
JONQUIÈRE
2389, Lamartine
4 chambres, piscine creusée, secteur Rivière-aux-Sables
MLS : 28708326



Julien TREMBLAY
418 **820-3665**



Rodrigue COMEAU
418 **540-2442**



189 000 $
JONQUIÈRE
2321, Saucier
4 chambres
MLS : 9378568



Diane GAGNON
418 **820-5160**



Robert BOIVIN
418 **690-7587**



Marie-Josée GRENON
418 **812-9660**



Marlène TREMBLAY
418 **540-4272**



Sonia FORTIN
418 **812-2430**

POUR ACHETER OU VENDRE CONTACTEZ-NOUS !

CHICOUTIMI 345, Des Saguenéens | 418 543-7587
JONQUIÈRE 2395, St-Dominique | 418 542-7587
www.suttonquebec.com
0020202



CHOISIR LE MATELAS DE VOS RÊVES

VALÉRIE LEFEBVRE
Rédactrice publicitaire
vlefebvre@lequotidien.com

Quel plaisir que de se glisser sous les couvertures après une longue journée et de déposer la tête sous l'oreiller pour tomber dans les bras de Morphée. Après tout, rien ne vaut une bonne nuit de sommeil pour refaire le plein d'énergie et se lever du bon pied le matin venu! Il va s'en dire que le confort de votre lit y est pour beaucoup, d'où l'importance de choisir un matelas de qualité qui convient à votre style de vie. Voici donc quelques éléments à considérer qui pourront vous guider dans l'achat de votre prochain matelas. Et parce que l'essayer c'est l'adopter, n'hésitez pas à vous rendre directement en magasin!

IDENTIFIEZ VOS BESOINS

Il importe dans un premier temps de bien établir vos critères de sélection ainsi que vos besoins. Est-ce qu'il s'agit d'un matelas pour la chambre principale ou la chambre d'amis? Cette première question vous permettra de vous pencher sur le budget alloué à cet achat. Toutefois, qu'il s'agisse d'un matelas qui vous est destiné ou bien d'un matelas plus occasionnel pour recevoir la visite, pensez longévité! L'achat d'un matelas est en effet un investissement à long terme. En choisissant des matériaux et des composantes de qualité, la durée de vie ainsi que la durabilité de votre matelas ne seront qu'augmentées! En plus d'avoir un sommeil réparateur grâce au confort absolu de votre matelas, vous aurez l'esprit tranquille pour les 15 prochaines années!

MATELAS MOUSSE, EN LATEX OU À RESSORTS?

Un bon matelas devrait vous offrir un confort ergonomique en se modulant aux formes de votre corps. Parmi les différents types de matelas disponibles sur le marché, celui en latex est particulièrement reconnu pour son confort extrême ainsi que sa durabilité. Il s'agit également d'un matériau respirant, ce qui permet une ventilation et un effet de fraîcheur maximal. Résistant à souhait, le matelas en latex a une durée de vie qui oscille entre 10 et 15 ans, et ce, tout en conservant ses qualités d'origines, dont sa fermeté. Fait intéressant, ce type de matelas possède aussi des propriétés hypoallergéniques, antibactériennes et antiacariennes.

Le matelas mousse mémoire, composée de polyuréthane a été créé pour réagir aux formes du corps et procurer un relâchement des tentions musculaires. En effet, la mousse est composée pour revenir à sa forme initiale lorsque la personne bouge durant son sommeil et s'adapte donc à toutes les positions. Ce matelas des plus douillets et enveloppant est toutefois un peu plus chaud, il est donc idéal pour les gens qui préfère garder leur chaleur durant la nuit.

Le matelas à ressorts ensachés est quant à lui composé de ressorts individuels, ce qui lui promulgue une indépendance de mouvements optimale. Chaque ressort est enveloppé dans une poche de tissu, assurant ainsi le soutien progressif et l'absence de bruit. Plus le nombre de ressorts est élevé, meilleure sera l'ergonomie. Le client peut également choisir le degré de fermeté du matelas en conséquence de l'épaisseur du fil de ressorts.

L'ENTRETIEN

Pour prévenir le jaunissement de votre matelas et le protéger de tâches potentielles, ajoutez une housse, laquelle devra être lavée régulièrement. Il est également conseillé de retourner votre matelas deux à trois fois par année pour équilibrer le poids de celui-ci.

DES SOMMIERS ADAPTÉS

L'achat de la base de lit n'est pas anodin dans le confort que vous offrira votre matelas. Bien au contraire, certaines bases de lit sont conçues pour maximiser les caractéristiques du matelas. On retrouve aujourd'hui sur le marché des plates-formes ajustables qui permettent notamment d'ajuster le lit selon la position de sommeil désirée. De plus, certaines de ces bases personnalisables sont facilement ajustables via une application mobile. Ainsi, les occasions de prendre le déjeuner au lit ou de lire un livre avant de se coucher se multiplient!

LATERRIÈRE : 110, GINGRAS
SOUS ÉVALUATION MUNICIPAL 399 700 $
Magnifique propriété avec plafond de 9 pieds, construite avec matériaux de qualités et finition impeccable. Très belle cuisine avec armoires en bois laqué, comptoir de granite et céramique chauffante. Possibilité de loger un parent avec entrée indépendante ext. Deux beaux garages dont un détaché de 26x34. Terrain d'une acre.
Centris : 11924361
ARVIDA : 2150, DE RÉGINA
157 800 $
Jumelé lumineux qui a été très bien entretenu au fil des années. Possède 2 chambres à coucher et 1 salle de bain. Vous aimerez l'intimité et la grandeur du terrain clôturé et surtout l'emplacement, à proximité de la Poly d'Arvida, l'épicerie et la pharmacie. À voir, vous ne serez pas déçu.
Centris : 11578522
LAROUCHE : 260, LAC DU CAMP
239 000 $
Chalet-maison à vendre à Larouche, au Lac du Camp, en bordure du lac Kénogami. 2 chambres à coucher et 2 salles de bains. À qui la chance?
Centris : 9376984
Proprio Direct
Marie-Eve Rathé
Courtier immobilier résidentiel
418 817-4933
marieratte@hotmail.com
0020048

Baignoire
Émail du Lac
Restauration de baignoire à domicile
•••
Technique infrarouge
418 662-4836
Partout au Saguenay–Lac-St-Jean
0019898

LES COULEURS DE PEINTURE POPULAIRES ET INTEMPORELLES

Décorer votre maison est l'occasion de refléter votre style personnel et de créer un environnement confortable et accueillant. C'est pourquoi les couleurs de peinture que vous choisissez jouent un rôle essentiel dans la définition du ton, qu'il soit serein ou stimulant.

La peinture est fondamentale pour tout espace et le choix d'un produit de qualité d'une couleur et d'une finition intemporelles vous permettra de vous assurer que l'apparence de votre maison restera élégante avec le temps. La technologie de la couleur Gennex[MD] de Benjamin Moore vous assure l'uniformité, la durabilité et un résultat impeccable De plus, il a été prouvé qu'elle résiste à l'épreuve du temps.

L'experte en couleurs et en design de Benjamin Moore, Sophie Bergeron partage ses conseils pour décorer votre maison avec les couleurs les plus populaires de Benjamin Moore.

Selon elle, le bleu, le gris et le blanc sont de ces couleurs qui se sont révélées intemporelles et capables de compléter divers décors, que votre maison soit de style contemporains, traditionnel ou moderne.



BLEU : UN PRÉCIEUX ATOUT

Peignez vos murs d'une nuance de bleu saturée et regardez votre décor prendre forme. Un bleu aussi riche que Benjamin Moore Bleu Marine HC-154 ajoute de la profondeur et de la stabilité à votre espace tout en donnant une touche de subtilité aux autres couleurs neutres utilisées.

«Le bleu est si polyvalent que c'est le décor parfait pour d'autres teintes et tous styles de décors», déclare Mme Bergeron. Que vous décoriez votre espace avec des finitions chaudes et naturelles ou que vous décoriez de couleurs métallisées modernes, un bleu profond et expansif fera toute la différence.

GRIS : MÉLANGER ET ASSORTIR

La nouvelle tendance pour le gris consiste à le mélanger à d'autres tons neutres, en superposant les teintes, les nuances et les finitions. L'élégance subtile de la combinaison de nuances froides et chaudes avec texture et brillance fait tout l'aspect attrayant de ce look. «Des textiles richement stratifiés et des patines en bois, au verre élégant et aux céramiques brillantes, le gris permet à d'autres matériaux et teintes de se faire remarquer.»

Chaud, froid, clair ou foncé, le gris respire la sérénité et le raffinement. «Les teintes de gris les plus populaires de Benjamin Moore ne sont pas simplement des dégradés de noir et de blanc, elles se composent de nombreux autres pigments qui ajoutent à leur charme et à leur complexité», explique Mme Bergeron. Les favoris de Benjamin Moore, tels que l'Étain HC-172 et le Balboa OC-27 offrent l'équilibre parfait, qu'il s'agisse d'une palette chaleureuse ou rafraîchissante.



BLANC : RECRÉER, RÉINVENTER, RENOUVELER

L'effet rafraîchissant du blanc vous permet de réinventer votre espace encore et toujours, tout en restant cohérent avec votre vision changeante. Il sert également de toile vierge idéale pour toutes couleurs et décors, créant une transition parfaite d'un espace à l'autre de votre maison. Parmi les blancs les plus populaires de Benjamin Moore, on retrouve la Dentelle Délicate OC-65, la Oie Blanche OC-17 et le Simplement Blanc OC-117.

«Le blanc est plein de possibilités, car il apaise toutes pièces, crée un équilibre avec les designs audacieux et complète tout décor épuré et minimaliste», déclare Mme Bergeron. Le blanc est la couleur ultime conçue pour résister à l'épreuve du temps et permettre une transition transparente d'un espace à un autre.





Source : Benjamin Moore

Pour plus de conseils et d'astuces, visitez
www.benjaminmoore.com

Contactez-moi 418 817-3673
Faustine Passeau
Courtier immobilier résidentiel
NOUVEAU MANDAT
MLS : 14823420
LA BAIE
1432, ADÉLARD-GRENON
NOUVEAU MANDAT
MLS : 17607045
LA BAIE
3462, PRINCE-ALBERT
faustine.passeau@hotmail.com
0020383

HORLOGE MURALE 100 % ORIGINALE

DIY

S'il est vrai qu'aujourd'hui, il nous suffit d'un bref coup d'œil à notre téléphone cellulaire pour savoir quelle heure il est, il n'en demeure pas moins que les horloges murales continuent de trouver leur place dans nos intérieurs. C'est qu'au-delà de leur côté pratique et fonctionnel, on leur reconnaît avant tout des qualités décoratives. Ainsi, au salon, à la salle manger ou encore dans l'espace bureau, l'horloge peut aisément devenir la vedette d'un mur et donner le ton à tout le reste du décor.

Ce qu'il y a d'autant plus intéressant avec les horloges murales, c'est qu'il est somme toute assez facile d'en réaliser une qui soit 100% unique et originale. Avec un brin d'imagination, quelques outils et beaucoup de volonté, on peut aisément se fabriquer une horloge sur mesure qui répondra à nos goûts et au style qui nous plaît.

Voici comment.
Déterminez d'abord quel matériau vous souhaitez utiliser. Il est en effet possible de fabriquer une horloge murale dans à peu près n'importe quelle matière soit en bois, en acrylique clair (plexiglass), en contreplaqué, en rondin, en plastique ou autres. Il est aussi possible de donner une nouvelle vocation à un objet en le transformant en horloge, par exemple un disque vinyle, une assiette en porcelaine ou un plateau de vélo.

Si vous choisissez de créer vous-mêmes votre structure, il vous faudra en choisir la forme. Sera-t-elle ronde, carrée, oblongue, en forme de nuage ou de cœur? Selon le matériau choisi, certaines formes pourraient être difficilement envisageables. Vous devrez aussi vous assurer d'avoir les bons outils en main pour la réalisation de votre projet, scie sauteuse, outil de découpage ou autre.

Une fois la structure de votre horloge complétée, procurez-vous un mécanisme d'horloge soit en quincaillerie ou dans un magasin de matériel d'artiste. Vous pouvez aussi récupérer le mécanisme d'une ancienne horloge fonctionnant à batterie.

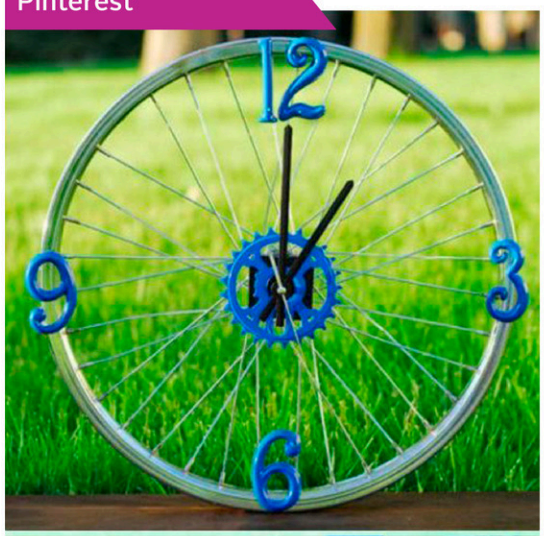
Ensuite, vous devrez évidemment trouver une façon d'assembler le mécanisme à votre structure. Si vous optez pour une horloge en bois, en métal, en verre ou en acrylique clair, il vous suffira probablement de percer un trou au centre de la surface pour y insérer le mécanisme. Vous le fixerez ensuite à l'aide de colle contact. Toutefois, si avez choisi une structure dont le centre est vide, il faudra réfléchir à un autre système pour maintenir le mécanisme en place par exemple, des tiges de métal qui pourraient être utilisés en rayons.

Pour embellir votre création, vous pouvez bien sûr peindre des chiffres ou ajouter sensiblement n'importe quelles fioritures.

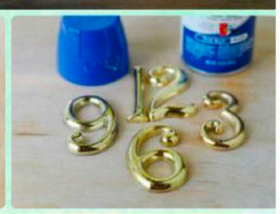
POUR L'ARTISTE
rougepoussin.com



POUR LE SPORTIF
Pinterest









POUR LE MÉLOMANE
littleredwindow.com



POUR LE FESTIF
akailochiclife.com



POUR LE GOURMAND
Cupcake Pinterest





Cette semaine, au Domaine Bergeville, on retire les filets afin d'effectuer la taille automnale.

— PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE, CAROLINE CHAGNON

NOVEMBRE DANS VOTRE VERRE

VIGNERONNE EN HERBE



CAROLINE CHAGNON
caroline.chagnon@gcmedias.ca

Vivez avec moi mes aventures d'apprentie vigneronne au Domaine Bergeville dans les Cantons-de-l'Est!

SEMAINE 24 — « Caro, est-ce que les vendanges sont terminées ? Pourquoi t'es encore chez Bergeville ? »

Ces questions, on me les pose plusieurs fois par semaine. La plupart s'imaginent que la récolte terminée, le vignoble sombre dans un long sommeil jusqu'au retour du doux baiser printanier. Or, force est de constater que ça fourmille intensément ces jours-ci sur le domaine ! C'est la course contre la montre, le branle-bas de combat avant l'arrivée de l'inévitable, du chaos hivernal : la neige. Et, pour moi, hors de question d'abandonner le bataillon si près de la ligne d'arrivée !

Aussitôt les filets anti-oiseaux-et-ratons remballés, le marathon de la taille des vignes s'est enclenché. On se rappelle pourtant que l'une des premières chroniques de Vigneronne en herbe portait sur la taille printanière. C'est qu'originalement, le Domaine Bergeville taillait ses vignes en deux temps : au printemps et à l'automne. Ce qui permettait à l'équipe de souffler un peu. Toutefois, cet automne c'est le vignoble en entier qui se verra offrir une nouvelle tête pour l'hiver.

Ce changement fait suite à une expérience menée l'hiver dernier. Tandis que les vignerons couvraient déjà de toiles géotextiles les vignes sensibles au froid — comme l'acadie blanc — ils ont entrepris de protéger également quelques rangs de cépages plus résistants — comme le frontenac. Les résultats furent sans équivoque. Après un seul hiver, le couple Thébergé-Rainville constate une hausse de rendement significative chez les vignes nouvellement protégées — une abondance accrue de raisins. D'où l'épisode du pet-nat vécu plus tôt cet automne…

Le Domaine Bergeville s'apprête donc à être intégralement couvert de toiles cet hiver. Mais avant, il faut tailler court les trois hectares de vignes pour que chaque plant puisse hiberner en catimini sous les géotextiles. La course contre la montre est lancée. On court un peu, mais la promesse d'un repos printanier est une grande source de motivation.

Vous avez des questions ou des commentaires ? Écrivez-moi à *caroline.chagnon@gcmedias.ca*.



1

1 CRÉMANT DU JURA, BRUT SAUVAGE, DOMAINE BAUD

29,05 $ › 12100316 › 12 % › 3,5 g/l L

Gros coup de cœur pour ce crémant élaboré de 70 % chardonnay assemblé à 30 % de pinot noir cultivés en agriculture raisonnée dans le Jura. Issu d'une méthode traditionnelle, les notes de pain grillé et de pâte d'amandes se font riches et délicieuses. En bouche, les bulles sont fines et délicates, aériennes. La texture est riche et la rétrolfaction, digne de ce nom. À moins de 30 $, on achète non seulement les yeux fermés, mais on pense aussi à faire des réserves pour les Fêtes. Voilà qui sera bien joli en compagnie d'un risotto de champignons.



2

2 FRANCE 2018, LA CUVÉE DU CHAT, JEAN-CLAUDE CHANUDET

25,15 $ › 13 184224 › 13 % › 1,8 g/L

Bien implantés dans le berceau du vin nature, Geneviève et Jean-Claude Chanudet « Le Chat », avec leur fille, Jeanne, mettent la main au gamay afin de partager son caractère unique en terrain beaujolais. Des cuvées avec très peu d'interventions humaines, sans produits chimiques, fermentées aux levures indigènes et non filtrées.

Parcours sans tâche pour ce gamay fermenté en grappes entières en cuves de béton, en semi-carbo et sans intrant. Plus un passage de tout au plus neuf mois en fût de chêne pour lui parfaire la structure et l'aromatique. Exaltant parfum de framboise fraîche. La cuvée est incroyablement digeste et droite. Du beau jus à la fois souple et soyeux qui flatte dans le sens des papilles. Pour vos apéros entre copains, résolument ! Ⓥ Ⓑ



3

3 QUÉBEC 2018, CUVÉE JULIEN, LÉON COURVILLE

16,50 $ › 10 680 118 › 12,5 % › < 2 g/L

Quel plaisir j'ai eu à revisiter ce rouge provenant de Lac-Brome. Le maréchal foch se présente sous son plus beau jour, peu extrait et vivifiant. Le nez est fruité, sincère et riche en arômes herbacés. Un beau rouge léger et souple pour une douce transition vers la saison froide. À consommer avec le plat réconfort par excellence : la lasagne.

Ⓑ BIO Ⓥ VÉGANE

RECETTEPRATIQUE

INGRÉDIENTS



1 SIROP D'ÉRABLE
125 ML (½ TASSE)



2 SAUCE SOYA
80 ML (⅓ DE TASSE)



3 VINAIGRE DE RIZ
125 ML (½ TASSE)



4 AIL HACHÉ
15 ML (1 C. À SOUPE)



5 TOFU FERME COUPÉ
EN CUBES 1 BLOC DE 454 G

PRÉVOIR AUSSI :
- 1 oignon haché
- 1 oignon vert haché

FACULTATIF :
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

PHOTO TIRÉE DU MAGAZINE *5-15* NOVEMBRE 2019



LA RECETTE DE LA SEMAINE

TOFU ÉRABLE ET AIL

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 9 minutes • Quantité: 4 portions
Sans viande/Sans lactose/Sans noix/Sans œuf



Recette tirée du magazine, *5-15* novembre 2019. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

1 Dans un bol, mélanger le sirop d'érable avec la sauce soya, le vinaigre de riz et l'ail. Poivrer.
2 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Faire dorer les cubes de tofu de 3 à 4 minutes sur toutes les faces.
3 Ajouter l'oignon et, si désiré, le gingembre. Cuire 1 minute.
4 Verser la sauce dans la poêle. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 6 minutes à feu doux-moyen.
5 Parsemer d'oignon vert et si désiré, de graines de sésame.

POUR ACCOMPAGNER

Riz basmati frit aux edamames et poivrons

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 250 ml (1 tasse) d'edamames décortiqués surgelés de 3 à 5 minutes. Égoutter. Dans une casserole, déposer 250 ml (1 tasse) de riz basmati rincé et égoutté avec 500 ml (2 tasses) d'eau. Saler. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux de 16 à 18 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et réserver. Dans une poêle, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame (non grillé) à feu élevé. Cuire 1 poivron rouge émincé, les edamames et 1 oignon émincé de 2 à 3 minutes. Ajouter le riz et cuire de 1 à 2 minutes en remuant. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais et 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek. Remuer.

PAR PORTION

Calories	409
Protéines	22 g
Matières grasses	13 g
Glucides	53 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	242 mg
Sodium	1052 mg

Essayez-la en boîte-repas !

Envie d'essayer cette recette en formule boîte-repas prête à cuisiner ? Il vous suffit de commander auprès de Boîte Recette Coop entre le lundi 18 novembre et le dimanche 24 novembre 2019 ! Pour commander: **boiterecette.coop**

JAMBON À LA BIÈRE, ÉRABLE ET PACANES



PHOTOS TIRÉES DU MAGAZINE *HORS-SÉRIE 5-15 MIJOTEUSE 8 HEURES ET PLUS*

Cuisson à faible intensité: 8 heures Quantité: 8 portions

INGRÉDIENTS



Recettes tirées du magazine *Hors-série 5-15 Mijoteuse 8 heures et plus*. Publié par Éditions Pratico-pratiques.

- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 1 bouteille de 335 ml de bière aux pommes
- 180 ml (3/4 de tasse) de sucre d'érable
- 2 kg (environ 41/2 lb) d'épaule de porc fumée picnic sans os
- 180 ml (3/4 de tasse) de pacanes hachées

PRÉPARATION

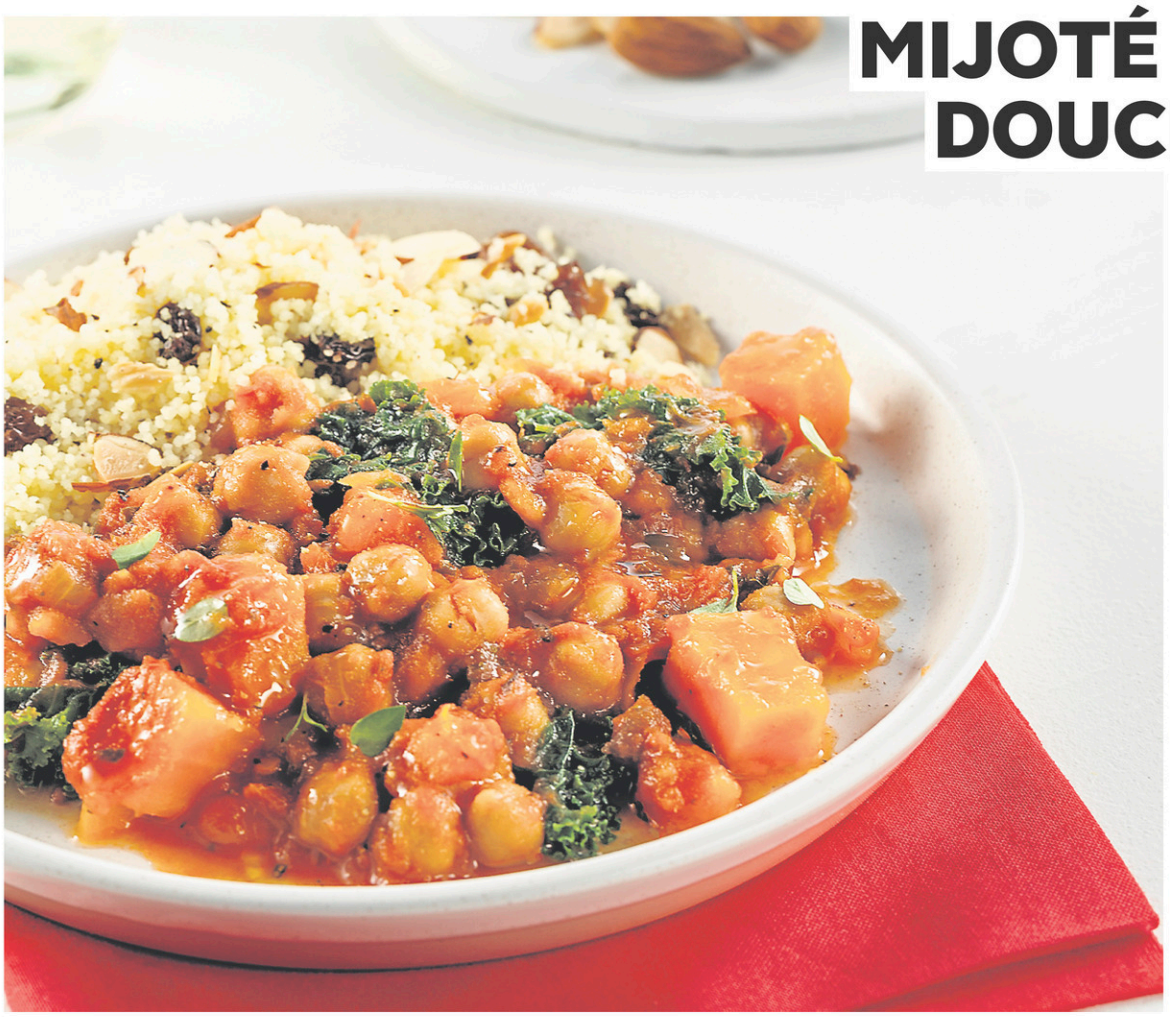
1 Dans un bol, mélanger le sirop d'érable avec la bière et le sucre d'érable. Poivrer.
2 Retirer l'excédent de gras de l'épaule de porc.
3 À l'aide d'un couteau, inciser le dessus de l'épaule de porc afin de former un quadrillage.
4 Déposer l'épaule de porc dans la mijoteuse, partie quadrillée vers le haut. Napper le jambon de préparation à la bière. Parsemer de pacanes.
5 Couvrir et cuire de 8 à 9 heures à faible intensité.

PAR PORTION

Calories	481
Protéines	27 g
Matières grasses	18 g
Glucides	50 g
Fibres	1 g
Fer	2mg
Calcium	96 mg
Sodium	1733 mg

Préparation: 15 minutes •

MIJOTÉ ÉPICÉ AUX PATATES DOUCES ET POIS CHICHES



Préparation: 15 minutes • Cuisson à faible intensité: 8 heures
Quantité: 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches rincés et égouttés
- 2 patates douces pelées et coupées en petits cubes
- 1 pot de 650 ml de sauce arrabbiata
- 500 ml (2 tasses) de chou kale haché
- 1 oignon haché
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché (facultatif)

PRÉPARATION

1 Dans la mijoteuse, mélanger les pois chiches avec les patates douces, la sauce arrabbiata, le bouillon de légumes, le chou kale et l'oignon. Saler.
2 Couvrir et cuire de 8 à 9 heures à faible intensité.
3 Si désiré, parsemer de thym au moment de servir.

PAR PORTION

Calories	305
Protéines	12 g
Matières grasses	8 g
Glucides	52 g
Fibres	12 g
Fer	3mg
Calcium	174 mg
Sodium	618 mg

VOYAGES.



AUSTRALIE

SUR LA GRANDE ROUTE DE L'OCÉAN

MANON LOUVET
La Presse

Falaises, cascades, forêts et plages, la Great Ocean Road, dans le sud-est de l'Australie, promet une multitude de paysages. C'est la diversité qui a fait la popularité de cette côte incontournable, le plus souvent visitée en quatre jours. Une popularité qui s'explique aussi grâce à son étape finale : les Douze Apôtres.

LES IMPRESSIONNANTS DOUZE APÔTRES

Situés à quatre heures de route de Melbourne et 173 km de Torquay, point de départ de la Great Ocean Road, les Douze Apôtres sont l'étape ultime de ce voyage. À partir des différentes plateformes accessibles depuis les stationnements tout au long de la route, il est facile d'observer ces formations rocheuses vieilles de plus de 10 millions d'années. C'est à l'érosion et à la magie de la nature que nous devons ces tours de calcaire d'environ 50 mètres de hauteur. La meilleure façon de les observer sera de s'y rendre au coucher, mais également au lever du soleil. Une nuit dans un des nombreux motels et auberges situés aux alentours sera parfaite pour rendre plus facile le réveil à 4 h du matin. À noter : une fois face à ces tours, ne soyez pas étonné si vous n'en comptez que huit ; les autres se sont effondrées depuis la découverte du site.

TORQUAY : EMBLÈME DU SURF

Torquay est le point de départ de la Great Ocean Road, mais avant tout, Torquay est mondialement connu pour ses nombreuses compétitions de surf. Cette réputation, la ville la doit notamment à la plage de Bells Beach, considérée comme le paradis des surfeurs. Chaque année, la ligue mondiale du surf y organise la célèbre compétition du World Championship Tour : la « Rip Curl Pro ». De nombreuses marques emblématiques du surf ont aussi vu le jour dans la région, comme Rip Curl ou encore Quicksilver. Ce ne serait pas étonnant qu'une compétition soit en cours lors de votre passage en week-end. Amoureux du surf ou non, vous aurez certainement du mal à repartir une fois que bières et pizza vous auront été offertes par les partisans et les familles des surfeurs.

ERSKINE FALLS : LA PLUS HAUTE CASCADE DE VICTORIA

Après deux, trois arrêts sur la belle plage de Point Addis et dans les charmants villages Anglesea et Lorne, la prochaine étape pour entamer cette deuxième journée sur la Great Ocean Road sera de marcher jusqu'à la cascade Erskine Falls. Ne prenez pas peur en voyant les 240 marches que vous devrez descendre (et surtout remonter par la suite) pour atteindre le pied de cette cascade. Isolée au coeur de la flore australienne, cette chute de près de

UN HÉRITAGE NATIONAL

Avant de vous lancer sur la route, il est bon de savoir que la Great Ocean Road (également nommée la B100 sur les cartes) est inscrite depuis 2011 sur la liste du patrimoine national australien. Construite entre 1919 et 1932 par des soldats revenus de la Première Guerre mondiale, elle a donné accès à la côte sud-ouest de l'État de Victoria. Auparavant, celle-ci n'était accessible que par la mer ou de rudes chemins sinueux. Aujourd'hui, avec ses 243 km de paysages tous plus impressionnants les uns que les autres, cette route attire plus de 8 millions de touristes et génère un revenu annuel de 1,5 milliard de dollars australiens. **LA PRESSE**





30 mètres de haut vaut amplement le détour. C'est une grande sensation de sérénité qui vous envahira lorsque vous marcherez sur les rochers au milieu de la rivière.

PERROQUETS ET KOALAS À KENNET RIVER

Après avoir découvert la flore australienne, il est temps de passer à la faune. Un arrêt à Kennet River sera indispensable. Si vous rêvez de vous balader avec plus de trois perroquets sur vous et de voir des koalas, vous serez au bon endroit ! Pour ça, il faudra vous rendre sur le stationnement du Kafe Koala (où vous pourrez d'ailleurs acheter des graines pour les perroquets) et emprunter la Grey River Road située juste en face. Après cela, laissez la nature opérer et attendez que ces jolis oiseaux colorés viennent picorer dans vos mains. Pour les koalas, rien de plus simple : levez la tête et ouvrez grand les yeux, ils dorment juste au-dessus de vous !

LE PLUS VIEUX PHARE D'AUSTRALIE À CAP OTWAY

Après avoir passé une nuit dans la charmante ville d'Apollo Bay où les motels ne manquent pas, c'est à Cap Otway qu'il faudra vous rendre. Ici, vous pourrez voir le plus ancien phare d'Australie, construit en 1848. Attention, l'accès à celui-ci est payant, mais un petit sentier gratuit qui part du stationnement vous permettra de longer la côte et d'observer le phare depuis cette dernière. En revanche, si les phares ne vous fascinent pas, l'arrêt à Cap Otway reste facultatif.

CHANGEMENT DE DÉCOR À GIBSON STEPS

Après cela, reprenez la route pour une petite heure et c'est une tout autre dimension qui s'offrira à vous. Après la flore et la verdure, place à la roche et aux falaises à Gibson Steps. Depuis le stationnement, 86 marches vous permettront de rejoindre la plage adossée à une falaise de près de 70 mètres de hauteur. D'ici, vous pourrez observer deux des premières roches des Douze Apôtres. Il est fort probable que vous vous sentiez très petit et que vous restiez bouche bée face à la force de la nature. Ensuite, il ne vous restera plus qu'à continuer la route et de faire marche arrière vers Melbourne, une dernière étape vous est conseillée : Warrnambool. À une heure des célèbres formations rocheuses et seulement 10 km après la Great Ocean Road, vous pourrez pique-niquer sur la plage tout en scrutant l'horizon avec l'espoir de voir des baleines.





observer le coucher du soleil devant les Douze Apôtres.

FIN DU PÉRIPLE À WARRNAMBOOL

Si vous avez bien eu le courage de sortir du lit aux aurores pour apprécier le spectacle qu'offre le lever du soleil sur les Douze Apôtres, avant

1 **Les Douze Apôtres, étape ultime de ce voyage** — PHOTO 123RF/GREGBRAVE

2 **Torquay, mondialement connu pour ses compétitions de surf** — PHOTO 123RF/SUE MARTIN

3 **La cascade Erskine Falls** — PHOTO 123RF/TIM HESTER

4 **La Great Ocean Road, également nommée la B100, a donné accès à la côte sud-ouest de l'État de Victoria.** — PHOTO 123RF/BENNYMARTY

5 **Un arrêt à Kennet River sera indispensable si vous rêvez de voir des koalas.** — PHOTO 123RF/BOB COCHETTI



Mieux Voyager

- Garantie du meilleur prix
- Hôtels et excursions les mieux cotés
- Service primé
- Nous restons à vos côtés à chaque étape de votre voyage

Mieux Voyager Astuce nº877

Un café matinal est d'autant plus savoureux quand il est accompagné d'une vue sur la mer. Surclassez votre chambre et vos matins.

Départs de Saguenay

Vardero, Cuba
Memories Varadero Beach Resort ★★★PLUS
Chambre vue jardin
15 janv.
7 nuits - Tout compris
845$

Punta Cana, Rép. dom.
Royalton Bavaro Resort & Spa ★★★★★
Suite junior luxueuse
16 et 23 janv.
7 nuits - Tout compris
1495$

Cancún, Mexique
Royalton Suites Cancun Resort & Spa ★★★★★
Suite junior luxueuse vue coucher de soleil
6, 13 et 20 janv.
7 nuits - Tout compris
1595$

Pour voir la liste complète des hôtels et pour des astuces sur comment Mieux Voyager, communiquez avec votre agent de voyages ou visitez Sunwing.ca

Départs de Saguenay. Offre d'une durée limitée applicable uniquement aux nouvelles réservations. Sunwing distribuera « **10 000 forfaits vacances à 40% de rabais** » au niveau national, pour des séjours de 7 nuitées dans une sélection de destinations, d'hôtels et de dates de départ, jusqu'à épuisement des stocks. Tous les prix ci-dessus sont calculés par personne, en occupation double pour des vacances tout compris de 7 nuitées (sauf indication contraire), et ils incluent les taxes et les frais de transport. Les économies allant jusqu'à 40% sont calculées en comparant le prix actuel à celui publié à l'origine. Les économies sont reflétées dans les prix affichés. Les sièges sont sous réserve de disponibilité et leur capacité est contrôlée. Les taxes locales payables à destination sont en sus (Rép. dom. 20 $ US). Les vols sont exploités par Sunwing Airlines ou TUI Airways. Ces offres sont sous réserve de disponibilité ou peuvent être retirées en tout temps sans préavis. Pour les modalités et conditions complètes de la « Garantie de protection de prix », consultez le Sunwing.ca/fr. Titulaire d'un permis du Québec nº702928. | 2019-11-02

zone Une forêt à connaître

Une mobilisation de tous les acteurs de l'industrie forestière permet, depuis plusieurs mois, de traiter de différents aspects de la forêt québécoise. Après l'aménagement, l'exploitation contrôlée et les défis technologiques, nous parlerons d'innovation et des prochains enjeux pour ce secteur d'activités. La forêt en général procure 60 000 emplois au Québec et génère un chiffre d'affaires de 19 milliards $. Groupe Capitales Médias poursuit cette série d'articles pour mieux faire connaître la forêt d'ici. **Prochain rendez-vous : le 16 novembre**



GESTIMAT

UN OUTIL POUR LA CONSTRUCTION À FAIBLE EMPREINTE CARBONE



JOHANNE FOURNIER
Collaboration spéciale

19e DE 20

Quantifier, analyser et comparer l'empreinte carbone des matériaux choisis afin que les projets de construction soient plus écologiques, telle est l'utilité de Gestimat. Développée dans le cadre de la charte du bois, cette plateforme Web novatrice a été conçue au Québec et mise en ligne en mai par le Centre d'expertise sur la construction commerciale en bois (Cecobois), en collaboration avec le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP).

S'inscrivant dans l'engagement gouvernemental de la charte du bois, cette application permet de comparer les émissions de gaz à effet de serre (GES) pour des structures de bâtiments construites avec différents matériaux tels que le bois, l'acier et le béton. En offrant une expertise technique, Gestimat contribue à faire connaître les meilleures pratiques. Comme la lutte contre les changements climatiques passe nécessairement par la diminution des émissions de GES, le logiciel vise à valoriser l'utilisation du bois dans les projets de construction puisqu'il s'agit d'une ressource renouvelable qui emprisonne le CO_2.

«On sait, par plusieurs études de bâtiments, qu'on a presque toujours une réduction de gaz à effet de serre quand on utilise le bois par rapport à d'autres matériaux, soutient la conseillère technique de Cecobois, Caroline Frenette. Cet outil va permettre aux professionnels d'avoir, en 15 à 20 minutes, une évaluation rapide plus ciblée de cette réduction-là par rapport à un projet précis.»

La modélisation des scénarios est réalisée à partir de l'estimation des quantités de matériaux en fonction de bâtiments types ou en indiquant les quantités de matériaux spécifiques à un projet. «Le MFFP voulait que les professionnels soient à même d'évaluer les émissions de gaz à effet de serre de différents scénarios qu'on dit de référence et d'être capables d'évaluer les émissions de gaz à effet de serre liées aux matériaux de structure, explique Mme Frenette. Quand on change une structure en acier et en béton par une structure en bois, quels sont les gains? Cette information est ensuite traitée dans le cadre de la charte du bois et de l'exemplarité gouvernementale avec d'autres informations comme la performance des différents systèmes [...]. Donc, c'est une information qui va leur [les utilisateurs de Gestimat] permettre de décider d'utiliser le bois ou non dans différents bâtiments publics.»

Dans le cadre de la mesure d'exemplarité gouvernementale de la charte du bois, les différents ministères et organismes gouvernementaux peuvent, par le biais de Gestimat, partager les données de leurs analyses de GES avec le MFFP.

Gestimat découle d'un mandat confié par Québec en novembre 2016 à Cecobois. Le développement de l'application Web s'est fait en collaboration avec un comité technique composé de professionnels du gouvernement et de la Société québécoise des infrastructures (SQI). «En partant des bases de données qui avaient déjà été développées par le gouvernement provincial, l'idée était d'avoir un outil qui était simple pour les professionnels», mentionne l'ingénieure civile spécialisée en science du bois.



Ingénieure civile spécialisée en science du bois, Caroline Frenette est conseillère technique chez Cecobois. — PHOTO FOURNIE PAR CECOBOIS

Le bâtiment Origine a profité des analyses de Gestimat. Situé dans l'écoquartier de la Pointe-aux-Lièvres à Québec, Origine repose sur 13 étages, dont 12 en bois. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL, PATRICE LAROCHE



ORIGINE EN CHIFFRES

12
Nombre d'étages en bois

2 295
tonnes de CO_2 séquestré

3 111 m³
Bois utilisé

858 538
kilogrammes eq. CO_2 : réduction de GES

Un outil simple à utiliser

MATANE — Gestimat est un outil Internet destiné aux intervenants de la construction. S'inscrivant dans le cadre de la charte du bois, l'objectif ultime est qu'il soit utilisé pour tous les projets de construction publics. Il a été conçu de manière à être simple à utiliser.

«Il faut créer un compte, décrit la conseillère technique de Cecobois, Caroline Frenette. Les informations restent confidentielles. Les utilisateurs qui se sont enregistrés peuvent créer des projets, comparer jusqu'à six scénarios de bâtiments différents et évaluer les émissions de gaz à effet de serre liées à la fabrication des matériaux de structures de ces bâtiments.» Jusqu'à maintenant, l'application est très utilisée par les professionnels des commissions scolaires et du service de l'expertise de la Société québécoise des infrastructures (SQI).

L'avantage d'une plateforme Internet à comparer à un document Excel réside dans la mise à jour constante des données. «On peut aussi voir les différents projets publics qui ont utilisé le bois ou non, spécifie M^me^ Frenette. [...] Si on est en avant-projet et qu'on n'a pas la quantité de matériaux, on peut utiliser des bâtiments types. Avec l'aide de la SQI, on a bâti une base de données où les gens peuvent entrer le nombre d'étages, la superficie et le système structural. Ils auront ensuite une approximation de la quantité de matériaux par rapport à des bâtiments types. Si on a les quantités précises, l'outil calculera les émissions de gaz à effet de serre liées à la fabrication des différents matériaux de structure.»

Gestimat a été financé au coût de 495 000 $ par le Fonds vert s'inscrivant dans le Plan d'action 2013-2020 sur les changements climatiques. **JOHANNE FOURNIER (COLLABORATION SPÉCIALE)**



La construction du complexe Synergia a aussi fait l'objet d'analyses de Gestimat. Réalisé par le Groupe Robin, l'édifice est situé à Saint-Hyacinthe.
— PHOTO FOURNIE PAR MYRIAM LAFRENIÈRE

Cecobois, partenaire des projets de construction en bois

MATANE — Accroître l'usage du bois dans la construction industrielle, commerciale, institutionnelle et multifamiliale, tel est l'objectif visé par le Centre d'expertise sur la construction commerciale en bois (Cecobois). Sa mission se traduit par des services de soutien technique et de la formation continue destinés aux professionnels du bâtiment, tout en ayant à coeur de diffuser son savoir-faire dans la conception en bois.

«On travaille avec des architectes et des ingénieurs, précise le directeur de Cecobois, Gérald Beaulieu. On est une petite équipe très active. On couvre tout le Québec.»

La mission de l'organisme s'articule autour de trois axes: le soutien technique, la formation et les événements. «Tout ça est attaché dans une stratégie qui vise à utiliser davantage le matériau bois dans nos bâtiments publics, institutionnels, multifamiliaux et commerciaux pour réduire l'empreinte carbone, avec tous les avantages que ça procure sur la chaîne de développement économique, explique l'ingénieur forestier. Le rôle de la forêt est central. C'est un outil extraordinaire qui pousse dans nos cours, derrière nos maisons.» Cecobois a été fondé en 2007. **JOHANNE FOURNIER (COLLABORATION SPÉCIALE)**



L'ingénieur forestier Gérald Beaulieu est directeur de Cecobois.
— PHOTO FOURNIE PAR CECOBOIS



0015835

UNE FORÊT À CONNAÎTRE

UNE SÉRIE À SUIVRE JUSQU'AU 16 NOVEMBRE SUR TOUTES NOS PLATEFORMES

PAPIER / INTERNET / TABLETTE / MOBILE

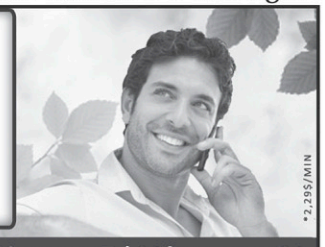
Une initiative GROUPE CAPITALES MÉDIAS

Trait d'union
WWW.TRAITDUNION.CA

RÉPONDEZ
AUX ANNONCES QUI VOUS INTÉRESSENT EN TÉLÉPHONANT
1-900-789-7777*
#7979* BELL, ROGERS/FIDO TELUS, VIDEOTRON



ANNONCEZ-VOUS
PUBLIEZ VOTRE ANNONCE GRATUITEMENT EN COMPOSANT LE
418-698-2777
ENREGISTREZ VOTRE ANNONCE DÉTAILLÉE OU ÉCOUTEZ LES AUTRES MEMBRES TOUT À FAIT GRATUITEMENT



*2,29$/MIN

VOUS DÉSIREZ PLUS D'INFORMATIONS: Questions générales? Fonctionnement? Abonnement express? Conseils? Contactez-nous au 1-855-529-3479. Ouvert 7 jours sur 7 / 24 heures sur 24.

FEMME CHERCHE HOMME

DÉCOUVREZ ADÉLAÏDE ET SES BELLES FORMES... 24 ans, mince, châtaine aux yeux verts, demeure à Chicoutimi, veut un homme âgé entre 30 et 60 ans, étant assez actif sexuellement. **412492**

REVIENS-MOI POUR EN SAVOIR PLUS! Nicole de Chicout, souhaite contacter H 50-70 ans, avec qui se lier d'une belle amitié d'abord et peut-être développer relation à long terme. **412779**

BELLE BLONDR SUPER ÉNERGIQUE! 31 ans, 103 lb, yx bleus, célibataire, sans enfant, a toujours quelque chose à dire et besoin de bouger, désire connaître gars respectueux, avec qui discuter et voir où ça peut mener. **406374**

VEUVE ENTIÈREMENT LIBRE, 90 ans, demeure à Jonquière, aime sortir au resto et aller voir bons films au ciné, souhaite rencontrer monsieur, libre lui aussi, avec qui partager diverses activités. **412693**

AMOUREUSE DE LA VIE, 75 ans, aime petits voyages, campagne, ciné et sorties au resto, souhaite rencontrer H, sobre et intéressé par activités semblables. **412494**

TRÈS BELLE DAME EN QUÊTE DE PARTAGE, Chicout, 73 ans, 5'1'', souhaite rencontrer H, sincère et chaleureux, pour partager activités en nature et divers loisirs à deux. **55387**

QUAND TOUT SE DÉROULE DANS LA TENDRESSE... Femme d'Alma, célibataire, aime jaser en prenant petit verre de vin, voyager et faire beaucoup d'autres choses, désire monsieur 60 ans et plus. **402204**

DOUCE CÉLIBATAIRE CHERCHE CHALEUREUX MONSIEUR, 5'4'', 165 lb, chev blancs, très affectueuse, aime sorties et balades en auto, cherche H 70-80 ans, bien et célibataire si possible. **412175**

CHALEUREUSE DAME AIMANT DANSER, 5'6'', souhaite découvrir monsieur 58-62 ans, ordinaire, doux et chaleureux, aimant danse, sorties et plein d'autres choses. **412176**

JOLIE ROUSSE DU SAGUENAY, 67 ans, 5'4'', app jeune, aime marche, ciné, resto, voyages, désire retraité ou semi-retraité, bien de sa personne, doux, fidèle et sincère, pour bons moments. **411839**

QUE DIRAIS-TU D'UN BON SOUPER À DEUX? Femme, cherche à rencontrer H 50-60 ans, n-fum, de poids prop, sérieux, ayant belle joie de vivre, avec qui évoluer dans belle relation d'amour, de respect et de sexe bien entendu. **411814**

ES-TU RÉSERVÉ COMME MOI? Femme dans 60aine, douce, aimante et sincère, demeure au Saguenay, souhaite trouver bel H, gentil et respectueux, pour voir si affinités. **411754**

JULIE A BESOIN D'AFFECTION, 38 ans, 5'5'', 140 lb, aimerait bien rencontrer H, avec qui parler, apprendre à mieux se connaître, partager affection et peut-être plus. **411734**

STÉPHANIE RESIRE LA JOIE DE VIVRE! Fin 30aine, 5'6'', assez grassette, brunette aux yx bruns, toujours joyeuse, aime enfants, nature, soupers entre amis, désire H 40aine, aimant aussi enfants. **411652**

COMPAGNON RECHERCHÉ! Retraitée de Chicout, libre, débrouillarde, soignée, autonome, aime la vie et les gens, cherche H 70-75 ans, n-fum, ayant belles aptitudes, pour projets, dans respect. **411254**

DOUCE ET ACCUEILLANTE SAGUENÉENNE, 70 ans, féminine, coquette, libre et autonome, aime la mode, discussions, spectacles, recherche H, avec qui jaser et partager plein de choses. **410933**

FEMME DE COEUR EN QUÊTE DE BONS MOMENTS, 68 ans, app jeune, sociable, souhaite H 60-75 ans, franc et aimant surtout camping, pour relation sérieuse et bons moments à deux. **410703**

GÉNÉREUSE SAGUENÉENNE CHERCHE HOMME AU GRAND COEUR! 61 ans, n-fum, authentique, honnête, sincère, aime plein air, soupers romantiques, REcherche H, sans dépendance, compréhensif, généreux, pour du long terme. **396644**

L'AMOUR T'ATTEND PEUT-ÊTRE AU BOUT DU FIL... Dame du Témiscamingue, bientôt 60 ans, coquette et tom boy à ses heures, a bon caractère, aime cuisine, cocooning, jardinage et activités extérieures, cherche à connaître H. **410035**

ICI SANDRA! 55 ans, 5'7'', 160 lb, chev noirs et yx pers, désire H, n-fum, sobre, ayant belles valeurs, aimant nature et divers loisirs. **406378**

LA JOLIE DIANE AIME DANSER LE COUNTRY, Saguenay, 66 ans, 5', blonde, app jeune, authentique, aime marche, ciné, resto, cherche H, fier, propre, ayant humour et goûts similaires. **409943**

DÉCOUVREZ UNE JOLIE FEMME AUTHENTIQUE, Thérèse d'Arvida, 63 ans, généreuse, désire bel H, n-fum, propre, fier, sachant profiter de la vie, aimant camping et bons repas en amoureux, pour aimer et être aimée. **409698**

FIÈRE SÉGUENÉENNE CHERCHE COMPAGNON SÉRIEUX, 50aine, brunette aux yx noisette, cherche H, avec qui s'adonner à diverses sorties et activités sportives, aller au ciné, au resto et partager bons moments à deux. **409474**

JOLIE FILLE EN QUÊTE D'UN BON AMI! 41 ans, 5'1'', environ 115 lb, chev noirs, yx bruns, vit à Chicout, a chien, cherche ami, avec qui sortir au resto, prendre verre la fin de semaine ou marcher. **409423**

AMOUR COMPLICE, femme de 51 ans, 5'3'', sans enfant, demeure à Jonquière, souhaite contacter H, franc et ayant bon sens de l'humour, pour rencontre à but amical. **409364**

IL FAUT DE L'HUMOUR POUR CHARMER GUYLAINE! Jolie blonde du Saguenay, 66 ans, 5', 150 lb, authentique, a humour, aime marche, danse country, désire H 55-67 ans, fier, ayant bon sens de l'humour, aimant dialogue et plus. **409181**

JE CHERCHE MON SEMBLABLE! Dame de 5'4'', 150 lb, propre, vit à Jonquière, veut H 56-65 ans, pour belle rencontre. **404114**

JOLIE PETITE BLONDE AU GRAND SENS DE L'HUMOUR, Diane, 60 ans, 5', 150 lb, fière, franche, fidèle et authentique, recherche H 58-66 ans, semblable, ayant humour, pour se connaître. **408945**

JE NOUS VOIS ENSEMBLE, POUR LONGTEMPS, blonde aux yx verts de Jonquière, 56 ans, 5'6'', 156 lb, souhaite H 50-62 ans, n-fum si possible, sérieux, avec qui bâtir relation à long terme. **408765**

BELLE COLLEUSE AU CHARME FOU. 48 ans, léger surpoids, yx brun-noisette, douce, romantique, franche, fidèle, tranquille, travaille à Chicout, a fille (22 ans), aime petites soirées à 2, cherche amoureux semblable. **411093**

DÉCOUVREZ VÉRONIQUE! 35 ans, a 2 filles (4 et 10 ans), 1 garçon (13 ans), aime sorties au resto et au ciné, souhaite connaître H, intéressé, avec qui développer relation sérieuse. **408062**

ANDRÉE AIME ÊTRE EN BONNE COMPAGNIE! 50 ans, nouvellement célibataire mais ouverte aux nouvelles rencontres, désire H, fidèle, aimant rire, s'amuser, marche, spectacles, ski, motoneige, pour amitié et activités. **404504**

CETTE JOLIE ROUQUINE POURRAIT DEVENIR VOTRE AMIE! Saguenay, 65 ans, légèrement enrobée, yx pers, veut découvrir bel H, enrobé lui aussi, pour développer belle relation amicale et peut-être plus si affinités. **406838**

ÊTRE DEUX,
POUR UN AUTOMNE PAS MONOTONE!
AFFICHEZ VOS PLUS BELLES COULEURS EN CRÉANT GRATUITEMENT
UN MESSAGE VOCAL ATTRAYANT ET IMPRESSIONNEZ L'ÊTRE RECHERCHÉ!
Trouvez le ou la partenaire
auprès de qui vous réchauffer!
BONNES RENCONTRES!
SURVEILLEZ NOS PROMOTIONS À VENIR TRÈS BIENTÔT!
*POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ LE SERVICE À LA CLIENTÈLE AU 1-888-985-2233

LA SINCÉRITÉ D'ABORD, dame de 67 ans, de grandeur adéquate, chev grisonnants, beaux yx verts, d'app jeune, veut ami, n-fum, très propre, sincère, avec qui sortir et partager diverses activités. **408756**

RIEN D'AUTRE QUE DU SÉRIEUX! Femme dans 50aine, demeure à Chicout, cherche à connaître H 50-65 ans, n-fum, avec qui poursuivre but sérieux seulement. **407680**

POUR DE BONS MOMENTS À DEUX, femme de 56 ans, propre, seule, souhaite rencontrer H 56 ans et plus, sincère, communicatif et amical, avec qui partager bons moments. **407798**

À SON ÂGE, LISE A BESOIN DE COMPAGNIE, 71 ans, de signe vierge, demeure à Jonquière, aimerait beaucoup rencontrer monsieur, possédant certaines affinités. **407686**

SORTONS ENSEMBLE! Femme de Chicout, dans 50aine, cherche H, n-fum et gentil, avec qui dialoguer et faire petites sorties. **407592**

NOUS POURRIONS ALLER À LA PÊCHE ENSEMBLE! Petite châtaine de Chicout, 56 ans, 5'2'', yx pers, propre, a lunettes, aime cuisine, discussions, natation, nature, désire H 56-65 ans, sérieux, pour amitié d'abord. **407110**

UN BEAU GARS SYMPA POUR LINDA-MARIE! jolie noirette aux yx noirs du Saguenay, 105 lb, colleuse, a moto, aime voyages, plage, camping, cherche H 45-50 ans, grand, honnête et drôle. **403372**

BELLE MADAME SEULE, 66 ans, 5'4'', chev et yx noirs, souhaite connaître H, chaleureux et respectueux, avec qui partager activités telles que sorties au ciné, bons repas au resto et tout le reste. **406611**

LINDA EST DU GENRE PLUTÔT TRANQUILLE, 5'1'', yx bleus, demeure à Alma, cherche à rencontrer monsieur 65-70 ans, avec qui tisser bons liens amicaux. **406769**

LAISSONS LE HASARD NOUS SURPRENDRE! Anne, 35 ans, en forme, directe, indépendante, sportive, aventureuse, prend soin d'elle, a humour, aime voyages, nature, animaux, musées, désire H, semblable et courageux. **406376**

À TOI QUI ME RESSEMBLERA! Femme de 56 ans, chev gris et yx bleus, célibataire, douce et affectueuse, souhaite trouver H, ayant qualités similaires et goûts semblables. **406542**

QUE DIRAIS-TU D'UN BON SOUPER À DEUX? Femme de 72 ans, très sociable, aime marche, musique, bons soupers avec bonne bouteille, voyages, balades en auto, cherche monsieur, intéressé. **268798**

TU TE SENTIRAS IMPORTANT À MES CÔTÉS... Féminine châtaine aux yx bleus, 35 ans, belle silhouette, timide mais coquine à ses heures, désire H, doux, curieux, patient, aimant partage, pour se dorloter mutuellement. **366071**

CHRISTINE VOUS EMMÈNERAIT BIEN DANSER! Jonquière, divorcée, timide et sociable à la fois, a 2 enfants, aime lecture, jardinage, séries télé, vitrail, cherche H 59-65 ans, doux, sympa, sociable et ayant bon coeur. **405816**

PETITE SAGUENÉENNE FERVENTE DE PLEIN AIR, 70 ans, 5'3'', aimerait bien rencontrer H d'environ même âge, aimant chasse, pêche et autres sports de plein air. **405864**

SAGUENÉENNE TRÈS CONFORTABLE, 5'7'', recherche grand gars 55-65 ans, gentil, pour voyages, excursions, road trips à Qc et Mtl, spectacles, discussions, bon café et autres activité à deux. **398015**

SAIT-ON JAMAIS OÙ LA VIE PEUT NOUS MENER... Belle petite brune de 31 ans, sans prétention, célibataire, s'ennuie, aime rire, avoir du fun, désire H, funny, pour s'amuser et partager petits moments. **366704**

LA BELLE GIGI EST CÉLIBATAIRE! Jonquière, 5'4'', chev grisonnants courts, yx bleus, aime sorties diverses, souhaite rencontrer H 55 ans et plus, célibataire, avec qui vivre relation amicale. **405190**

ANDRÉE, UNE GRANDE FAN DE SPORTS MOTORISÉS, belle blonde aux yx bleus de 50 ans, 5'2'', petit surpoids, fière, aime mode, marche, moto, motoneige, ski alpin, bateau, voyages, danse, cherche ami, fidèle et sérieux. **404518**

QU'IL EST TRISTE D'ÊTRE SEULE... Dame de Chicout, 81 ans, souhaite connaître H du même âge, pour se rendre mutuellement service, discuter et peut-être bien finir nos jours ensemble. **404745**

ÉPICURIENNE DE NATURE CURIEUSE, Saguenéenne retraitée de 60 ans, app jeune, féminine, a humour, désire H, ayant belle présentation, bonne culture générale, aimant cuisiner, avec qui partager agréables moments et activités. **404367**

TENDRESSE ET DOUCEUR RECHERCHÉES! Femme de Shipshaw, 63 ans, 5'3'', 125 lb, n-fum, app jeune, respectueuse, fidèle, fière, aime balades, marche, resto, désire bel H 58-65 ans, fier, ayant valeurs, pour but durable. **404190**

RETRAITÉE DE L'ÉDUCATION TRÈS SOIGNÉE, début 60aine, app jeune, scolarisée, aime marche et sorties au ciné, cherche bon partenaire 55-62 ans, pour sorties sociales et culturelles. **403287**

ÉLÉGANTE SAGUENÉENNE EN QUÊTE DE BELLES DÉCOUVERTES! 63 ans, grande, poids prop, curieuse, aime plein air, voyages, cultures étrangères, musées, spectacles, cherche grand H 60aine, avec qui avoir plaisir et plus. **403694**

HOMME CHERCHE FEMME

SERIONS-NOUS DE BONS COMPLICES? Homme de 56 ans, 5'10'' 1/2, de poids proportionnel, non-fumeur, occupe un emploi stable, aime la marche et les sorties, recherche une dame, avec qui parler, se rencontrer et voir si complicité il y a. **411918**

DE BEAUX P'TIS MOMENTS AUPRÈS D'ÉRIC! Chicout, 6', 190 lb, chev et yx bruns, demeure à Chicout, souhaite contacter belle F 30-55 ans, pour moments intimes, sur base occasionnelle. **412704**

ON VA S'AMUSER, C'EST PROMIS! Saguenéen de 5'6'', 155 lb, n-fum, très propre et discret, veut contacter F 30-70 ans, très poilue si possible, avec qui bien s'amuser lors de beaux après-midis. **412713**

RENCONTREZ CE BLOND AUX YEUX BLEUS! 41 ans, 5'5'', 150 lb, demeure au Lac-St-Jean, souhaite rencontrer demoiselle, avec qui être ami et jaser, sans but sérieux pour l'instant. **412723**

UNE NOUVELLE AMIE POUR CE GRAND COSTAUD, 36 ans, 6'4'', 220 lb, chev et yx bruns, vit à Hébertville, recherche demoiselle, avec qui se lier d'abord d'amitié et peut-être plus ensuite. **412727**

SOYONS COMPAGNONS DE VIE! Semi-retraité de 63 ans, aime sorties, balades en auto, resto, souhaite contacter dame, afin de s'accompagner mutuellement dans la vie. **412735**

OLIVIER TE SOUHAITE UNE BELLE JOURNÉE! 63 ans, demeure au Saguenay, souhaite rencontrer demoiselle 25-45 ans, bien prop, pleine de vie, autonome et prête à tout. **412841**

ÉPICURIEN VOYAGEUR, Chicout, 67 ans, 5'6'', 172 lb, aime marcher, cuisiner, voyager, aller au resto et boire bon vin, recherche douce F, ayant belle personnalité, pour rencontres et plus si affinités. **409583**

VOICI UN GARS TRÈS ENJOUÉ, 40 ans, très jovial, aimerait contacter F 40-55 ans, aimant sorties de plein air et bon vin, pour se rencontrer et développer relation sérieuse si possible. **412569**

CE JEUNE HOMME POURRAIT T'INTÉRESSER! 42 ans, 5'11'', 170 lb, chev blond-châtain et yx bleus, souhaite rencontrer F, célibataire et intéressée. **412487**

TRÈS GENTIL MONSIEUR EN QUÊTE DE DOUCEUR, 58 ans, 5'9'', 145 lb, marié, recherche douce F, pour d'abord jaser autour d'un bon café et voir ensuite ce que nous pourrions faire ensemble. **412544**

SI TU ES LIBRE TOUT COMME MOI... Homme du Saguenay, 64 ans, 5'8'', de belle app, libre et sans problème, souhaite rencontrer F, semblable, avec qui développer belle amitié et peut-être plus. **412451**

PIERROT ESPÈRE AVOIR DE VOS NOUVELLES, célibataire depuis plusieurs années, sans enfants, désire contacter F 50-60 ans, douce, affectueuse et ouverte, pour rencontres occasionnelles. **316215**

JEUNE HOMME PAS COMPLIQUÉ, 35 ans, 5'9'', 160 lb, chev noirs, yx pers, vit au Lac-St-Jean, désire F 30-45 ans, ayant belles courbes de préférence, avec qui avoir plaisir et passer bon temps. **412437**

BRUNO A UN FAIBLE POUR LES FEMMES MATURES, 5'10'', chev noirs, yx bruns, très beau et bien pourvu, souhaite contacter F plus âgée, avec qui vivre belle rencontre intime. **412462**

ON A ENCORE DU TEMPS POUR PROFITER DE LA VIE! Veuf du Lac-St-jean, 65 ans, app jeune, aime plein de choses, désire connaître F 55 ans et plus, en forme, féminine, spirituelle, avec qui partager diverses activités, toujours avec humour. **412131**

AVEC MOI C'EST PAS COMPLIQUÉ! Homme de 62 ans, 5'6'', 135 lb, n-fum, sobre, honnête, respectueux, généreux, demeure à Jonquière, aime gâter, faire plaisir, télé, musique, jogging, vélo, marche, cherche à trouver bonne amie. **409882**

AFFECTUEUX RETRAITÉ, SEUL DEPUIS TROP LONGTEMPS, 72 ans, 5'9'', 195 lb, n-fum, sobre, propre, honnête, généreux, recherche dame, vraie, franche, chaleureuse, pour partager toutes sortes d'activités et bons moments. **412185**

QUI SAIT JUSQU'OÙ ÇA POURRAIT ALLER NOUS DEUX! Pascal de Jonquière, 42 ans, 5'10'', 160 lb, désire F 25-50 ans, avec qui avoir relations intimes sur base occasionnelle, peut-être plus. **411973**

MICHAËL EST DRÔLE ET REMPLI DE TALENTS, 37 ans, gentil, demeure à St-Félicien, cherche à rencontrer demoiselle, avec qui il pourrait passer bon temps. **411904**

JEUNE HOMME CÉLIBATAIRE, 55 ans, cherche à rencontrer F 53-58 ans, avec qui devenir ami, voyager, sortir, aller au ciné et beaucoup d'autres choses. **411985**

FEMME RECHERCHÉE! Homme de 35 ans, 5'9'', 170 lb, chev noirs, yx pers, souhaite contacter F 30-45 ans, avec qui avoir bonnes relations intimes. **411903**

AU PLAISIR MADEMOISELLE! Yvon, 37 ans, 5'9'', 150 lb, chev châtain clair, demeure à Alma, aimerait rencontrer F 24-37 ans. **409336**

QUELQUE CHOSE EN MOI POURRAIT T'INTÉRESSER! Daniel, 59 ans, 6'2'', souhaite briser solitude, aimerait bien rencontrer F, avec qui sortir, faire diverses activités et devenir bons amis. **411746**

ÇA ME FERAIT PLAISIR DE VOUS EN DIRE PLUS! Retraité de 75 ans, 5'7'', n-fum, n-drogué, en bonne santé, vit à Chicout, cherche bonne compagne, sincère et sérieuse dans ses sentiments. **411771**

BEAU GARÇON PAS PRESSÉ NI FATIGANT, Alma, mi 40aine, 5'10'', 170 lb, châtain, câlin, aime faire plaisir, veut F 50 ans et plus, même secteur, ronde, aimant caresses, pour découvrir plein de choses. **411600**

AS-TU BESOIN D'AFFECTION? Homme marié de 64 ans, 5'9'', 190 lb, aime sports, motoneige, souhaite trouver maîtresse, grande et mince, avec qui aller d'abord prendre petit café. **50864**

BEAU GRAND GARS CHERCHE DOUCE COLLEUSE, 54 ans, 6'1'', 180 lb, yx bleus, demeure à Jonquière, cherche à rencontrer F, avec qui faire diverses activités et partager agréables moments. **410897**

FRÉDÉRIC T'AIMERA TELLE QUE TU ES, 32 ans, 5'10'', 145 lb, recherche douce romantique, affectueuse et ayant passé bien réglé, avec qui développer relation sérieuse. **411575**

DE L'AMITIÉ À L'AMOUR... Jeune retraité de 57 ans, 5'9'', très beau, dynamique, d'agréable compagnie, naturel, honnête et très respectueux, cherche à trouver vraie complice de vie, avec qui découvrir nouveaux horizons. **411088**

JACQUES VOUS AMÈNERA DANSER! Chicout, 75 ans, n-fum, veuf depuis peu, aime danse en ligne et activités diverses, souhaite connaître F, n-fum, possédant certaines affinités et aimant voyager. **411408**

SANS PRÉTENTION, KEV EST PLUTÔT BEAU GARS, Saguenay, 33 ans, 5'11'', 195 lb, châtain, yx brun-vert, cherche demoiselle, pour jaser et avoir du fun lors de rencontres occasionnelles, sans attaches ni lendemain. **411269**

SERGE AIME GARDER ÇA SIMPLE, 60aine, demeure à Jonquière, souhaite rencontrer F, de belle app, séduisante, pas compliquée, aimant camping, plein air et 4 roues. **411094**

POUR CELLES QUI AIMENT ÇA... Homme 59 ans, souhaite contacter F, sérieuse, aimant la vie et faire l'amour, avec qui avoir du fun et tripper. **411053**

RENCONTRONS-NOUS! Grand bonhomme en forme, 42 ans, chev et yx foncés, aimerait beaucoup contacter F, avec qui s'amuser et discuter lors d'une belle rencontre. **410168**

CLAUDE, UN BON CUISINIER ATTENTIONNÉ, 5'7'', 165 lb, chev châtain-blond-brun, yx bleus, propre, rangé, travaillant, intègre, cherche dame 48-58 ans, mince de préférence, pour dialogue, relation amicale et peut-être plus. **411009**

VOICI UN GARS PLUTÔT SYMPA, Chicout, 52 ans, 5'6'', un peu grassouillet mais en excellente santé, cherche F, n-fum, n-alcoolique, n-droguée, fidèle, pour amitié et relation sérieuse. **410781**

AMATEUR DE PLEIN AIR, Chicout, 51 ans, 5'7'', poids prop, sans chev, n-fum, sobre, aime cuisine, camping, randonnée pédestre, cherche F, sobre, colleuse, ouverte et sérieuse, pour but sérieux. **410763**

APPELLE-MOI, TU NE SERAS PAS DÉÇUE! Saguenéen de 59 ans, 5'6'', yx bruns, attentif, a passé réglé, croit que l'amour n'a pas de chiffres, aime dialogue, nature, balades, vélo, marche, cherche à connaître F, honnête et fidèle. **388772**

À QUI LA CHANCE? Jacques 75 ans, demeure à Chicout, cherche à rencontrer F, n-fum, aimant nature, voyages et bons repas, pour enfin trouver sa perle rare. **410830**

MESDAMES, VOICI PIERRE! 54 ans, 5'10'' 1/2, 205 lb, demeure à Iberville, souhaite découvrir F, demeurant dans même région, avec qui poursuivre but sérieux **410609**

CE SAGUENÉEN PARAÎT SUPER BIEN, 50 ans, 5'7'', 165 lb, chev bruns courts, yx bruns, simple, doux, attentionné et fidèle, souhaite rencontrer F, du même coin. **410526**

SERGIO VIT EN PLEINE NATURE, 47 ans, 5'11'', 150 lb, chev noirs avec un peu de blanc, fum, tranquille, ne sort pas dans bars, aime films, cherche amie, tranquille, aimant forêt, pour bon temps. **410400**

DONALD EST PEUT-ÊTRE TON HOMME! 50 ans, 5'8'', 150 lb, châtain aux yx bleus, très beau, musclé, rasé, propre, cherche à contacter F, qui pourrait être sa maîtresse, avec qui avoir bonnes conversations chaudes et beaucoup plus. **410367**

HOMME CHERCHE HOMME

DE MERVEILLEUX MOMENTS NOUS ATTENDENT... Homme de Saguenay, 60 ans, doux, calme, très affectueux, désire rencontrer un homme âgé entre 40 et 55 ans, mince, poilu et affectueux, pour bonnes occasions discrètes. **412377**

ENTRE MECS ENGAGÉS... Très bel homme engagé du début 40aine, 5'11'', 175 lb, cherche à rencontrer autre H 25-45 ans, de poids prop, beau et engagé lui aussi si possible. **409913**

CE JEUNE HOMME NE FAIT PAS LES CHOSES À MOITIÉ... Saguenay, 22 ans, 5'5'', châtain, en forme, recherche H 40 ans et plus, propre, discret, pouvant recevoir, pour relations intimes complètes et occasionnelles. **400999**

L'AVENIR NOUS DIRA LA SUITE... Homme doux et agréable 63 ans, plus de 6', aimerait H, semblable et intelligent si possible. **412652**

GRAND RETRAITÉ PLUTÔT COSTAUD, 59 ans, 6', 180 lb, demeure au Saguenay, cherche H, ouvert d'esprit, agréable et intelligent si possible, pour belles rencontres amicales, sur base occasionnelle. **412653**

PLAISIR GARANTI! Homme marié de 53 ans, 5'7'', 170 lb, demeure à Roberval, souhaite contacter autre H, pouvant recevoir, pour relation intimes occasionnelles. **328887**

J'ATTENDS DE TES NOUVELLES! Homme de 57 ans, aimerait rencontrer autre H, avec qui partager beaux moments amicaux et peut-être plus si affinités. **412490**

EXPÉRIENCES INTIMES... Engagé de 55 ans, rasé, propre, soigné, aime fellations, masturbation, veut H, de Jonquière ou Shipshaw, pouvant recevoir, pour rencontres occasionnelles si affinités. **411427**

VIVE LA COMPLICITÉ! Homme de Jonquière, 63 ans, 5'5'', 160 lb, chev poivre et sel, yx bruns, veut H même groupe d'âge, sexy, avec qui développer complicité à long terme et peut-être plus. **411793**

BIENVENUE AUX CAMIONNEURS! Homme poilu, cherche à contacter autre H 50 ans et plus, libre, ayant bedaine poilue, pour être amants réguliers. **412374**

LA GOURMANDISE EST-ELLE UN PÉCHÉ? Très bel homme de Chicout, 48 ans, 5'10'', 200 lb, propre, en couple, veut H 48 ans et plus, chaud, gourmand lui aussi, discret, aimant prendre son temps, pour relation complète. **400524**

JEUNE PROFESSIONNEL AU CORPS SUPERBE... Lac-St-Jean, 40 ans, pas très grand, athlétique, aime porter fine lingerie, souhaite contacter autre H 35-70 ans, bien doté et pouvant recevoir. **410572**

ENTRE HOMMES MATURES, homme du Bas-Saguenay, 67 ans, propre et mature, peut recevoir, aime être dominé, cherche à contacter H, mature, avec qui faire belle rencontre. **412002**

BEAUX APRÈS-MIDIS EN PERSPECTIVE... Homme de Chicout, 62 ans, 5'6'', 160 lb, n-fum, recherche autre H ou travesti, pouvant recevoir, avec qui regarder films XXX lors de beaux après-midis. **404443**

PARCE QU'ON A QU'UNE VIE À VIVRE... Homme de Chicout, 40 ans, peut recevoir 24/24, aime faire fellations, recherche mec, très discret, pour lui faire vivre instants de bonheur. **390089**

UN P'TIT GARS DE ROBERVAL, fin 40aine, mince mais un peu bedonnant, châtain, cherche gars, des alentours, intéressant, doux et tranquille, avec qui découvrir affinités et faire diverses sorties. **411163**

PETITE DOUCEUR... Homme demeurant au Saguenay, veut contacter H dans 50aine, pour bon partage, en toute discrétion. **411103**

NOUS POURRIONS AVOIR BEAUCOUP DE PLAISIR TOI ET MOI! Homme dans 50aine, 5'10'', 160 lb, bien pourvu, discret, célibataire, vit au nord du Lac-St-Jean, veut H, célibataire, pour plaisir. **349285**

JEUNE HOMME TIMIDE, début 50aine, cherche H, aimant porter dessous féminins, avec qui avoir beaucoup de plaisir. **410986**

ANDRÉ VOUS PROMET LA DISCRÉTION, Saguenay, 65 ans, 5'5'', 165 lb, reçoit, désire rencontrer autre H 25-34 ans, propre, discret, bien dans sa peau, pour relations intimes complètes, discrètes et occasionnelles, peut-être plus. **410993**

PLAISIR MATINAL... Homme marié de Chicout, 58 ans, 5'10'', 205 lb, en forme, bien pourvu, cherche H 55 ans et plus, pouvant recevoir, avec qui avoir plaisir lors de relations intimes occasionnelles. **410201**

DOUX ET PAISIBLES MOMENTS, homme de 60 ans, 5'6'', 175 lb, veut H, sérieux, pour belle relation et plus si compatibilité. **405645**

OCCASIONS DISCRÈTES... Homme de Chicout, 66 ans, 5'6'', aime porter lingerie féminine, souhaite rencontrer H 50 ans et plus, mature si possible, aimant aussi porter petite lingerie. **383114**

ÊTRE AMANTS... Saguenéen dans 60aine, très propre, peut recevoir, cherche autre H 50 ans et plus, pour belles soirées de plaisir entre hommes et plus, sur base occasionnelle. **410459**

AVIDE DE CARESSES, homme dans 60aine, souhaite rencontrer autre H 45 ans et plus, du Saguenay, bien pourvu, passif, pouvant recevoir si possible, pour se voir sur base régulière. **48548**

FEMME CHERCHE FEMME

FRIANDE DE PLEIN AIR EN QUÊTE D'AMITIÉ, 56 ans, seule, aime raquette, marche, spectacles et petits voyages, cherche bonne amie, avec qui jaser et partager diverses activités. **412830**

JEUNE FEMME EN QUÊTE D'EXPÉRIMENTATIONS, Chibougamau, 26 ans, respectueuse, souhaite rencontrer autre F, ouverte d'esprit et imaginative, avec qui vivre moments coquins. **409890**

COUPLE

PETIT COUPLE DE BELLE ALLURE, couple HF de 65 ans, propre, vit à la campagne près de Alma, veut F, bi ou lesbienne, pour beaux moments amicaux d'abord et on verra ensuite. **411987**

À L'ÉCRAN







— PHOTOS TÉLÉFICTION DISTRIBUTION

JOULIKS

L'amour au temps de la liberté

ÉRIC MOREAULT
emoreault@lesoleil.com

CRITIQUE

Ils sont beaux, jeunes, amoureux fous et (presque) totalement libres. Évidemment, le bonheur de ces *Jouliks* (voyous en russe) dérange. Surtout dans le Québec rural du milieu des années 1970. Ça finira mal — mais ça, on le sait dès le départ dans ce drame brillant et touchant signé avec beaucoup d'aplomb par Mariloup Wolfe.

Son deuxième long métrage, après *Les pieds dans le vide* (2009), débute avec l'arrivée d'une ambulance. Un policier retire les corps de Véra (Jeanne Roux-Côté) et de Zak (Victor Andrés Trelles-Turgeon) du caveau où ils se sont noyés. La caméra recule et s'élève, révélant Yalla (Lilou Roy-Lanouette) qui court loin du malheur.

Un long retour en arrière permettra à l'enfant de sept ans de narrer la passion dévorante de ses parents. Le couple élève et éduque leur fille en marge des convenances et des idées reçues. Peu à peu, le voile se lève sur cette vie qui s'écoule au rythme de la pluie et des saisons pour en révéler les tremblements liés au choc des cultures — il est Rom, elle est Québécoise —, choc qui sert de moteur narratif.

Le spectateur va aussi constater que l'orage s'approche, sous la forme des parents de Véra (Christiane Pasquier et Michel Mongeau), qui a violemment rejeté sa mère à 16 ans. Leur arrivée va ébranler la dynamique familiale...

Jouliks explore également les contradictions inhérentes au désir de liberté, presque absolu, qui anime les personnages — et qui vient avec un coût.

Les passages de Mariloup Wolfe comme réalisatrice de séries télévisées ont donné des dividendes. La cinéaste propose une vision claire et bien orchestrée du drame. Pas besoin de mouvements vertigineux, mais une caméra attentive, avec juste assez de mobilité traduisant bien le point de vue de Yalla sur les évènements.

La réalisatrice a eu la chance de pouvoir compter sur un magnifique scénario. Marie-Christine Lê-Huu a adapté sa pièce, qui donne une belle place aux dialogues poétiques et finement ciselés, en conservant le point de vue de la petite sur l'amour fou de ses parents.

Il y a du Ducharme dans cet angle des fantasmagories de l'enfance, ainsi qu'une forte exploration des dynamiques familiales, à la fois universelles et profondément québécoises, qui rappellent les pièces de Michel Tremblay et de Michel Marc Bouchard.

Du matériel de premier ordre dont Wolfe a su garder la puissance évocatrice, mais aussi la subtilité émotive. Certaines scènes sont à fendre le cœur (dont le regard à la caméra de Yalla, à la *400 coups* de Truffaut).

Il faut d'ailleurs souligner, à ce propos, la qualité d'interprétation de toute la distribution. À commencer par Lilou Roy-Lanouette, d'un naturel confondant en petite sauvageonne avec de l'attitude. Ensuite, Jeanne Roux-Côté et Victor Andrés Trelles-Turgeon, magnifiques en amoureux fous : beaucoup de sensualité, d'animalité et de force de caractère. On y croit.

Les scènes où le spectateur voit Zak à Toronto sont superflues, même si elles sortent des murs de la maison (ce n'est pas un huis clos, mais on sent les efforts pour donner de l'air).

Jouliks s'avère une belle réussite. Au-delà du récit poignant et tragique, il explore avec beaucoup d'à propos des thèmes importants (liberté, passion, éducation, cadre social et familial...) et, surtout, les déterminismes de l'enfance sur notre vie d'adulte...

Au générique

Cote: ★★★½

Titre: *Jouliks*

Genre: Drame

Réalisateur: Mariloup Wolfe

Acteurs: Lilou Roy-Lanouette, Jeanne Roux-Côté, Victor Andrés Trelles-Turgeon

Classement: Général

Durée: 1h54

On aime: Le récit poignant. Les thèmes abordés. La solide distribution. La belle touche à la réalisation.

SAMEDI À LA TÉLÉ

* La grille complète et détaillée de l'horaire télévision est publiée, chaque semaine, dans Voilà.

2 NOVEMBRE	8h00	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30
ICI RC Télé	Paf le chien	Mister Magoo	14Mille/ 14 mille	Les sapiens	ViteVite/ Vite vite	7 nains et moi	TJ Extra	L'Épicerie	Téléjournal Midi	La Facture	Enquête		Au suivant		Brokenwood / Le veuf noir				La Semaine verte	
V	Infopublicité	Moment V	Infopublicité	NVL week-end	RPM		RPM +		Infopublicité	Occupation Double Afrique du Sud			JULIE ET JULIA (2009) avec Amy Adams, Stanley Tucci, Meryl Streep.					(:40) NVL en bref /(:45) LES SIMPSON: LE FILM (2007)		
CJPM	(6h00) Salut Bonjour				Bien	Deux filles le matin		Bouffe MTL	Nouvelles	Hors Québec	Infopublicité	RETOUR VERS LE FUTUR III (1990) avec Christopher Lloyd, Michael J. Fox.			(:45) RED 2 (2013) avec Helen Mirren, John Malkovich, Bruce Willis.					
TQc	TopWing /Robocar	Pat'Patrouille	Miraculous	(:45) Dragons	(:05)Légendaires	Grizzy/As de jungle	(:55) As de jungle	Clovis	National Geographic		Point doc / Viagra		Un chef à la cabane		Moi j'mange	Format familial	Génial!	Génial!	Génial!	Génial!

2 NOVEMBRE	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	23h00	23h30	00h00
ICI RC Télé	Le Téléjournal	La Petite Vie	En direct de l'univers		Victoria / L'éléphant blanc		La vérité sur l'affaire Harry Quebert		Le Téléjournal	Les grands reportages		Dre Grey, leçons d'anatomie / Autant en emporte le vent	
V	(16h45) LES SIMPSON: L...	STAR TREK: VERS LES TÉNÈBRES (2013) avec Zachary Quinto, Zoe Saldana, Chris Pine.					(:15) LE MARIAGE (2003) avec Seann William Scott, Alyson Hannigan, Jason Biggs.				(:15) Buzz	NVL week-end	Moment V
CJPM	TVA nouvelles	L'ESCADRON SUICIDE (2016) avec Jared Leto, Margot Robbie, Will Smith.					(:15) LE MÉCANO: RÉSURRECTION (2016) avec Jessica Alba, Tommy Lee Jones, Jason Statham.				(:15) TVA nouvelles	(:45) TIREUR D'ÉLITE (2007) Mark Wahlberg.	
TQc	LES TROLLS (2016)			(:45) Fantôme de Farquaad	Cette année-là		Belle et Bum		LA FOIRE AUX VANITÉS (2004) avec Gabriel Byrne, Jim Broadbent, Reese Witherspoon.				
TV5	Une saison au zoo	Le Journal de France 2	Vivement dimanche!		(:15) Taratata 100% live / Pascal Obispo, Claudio Capéo, Soprano / Pascal Obispo , Claudio Capéo.						Journal/(:20) L'invité TV5	Journal Afrique	Plan Cult
CANAL D	La guerre des enchères	Tour de Force	Les pires erreurs d'ingénierie		Le choc des bolides / Esprit d'équipe		Galas ComédiHa! 2018 / Gala Fabien Cloutier , Mario Jean.		Comédie Club / Billy Tellier		Panique sur la 401 / Accroché à l'espoir		Percer le mystère
ICI RDI	Le Téléjournal	Découverte		Le National	La Semaine verte		Le Téléjournal	La Facture	Le Téléjournal	Le National	Le Téléjournal	Le National	Le Téléjournal
RDS	(16h45) F1 Course (D)	Sports 30 /(:45) WR Rugby - Coupe du monde Finale						Sports 30 /(:45) L'antichambre (D)		(:45) Sports 30	(:15) F1 Course automobile - Grand Prix des États-Unis Qualifications		
VIE	De taudis à logis / La clinique ravagée		Mères à boutte	L'Unité des naissances	Maison jackpot	Déco verte	Body Bizarre (v.f.)		Animaux VIP / Projets XXL		Mariage à l'aveugle / L'intimité		Les 7 petits Johnston
SERIES+	Solitaire / Un morceau de bois		Code Black (v.f.) / Amour interdit		Hawaii 5-0 / Ha'uoli La Ho'omoaika'i		Hawaii 5-0 / Ho'onani Makuakane		Hawaii 5-0 / Pukana		Détectives privés / L'Amnésie de Tex		Station 19
Z	Seuls et tout nu / Double rédemption		Krypton / Un nouvel espoir		Les Brown: génération Alaska / Tous pour un		MONDE INFERNAL (2003) avec Scott Speedman, Bill Nighy, Kate Beckinsale.					FILS À MAMAN (2007) avec Jeff Daniels, Diane Keaton.	
HISTORIA	Dans les pas de...	De père en fils / Forgerons	Le lot du diable		Pawn Stars	Pawn Stars	Pawn Stars	Pawn Stars / Rick le rusé	Pawn Stars / Les bécanes	Pawn Stars	Extraterrestres / Le gardien des Badlands		Pawn Stars
ÉVASION	Super fleuves avec Jeremy Wade / Le Gange		Avec ou sans cash / Cartaghène des Indes		Bienvenue aux touristes / Arménie		Le Voyageur assoiffé		Traqueur de mystères / Les reines perdues d'Égypte		Mordu de la pêche / Vampire de la jungle		Mordu de la pêche
ICI ARTV	Les filles de Caleb		TRUMBO (2015) avec Diane Lane, Helen Mirren, Bryan Cranston.					Moi et l'autre	Appelez mon agent / Jean Dujardin / Jean Dujardin		MAGIE AU CLAIR DE LUNE (2014) avec Emma Stone, Marcia Gay Harden, Colin Firth.		

DIMANCHE À LA TÉLÉ

* La grille complète et détaillée de l'horaire télévision est publiée, chaque semaine, dans Voilà.

3 NOVEMBRE	8h00	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30
ICI RC Télé	Paf le chien	Mike/ (:35) Mike	Sous les mers	Les sapiens	Le Jour du Seigneur		Les coulisses du pouvoir		Téléjournal Midi	La Semaine verte		Second Regard	100% local		WALL-E (2008)				Esprit critique	
V	Il est écrit	Moment V	Bonne nouvelle	NVL week-end	RPM / Cadillac XT4 2019		RPM +		Zone VL	Infopublicité	Marvel: Agent Carter		COEUR ET TRIO (1987) avec Mary Stuart Masterson, Lea Thompson, Eric Stoltz.				DOUX NOVEMBRE (2001) avec Charlize Theron, Jason Isaacs, Keanu Reeves.			
CJPM	(6h00) Salut Bonjour				UN HOMME DÉVOUÉ (2016) avec Britt Robertson, Eddie Murphy.				Nouvelles	Victoire amour	Infopublicité	Tom et Jerry /(:45) ASTÉRIX AUX JEUX OLYMPIQUES (2008) avec Clovis Cornillac, Stéphane Rousseau.					CHAIR DE POULE (2015) avec Dylan Minnette, Odeya Rush, Jack Black.			
TQc	TopWing / Robocar	Pat'Patrouille	(:55)Miraculous	(:45) Dragons	(:05)Légendaires	Grizzy/As de jungle	(:55) As de jungle	EncorePlusGénial	LES TROLLS (2016)			(:45) Farquaad	180 jours		Ça vaut le coût	Mc$-ween	Dans les médias		Un chef à la cabane	

3 NOVEMBRE	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	23h00	23h30	00h00
ICI RC Télé	Le Téléjournal	Découverte		Le Gros laboratoire	Tout le monde en parle				(:20) Le Téléjournal	(:50) Sports express	(:55) Infoman	(:25) Pour l'amour du country	
V	(16h00) DOUX NOVEMBRE	Occupation Double Afrique du Sud			Occupation Double Afrique du Sud		Occupation Double Afrique du Sud			Occupation Double Afrique du Sud		NVL week-end	Moment V
CJPM	TVA nouvelles	VLOG	Révolution / Face-à-face			(:45) Studio G		(:45) TVA nouvelles	(:15) Fentanyl: la menace	(:45) BESOIN D'AMOUR (2014) avec Scott Speedman, J.K. Simmons, Rachel Evan Wood.			
TQc	Les francs-tireurs		Y'a du monde à messe			Voir autrement / Police ou psy?		Like-moi!	UNE NOUVELLE AMIE (2014) avec Anaïs Demoustier, Raphaël Personnaz, Romain Duris.				Dans les médias
TV5	Une saison au zoo	Le Journal de France 2	On n'est pas couché						(:15) Champions du monde / Miss taille forte		Journal/(:20) L'invité TV5	Journal Afrique	Maghreb: Orient Exp.
CANAL D	Patrouille en direct	GTI	Docu-D / Cobayes: les dossiers noirs - Une enquête sur les accusations entourant la base militaire de Camp Hero.				Percer le mystère / Les légendes		Asphalt Cowboys (v.f.) / Un changement précieux		Les dossiers de la NASA		60 jours en prison
ICI RDI	Le Téléjournal	Enquête		Le National	Les grands reportages / Chroniques d'un dictateur		Le Téléjournal	Les coulisses du pouvoir		Le National	Le Téléjournal	Le Journal de France 2	Le Téléjournal
RDS	(16h00) NASCAR Course auto - AAA Texas 500 (D)		Sports 30	Sports 30	Blitz: Avant-match NFL (D) /(:15) LNF Football / Patriots de Nouvelle Angleterre c. Ravens de Baltimore (D)							Sports 30	Hommes forts
VIE	Une garderie pour tous	Un safari près de chez nous	La famille Groulx / Ménage du printemps		Les 7 petits Johnston / Motus et bouche cousue		En transition de genre / Echo		Les gratteux	Notre premier flip	De taudis à logis / La clinique ravagée		Design V.I.P.
SERIES+	Mélinda, entre deux mondes / Abus de pouvoir		Charmed / D'un enfer à l'autre		Haven / L'épidémie		Les enquêtes du NCIS / Sans famille		NCIS: Nouvelle-Orléans / Compte à rebours		NCIS: Los Angeles / Affaires internes		FBI
Z	Patrice Lemieux 24/7	Le dernier garage	Le must du ridicule	Comédie sur mesure	En rodage / Korine Côté	Ceci n'est pas un talk show	Galas ComédiHa! 2017 / Patrice L'Écuyer		Mais pourquoi? / Fitness		Barry	High Maintenance	South Park
HISTORIA	Pawn Stars / Les bécanes	Pawn Stars	Extraterrestres / Le gardien des Badlands		La preuve manquante / Le triangle du Nevada		Le mystère de l'or confédéré / Mosaïque		La malédiction d'Oak Island / La pierre angulaire		Compagnons d'armes		De l'acier et du feu
ÉVASION	Hôtel Inspector / La tête dans les nuages		Mordu de la pêche / Vampire de la jungle		Mordu de la pêche / Bataille avec les thons géants		Unis pour survivre / Largage dans la montagne brumeuse		Vivre sous zéro / Les pires difficultés		House Hunters	House Hunters	Un Québécois à Paris
ICI ARTV	Pour emporter / Debbie Lynch-White		Amour du country / Danny Boudreau , Nathalie Lord.		AVANT LES RUES (2016) avec Kwena Bellemare-Boivin, Jacques Newashish, Rykko Bellemare.				Appelez mon agent / Monica Bellucci / Monica Bellucci		LES DERNIERS AMANTS (2013) avec Tom Hiddleston, Mia Wasikoska, Tilda Swinton.		

LUNDI À LA TÉLÉ

* La grille complète et détaillée de l'horaire télévision est publiée, chaque semaine, dans Voilà.

4 NOVEMBRE	8h00	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30
ICI RC Télé	Salmigondis	Motel Monstre	TJ Extra	On va se le dire			Ricardo	Silence, on joue!	Téléjournal Midi	3 fois par jour	Heartland		Virginie	Virginie	Castle / Sans relâche		On va se le dire			Silence, on joue!
V	Moment V		Moment V		Infopublicité	Infopublicité	Chicago Med / Cruels dilemmes		Guerre des clans	L'amour est dans le pré	L'amour est dans le pré		UNE VOISINE INQUIÉTANTE (2018) avec Kristian Bruun, Sara Mitich.				Les Simpson		Les Simpson	Guerre des clans
CJPM	(6h00) Salut Bonjour				Deux filles le matin		Le Tricheur	Mario Dumont	TVA nouvelles		L'AMOUR À TOUTE VITESSE (2016) Xavier Samuel.			(:45) Tom et Jerry	Nouvelles /Publicité	Les feux de l'amour		Top modèles		TVA nouvelles
TQc	TopWing / Robocar	Pat'Patrouille	(:55)Chuggington	(:35)Simon /Monchh.	Merveilleux	Frères Kratt	Cochon dingue	EncorePlusGénial	Y'a du monde à messe			Électrons libres	Cette année-là		Banc public	RoiJulian !	Chipmunks		(:35)Chuggington	Pat'Patrouille	Merveilleux

4 NOVEMBRE	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	23h00	23h30	00h00
ICI RC Télé	Le Téléjournal	RDI économie	District 31	Discussions parents	Une autre histoire		Ruptures		Le Téléjournal		Sports ex/(:05) En bref ICI /(:10) On va se le dire		
V	Un souper parfait	Occupation Double	À table avec mon ex	Rire et délire	Mets-y le Paquet	Mets-y le Paquet	L'Open Mic de...	Occupation Double	Whiskey Cavalier / Une taupe dans la ruche		Un souper parfait	NVL	Moment V
CJPM	TVA nouvelles	Le Tricheur	Un zoo pas comme les	Boomerang	L'échappée / Bon anniversaire Raph!		Alerte Amber / Le jardinier		TVA nouvelles	(:35) Denis Lévesque		(:35) Deux filles le matin	
TQc	Passe-Partout	Clovis	Génial!	Ça vaut le coût	Point doc / Futur proche		Zone franche		Like-moi!	L'indice Mc$ween	Dans les médias		Génial!
TV5	(17h50) QuestChamp	Le Journal de France 2	Le thon, la brute et le truand		La guerre des trônes / Le roi et l'empereur		Hitler, le système de la terreur		Garde nationale: deux fois citoyen		TV5 le journal / (:20) C à dire?!	Journal Afrique	Commence aujourd'hui
CANAL D	Douanes sous haute	Douanes sous haute	La guerre des enchères	Tour de Force	Les pires erreurs d'ingénierie		Les dossiers de la NASA		Percer le mystère / Le contrôle		Alaska: La ruée vers l'or		Pirates Inc.
ICI RDI	Le National	RDI économie	24/60		Les grands reportages / Chroniques d'un dictateur		Le Téléjournal		Mordus de politique		Le National	Le National	24/60
RDS	(17h00) Le 5 à 7	Hockey 360° (D)	LNH Hockey / Sénateurs d'Ottawa c. Rangers de New York (D)					L'antichambre (D)		Sports 30	Coupe du monde / Résumé: Phase de groupes		Le sport en toute liberté
VIE	Notre premier flip	Soupers de semaine	C'est quoi ton plan?	Les gratteux	Belle à ma façon / Troubles alimentaires		Mariage à l'aveugle / Ne me dis plus jamais de m'ouvrir		Une garderie pour tous	Un safari près de chez nous	Big Love (v.f.)		LIBERTÉ (2016)
SERIES+	NCIS: Nouvelle-Orléans / Agents doubles		Élémentaire / Délit de faciès		Les enquêtes du NCIS / Menace toxique		NCIS: Nouvelle-Orléans / L'ennemi invisible		NCIS: Los Angeles / Sauvez le réveillon!		Élémentaire / Quarantaine		Blue Bloods / Droit au coeur
Z	Remorquage à South Beach	Week-end de bois	Science de la rue	Garage d'élite	Américars: Rapides et musclés / Vente aux enchères		Belle cubaine	Le dernier garage	Arrow / Emiko Queen		Dexter / Les innocents		South Park
HISTORIA	La malédiction d'Oak Island / La pierre angulaire		Compagnons d'armes		Le mystère de l'or confédéré / Une cavité à tout prix		La malédiction d'Oak Island / Assembler les morceaux		Chasseurs d'épaves	Chasseurs d'épaves	La malédiction d'Oak Island / Viser la cible		FantomWorks
ÉVASION	Direction la mer / Wildwood		Le Voyageur assoiffé / Un été sans fin au Michiga		Super fleuves avec Jeremy Wade / Le Danube		À nous 2 Canada! / Nouvelle-Écosse		Bienvenue aux touristes / Kosovo		Avec ou sans cash / Cartaghène des Indes		Vivre sous zéro
ICI ARTV	(17h30) Belles histoires	Les belles histoires / Le rapporteur officiel		Amour du country / Danny Boudreau , Nathalie Lord.		Les guerres de Coco Chanel		Les scandales de la mode		5 degrés / Frantz Bergevin-Jean à Memramcook		Pour emporter / Debbie Lynch-White	

MARDI À LA TÉLÉ

* La grille complète et détaillée de l'horaire télévision est publiée, chaque semaine, dans Voilà.

5 NOVEMBRE	8h00	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30
ICI RC Télé	Salmigondis	Motel Monstre	RDI matin	On va se le dire			Ricardo	Silence, on joue!	Téléjournal Midi	Tout le monde	Heartland		Virginie	Virginie	Castle / Montréal		On va se le dire			Silence, on joue!
V	Moment V		Moment V		Infopublicité	Infopublicité	Chicago Med / Étoile montante		Occupation D	UNE OMBRE SUR LE BERCEAU (2017) avec Brady Smith, Erin Cahill.			PETITS MEURTRES ET CONFIDENCES: MYSTÉRIEUSE DISPARITION (2017)				Les Simpson	Les Simpson	Guerre des clans
CJPM	(6h00) Salut Bonjour				Deux filles le matin		Le Tricheur	Mario Dumont	TVA nouvelles		LE FEU SUR LA GLACE: À LA POURSUITE D'UN RÊVE (2008)			(:45) Tom et Jerry	Nouvelles /Publicité	Les feux de l'amour		Top modèles	TVA nouvelles	
TQc	TopWing /Robocar	Pat'Patrouille	(:55)Chuggington	(:35)Simon /Monchh.	Merveilleux	Frères Kratt	Cochon dingue	Génial!	180 jours		Un chef à la cabane		Voir autrement / Police ou psy?		Ça vaut le coût	RoiJulian !	Chipmunks		(:35)Chuggington	Pat'Patrouille	Merveilleux

5 NOVEMBRE	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	23h00	23h30	00h00
ICI RC Télé	Le Téléjournal	RDI économie	District 31	La Facture	Toute la vie		5e rang		Le Téléjournal		Sports ex/(:05) En bref ICI /(:10) On va se le dire		
V	Un souper parfait	Occupation Double	À table avec mon ex	Rire et délire	Les jeux des Titans		L'Open Mic de...	Occupation Double	NCIS: Los Angeles / Monnaie d'échange		Un souper parfait	NVL	Moment V
CJPM	TVA nouvelles	Le Tricheur	Animaux à la retraite	La Dérape	L'heure bleue		Les honorables / Trahisons		TVA nouvelles	(:35) Denis Lévesque		(:35) Deux filles le matin	
TQc	Passe-Partout	Cochon dingue / Dos	Génial!	Moi j'mange	National Geographic		House of Cards (v.f.) / Réactions en chaîne		Poldark		Les francs-tireurs		Génial!
TV5	(17h50) QuestChamp	Le Journal de France 2	Urgences / Urgences dans les bidonvilles		Guides d'aventures		En marge du monde / Apostolos Sianos - Grèce		L'art du crime / Un homme blessé		TV5 le journal / (:20) C à dire?!	Journal Afrique	Commence aujourd'hui
CANAL D	Riches et coupables / Michael C. Skakel		Le choc des bolides / La fille et son tracteur		Asphalt Cowboys (v.f.) / Le soleil de janvier		Panique sur la 401 / Pas le choix		Catastrophes en mer / La déchirure		Paranormal sur le vif		Docu-D
ICI RDI	Le National	RDI économie	24/60		Les grands reportages / Venise, le défi technologique		Le Téléjournal		Mordus de politique		Le National	Le National	24/60
RDS	(17h00) Le 5 à 7	Hockey 360° (D)		LNH Hockey / Bruins de Boston c. Canadiens de Montréal (D)					L'antichambre (D)		Sports 30	LNH Canadiens express / Boston vs Montréal	
VIE	La réno / La fissure	La réno / La démolition	Déco verte	Notre premier flip	Vendre ou rénover / Pratima et Parmjeet		Les héros de la réno		C'est quoi ton plan?	Les gratteux	Big Love (v.f.)		PLAN DE VOL (2005)
SERIES+	NCIS: Nouvelle-Orléans / Esprits, êtes-vous là?		Élémentaire / Ménage à trois		Blue Bloods / Agents perturbateurs		Code Black (v.f.) / Humain, trop humain		FBI / Identity Crisis		La loi et l'ordre: Crimes sexuels / Sans accord		Queen of the South
Z	Remorquage à South Beach	Week-end de bois / Hockey	Les Brown: génération Alaska / Coups de feu		Deadly Class (v.f.) / Sink with California		Surnaturel / Nihilisme		Krypton / La Zone fantôme		Dexter / Enchanté, Dexter Morgan		South Park
HISTORIA	Chasseurs d'épaves	Chasseurs d'épaves	La malédiction d'Oak Island / Viser la cible		Pawn Stars	Pawn Stars	A$ de la brocante / Les plus rares de TOUTE L'HISTOIRE		Les a$ de la brocante / Un grand retour sur la route		Profession: brocanteur / La caverne d'Aladdin		Les montagnards
ÉVASION	Direction la mer / North Wildwood		Vivre sous zéro / Les pires difficultés		Mordu de la pêche / Violent combattant		Mordu de la pêche / Géant armé		Traqueur de mystères / Les reines perdues d'Égypte		Pékin express		
ICI ARTV	(17h30) Belles histoires	Les belles histoires / La lettre anonyme		Quelle famille!	Les filles de Caleb		Les filles de Caleb		Appelez mon agent / Jean Dujardin / Jean Dujardin		Appelez mon agent / Monica Bellucci / Monica Bellucci		Esprit critique

MERCREDI À LA TÉLÉ

* La grille complète et détaillée de l'horaire télévision est publiée, chaque semaine, dans Voilà.

6 NOVEMBRE	8h00	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30
ICI RC Télé	Salmigondis	Motel Monstre	RDI matin	On va se le dire			Ricardo	Silence, on joue!	Téléjournal Midi	La Facture	Heartland		Virginie	Virginie	Castle / Une force invisible		On va se le dire			Silence, on joue!
V	Moment V		Moment V / Les Alpagas Bromont		Infopublicité	Infopublicité	Chicago Med / Danger biologique		Occupation D	UN REFUGE POUR L'AMOUR (2017) avec Jason Cermak, Lee Majors, Jen Lilley.			L'AMOUR COMME CHIENS ET CHATS (2017) Cassidy Gifford.				Les Simpson	Les Simpson	Guerre des clans
CJPM	(6h00) Salut Bonjour				Deux filles le matin		Le Tricheur	Mario Dumont	TVA nouvelles	LES 12 COUPS DE MINUIT (2015) Portia Doubleday.				Nouvelles /Publicité	Les feux de l'amour			Top modèles	TVA nouvelles	
TQc	TopWing / Robocar	Pat'Patrouille	(:55)Chugg ington	(:35)Simon /Monchh.	Merveilleux	Frères Kratt	Cochon dingue	Génial!	Belle et Bum		Zone franche		National Geographic		Moi j'mange	RoiJulian !	Chipmunks	(:35)Chugg ington	Pat'Patrouille	Merveilleux

6 NOVEMBRE	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	23h00	23h30	00h00
ICI RC Télé	Le Téléjournal	RDI économie	District 31	L'Épicerie	Les enfants de la télé / Spéciale Rémy Girard		Plan B / Réchappée		Le Téléjournal		Sports ex/(:05) En bref ICI /(:10) On va se le dire		
V	Un souper parfait	Occupation Double	À table avec mon ex	Rire et délire	Ne jamais faire à la maison / Pier-Luc Funk		L'Open Mic de...	Occupation Double	SEAL Team: Coeur et courage / Dans la gueule du loup		Un souper parfait	NVL	Moment V
CJPM	TVA nouvelles	Le Tricheur	Les Gags	LOL :-)	Les invisibles / Coup de foudre		Mensonges / Opération Kamikaze		TVA nouvelles	(:35) Denis Lévesque		(:35) Deux filles le matin	
TQc	Passe-Partout	Cochon dingue	Génial!	Format familial	Point doc / De terre et d'os		Les francs-tireurs		La femme honorable / Libération		180 jours		Génial!
TV5	(17h50) QuestChamp	Le Journal de France 2	Chacun son île / Nouvelle-Calédonie		Clandestins: d'autres vies que les vôtres		(:10) 13h15, le dimanche / 37, Promenade des Anglais		Les routes de l'impossible		TV5 le journal / (:20) C à dire?!	Journal Afrique	Commence aujourd'hui
CANAL D	Riches et coupables / Andrew Luster		Forces spéciales / Le caractère		Alaska: La ruée vers l'or		Pirates Inc.		Les pires erreurs d'ingénierie		Au pays des Mitchifs	Au pays des Mitchifs	Douanes sous haute
ICI RDI	Le National	RDI économie	24/60		Les grands reportages / Les musiques de Patrick		Le Téléjournal		Mordus de politique		Le National	Le National	24/60
RDS	(17h00) Le 5 à 7	Hockey 360° (D)	Hors-jeu 2.0	25 ans d'émotions	Panthéon des Sports du Québec 2019		Max et Bruno	L'antichambre (D)		Sports 30	HockeyQc.ca	Mobil 1 the Grid	Histoires de sentiers
VIE	À la conquête d'une maison		Design V.I.P.	Soupers de semaine	Animaux VIP / Château pour chat		Mères à boutte	Naissances / L'allaitement	En transition de genre / Erin		Big Love (v.f.)		AU COEUR DU RYTHME
SERIES+	NCIS: Nouvelle-Orléans / Seul contre tous		Élémentaire / Les chevaliers de Nottingham		Détectives privés / Croisière pirate		Station 19 / Renaître de ses cendres		Charmed / L'attaque de la fée frénétique		Mélinda, entre deux mondes / Ondes de choc		Queen of the South
Z	Remorquage à South Beach	Week-end de bois	Seuls et tout nu / Abandon sur la montagne		Le monde de Slobby	Trésors technos rétro	Mais pourquoi? / Parentalité		High Maintenance	Barry	Dexter / Guet-apens		South Park
HISTORIA	Les a$ de la brocante / Un grand retour sur la route		Profession: brocanteur / La caverne d'Aladdin		De l'acier et du feu / Tournoi invitation: La grande finale		De l'acier et du feu / Un poisson nommé Grâce		Compagnons d'armes		De l'acier et du feu / Le défi ultime par équipe		Pawn Stars
ÉVASION	Direction la mer / Cape May		À nous 2 Canada! / Nouvelle-Écosse		Avec ou sans cash / Salvador de Bahia		Bienvenue aux touristes / Kosovo		Des trains pas comme les autres / Birmanie		Super fleuves avec Jeremy Wade / Le Danube		Mordu de la pêche
ICI ARTV	(17h30) Belles histoires	Les Belles Histoires des pays d'en haut / L'autre péché		Moi et l'autre	Les Lavigueur, la vraie histoire / La famille		Les Lavigueur, la vraie histoire / Qui gagne perd		Les Lavigueur, la vraie histoire / Le procès		Les Lavigueur, la vraie histoire / Le château		Coco Chanel

JEUDI À LA TÉLÉ

* La grille complète et détaillée de l'horaire télévision est publiée, chaque semaine, dans Voilà.

7 NOVEMBRE	8h00	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30
ICI RC Télé	Salmigondis	Motel Monstre	RDI matin	On va se le dire			Ricardo	Silence, on joue!	Téléjournal Midi	L'Épicerie	Heartland		Virginie	Virginie	Castle / Un problème enfantin		On va se le dire			Silence, on joue!
V	Moment V		Moment V		Infopublicité	Infopublicité	Chicago Med / Mesures extrêmes		Occupation D	L'ENFER AU PARADIS DES MILLIARDAIRES (2016) Boti Bliss.			FASCINATION MORTELLE (2016) avec Val Lauren, Erika Christensen.				Les Simpson	Les Simpson	Guerre des clans	
CJPM	(6h00) Salut Bonjour				Ça finit bien la semaine		Le Tricheur	Mario Dumont	TVA nouvelles	ET SI JAMAIS (2013) avec Zoe Kazan, Megan Park, Daniel Radcliffe.				Nouvelles /Publicité	Les feux de l'amour			Top modèles	TVA nouvelles	
TQc	TopWing /Robocar	Pat'Patrouille	(:55)Chugg ington	(:35)Simon /Monchh.	Merveilleux	Frères Kratt	Dernier passager	Génial!	Cette année-là		Les francs-tireurs		Point doc / De terre et d'os		Format familial	RoiJulian !	Chipmunks	(:35)Chugg ington	Pat'Patrouille	Merveilleux

7 NOVEMBRE	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	23h00	23h30	00h00
ICI RC Télé	Le Téléjournal	RDI économie	District 31	Infoman	100 génies / Les grandes rivalités		Enquête		Le Téléjournal		Sports ex/(:05) En bref ICI /(:10) On va se le dire		
V	Un souper parfait	Occupation Double	À table avec mon ex	Rire et délire	Les jeux fous d'Ellen		L'Open Mic de...	Occupation Double	Chicago Police / Détonateur		Un souper parfait	NVL	Moment V
CJPM	TVA nouvelles	Le Tricheur	Les Gags	La poule aux oeufs d'or	Le bon docteur / L'entière vérité		J.E.	Face à la rue	TVA nouvelles	(:35) Denis Lévesque		(:35) NOVEMBRE TROUBLE (2017) Chloë Grace Moretz.	
TQc	Passe-Partout	Cochon dingue / Rire	Génial!	L'indice Mc$ween	De garde 24/7		Dans les médias		House of Cards (v.f.) / Réactions en chaîne		Un chef à la cabane / Martin tourne Argentin		Génial!
TV5	(17h50) QuestChamp	Le Journal de France 2	Devoir d'enquête - Le violeur de la Sambre a avoué avoir commis 44 viols et agressions sexuels.				Urgences / Urgences dans les bidonvilles		Les secrets		TV5 le journal / (:20) C à dire?!	Journal Afrique	Commence aujourd'hui
CANAL D	Comédie Club / Billy Tellier		Les dossiers de la NASA		Les pires prisons du monde / La Colonie 100, Ukraine		Paranormal sur le vif		Tunnels d'Hitler - Mike Scott et Luke Mahoney explorent des kilomètres de tunnels construits par les nazis.				Tour de Force
ICI RDI	Le National	RDI économie	24/60		Les grands reportages / Président Donald Trump		Le Téléjournal		Mordus de politique		Le National	Le National	24/60
RDS	(:15) Hockey 360° (D)		LNH Hockey / Canadiens de Montréal c. Flyers de Philadelphie (D)					L'antichambre (D)		Sports 30	LNH Canadiens express / Montréal vs Philadelphie		L'anticha-mbre
VIE	Mini-maisons au paradis	Mini-maisons au paradis	Les 7 petits Johnston / Juste une goutte		La famille Groulx / Les grandes premières		Une garderie pour tous	Un safari près de chez nous	Notre premier flip	Design V.I.P.	Big Love (v.f.)		LA VOIX DE L'INNOCENCE
SERIES+	NCIS: Nouvelle-Orléans / Chercher la femme		Élémentaire / La loi du plus fort		Madame la Secrétaire d'État Partie 2 de 2		Quantico / L'art de la guerre		Bull (v.f.) / Pour le meilleur ou pour le pire		Solitaire / Maria, en état de grâce		Queen of the South
Z	Remorquage à South Beach	Week-end de bois	Le must du ridicule	En rodage	Galas ComédiHa! 2017 / Patrice L'Écuyer		Ceci n'est pas un talk show	Comédie sur mesure	Tosh.0	Patrice Lemieux 24/7	Dexter / Ma faute		South Park
HISTORIA	Compagnons d'armes		De l'acier et du feu / Le défi ultime par équipe		FantomWorks / Mustang 1968 et Jeep 1950		Transmission impossible	À fond la caisse	Hors route: défi extrême / Les gros canons		La route des croix / Route 155: rencontre avec la mort		Cash Cowboys
ÉVASION	Direction la mer / Rehoboth Beach		Benoît le villageois	5 étoiles	Hôtel Inspector / Une affaire de famille		Josh Gates, traqueur de mystères / Le Mahogany Ship		Vivre sous zéro / La fin de l'hiver		Le Voyageur assoiffé / Un été sans fin au Michiga		Mordu de la pêche
ICI ARTV	(17h30) Grantchester	Grantchester / Macabres fiançailles		Moi et l'autre / Le bateau	Amour du country / Tire-le-Coyote , Pascale Picard.		Les filles de Caleb		Les filles de Caleb		AVANT LES RUES (2016) avec Kwena Bellemare-Boivin, Rykko Bellemare.		

EN SALLE JUSQU'AU 9 NOVEMBRE

ABOMINABLE
(Chicoutimi, Dolbeau-Mistassini, Saint-Félicien)
Yi, une adolescente qui rêve de voyager, vit dans une grande ville de Chine avec sa mère et sa grand-mère.

APPLICATION MORTELLE
(Alma, Chicoutimi)
Après avoir téléchargé une application prédisant le moment où une personne va mourir, une infirmière apprend qu'il ne lui reste que trois jours.

ÇA 2
(Chicoutimi)
Il y a 27 ans, le club des Ratés s'était fait la promesse de se réunir si Ça n'était pas mort. Voilà que ce clown terrifiant est revenu hanter Derry, faisant à nouveau disparaître ses enfants.

DORA ET LA CITÉ D'OR PERDUE
(Chicoutimi)
Dora, une adolescente exploratrice, mène ses amis dans une aventure pour sauver ses parents et résoudre le mystère qui se cache derrière une ville d'or perdue.

DOWNTON ABBEY
(Alma, Chicoutimi, Dolbeau-Mistassini)
Les Crawley et leur personnel intrépide se préparent à vivre l'événement le plus important de leur vie: une visite du roi et de la reine d'Angleterre.

LES FLEURS OUBLIÉES
(Chicoutimi)
Albert est un apiculteur qui fabrique un vin de miel prisé et qui pollinise les toits de Montréal afin de sauver les abeilles.

FOURMI
(Chicoutimi)
Théo est si petit qu'on le surnomme «Fourmi». Malgré sa petitesse, il est le meilleur joueur de son équipe de football.

L'HOMME GÉMEAU
(Chicoutimi)
Un assassin vieillissant se retrouve confronté à son clone, plus jeune d'un quart de siècle.

IL PLEUVAIT DES OISEAUX
(Alma, Chicoutimi et Saint-Félicien)
Trois vieux ermites vivent reclus dans le bois.

JOKER
(Alma, Chicoutimi, Dolbeau-Mistassini, Jonquière)
Les origines du Joker dans les années 80 à Gotham City. Le rôle est repris par l'excellent Joaquin Phoenix. ç

KUESSIPAN EN 2D
(Saint-Félicien)
Mikuan et Shaniss sont deux adolescentes inséparables qui ont grandi dans des milieux différents d'une communauté innue près de Sept-Îles.

LA FAMILLE ADDAMS 3-D
(Alma, Chicoutimi, Dolbeau-Mistassini et Saint-Félicien)
Une version animée de la série de Charles Addams sur une famille singulière et macabre.

LES FLEURS OUBLIÉES
(Alma, Chicoutimi)
Albert est un apiculteur qui fabrique un vin de miel prisé et qui pollinise les toits de Montréal afin de sauver les abeilles.

L'HOMME GÉMEAU
(Alma, Chicoutimi, Dolbeau-Mistassini, Jonquière, Saint-Félicien)
Un assassin vieillissant se retrouve confronté à son clone, plus jeune d'un quart de siècle.

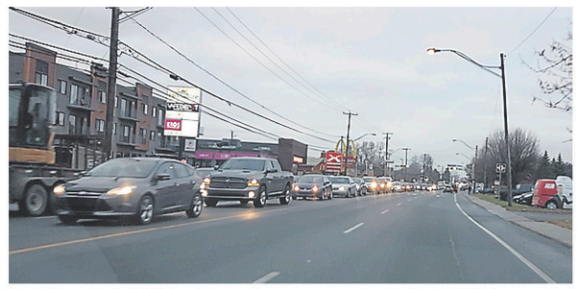
MALÉFIQUE: MAÎTRESSE DU MAL-3D
(Alma, Chicoutimi, Dolbeau-Mistassini)
Une aventure fantastique qui reprend plusieurs années après que le public ait découvert les événements qui endurcissent le coeur du méchant le plus célèbre de Disney et la poussent à maudire un bébé, la princesse Aurora.

TERMINATOR: SOMBRE DESTIN
(Alma)
À Mexico, Dani Ramos, 21 ans, travaille sur une chaîne de montage dans une usine automobile.

VIVRE À 100 MILLES À L'HEURE
(Alma)
Les amis Louis, Eric et Daniel sont trois jeunes téméraires qui, pour se faire de l'argent de poche, décident de vendre de la drogue.

ZOMBIELAND: LE DOUBLÉ
(Alma, Chicoutimi)
Columbus, Tallahassee, Wichita et Little Rock se déplacent au coeur de l'Amérique alors qu'ils affrontent des zombies évolués, des survivants et les souffrances grandissantes de la famille improvisée.

INSOLITE



— PHOTO TIRÉE DE LA PAGE FACEBOOK SPOTTED VICTORIAVILLE

La cohue au St-Hubert

Pénurie de poulet, intervention policière, employés en retard... Lundi, une promotion annoncée pour souligner les 40 ans d'un St-Hubert de Victoriaville a été si populaire qu'elle a causé un bouchon de circulation et a obligé les propriétaires à y mettre fin 45 minutes avant la fermeture du resto. La population de Victoriaville (45 000 habitants) avait été avertie, il y a une dizaine de jours, par le biais de Facebook et de la radio: le plat «Le choix du rôtisseur» (cuisse ou poitrine avec frites, salade de chou, pain et sauce), habituellement détaillé à 7,25$ allait être vendu à 4$ lundi, au comptoir pour emporter ou à la commande à l'auto, pour souligner les 40 ans de l'ouverture du St-Hubert dans la ville. «On ne savait pas à quoi s'attendre, mais on a créé un monstre, raconte Alexandre Marcotte, copropriétaire de la rôtisserie. On avait prévu vendre entre 1800 et 2000 repas. On en a finalement vendu 2900. À 20h15, on n'avait plus de poulet!» La direction a dû faire appel à d'autres rôtisseries St-Hubert pour la dépanner dans l'approvisionnement de certains aliments. **LA PRESSE**

VENDREDI À LA TÉLÉ

* La grille complète et détaillée de l'horaire télévision est publiée, chaque semaine, dans Voilà.

8 NOVEMBRE	8h00	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30
ICI RC Télé	Salmigondis	Motel Monstre	RDI matin	On va se le dire			Ricardo	Silence, on joue!	Téléjournal Midi	Vocation : Leader	Heartland		Virginie	Virginie	Castle / Un buzz foudroyant		On va se le dire			Silence, on joue!
V	Moment V		Moment V		Histoire succès	Infopublicité	Chicago Med / Les petits génies		Occupation D	MA PATRONNE, MON ENNEMIE (2016) avec Brittany Underwood, Josie Davis.			RETROUVAILLES MORTELLES (2016) avec Kayla Ewell, Kacey Clarke.				Les Simpson	Les Simpson	Guerre des clans
CJPM	(6h00) Salut Bonjour				Bien	Liens rompus	Le Tricheur	Mario Dumont	TVA nouvelles	DERNIÈRE CHANCE (2006) avec Dermot Mulroney, Amanda Peet.			Nouvelles /Publicité	Les feux de l'amour			Top modèles	TVA nouvelles	
TQc	TopWing / Robocar	Pat'Patrouille	(:55)Chuggington	(:35)Simon /Monchh.	Merveilleux	Frères Kratt	Clovis	Génial!	Poldark		Dans les médias		Point doc / Futur proche		Mc$-ween	RoiJulian !	Chipmunks	(:35)Chuggington	Pat'Patrouille	Merveilleux

8 NOVEMBRE	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	23h00	23h30	00h00
ICI RC Télé	Le Téléjournal	TJ Extra	Au suivant		Faites-moi rire! / Eve Landry , Rémi-Pierre Paquin.		Galas ComédiHa! / Fabien Cloutier , Alain Crête.		Le Téléjournal		Sports ex/(:05) En bref ICI /(:10) AVANT LES RUES (2016) Rykko Bellemare.		
V	Un souper parfait	Rire et délire	L'arbitre		Huissiers	Huissiers	Les jeux des Titans		Heure limite / Sous protection très rapprochée		Un souper parfait	NVL	Moment V
CJPM	TVA nouvelles	Le Tricheur	Ça finit bien la semaine		Du talent à revendre		La liste noire / Le Corse		TVA nouvelles	(:35) UNE NUIT POUR SURVIVRE (2015) avec Ed Harris, Joe Kinnaman, Liam Neeson.			
TQc	Encore plus... génial!	Moi j'mange	Cette année-là		Y'a du monde à messe			Like-moi!	Zone franche		Belle et Bum		JIMMY P.: PSYCHOTH...
TV5	(17h50) QuestChamp	Le Journal de France 2	Guides d'aventures		Échappées belles / Week-end à Madrid - Passer un week-end à Madrid, c'est découvrir une capitale contemporaine.				En marge du monde / Apostolos Sianos - Grèce		TV5 le journal / (:20) C à dire?!	Journal Afrique	Commence aujourd'hui
CANAL D	Pirates Inc.		Douanes sous haute	Douanes sous haute	Opération Police / Opération Satellites		60 jours en prison		Crimes occultes / Le monstre de Florence		Forces spéciales / Le caractère		Le choc des bolides
ICI RDI	Le National	RDI économie	24/60		Les décrypteurs	Le National	Le Téléjournal		Le Téléjournal		Le National	Le National	24/60
RDS	(17h00) Le 5 à 7	Hockey 360° (D)	Faites vos jeux	ATP Tennis - Next Gen Finals Demi-finales				L'antichambre (D)		Sports 30	Faites vos jeux	Panthéon des Sports du Québec 2019	
VIE	Mères à boutte	Naissances / L'allaitement	Notre premier flip	Design V.I.P.	Les héros de la réno		Belle à ma façon / Troubles alimentaires		Mères à boutte	Naissances / L'allaitement	Big Love (v.f.)		DÎNER DE CONS (2010)
SERIES+	Les enquêtes du NCIS / Le privilégié		Les enquêtes du NCIS / Traque sur internet		FBI / Identity Crisis		Détectives privés / Croisière pirate		Mélinda, entre deux mondes / Histoires de pères		Mélinda/ deux mondes / Le visage derrière le masque		Code Black (v.f.)
Z	Remorquage à South Beach	Week-end de bois	Le dernier garage	Belle cubaine	Chauffards canadiens / Regarder là où on veut aller		Américars: Rapides et musclés / Vente aux enchères		Infiltration	Infiltration	Dexter / Santa Muerte		South Park
HISTORIA	Hors route: défi extrême / Les gros canons		La route des croix / Route 155: rencontre avec la mort		Les montagnards / Pas de gaspillage!		Les montagnards / Une piste improvisée		Dans les pas de...	De père en fils / Policiers	Yukon Gold / Il faut battre le fer pendant qu'il est chaud		Le mystère de l'or confédéré
ÉVASION	Direction la mer / Ocean City		Grands restos de la planète		Grands restos de la planète		Avec ou sans cash / Salvador de Bahia		5 étoiles	Benoît le villageois	Des trains pas comme les autres / Birmanie		Hôtel Inspector
ICI ARTV	Moi et l'autre	Moi et l'autre / Le bateau	Dre Grey, leçons d'anatomie / Ascenceur émotionnel		Pour emporter / Raymond Saint-Pierre		C'est juste de la TV		Esprit critique		VÉRITÉ (2015) avec Robert Redford, Dennis Quaid, Cate Blanchett.		

SAMEDI 2 NOVEMBRE

12h35 Cinépop ALEX ET EMMA
(2) (Alex & Emma) 2003. Comédie de Rob Reiner avec Sophie Marceau, Luke Wilson, Kate Hudson. Un écrivain sans inspiration demande à une sténographe de l'aider à compléter son roman. (1h36)

13h30 TVA RETOUR VERS LE FUTUR III
(2) (Back to the Future III) 1990. Comédie fantaisiste Mary Steenburgen, Christopher Lloyd, Michael J. Fox. Un adolescent retourne en 1885 afin de ramener une machine à voyager dans le temps. (2h15)

14h00 V JULIE ET JULIA
(3) (Julie and Julia) 2009. Comédie de Nora Ephron avec Stanley Tucci, Amy Adams, Meryl Streep. Une femme décide de cuisiner tous les repas dans le livre de recette de Julia Child. (2h40)

14h00 ARTV LES DERNIERS AMANTS
(3) (Only Lovers Left Alive) 2013. Drame d'horreur de Jim Jarmusch avec Mia Wasikoska, Tom Hiddleston, Tilda Swinton. L'amour d'un musicien et d'une femme dure des siècles alors que le monde s'effondre. (2h30)

14h00 Z FILS À MAMAN
(2) (Mama's Boy) 2007. Comédie dramatique de Tim Hamilton avec Jon Heder, Jeff Daniels, Diane Keaton. Un homme de 29 ans veut empêcher que le mariage de sa mère se réalise. (2h)

15h00 VRAK TREASURE HOUNDS (V.F.)
2017. Famille de Tim Brown avec Ryan James Keating, Kenzie O'Day, Valin Shinyei. Un garçon et un chien qui parlent s'embarquent dans une chasse au trésor. (2h)

15h30 MMAX ABSOLUTELY FABULOUS: LE FILM
(Absolutely Fabulous: The Movie) 2016. Comédie de Mandie Fletcher avec Jane Horrocks, Joanna Lumley, Jennifer Saunders. Edina veut profiter d'un défilé organisé par le magazine de mode pour approcher Kate Moss. (2h)

15h45 TVA RED 2 (V.F.)
(2) (Red 2) 2013. Action de Dean Parisot avec John Malkovich, Helen Mirren, Bruce Willis. Une équipe d'agents élites doit localiser un dispositif nucléaire manquant. (2h15)

16h45 V LES SIMPSON: LE FILM
(2) (The Simpsons Movie) 2007. Comédie de David Silverman avec Responsable d'un désastre écologique à Springfield, Homer fuit en Alaska avec sa famille. (1h45)

17h00 ELLE UN REFUGE POUR L'AMOUR
(Eat, Play, Love) 2017. Drame de moeurs de Christie Will Wolf avec Lee Majors, Jason Cermak, Jen Lilley. Une vétérinaire tombe en amour avec le propriétaire d'un refuge pour chiens. (2h)

17h30 MMAX THELMA ET LOUISE
(3) 1991. Drame de Ridley Scott avec Harvey Keitel, Geena Davis, Susan Sarandon. Deux femmes en vacances tentent de s'enfuir après que l'une d'elles tue un violeur. (2h30)

18h00 TQC LES TROLLS
(Trolls) 2016. Dessin animé de Walt Dohrn, Mike Mitchell avec Les Trolls sont des créatures délirantes et joyeuses et surtout les rois de la pop. (1h43)

18h30 TVA L'ESCADRON SUICIDE
(4) (Suicide Squad) 2016. Action de David Ayer avec Margot Robbie, Jared Leto, Will Smith. Une équipe de malfaiteurs est assemblée afin de sauver la planète de l'apocalypse. (2h45)

18h30 V STAR TREK: VERS LES TÉNÈBRES
(4) (Star Trek Into Darkness) 2013. Science fiction de J.J. Abrams avec Zoe Saldana, Zachary Quinto, Chris Pine. L'équipage de l'Enterprise affronte une terrible menace qui veut détruire Starfleet. (2h45)

19h00 ARTV TRUMBO (V.F.)
2015. Biographie de Jay Roach avec Helen Mirren, Diane Lane, Bryan Cranston. Un scénariste célèbre est emprisonné à cause de ses croyances communistes. (2h30)

19h00 ELLE L'AMOUR EN 8 LEÇONS
(How to Fall in Love) 2012. Comédie de Mark Griffiths avec Jody Thompson, Brooke D'Orsay, Eric Mabius. Un homme reçoit l'aide de la femme qu'il aimait au lycée. (2h)

20h00 MMAX HAUTE FIDÉLITÉ
(3) (High Fidelity) 2000. Comédie de Stephen Frears avec John Cusack, Jack Black, Iben Hjejle. Un marchand se demande pourquoi ses relations amoureuses ne tournent pas rond. (2h30)

21h00 ELLE AMOUR ET MAGIE
(2) (Pratical Magic) 1998. Comédie de Griffin Dunne avec Dianne Wiest, Sandra Bullock, Nicole Kidman. Deux soeurs utilisent leurs pouvoirs magiques pour régir leur vie sentimentale. (2h)

21h00 Z MONDE INFERNAL
(3) (Underworld) 2003. Comédie fantaisiste de L. Wiseman avec Bill Nighy, Scott Speedman, Kate Beckinsale. Selene, qui fait partie d'un clan de vampires modernes, doit se mesurer aux loups-garous. (2h30)

21h15 TVA LE MÉCANO: RÉSURRECTION
(Mechanic: Resurrection) 2016. Action de Dennis Gansel avec Tommy Lee Jones, Jessica Alba, Jason Statham. Un tueur à gages, tente de refaire sa vie lorsqu'il rencontre une femme. (2h)

21h15 V LE MARIAGE
(2) (American Wedding) 2003. Comédie de Jesse Dylan avec Alyson Hannigan, Seann William Scott, Jason Biggs. Divers incidents marquent les préparatifs du mariage d'un homme et de sa copine. (2h)

22h00 TQC LA FOIRE AUX VANITÉS
(2) (Vanity Fair) 2004. Drame de Mira Nair avec Jim Broadbent, Gabriel Byrne, Reese Witherspoon. Afin de gravir les échelons de la société, une fille compte sur sa ruse et son charme. (2h33)

22h30 MMAX RIVIÈRE
2015. Thriller de Jamie M. Dagg avec Sara Botsford, Douangmany Soliphanh, Rossif Sutherland. Un médecin bénévole américain est recherché pour le meurtre du fils de l'ambassadeur. (2h)

22h55 TFO LE PARI
1997. Comédie de Didier Bourdon avec Didier Bourdon, Bernard Campan, Isabella Ferron. Des beaux-frères qui désirent arrêter de fumer voient leurs relations conjugales en péril. (34m)

23h00 ARTV MAGIE AU CLAIR DE LUNE
(2) (Magic in the Moonlight) 2014. Comédie de Woody Allen avec Marcia Gay Harden, Emma Stone, Colin Firth. Un illusionniste de réputation mondiale aide un ami à démasquer une arnaqueuse. (2h)

23h00 ELLE UN REFUGE POUR L'AMOUR
(Eat, Play, Love) 2017. Drame de moeurs de Christie Will Wolf avec Lee Majors, Jason Cermak, Jen Lilley. Une vétérinaire tombe en amour avec le propriétaire d'un refuge pour chiens. (2h)

23h30 Z FILS À MAMAN
(2) (Mama's Boy) 2007. Comédie dramatique de Tim Hamilton avec Jon Heder, Jeff Daniels, Diane Keaton. Un homme de 29 ans veut empêcher que le mariage de sa mère se réalise. (2h)

23h45 TVA TIREUR D'ÉLITE
(3) (Shooter) 2007. Action de Antoine Fuqua avec Kate Mara, Danny Glover, Mark Wahlberg. Un ancien tireur d'élite de l'armée est victime d'un coup monté et accusé de meurtre. (2h30)

DIMANCHE 3 NOVEMBRE

10h00 TVA UN HOMME DÉVOUÉ
(Mr. Church) 2016. Comédie de Bruce Beresford avec Natascha McElhone, Britt Robertson, Eddie Murphy. Marie, qui est atteinte d'un cancer du sein, apprend qu'elle n'a que six mois à vivre. (2h)

12h00 TQC LES TROLLS
(Trolls) 2016. Dessin animé de Walt Dohrn, Mike Mitchell avec Les Trolls sont des créatures délirantes et joyeuses et surtout les rois de la pop. (1h43)

13h00 TV5 JUSQU'À CE QUE LA MORT NOUS UNISSE
2018. Drame de Delphine Lemoine avec Bruno Wolkowitch, Ophelia Kolb, Bruno Debrandt. Un guide de haute montagne enquête le meurtre de son ami. (2h)

13h45 TVA ASTÉRIX AUX JEUX OLYMPIQUES
(2) 2008. Comédie de Thomas Langmann, Frederic Forestier avec Gérard Depardieu, Clovis Cornillac, Stéphane Rousseau. Amoureux de la fille du roi grec, Astérix doit gagner les Jeux Olympiques pour l'épouser. (2h15)

14h00 V COEUR ET TRIO
(2) (Some Kind of Wonderful) 1987. Comédie de H. Deutch avec Lea Thompson, Mary Stuart Masterson, Eric Stoltz. Un étudiant est déterminé à sortir avec une camarade de classe. (1h55)

14h00 Z SUSPECT ZÉRO
(2) 2004. Histoire policière de E. Elias Merhige avec Aaron Eckhart, Ben Kingsley, Carrie-Anne Moss. Un inspecteur essaye de résoudre le mystère entourant une série de meurtres inexpliqués. (2h)

15h00 SRC WALL-E (V.F.)
(3) 2008. Dessin animé de Andrew Stanton avec Un robot nettoyeur rencontre un robot envoyé pour vérifier l'état de la Terre. (2h)

15h00 VRAK DANNY ET LA FIN DU MONDE
2014. Aventure de Martin Barnewitz avec Peter Gantzler, Thomas Garvey, William Jøhnk Nielsen. Un garçon et son frère luttent contre une invasion d'insectes géants, issus de mutations. (2h)

15h30 MMAX LE PORTEUR D'EAU
(3) (The Waterboy) 1998. Comédie de Frank Coraci avec Henry Winkler, Kathy Bates, Adam Sandler. Un porteur d'eau très timide est recruté pour ses talents de plaqueur. (2h)

16h00 TVA CHAIR DE POULE
(3) (Goosebumps) 2015. Aventure de Rob Letterman avec Odeya Rush, Dylan Minnette, Jack Black. Par mégarde, les cauchemars des livres d'un auteur sont libérés dans le monde réel. (2h)

16h00 V DOUX NOVEMBRE
(2) (Sweet November) 2001. Comédie dramatique de Pat O'Connor avec Jason Isaacs, Charlize Theron, Keanu Reeves. Une jeune femme atteinte d'une maladie incurable entreprend une liaison d'un mois. (2h30)

17h00 ELLE MARIAGE ET CHOCOLATS
(Yes, I Do) 2018. Drame de moeurs de Christie Will Wolf avec Jessica Lowndes, Marcus Rosner, Jen Lilley. Une chocolatière tente de reconquérir son fiancé. (2h)

17h30 MMAX UN FAUTEUIL POUR DEUX
(3) (Trading Places) 1983. Comédie de John Landis avec Jamie Lee Curtis, Eddie Murphy, Dan Aykroyd. Deux hommes d'affaires remplacent leur directeur par un Noir sans formation financière. (2h30)

19h00 ELLE LA TALENTUEUSE MADEMOISELLE COOPER
(My Summer Prince) 2016. Comédie de Peter Sullivan avec Lauren Holly, Jack Turner, Taylor Cole. Une relationniste doit redorer l'image d'un prince anglais, qui est habitué au scandale. (2h)

20h00 ARTV AVANT LES RUES
2016. Drame criminel de Chloé Leriche avec Jacques Newashish, Kwena Bellemare-Boivin, Rykko Bellemare. (2h)

20h00 MMAX DATE PRÉVUE
(2) (Due Date) 2010. Comédie de Todd Phillips avec Michelle Monaghan, Zach Galifianakis, Robert Downey Jr.. Afin d'assister la naissance de son enfant, un homme doit accepter l'aide d'un acteur. (2h)

21h00 ELLE ESCAPADES D'UN SOIR
1987. Comédie Keith Coogan, Maia Brewton, Elisabeth Shue. Trois enfants son entraînés dans une série de mésaventures et poursuivis par des voleurs. (2h)

21h00 TFO NUAGES SUR LA VILLE
2009. Drame de Simon Galiero avec Robert Morin, Jean Pierre Lefebvre, Alex Bisping. Un écrivain en perte d'inspiration a le sentiment d'être tombé dans l'oubli. (1h29)

22h00 TQC UNE NOUVELLE AMIE
2014. Comédie dramatique de François Ozon avec Raphaël Personnaz, Anaïs Demoustier, Romain Duris. À la suite de la mort de son amie, une femme devient la confidente d'un époux endeuillé. (2h)

22h00 MMAX LES LOSERS
(2) (The Losers) 2010. Action de Sylvain White avec Chris Evans, Zoe Saldana, Jeffrey Dean Morgan. Après avoir été trahi, des membres du CIA recherchent ceux qui les ont ciblés. (2h)

22h45 TVA BESOIN D'AMOUR
(The Wedding Guest) 2014. Comédie de Andrew Fleming avec J.K. Simmons, Scott Speedman, Rachel Evan Wood. Un bon à rien fait passer une femme-enfant pour sa petite amie au mariage de son frère. (1h45)

23h00 ARTV LES DERNIERS AMANTS
(3) (Only Lovers Left Alive) 2013. Drame d'horreur de Jim Jarmusch avec Mia Wasikoska, Tom Hiddleston, Tilda Swinton. L'amour d'un musicien et d'une femme dure des siècles alors que le monde s'effondre. (2h30)

23h00 ELLE MARIAGE ET CHOCOLATS
(Yes, I Do) 2018. Drame de moeurs de Christie Will Wolf avec Jessica Lowndes, Marcus Rosner, Jen Lilley. Une chocolatière tente de reconquérir son fiancé. (2h)

LUNDI 4 NOVEMBRE

9h40 Cinépop SOIE
(2) (Silk) 2007. Drame de François Girard avec Michael Pitt, Alfred Molina, Keira Knightley. Un jeune marchand de soie est obsédé par le souvenir d'une geisha. (1h50)

13h00 TVA L'AMOUR À TOUTE VITESSE
(Spin Out) 2016. Comédie dramatique de Tim Ferguson, Marc Gracie avec Lincoln Lewis, Morgan Griffin, Xavier Samuel. Un adepte de courses avoue son amour à son amie, qui s'apprête à quitter leur village. (1h45)

13h00 VIE LIBERTÉ
(Early Release) 2016. Thriller de John L'Ecuyer avec Niamh Wilson, Sarain Boylan, Kelli Williams. À la suite de sa sortie de prison, une mère voit sa vie menacée par une ex-codétenue. (2h)

14h30 V UNE VOISINE INQUIÉTANTE
(A Deadly View) 2018. Thriller de Andrew Cymek avec Brigitte Kingsley, Kristian Bruun, Sara Mitich. Une voisine convoite l'enfant d'un couple. (2h)

21h00 MMAX TUEUR À GAGES: AGENT 47
2015. Action de Aleksander Bach avec Zachary Quinto, Hannah Ware, Rupert Friend. Agent 47 est une créature bionique, pratiquement indestructible. (2h)

21h00 ELLE LE CHARME DE MONSIEUR DARCY
(Unleashing Mr. Darcy) 2016. Drame de David Winning avec Frances Fisher, Ryan Paevey, Cindy Busby. Une enseignante repousse les avances du juge d'un concours canin à New York. (2h)

MARDI 5 NOVEMBRE

12h30 V UNE OMBRE SUR LE BERCEAU
(Hush Little Baby) 2017. Thriller de Brian Herzlinger avec Jake Manley, Brady Smith, Erin Cahill. Un homme déséquilibré est engagé comme gardien du nouveau-né de sa charmante voisine. (2h)

13h00 TVA LE FEU SUR LA GLACE: À LA POURSUITE D'UN RÊVE
(4) (The Cutting Edge 3: Chasing the Dream) 2008. Drame de Stuart Gillard avec Christy Carlson Romano, Francia Raisa, Matt Lanter. Un patineur artistique propose à une joueuse de hockey de devenir sa nouvelle partenaire. (1h45)

13h00 VIE PLAN DE VOL
(3) (Flightplan) 2005. Drame de suspense de Robert Schwentke avec Sean Bean, Peter Sarsgaard, Jodie Foster. Une mère perd sa fille dans un avion et ses recherches s'avèrent vaines. (2h)

14h30 V PETITS MEURTRES ET CONFIDENCES: MYSTÉRIEUSE DISPARITION
(Hailey Dean Mystery: Deadly Estate) 2017. Drame criminel de Terry Ingram avec Matthew MacCaull, Giacomo Baessato, Kellie Martin. L'amie d'une thérapeute disparait alors qu'elle vend la propriété de ses parents. (2h)

21h00 ELLE DEUX ANS D'AMOUR
(2 Years of Love) 2017. Comédie Kayla Ewell, Ryan Merriman. Une animatrice de radio tente de convaincre son mari de l'urgence de fonder une famille. (2h)

MERCREDI 6 NOVEMBRE

12h30 V UN REFUGE POUR L'AMOUR
(Eat, Play, Love) 2017. Drame de moeurs de Christie Will Wolf avec Lee Majors, Jason Cermak, Jen Lilley. Une vétérinaire tombe en amour avec le propriétaire d'un refuge pour chiens. (2h)

13h00 TVA LES 12 COUPS DE MINUIT
(After the Ball) 2015. Comédie de Sean Garrity avec Chris Noth, Marc-André Grondin, Portia Doubleday. Kate rejoint la société de confection de vêtements qui appartient à son père. (2h)

13h00 VIE AU COEUR DU RYTHME
(Bravetown) 2015. Drame de Daniel Duran avec Laura Dern, Josh Duhamel, Maria Bello. Un DJ est forcé par la cour d'aller s'établir chez son père divorcé dans le Dakota. (2h30)

13h20 Cinépop RADIUS (V.F.)
2017. Science fiction de Caroline Labrèche, Steeve Léonard avec Robert Borges, Charlotte Sullivan, Diego Klattenhoff. Un amnésique réalise qu'il est responsable pour le décès de la mort de tout être vivant. (1h35)

14h30 V L'AMOUR COMME CHIENS ET CHATS
(Like Cats & Dogs) 2017. Comédie de Ron Oliver avec Gwynyth Walsh, Wyatt Nash, Cassidy Gifford. Un homme et son chat doivent partager une location avec une femme et son chien. (2h)

21h00 ELLE UN ROMAN D'AMOUR
(A Novel Romance) 2015. Comédie de Mark Griffiths avec Emily Tennant, Dylan Bruce, Amy Acker. Un écrivain de roman best-seller tombe amoureux de sa plus grande critique. (2h)

JEUDI 7 NOVEMBRE

12h30 V L'ENFER AU PARADIS DES MILLIARDAIRES
(Dark Paradise) 2016. Thriller de Michael Feifer avec Ion Overman, Antonio Sabato Jr., Boti Bliss. En vacances à Hawaï, une jeune héritière américaine tombe amoureuse d'un bel italien. (2h)

13h00 TVA ET SI JAMAIS
(2) (What If) 2013. Comédie de Michael Dowse avec Megan Park, Zoe Kazan, Daniel Radcliffe. Wallace a du mal à se relever de sa dernière rupture amoureuse. (2h)

13h00 VIE LA VOIX DE L'INNOCENCE
(2) (Plain Truth) 2004. Drame de Paul Shapiro avec Jan Niklas, Alison Pill, Mariska Hargitay. Une avocate accepte de défendre une Amish de 18 ans accusée d'avoir tué son bébé. (2h)

14h30 V FASCINATION MORTELLE
(The Follower) 2016. Thriller Val Lauren, Erika Christensen. Une chanteuse est tenue captive par une admiratrice après l'écrasement de son avion. (2h)

21h00 ELLE UNE SECONDE VIE
(Mrs. Washington Goes to Smith) 2009. Comédie dramatique de Armand Mastroianni avec Pat Crawford Brown, Tracey Costello, Cybill Shepherd. Une mère de deux enfants décide de retourner au collège afin d'obtenir son diplôme. (2h)

21h00 TFO LE SILENCE DES FUSILS
(2) (Silencing the Guns) 1996. Drame de Arthur Lamothe avec Gabriel Gascon, Michèle Audette, Jacques Perrin. Un Amérindien meurt dans d'étranges circonstances. (1h38)

23h00 ARTV AVANT LES RUES
2016. Drame criminel de Chloé Leriche avec Jacques Newashish, Kwena Bellemare-Boivin, Rykko Bellemare. (2h)

23h35 TVA NOVEMBRE TROUBLE
(November Criminals) 2017. Drame de Sacha Gervasi avec Catherine Keener, Ansel Elgort, Chloë Grace Moretz. Un adolescent mène une enquête sur le meurtre de son ami. (1h45)

VENDREDI 8 NOVEMBRE

12h30 V MA PATRONNE, MON ENNEMIE
(Backstabbed) 2016. Thriller de Doug Campbell avec Micah Alberti, Brittany Underwood, Josie Davis. Une femme au foyer s'associe à une agente immobilière qui se révèle corrompue. (2h)

13h00 TVA DERNIÈRE CHANCE
(3) (Griffin & Phoenix) 2006. Drame de Ed Stone avec Sarah Paulson, Dermot Mulroney, Amanda Peet. Un homme, qui a moins de deux ans à vivre, s'engage dans une relation amoureuse. (2h)

13h00 VIE DÎNER DE CONS
(2) (Dinner for Schmucks) 2010. Comédie de Jay Roach avec Zach Galifianakis, Paul Rudd, Steve Carell. Un homme d'affaires est invité à un souper où l'on célèbre la stupidité des invités. (2h30)

14h30 V RETROUVAILLES MORTELLES
(10 Year Reunion) 2016. Thriller de Jake Helgren avec Jillian Nelson, Kayla Ewell, Kacey Clarke. (2h)

18h00 Cinépop CRY-BABY (V.F.)
(2) 1990. Musicale de John Waters avec Polly Bergen, Amy Locane, Johnny Depp. Une adolescente de bonne famille vient en aide à un voyou au coeur tendre. (1h25)

19h25 Cinépop LES FRÈRES SOLOMON
(2) (The Brothers Solomon) 2007. Comédie de Bob Odenkirk avec Kristen Wiig, Will Forte, Will Arnett. Leur père va mourir et les frères Solomon voudraient respecter son dernier souhait. (1h35)

20h00 MMAX 40 ANS ET ENCORE PUCEAU
(2) (The 40 Year Old Virgin) 2005. Comédie de Judd Apatow avec Catherine Keener, Steve Carell. Les amis d'un homme sans expérience sexuelle tentent de le sortir de cette situation. (2h30)

20h00 VRAK LE QUATRIÈME TYPE
(2) (The Fourth Kind) 2009. Science fiction de Olatunde Osunsanmi avec Will Patton, Elias Koteas, Milla Jovovich. Une psychologue enquête sur les étranges disparitions survenus en Alaska depuis 50 ans. (2h)

21h00 ELLE DANSE AVEC MOI
(Wedding Dance) 2009. Drame de Mark Jean avec Roma Downey, Brooke Nevin, John Schneider. Une femme apprend l'existence de son père alors qu'elle se prépare à se marier. (2h)

21h00 TFO LES AVENTURES D'ARSÈNE LUPIN
1957. Histoire policière de Jacques Becker avec Liselotte Pulver, Robert Lamoureux. Un gentleman cambrioleur se fait enlever. (1h45)

21h00 Cinépop SEMI-PRO (V.F.)
(2) 2008. Comédie de Kent Alterman avec André Benjamin, Woody Harrelson, Will Ferrell. Un entraîneur et joueur star d'une équipe de basket-ball désire mener son équipe à la NBA. (1h32)

22h30 MMAX LA FOLLE JOURNÉE DE FERRIS BUELLER
(3) (Ferris Bueller's Day Off) 1986. Comédie de John Hughes avec Mia Sara, Alan Ruck, Matthew Broderick. Les aventures d'un adolescent qui feint la maladie pour faire l'école buissonnière. (2h)

22h30 Cinépop LA PANTHÈRE ROSE
(1) (The Pink Panther) 2006. Comédie de Shawn Levy avec Beyoncé Knowles, Kevin Kline, Steve Martin. Un inspecteur de police enquête sur la mort d'un entraîneur et sur le vol d'une bague. (1h33)

22h35 TVA UNE NUIT POUR SURVIVRE
(2) (Run All Night) 2015. Action de Jaume Collet-Serra avec Joe Kinnaman, Ed Harris, Liam Neeson. Un tueur-à-gages doit protéger son fils d'un chef de la mafia assoiffé de vengeance. (2h15)

23h00 ARTV VÉRITÉ
(2) (Truth) 2015. Biographie de James Vanderbilt avec Dennis Quaid, Robert Redford, Cate Blanchett. Le drame qui a mené à la démission de Dan Rather. (2h30)

23h00 ELLE AMOUR ET MAGIE
(2) (Pratical Magic) 1998. Comédie de Griffin Dunne avec Dianne Wiest, Sandra Bullock, Nicole Kidman. Deux soeurs utilisent leurs pouvoirs magiques pour régir leur vie sentimentale. (2h)

23h05 SRC AVANT LES RUES
2016. Drame criminel de Chloé Leriche avec Jacques Newashish, Kwena Bellemare-Boivin, Rykko Bellemare. (2h)

23h30 TFO LA FAUTE À FIDEL!
(3) 2006. Drame de Julie Gavras avec Stefano Accorsi, Julie Depardieu, Nina Kervel-Bey. La vie d'une fille est bouleversée par ses parents, qui adoptent le régime communiste. (1h43)

RENDEZ-VOUS

12 ÉTAPES. La prochaine fin de semaine intensive basée sur les 12 étapes pour hommes et femmes alcooliques aura lieu les 15, 16 et 17 novembre au monastère Saint-Sacrement, à Chicoutimi. 418 548-8123.

AL-ANON. Que pouvez-vous faire lorsqu'un de vos proches boit trop? Communiquez avec les groupes familiaux Al-Anon. De l'espoir et de l'aide! 1 844 725-2666 (sans frais).

AFÉAS ST-PAUL. La prochaine activité aura lieu dimanche 10 novembre de 9 h à 17 h à l'église St-Antoine. Venez vous ne serez pas déçu.

AQDR ALMA. L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR Alma) vous invite à son déjeuner-conférence le jeudi 14 novembre au restaurant Pacini d'Alma dans la salle Desjardins à 8 h 45 Déjeuner: Le coût est variable selon votre choix à la carte des menus. À 10 heures Conférence gratuites: Les services offerts par la Maison de campagne et d'entraide communautaire du Lac. Vous devez confirmer votre présence au plus tard le 12 novembre au 418 480-1122 ou par courriel: aqdralma@bellnet.ca au plaisir de vous rencontrer!

BÉNÉVOLES – HAVRE DE L'HOSPITALITÉ. Le havre de l'Hospitalité est un lieu qui favorise le développement et l'accomplissement des personnes et des groupes par la croissance humaine et spirituelle. Le centre, qui offre ses services dans la région depuis 35 ans, est à la recherche de bénévoles pour différents besoins, dont le service aux tables, la cuisine, le ménage et l'entretien. 418 668-6411.

BÉNÉVOLES – MAISON DE SOINS PALLIATIFS. La Maison de soins palliatifs du Saguenay a besoin d'ajouter des membres à son équipe de bénévoles à la cuisine. Le rôle du bénévole est d'aider la cuisinière dans ses tâches quotidiennes, de participer à l'exécution et au service des repas, à la vaisselle et à maintenir la cuisine et la salle à manger, de même que ses aires de rangement propres et ordonnées. Il y a des plages horaires de jour, de 8 h à 13 h 30, de même que pour la période du souper, de 15 h 30 à 18 h, de semaine et de fin de semaine. 418 696-1176, poste 6.

BÉNÉVOLES – SAINT-VINCENT DE PAUL D'ALMA. Vous avez du temps à donner et une certaine habileté pour coudre ou pour détricoter? La Saint-Vincent de Paul d'Alma a un urgent besoin de bénévoles. Iréna Bouchard, 418 668-4589.

BÉNÉVOLES – SAINT-VINCENT DE PAUL DE CHICOUTIMI. La Saint-Vincent de Paul de Chicoutimi recherche une personne bénévole pour travailler au local des meubles. 418 543-0123.

BÉNÉVOLES – SALONS FUNÉRAIRES. Nous sommes à la recherche de personnes au coeur d'or afin de joindre une équipe dévouée pour les cueillettes de dons dans les salons funéraires du territoire de Jonquière. C'est un bénévolat enrichissant qui vous permet de recevoir en partage tous les beaux témoignages des proches et des membres de la famille. Notez qu'il n'y a aucune sollicitation à faire. Marlène-Denise Tremblay, coordonnatrice des bénévoles, 418 696-1176, poste 6.

BINGO SURPRISE. Le prochain bingo surprise aura lieu dimanche 3 novembre à 13 h à la salle des Élans de Kénogami, rue St-Louis. Pour inf.: 418-542-4415.

CANCER SAGUENAY. Cancer Saguenay est un organisme qui donne des services aux personnes qui ont reçu un diagnostic de cancer et aux aidants naturels. Il y a de petits groupes de soutien avec des personnes qui vivent la même situation que vous. Il n'y a aucune obligation dans ces groupes. On vient quand on est capables et quand on en a envie. Les rencontres se font le mardi, à 13 h 15, à Cancer Saguenay (2327, rue Lévesque, Jonquière). 418 699-0009.

CLUB PHILATÉLIQUE. Le Club philatélique du Saguenay–Lac-Saint-Jean vous invite à participer à ses activités mensuelles d'échange de timbres postaux et d'autres plis concernant la poste. Nous sommes un groupe à but non lucratif et amical. 418 480-3996 ou *louis.lyson@cgocable.ca*.

CHOEUR LES VOIX DE LA BAIE. Le choeur Les voix de la Baie offrira à toute la population un concert le jeudi 7 novembre, à 20 h, en l'église Saint-Alphonse de La Baie, au profit du centre Notre-Dame-de-la-Salette. Cette prestation sera précédée, à 19h, par une messe inédite, composée par Hélène McLean et Nicole Cormier, et célébrée par Mgr René Guay, évêque de Chicoutimi. C'est un rendez-vous à ne pas manquer. Marc Tremblay, 418 545-6990.

COLLECTIONNEURS DE TIMBRES. Le Club philatélique du Saguenay–Lac-Saint-Jean vous invite à participer à ses activités mensuelles d'échange de timbres postaux et autres plis concernant la poste. Nous sommes un groupe à but non lucratif et amical. Luc Boily, 418 344-4252 ou *boily4252@hotmail.com*.

COMPTOIR VESTIMENTAIRE. Le comptoir vestimentaire La Fabrique est ouvert du mardi au vendredi, de 10 h à 16 h. 418 544-4444.

FILLES D'ISABELLE ST-ALEXIS. Les Filles d'Isabelle St-Alexis cercle 783 vous invitent à une messe célébrée pour nos membres défuntes, le dimanche 3 novembre, en l'église St-Alexis, à 10 h 30, et la réunion aura lieu le mercredi 6 novembre, à 19 h, au local habituel. Prendre note que les billets pour l'Amical sont disponibles!

FILLES D'ISABELLE NOTRE DAME DE LA BAIE. Le prochain Whist amical aura lieu dimanche 3 novembre à 12 h 45 au sous-sol de l`église St-Alphonse. Réunion mensuelle mardi 12 novembre à 19 h au local habituel.

FILLES D'ISABELLE CERCLE ÉLISABETH. Les Filles d'Isabelle cercle Élisabeth 759 organisent une partie de cartes le dimanche 17 novembre, à 13 h, au sous-sol de l'église St-Isidore (108, rue des Ormes, Chicoutimi). Coût: 6$. Camilienne Gagné, 418 543-6062.

FONDATION DU PÈRE ARMAND. Le Comité de bénévoles de la Fondation du père Armand secteur Saguenay–Lac-Saint-Jean vous convie à son brunch-bénéfice d'automne, le dimanche 3 novembre, de 9h à 13h, à la salle des Moose de La Baie (1471, 6e Avenue), sous la présidence d'honneur d'Alain Filion, directeur du Club de golf Le Ricochet de Chicoutimi. Prix des billets: 20$ pour les 13 ans et plus, 10$ pour les 6 à 12 ans. Des billets seront aussi disponibles à l'entrée. L'organisme supporte l'Hôpital pour enfants de Champerico, au Guatemala, où les besoins sont de plus en plus grands. 418 306-2926, 418 544-4043, 418 545-7528.

GUILDE LES COURTEPOINTIÈRES DU SAGUENAY. La Guilde Les Courtepointières du Saguenay tiendra sa prochaine réunion, mardi 5 novembre prochain à 19 h au Chantier du Père Alex, situé au 750 rue Cabot, Chicoutimi-Nord. On vous y attend en grand nombre.

OUTREMANGEURS ANONYMES. Souhaitez-vous changer vos habitudes alimentaires? Découvrez OA. Nous vous offrons un support pour vous aider à arrêter de manger compulsivement. Réunions offertes les mercredis, à 13 h 30, à Rivière-du-Moulin; les mercredis, à 19 h 30, à Arvida, et à 20 h, à Alma; et les vendredis après-midi, à 13 h 30, à Kénogami. 418 547-7425, 418 674-9375 et 418 668-3551. Veuillez prendre note également que le groupe La Chaîne de l'amitié de Chicoutimi tiendra ses réunions le mercredi après-midi, de 13 h 30 à 15 h, plutôt que le mardi soir, de 19 h 30 à 21 h.

PERSONNES SEULES. Déjeuner rencontre au restaurant Le Coq rôti, situé sur le boulevard Talbot à Chicoutimi, tous les dimanches, à compter de 10 h 30. Pour les personnes seules de 60 ans et plus.

PROBLÈME DE JEU? Vous ne vous en sortez plus? Assistez aux réunions à Chicoutimi des Gamblers Anonymes tous les mardis, à 19 h 30, au 500, chemin de la Réserve, à la salle Néron; et tous les dimanches, à 19 h 30, au 1410, rue des Cèdres, à la salle Léonard Chrétien. 1 866 484-6664 ou *www.gaquebec.org*.

SÉANCE D'INFORMATION JURIDIQUE GRATUITE. Comment régler un conflit sans devoir se présenter devant un juge? Voici la question à laquelle une juriste du CJPSLSJ et Tony Tapin, d'Équijustice Saguenay, répondront lors de cette séance d'information qui sera présentée le mardi 29 octobre, de 18 h à 19 h 30, à la bibliothèque de Jonquière. Au cours de cette séance, les principaux modes de prévention et de règlement des différends, tels que la négociation et la médiation, seront démystifiés. De plus, vous aurez l'opportunité de passer de la théorie à la pratique en participant à une simulation de médiation! Places limitées. Inscription obligatoire au 418 412-7722 ou *saguenay@cjpqc.ca*.

SOCIÉTÉ DES NUMISMATES. La Société des numismates du Saguenay–Lac-Saint-Jean vous invite à participer à ses activités mensuelles concernant les monnaies courantes&commémoratives du Canada et du monde. Notre association est à but non lucratif et se veut amicale. Beaucoup d'informations sont données et démystifient les valeurs des pièces à collectionner. Gilles Tremblay, 418 376-1324 ou *gilles@tremblay.biz*.

VIERGE MARIE À MEDJUGORJE. Venez vivre avec nous une rencontre extraordinaire avec la Vierge Marie à Medjugorje, à 19h, au centre Notre-Dame-de-la-Salette (156, Don Bosco, Chicoutimi), tous les deuxièmes mercredis du mois. Pour ceux et celles qui le désirent, il y a récitation du chapelet, à 18 h 20, à la chapelle. Par la suite, on présente une vidéo sur les messages que la Vierge donne à Myrianna le 2 de chaque mois. Un commentaire explicatif de soeur Emmanüelle complète la présentation. L'activité se termine par un partage libre des participants. Diane St-Pierre, 418 547-0480, ou Marc Tremblay, 418 540-1507.

VIVRE LA LIBÉRATION. La prochaine session Vivre la libération et guérison intérieure par l'amour Mission Agapè se déroulera du 24 au 29 novembre au monastère du Très-Saint-Sacrement (379, rue du Saint-Sacrement, Chicoutimi). Lise Corriveau, 418 548-5795 ou *13lisecorriveau@gmail.com*.

LA LISTE

Le meilleur des zombies

1 *LES AFFAMÉS* (2017), ROBIN AUBERT

Il manquait à notre cinématographie un vrai bon film de zombies et c'est Robin Aubert qui a remédié à la situation avec le très solide *Les affamés*. Brillamment réalisé et joué, c'est d'abord et avant tout un pur plaisir cinématographique où le spectateur se range dans le camp de ceux qui essaient de fuir les attaques à répétition de ces âmes errantes dans un village isolé et vidé de ses habitants. Terrifiant.
ÉRIC MOREAULT

2 *THE WALKING DEAD* (2003-2019), ROBERT KIRKMAN, TONY MOORE, CHARLIE ADLARD

Avant d'être une série télé à succès, l'univers de *The Walking Dead* s'est développé dans bandes dessinées qui déploient le *gore* en noir et blanc. Si le personnage de Rick Grimes se trouve au centre de l'intrigue dans les deux médiums, le reste diverge grandement: des personnages inédits sont apparus au petit écran et d'autres y vivront un destin bien différent que sur papier. **GENEVIÈVE BOUCHARD**

3 *ORGUEIL ET PRÉJUGÉS ET ZOMBIES* (2009), JANE AUSTEN ET SETH GRAHAME SMITH

Si le nom de la grande Jane Austen figure sur la couverture de ce roman parodique, c'est que ses mots y figurent (presque) tous. Dans une sorte de délire littéraire, Seth Grahame Smith a inclus des passages de son cru dans le texte original pour transposer le romantique univers de l'Anglaise dans une sanglante (et hilarante) apocalypse de zombies. Le best-seller est devenu un film en 2016. **GENEVIÈVE BOUCHARD**

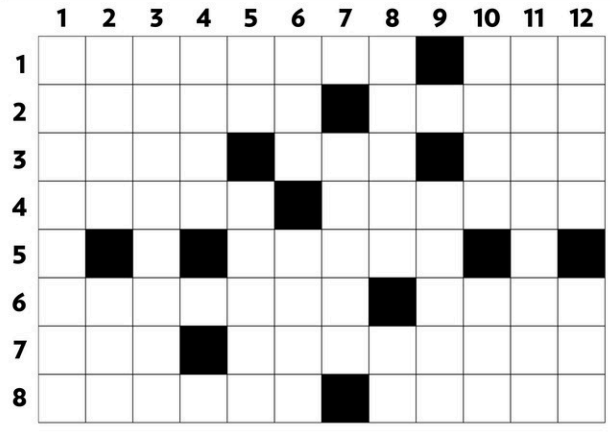
4 *THRILLER* (1982), JOHN LANDIS

Le mémorable vidéoclip de 13 minutes 42 de la chanson *Thriller*, écrite par Rod Temperton et interprétée par Michael Jackson, est passé à l'histoire pour sa réalisation très cinématographique. Premier clip avec une « première mondiale », il a choqué les bien-pensants, ce qui a obligé Jackson à ajouter une phrase d'intro statuant que le clip ne promeut pas l'occultisme. La chorégraphie de la horde de zombies inévitablement reprise sur les pistes de danse a aussi laissé sa marque.
JOSIANNE DESLOGES

5 *NIGHT OF THE LIVING DEAD* (1968), GEORGE A. ROMERO

On ne compte plus les reprises de *Night of the Living Dead* (*La nuit des morts-vivants*) de George A. Romero, maître incontesté du genre. Sans les progrès techniques du cinéma d'aujourd'hui, le réalisateur a su créer des scènes à frémir d'horreur. Le choix d'une jeune Afro-Américaine, Duane Jones, comme personnage principal, était audacieux, voire politique, pour l'époque. Ce fut l'un des films de cinéma indépendant les plus rentables de l'histoire.
JOSIANNE DESLOGES

MOTS CROISÉS JUNIOR



HORIZONTALEMENT

1 Détache ce qui était suspendu. – Grand conifère qui produit de la résine.
2 Femme unie à un homme par le mariage. – Terrain aménagé pour la pratique du sport et entouré de gradins.
3 Extrémité supérieure d'un arbre. – Entre les deux portes d'une écluse. – Un bruit qui choque bien des gens.
4 La comète en est un. – Petites parcelles de terrain.
5 Mettre un terme à quelque chose.
6 Placer une chose parmi d'autres. – Chacune des barres d'acier sur lesquelles roulent les trains.
7 Qui sont à toi. – Qui étonne par son caractère inhabituel.
8 Qui a perdu sa vivacité. – Appelés de loin.

VERTICALEMENT

1 Tranche la tête.
2 Parties terminales des tiges de blé. – Sans tache, propre.
3 Épouse d'un comte.
4 Lever les pieds de derrière, en parlant d'un âne.
5 Charpente des vertébrés. – Coffret où l'on range les bijoux.
6 Déterminant démonstratif. – Qui met du temps à agir.
7 À ce moment-là.
8 Progrès de quelque chose. – Interjection marquant la surprise ou l'admiration.
9 Petite boule de nacre que l'on retrouve dans certaines huîtres.
10 Grand-père. – Plante utilisée en cuisine.
11 Caractère de ce qui est identique.
12 Dont on distingue bien les détails. – Déterminant pluriel.

SOLUTION du dernier numéro

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

MOT MYSTÈRE

LA BELGIQUE - Un mot de 8 lettres

AALST
ARLON
ASSE
ATH
BELGE
BORINAGE
BROL
CINEY
DREVE
EDEGEM
EESNEU
EGHEZEE
ELBOT
ELSENE
EMERITAT
ENGHIEN
EUPEN
EURO
EVERE
GEEL
GENK
GERPINNES
GILEPPE
HAL
HAN
HERSTAL
JETTE
KEMMEL
KOEKELBERG
KOKSIJDE
KOT
KRIEK
LASNE
LIEGE
LIERRE
LYS
MEISE
MOL
NAMUR
NORD
PANNE
PEKET
RANST
RENAIX
RENON
RIEMST
RUHR
SENNE
SURE
TAMISE
THEUX
TIELT
VISE
YSER
ZEMST
ZWIN

L	E	E	G	I	L	E	P	P	E	K	E	T	O	K
B	K	S	P	I	E	E	S	N	E	U	N	I	W	Z
E	Y	E	E	V	M	S	K	O	K	S	I	J	D	E
L	N	R	I	B	M	I	E	X	I	A	N	E	R	M
G	R	S	R	R	E	E	E	G	S	A	X	N	E	S
E	E	U	A	O	K	M	B	U	H	U	G	G	V	T
E	T	N	H	L	E	O	R	O	E	E	E	H	E	E
T	S	V	O	R	R	E	E	H	N	D	Z	I	G	Y
T	L	M	I	I	N	H	T	K	E	L	S	E	N	E
E	A	T	N	O	I	I	T	R	E	R	I	N	E	N
J	A	A	N	A	E	A	E	A	N	L	S	L	S	I
T	G	O	R	L	M	S	V	N	A	E	B	T	S	C
E	R	L	T	I	Y	U	E	H	N	O	P	E	A	N
D	O	T	S	M	E	I	R	N	T	A	C	U	R	L
N	E	E	U	R	O	S	E	N	N	I	P	R	E	G

Solution du dernier numéro : SAUVEGARDE 02-11-2019

MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT

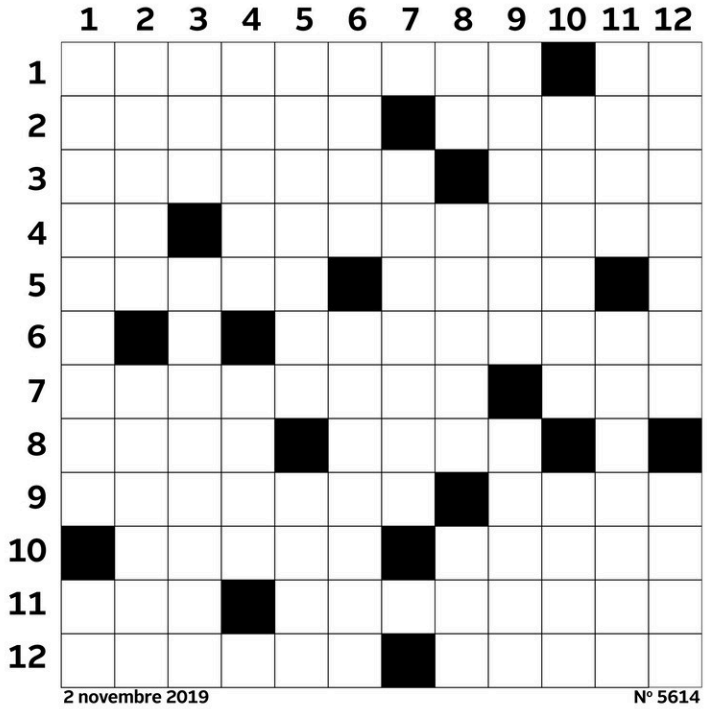
1. Administrateur de site internet - Indique le dédain.
2. Plante des lieux humides - Le bison en est un.
3. Dictateur soviétique - Sédiment meuble très fin.
4. Démonstratif - Excès d'activité du coeur.
5. Disposition des objets - Elle a épousé un roi.
6. Propos candides.
7. Son latex entre dans la fabrication du chewing-gum - Avant l'automne.
8. Marotte - Athénien.
9. Boissons délicieuses - Maladie de la peau.
10. Sert à guider les navires - Lèvent les pattes.
11. Retire - Perdre son temps.
12. Agiter doucement - Gueuze.

VERTICALEMENT

1. Entre le lac Supérieur et le lac Michigan - Coule en Russie.
2. Exercer une action en justice - Partisan convaincu d'une doctrine.
3. Voisin de l'anaconda - Envoyer en toute hâte.
4. Brouiller - Montagne de Grèce.
5. Font plus avec peu - Mitraillette.
6. Laxatif - Acrimonie.
7. Petites échelles de corde.
8. Rubidium - Refuge sûr et tranquille - Île croate de l'Adriatique.
9. Matière colorante rouge - Coquillage.
10. Se rend dans un lieu - Ne résiste pas.
11. On le regarde après avoir tourné - En boucher un coin.
12. Extrême - Exister.

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

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



2 novembre 2019 N° 5614

SUDOKU

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

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

Niveau de difficulté : moyen 4891

SOLUTION DU DERNIER SUDOKU

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

4890

Ce jeu est une réalisation de Ludipresse • Informations **www.les-mordus.com**.

CITATION SECRÈTE par Isabelle Vadeboncoeur

N L U	R I T C	E M A R	A M I L	G O O	M U I I	P R N N	H A T	E E T E	S L I	O T D L	I E N	G L	E S L E
	■						■				■		
■									■			■	
■												■	
		■		■									
			■										

Thème : Citation d'Henri Louis Mencken

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case noire.

Solution du dernier numéro :

Citation de Patrice Lecomte : Il n'y a pas de mauvaise route, il n'y a que des mauvaises rencontres.

HOROSCOPE

Samedi 2 novembre 2019

Bélier (21 mars au 19 avril)
D'une manière générale, avec la Lune " en sandwich " entre Saturne et Pluton en Capricorne, les revirements de situations seront à l'ordre du jour. L'issue d'un projet pourrait être déterminé à la dernière minute, ce qui vous gardera en haleine jusqu'à la fin. Mais retenez aussi que la nuit prochaine votre horloge pourrait se mettre à reculer d'une heure afin de revenir à l'Heure normale!

Taureau (20 avril au 20 mai)
Vous n'êtes pas la seule personne à avoir commis des erreurs. Toutefois, même si cela semble difficile, vous auriez avantage à admettre vos torts. Un petit effort d'humilité de votre part pourrait faire régner l'harmonie dans vos relations. Votre attitude est susceptible d'amener d'autres personnes à reconnaître leurs fautes. La Lune est en Capricorne, et la nuit prochaine, revenez à l'Heure normale!

Gémeaux (21 mai au 21 juin)
La visite de Vénus maintenant en Sagittaire, face aux Gémeaux, devrait faciliter l'évolution de vos projets, et de vos amours. Si vous organisez un évènement, celui-ci devrait se couronner de succès si vous n'oubliez pas la nuit prochaine de vous mettre à l'Heure! Et n'acceptez pas l'aide de gens dont vous devrez superviser les tâches, car mieux vaut travailler seul que d'avoir des assistants incompétents.

Cancer (22 juin au 22 juillet)
Grâce à la Lune en Capricorne, " coincée entre " Saturne et Pluton en face du Cancer, toutes les activités qui requièrent de la force physique, de l'endurance et de la dextérité seront particulièrement indiquées. Une bonne fin de semaine si vous n'oubliez pas de remettre vos pendules à l'Heure! Car c'est toujours le premier dimanche de novembre que nous avons droit à batifoler une heure de plus...

Lion (23 juillet au 22 août)
Tandis que Vénus parcourt maintenant le Signe du Sagittaire, votre vie sociale et affective pourrait prendre un coup d'envol. Acceptez les invitations qui vous seront lancées, même si celles-ci ne vous disent rien à priori. Les fêtes et soupers conviviaux ne vous décevront pas. À condition, bien sûr, de vous rappeler que la nuit prochaine il vous faudra chasser l'Heure d'été pour la normale...

Vierge (23 août au 22 sept.)
Avec Vénus en Sagittaire, certaines situations pourraient être largement amplifiées. Mieux vaudrait donc prévenir que guérir. Et si vous êtes en mesure de résoudre un petit problème avant qu'il ne prenne de plus amples proportions, ne le négligez pas. Par ailleurs, on vous mentionne que votre horloge reculera d'une Heure la nuit prochaine, si vous oubliez de le faire vous même...

Balance (23 sept. au 23 oct.)
La visite de la Lune en Capricorne n'est pas toujours votre meilleure, mais Mars en Balance vous promet quand même une fin de semaine d'entraide. N'hésitez pas à consacrer quelques heures pour vous mettre au service d'autrui. Une bonne action pourrait entraîner des répercussions insoupçonnées qui vous seront bénéfiques. D'autant plus si votre pendule sera demain à l'Heure normale!

Scorpion (23 oct. au 21 nov.)
Ne permettez pas à la Lune en Capricorne de semer le doute dans votre esprit. Vous aurez intérêt à rester fidèle à votre première idée et à ignorer les propos défaitistes. C'est votre étape anniversaire, et si quelqu'un qui ne vous intéresse pas vous fait des avances, considérez cela comme un compliment et dites-lui simplement de ne pas oublier demain de revenir à l'Heure nomale!

Sagittaire (22 nov. au 21 déc.)
Vous auriez avantage à vous exprimer franchement, même si vous pensez que certaines de vos remarques pourraient déplaire. Osez verbaliser ce que vous pensez quand vos proches vous racontent leurs histoires. Vénus est en Sagittaire, et si vous taisez vos réticences, on pourrait vous inclure dans des projets qui ne vous conviennent pas. Surtout si en plus vous oubliez de revenir à l'Heure normale!

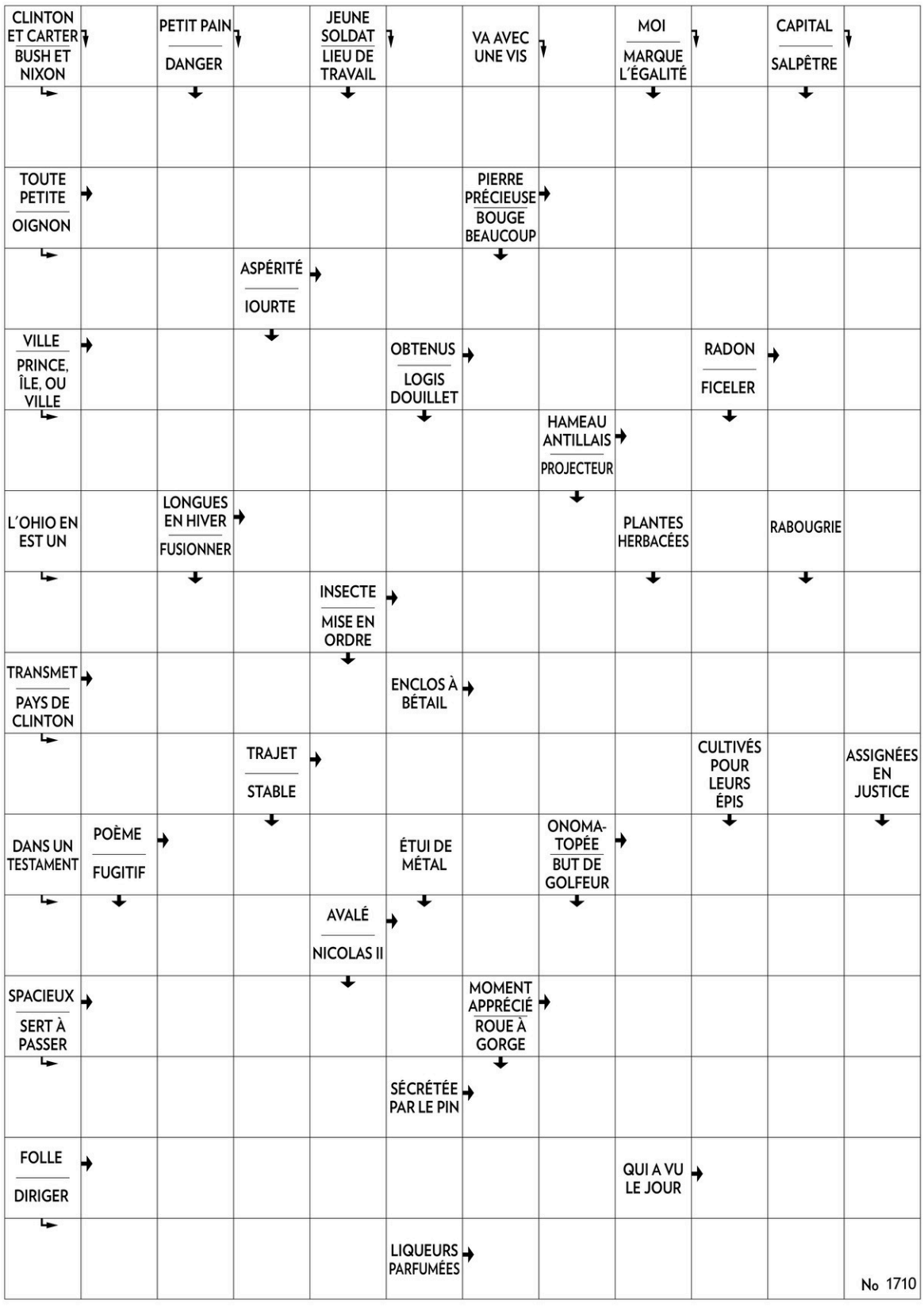
Capricorne (22 déc. au 19 janv.)
Avec la Lune en Capricorne, " entre " Saturne et Pluton, vous allez sans doute devoir choisir entre deux propositions aussi séduisantes l'une que l'autre. Prenez votre décision en fonction de ce qui vous ferait le plus plaisir et ne vous laissez pas influencer par d'autres. Il n'y a qu'un seul samedi par semaine, c'est le premier du mois, et vous méritez de penser à vous et... à ne pas oublier demain l'Heure normale!

Verseau (20 janv. au 18 fév.)
La Lune en Capricorne devrait vous permettre d'organiser votre samedi comme bon vous semblera. Ne vous laissez pas envahir par des gens qui brimeraient votre indépendance. Par ailleurs, les sentiments que vous ressentez devraient être réciproques, et une personne timide laisse des indices pour vous aider à deviner sa pensée. Soyez perspicace, et vos horloges reviendront à l'Heure normale!

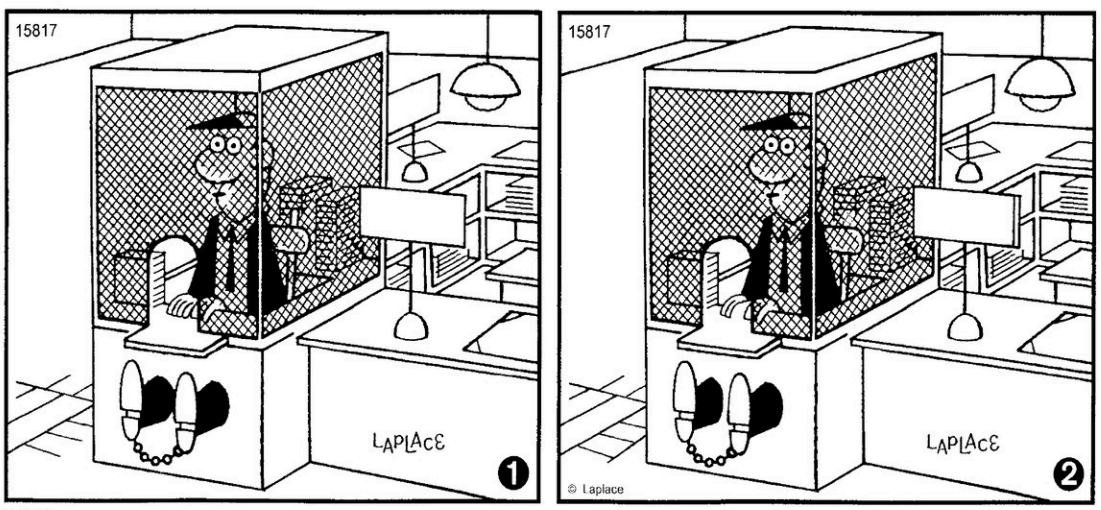
Poissons (19 fév. au 20 mars)
La voie du progrès spirituel vous accueille les bras grands ouverts. Les bonnes résolutions requièreront de la bonne volonté, mais vous en possédez suffisamment pour changer les traits que vous souhaitez corriger. N'oubliez pas l'état d'âme qui vous avait incité à entreprendre vos démarches et vivez pleinement dans le moment présent. Et comme mentionné à tous, demain... c'est le retour à l'Heure normale!

Pour information : *marylene@marylene.com*

MOTS FLÉCHÉS



ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?



0007105

Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux huit petites différences.

1 Les mains du caissier. • 2 Sa jambe droite est plus courte. 3 Le haut du montant de la chaise. 4 Coin du toit non indiqué au-dessus du caissier. • 5 Les lames du plancher ont été complétées. 6 L'épaisseur du grand écriteau est indiquée. • 7 Un papier plus large sous le petit écriteau. • 8 L'abat-jour de la lampe est plus haut.



SUPERGRILLE leProgrès

HORIZONTALEMENT

1. Courant - Courant - Courant - Courant.
2. Partie dure des dents - Pas courant - Instrument à vent - Matière colorante rouge - C'est une couleur, pour un cheval.
3. Région - Parti opposé à un autre - Établissement d'enseignement - Élément gazeux radioactif - Comblé de louanges - Division d'un siècle.
4. Article contracté - État fédéral d'Amérique du nord - Insigne porté par un évêque - Pousse dans les Andes - Engendre - Utile pour ne pas se perdre.
5. Effectif - Voisin du blaireau - Regarde avec insolence et supériorité - Poissons marins - Fait un classement.
6. Pas rapide - Flanque - Arceau en métal - Arbrisseau.
7. Chaviré - Brame - Insecte plat - Bâtir - S'il te plaît.
8. Opinions - Esprit malfaisant - Abats blancs - Poison - Sou-chong.
9. Cercle - Cassée - Mammifère puant - Pourvus d'un crochet - Montagne de Grèce.
10. Pas moroses - Statues grecques - Activité commerciale - Devant le boucher - Branché.
11. Dieu romain - Les poissons en ont - Psychiatre suisse - Dénombre - Peut être cariée.
12. Avancera - Déesse égyptienne, modèle de l'amour conjugal - Rubidium - Architecte américain - Camarade - Souffrances physiques.
13. Elle tombe en hiver - Chansonnier québécois - Quote-part - Relative au nouveau-né - A point nommé.
14. Aluminium - Ne peut pas attendre - Hippodrome de Grande-Bretagne - Drame lyrique - Monnaie de Moldavie - Trois fois - Gendarmerie.
15. Mille-pattes - Rendent faible - Encéphale - Faveurs - Être en nage.
16. De nouveau équipé pour se battre - Langue du même groupe que le tibétain - Anciens - Dauphins - Molybdène.
17. Homme de guerre grossier - Sent la violette - Enlève des poils - Recueil de fables.
18. Praséodyme - Propre au baudet - Tente en feutre - Qui fatiguent.
19. Peau tannée - Courroie - Consentement donné à - Qui se confie - Chante à la manière d'un ténor.
20. Plante textile - Détérioré - Souverain de Russie - Fait halluciner - C'est un canal - Rigoureuse.
21. Permet de saisir - Tentée avec audace - Une des Cyclades - Relatif aux avions - Planchette utilisée en reliure - Oiseaux ratites.
22. Scandium - Pieu aiguisé à une extrémité - Poussent (un navire) à la côte ou sur un danger, en parlant du vent et du courant - Coule en Roumanie - Réseau.
23. Lui - Dépouillée - Bulbe secondaire - Rongent lentement - Mammifère lent.
24. Terme de photo - Meubles de rangement - Stupides - Bières - Atmosphère spirituelle.
25. Il est ennuyeux - Courant - Lieu reposant - Temps moyen de Greenwich - D'accord !.
26. Cohérents - Sur-le-champ - Supportée - Multitudes - Sud-est.
27. Mathématicien bâlois - Arbre au bois dur et lourd - Lieu de la mort de Moïse - D'une locution signifiant plus loin (que) - Héros de Virgile - Vêtements féminins.
28. Massif montagneux - Vidanger entièrement - Finaud - Affaiblir - Cérémonies.
29. Ils ont la tête dure - Soumise à une chirurgie - Qui se dégradent facilement - Instants opportuns.
30. 200 - Sujets d'un grand empire de l'Amérique précolombienne - Petits vents frais - Démonstratif - Il y en a plus d'un au Québec ! - Souvent polluées.
31. L'orge en est une - Se fait en ouvrant l'oeil - S'oppose à ceci - Voluptueux - Plus au nord qu'à l'est.
32. Cachent - Argile utilisée comme colorant - Moutons - Gamins de Paris.
33. Presser - Épluchée - Petite alouette du Moyen-Orient - Inventée - Nous sommes tous passés par là.
34. Sous une balle - Éloignée - Avoir du culot - Est utile à - Reconnue vraie.
35. Faire comme le hibou - Production artistique - Pistolets - Ruminant voisin du lama - Orchestre de Montréal.
36. Époux - Trompés - Moisissure blanche sur le pain humide - Regard - Espaces clos.
37. Marque la façon - Longues pièces de bois - Ville allemande - Produisent - Élargit l'orifice de.
38. Naturels - Dans ce pays - Id est - Flanche - 100 mètres carrés - Deux narines - Embarcation.
39. Relatif au vent - Recueillir çà et là - Étoffe d'ameublement - Décharger sa conscience - Obtenue.
40. Célébrée - Qui n'a plus d'éclat - Situe un morceau de musique - Nommés au pouvoir - Revoir pour corriger.

VERTICALEMENT

1. Pas courant - Courant - Courant - Courante.
2. Crache le morceau - Conjoint - Parcourue de nouveau des yeux - Appartiennent à une famille souveraine - Différence subtile - Stimulée.
3. Refus - Gagnant - Utile pour nettoyer - Voleurs - Mammifère puant - Irascible - Maladie de la vigne.
4. Grand-mère - Célèbre bataille - Pas beaucoup - On peut l'égrener - Désinfection - Crabe des Moluques.
5. Lawrencium - Logement - Calibrer - Cri de chat - Plus jeunes - Dans la gamme - Irisée - Continent.
6. Intervalle - Fleurets - Surveillances - Préparations médicamenteuses liquides - Assise solide - Escarpement rocheux.
7. Où l'air circule - Poissons rouges - Ricanements - Dans la cruche - Spécialité espagnole - Conserverie.
8. Casque en métal - Levant - Dans la rose des vents - On n'en fait pas du feu - Prénom anglais - Rendent fiévreux - Circulent à Paris.
9. Celui de l'air, c'est le premier vol - Bouclier - Femme d'un raja - Emprisonné - Possessif - Arbrisseau gymnosperme - Tire au sort.
10. Conjugaison - Encouragement - Être souhaitable - Rayées - Fleuve de Russie - Déchet - Monnaie - Mesure chinoise.
11. Héros helvétique - Il explose - Instrument médiéval - Pas à eux - Coulante - Introduit par la bouche - A cours en Bulgarie - Gratin de légumes provençal.
12. Monnaie - Anneaux de cordage - Livre sacré des musulmans - Important - Aspirée - Aussi - Finassent.
13. Comme le reste - Vipères - Chance - Très sale - Privé d'humidité - Modérés - Prénom féminin.
14. Clarté éphémère - Autre nom du moi - Action de lancer - A la fin de l'année - Prophète hébreu - Harassés - Photographie très rapprochée.
15. Européen - Désagrément - Parent - Jusqu'à plus soif (A ...) - Presque rouge - Sueur du cheval.
16. Sodium - Enduits résistants - Cinéaste indien - Algue utilisée dans la cuisine japonaise - Va çà et là - Vastes - Canine - Épais.
17. Lever les pattes - Style musical - Chasteté - Elle tourne - Acteur et cinéaste italien - Installées.
18. Réactionnaire - Dans le lieu où l'on se trouve - Pièce centrale d'une roue - Fait d'apparaître - (Se) révolte - Insecte diptère.
19. Diamètre d'une pièce de monnaie - Melon - Pivot - Raccourci - Perroquet - Hissées - Stupide.
20. Volcan actif japonais - Colère - Sortie - Métal blanc - Il ne sent pas bon - Tondu - Prêteur sans scrupules - Lombric.
21. Morceau d'étoffe - Rapace nocturne - Ville - Arbrisseau méditerranéen - Garnies de feuilles - Groupe d'atomes - Il mugit.
22. Poète tragique grec - Après la vie terrestre - Sans souplesse - Crêpe asiatique - Ville du Japon - Chimiste américain - Versus.
23. En ces lieux - Admirateur - Sans compétence - Retranchent - Galapagos - Huile essentielle - Ce qu'il y a de mieux - Division du compas.
24. Cube - Riches - Volcan - En Suisse - Endroit peu profond d'une rivière - Outil à branches cannelées, servant au broyage du chanvre, du lin - Tragédien.
25. Prénom - Virage en montagne - À tort (à mauvais ?) - Recouvert de tain - Accueilli - Musique indienne - Poisson.
26. Pantoufle - Danse - Arrose Berne - Enlever l'eau d'un linge - Qualifie un col - Action de cuire à l'étouffée - Rendez-vous.
27. Port du Japon - Technétium - Vol - Plus au sud qu'à l'ouest - Poète sans inspiration - Dénuée de jugement - Baie du pays du Soleil-Levant - Prénom féminin.
28. Venu au monde - Exaltée - Qui a un espace insuffisant - Gardien du CH - Bien au sud de Barcelone - Monnaie d'or de l'Empire byzantin - Ornements circulaires.
29. Avare - Béquille - Potage onctueux - Bombardier allemand - Élimés - Escadrilles - Étable à porcs.
30. Raisonnable - Végétal - Salies de boue - Sans aspérités - Dirigés - Conduire.

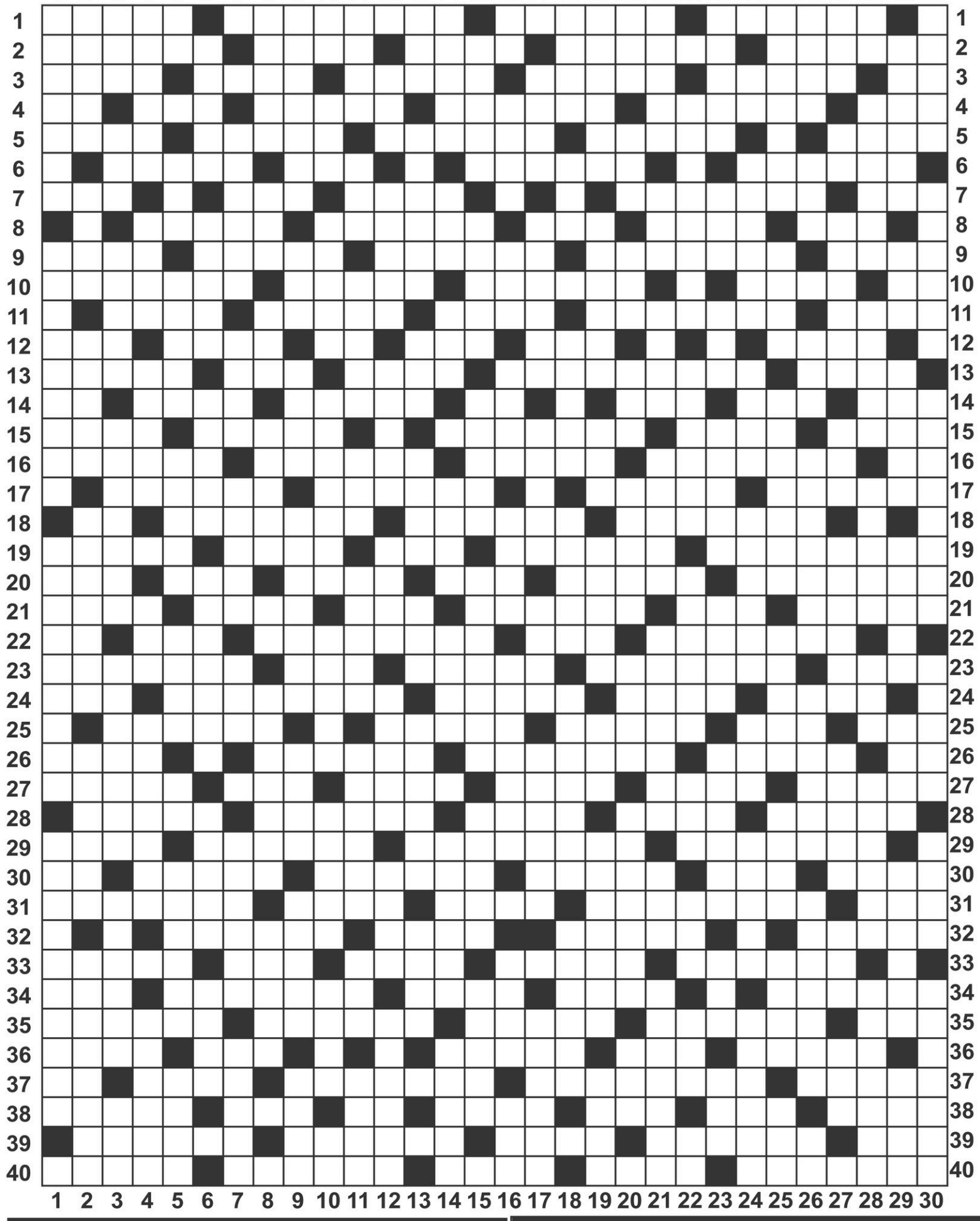
SUPERGRILLE

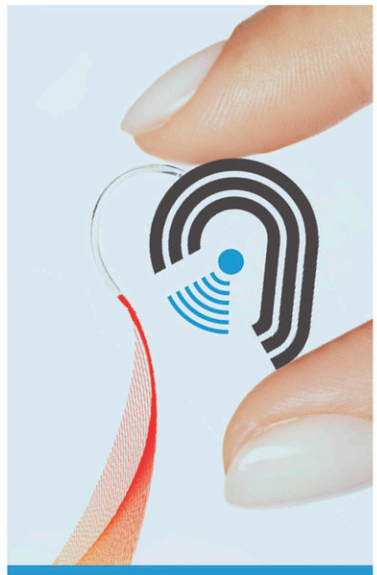
Solution du No 906

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	P	E	R	S	I	S	T	E	R	■	N	E	P	A	S	A	R	R	E	T	E	R	■	D	U	R	E	R	■	G	1
2	E	C	O	U	L	E	■	M	E	N	A	C	E	■	I	L	E	U	S	■	N	E	B	O	■	E	L	E	V	E	2
3	R	O	T	S	■	M	Y	E	■	O	■	H	U	R	E	■	A	S	T	A	T	E	■	T	O	C	■	D	U	R	3
4	S	U	■	P	T	■	E	T	O	U	P	E	■	E	G	A	L	■	R	U	E	L	L	E	■	L	E	I	■	A	4
5	E	M	O	I	■	O	N	■	U	B	E	■	F	E	E	S	■	M	A	S	S	U	E	■	P	A	N	T	I	N	5
6	V	E	S	C	E	S	■	T	R	A	N	S	E	■	R	I	C	I	N	S	■	S	C	H	E	M	A	■	R	I	6
7	E	N	■	I	S	S	U	E	S	■	T	O	L	E	■	E	U	S	■	I	F	■	H	O	U	E	■	T	A	U	7
8	R	E	P	E	T	E	E	S	■	T	E	N	U	T	O	■	L	E	S	■	A	M	E	U	T	E	E	S	■	M	8
9	E	■	A	U	■	U	L	T	R	A	■	A	R	A	R	A	T	■	H	O	T	E	S	S	E	■	C	U	L	S	9
10	R	A	S	S	I	S	E	■	I	C	A	R	E	■	G	R	I	S	E	S	■	L	■	S	T	A	R	■	I	■	10
11	■	S	T	E	L	E	■	L	A	C	I	S	■	K	I	E	V	■	R	E	G	A	L	E	R	■	A	L	E	A	11
12	P	O	E	■	E	S	T	E	■	A	G	■	V	I	E	■	A	G	I	■	O	■	E	■	E	T	N	A	■	I	12
13	E	C	L	A	T	■	I	V	E	■	R	E	E	R	■	E	R	A	F	L	U	R	E	S	■	E	S	S	E	S	13
14	R	I	■	T	S	A	R	■	P	S	I	T	T	■	Z	R	■	M	■	E	T	E	■	P	I	E	■	S	T	E	14
15	P	A	T	E	■	S	E	N	A	T	■	I	■	B	E	R	N	I	N	A	■	G	N	O	N	■	B	O	A	S	15
16	E	L	I	M	E	S	■	I	R	R	E	E	L	■	L	A	I	N	E	■	H	I	A	T	A	L	E	■	N	■	16
17	T	E	N	I	C	I	D	E	■	I	R	R	I	T	E	■	O	■	O	S	E	N	T	■	V	I	R	A	G	O	17
18	U	■	E	■	U	S	I	N	E	E	S	■	N	A	S	A	L	E	■	O	V	A	T	I	O	N	■	N	■	B	18
19	E	S	T	E	R	■	E	T	R	E	■	O	S	O	■	N	O	L	I	S	E	■	E	L	U	C	I	D	E	E	19
20	R	I	T	U	E	L	S	■	E	S	A	U	■	N	O	N	■	I	X	I	A	S	■	L	E	O	N	I	N	S	20
21	■	N	E	T	■	Y	E	T	I	■	G	I	N	■	S	A	I	S	I	E	■	P	E	I	■	L	O	N	G	E	21
22	I	O	S	■	C	R	■	I	N	C	A	R	N	A	T	■	L	E	O	■	C	O	N	T	I	N	U	■	I	■	22
23	N	P	■	T	A	I	T	■	T	O	M	■	O	L	I	V	E	■	N	A	R	R	E	E	S	■	I	N	N	E	23
24	S	L	O	O	P	S	■	D	E	M	I	S	■	M	O	I	S	I	■	F	E	T	E	■	E	G	E	E	■	G	24
25	I	E	N	A	■	M	M	E	■	B	■	U	V	A	L	E	■	M	A	I	N	S	■	P	R	O	■	Z	O	O	25
26	S	■	E	S	S	E	■	C	H	O	M	E	R	■	E	L	O	I	G	N	E	■	G	U	E	U	X	■	P	U	26
27	T	A	R	T	E	■	H	A	I	■	O	D	I	N	■	L	U	T	E	■	A	I	R	S	■	L	I	V	E	T	27
28	E	V	E	■	L	I	E	N	■	F	I	E	L	■	S	E	R	E	■	I	U	L	E	■	T	A	P	O	N	■	28
29	R	O	U	X	■	R	U	A	D	E	S	■	L	A	I	S	S	E	E	S	■	S	L	O	U	G	H	I	■	G	29
30	■	I	X	■	P	O	R	T	■	R	I	P	E	E	S	■	E	S	S	O	R	■	O	U	T	■	O	R	M	E	30
31	A	N	■	C	E	N	T	■	F	I	E	F	■	R	E	P	S	■	E	L	E	C	T	R	U	M	■	I	O	N	31
32	B	E	S	A	N	T	■	N	O	E	■	F	R	I	S	E	■	G	R	E	G	E	■	A	■	A	R	E	C	S	32
33	A	S	T	R	E	■	T	I	N	■	O	T	E	E	■	T	U	R	I	N	■	T	E	L	E	G	A	■	H	■	33
34	N	■	Y	■	T	C	H	A	D	O	R	■	U	N	I	R	■	I	N	T	I	■	P	■	F	I	S	H	E	R	34
35	D	E	X	T	R	E	■	I	S	A	T	I	S	■	L	I	S	S	E	■	G	R	I	F	F	E	■	A	■	E	35
36	O	M	■	O	A	S	I	S	■	H	O	T	■	O	I	N	T	E	■	U	N	E	■	L	A	■	B	I	L	L	36
37	N	E	A	N	T	■	N	■	C	U	L	A	S	S	E	■	R	E	A	■	O	B	I	E	R	S	■	T	U	E	37
38	N	U	L	■	I	O	D	E	E	■	A	L	D	E	N	T	E	■	S	U	R	E	■	M	E	E	T	I	N	G	38
39	E	■	E	P	O	D	E	■	C	A	N	I	N	E	■	O	S	E	E	■	E	C	U	M	E	U	R	■	D	U	39
40	R	E	S	I	N	E	■	H	I	S	S	E	■	S	A	I	S	■	S	I	E	S	T	E	■	L	I	G	I	E	40
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

Par Michel Hannequart

Nº 908





Entendre mieux... à nouveau!

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES
1-888-OREILLE
ENTENDRE-MIEUX.COM
CHICOUTIMI 418 545-8800
LA BAIE 418 544-1234
ROBERVAL 418 275-1105
DOLBEAU-MISTASSINI 418 276-8888
SAINT-FÉLICIEN 418 679-9900
CHIBOUGAMAU 418 748-4111

Bonne chance à tous! Votre prix sera expédié par la poste.

GAGNANTS DU 31 OCTOBRE

1ER PRIX: 50 $	Gabrielle Gagné	Alma
2E PRIX: 30 $	Léo Ratthé	Alma
3E PRIX: 20 $	Diane Morin	Chicoutimi

À GAGNER : CHÈQUES-CADEAUX COQ RÔTI

Tirage tous les jeudis

NOM: _____

ADRESSE: _____

_____

VILLE: _____ C.P.: _____

TÉL.: _____

FAIRE PARVENIR VOTRE GRILLE AVANT LE 13 NOVEMBRE 2019

POSTER À:

MOTS CROISÉS Nº 908
1051, BOUL. TALBOT
CHICOUTIMI – G7H 5C1

leProgrès

Besoin d'inspiration

CONTENU NATIF | MULTIPLATEFORME | CONCEPTS

L'ÉQUIPE DU STUDIO
LE QUOTIDIEN/LE PROGRÈS
PEUT VOUS ACCOMPAGNER
DANS LA CONCEPTION
D'UNE CAMPAGNE
PUBLICITAIRE EFFICACE,
ORIGINALE ET ADAPTÉE.

studio
ZONE CRÉATIVE

leQuotidien
leProgrès
PAPIER / INTERNET / TABLETTE / MOBILE

PARLEZ-EN À VOTRE REPRÉSENTANT 418 **545-4474** EXT. 3

0020380