

Week-end

Une passion flûtée



Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Robert Piette éprouve une véritable passion pour les flûtes. Il en possède pas moins d'une quarantaine, de toutes sortes d'origines et de pays, de toutes sortes de formes et de dimensions: flûtes amérindiennes, flûtes d'Argentine, de Bulgarie, duduks arméniens... Mais Robert Piette ne fait pas que collectionner ces instruments. Lui-même musicien et multi-instrumentistes, il en joue et compose pour elles, aussi bien sur disque que sur scène. C'est d'ailleurs un spectacle qui le ramènera à Saint-Jean-sur-Richelieu, à la polyvalente Armand-Racicot, le 15 mai prochain. Un spectacle où il partagera sa passion pour les flûtes avec le public de sa région natale.

Trompettiste chevronné, Robert Piette a travaillé au cours de ses 25 années de carrière avec nombre d'artistes connus tels Oliver Jones, Colin James et La Bottine Souriante. Ici à Saint-Jean, on a entre autres pu l'entendre à la Pointe dans les années 80 avec son groupe de funk jazz «Barclay Road». → Page C-2



DISQUES

Ben Folds signe son meilleur album → Page C-7



VIDÉO

Elektra: ni bon ni très mauvais

→ Page C-6



CINÉMA

Le royaume des cieux: difficile de s'y retrouver

→ Page C-9



LECTURE

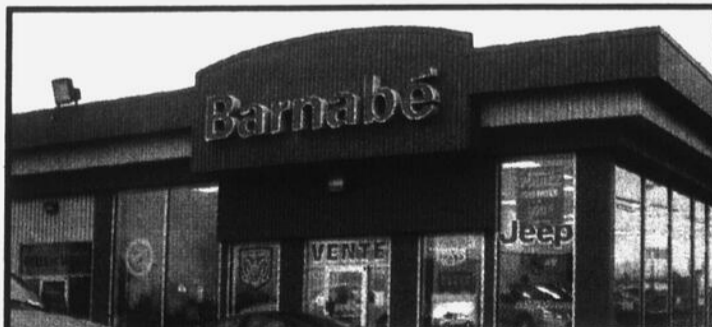
Moebius: qui est en marge de quoi?

→ Page C-6



SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-9
La Boustifaille	C-22
Horoscope	C-26
Automobile	C-23
L'Église	C-25
Jeux	C-20



Barnabé auto inc.



Le MEILLEUR inventaire de Caravan de la région aux meilleurs prix,



avec un service 5 étoiles



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

Robert Piette se passionne pour les flûtes...

— Suite de la page C-1

S'il continue encore aujourd'hui de jouer de la trompette, c'est à la flûte, ou plutôt aux flûtes, de même qu'à certains autres instruments traditionnels de différents pays du monde, qu'il consacre la plus grande partie de son travail et de sa créativité. «J'aime bien la trompette, mais j'éprouve une vraie passion pour les flûtes, surtout pour composer pour elles, nous dit le musicien. Je sens que j'apporte quelque chose de plus de cette façon».

Robert Piette s'est découvert cette passion en 1996, alors qu'il commence à jouer de la cornemuse irlandaise, un instrument qui comporte certains liens de parenté avec la famille des flûtes. De fil en aiguille, il s'intéresse aussi aux autres types de flûtes et entreprend même de composer pour ces instruments. «On peut vraiment dire que les deux sont allés de pair, indique-t-il; les flûtes m'ont amené à composer».

Dans ses compositions, le musicien s'emploie à donner à tous ces instruments des couleurs et des accents qui dépassent souvent le cadre de leur usage traditionnel. À les mélanger ensemble aussi, et ce peu importe leur origine culturelle ou géographique. Il peut ainsi marier la flûte amérindienne et le didgeridoo australien; ou encore la flûte irlandaise et la cithare indienne...

«Au départ, l'oeuvre de Robert se veut une ode à la Terre qui nous nourrit et au voyage à travers ses différents recoins, écrit Michel Parent à son sujet. On sent une véritable passion pour la découverte des différents courants musicaux de la planète à travers son instrument de prédilection, la flûte. L'occasion était belle de partager cette passion en composant plusieurs pièces au style musique du monde, sur des airs arabes, indiens, amérindiens, sud-américains, tziganes, et autres.»

À ce jour, son intérêt pour la flûte et pour la composition a donné



Robert Piette possède pas moins d'une quarantaine de flûtes différentes de toutes sortes d'origines et de toutes sortes de dimensions. On le voit ici jouant d'une flûte amérindienne.

naissance à deux disques. Un premier intitulé «L'Éveil» paru en 2000 et un second qui a vu le jour en 2002 sous le titre de «Messager».

Ce sont d'ailleurs des extraits de ces deux albums qui forment l'essentiel du spectacle qu'il viendra donner à Saint-Jean. Un spectacle monté en 2004 et présenté pour la première fois en janvier 2005 à la

salle Calixa-Lavallée à Montréal.

Dans ce spectacle, Robert Piette est entouré de cinq musiciens, soit Gérard Bissonnette et Daniel Lemay aux percussions, Denis Vachon et Jean-Pierre Lambert aux claviers, et Daniel Bonin à la basse. En plus de jouer les nombreuses flûtes, la cornemuse irlandaise de même que certains instruments de percussion, le multi-instrumentiste et compositeur assure l'animation et présente, au fil des différentes oeuvres au programme, les instruments qu'il utilise.

Bien qu'une bonne partie de son répertoire soit constitué de pièces instrumentales, quelques-unes comportent aussi des voix. C'est le cas notamment pour une pièce interprétée en langue amérindienne, et une autre en araméen.

Fait à noter, à la suite de son implication récente dans le Comité Canada-Tibet, Robert Piette a décidé de dédier son spectacle à la cause tibétaine. Le président du Comité sera d'ailleurs présent lors de la représentation du 15 mai à Saint-Jean et M. Piette interprétera pour l'occasion une pièce spécialement dédiée au peuple de ce pays en utilisant des instruments de percussion connus sous le nom de «bols tibétains».

Robert Piette

Robert Piette est né à Saint-Jean-sur-Richelieu dans une famille de sept enfants. Mis en contact très tôt avec la musique grâce à son père qui était violoneux, il forme son premier groupe avec ses frères et soeurs, groupe dans lequel il joue de la guitare.

C'est en 1974 qu'il débute la trompette à la polyvalente Ar-

mand-Racicot. Il poursuit ensuite ses études musicales à Drummondville en 1977, puis ses études universitaires à l'Université de Montréal, à l'Université Concordia et à l'Université du Québec à Montréal.

De 1985 à 1989, il fait partie de «Barclay Road», un groupe de jazz funk avec qui il donne de nombreux spectacles, notamment au Festival international de jazz de Montréal. Il joue aussi avec la plupart des Big Bands de Montréal, dont celui de Denny Christianson avec qui il participe au gala d'ouverture du Festival de jazz de Montréal en compagnie d'Oliver Jones, de même qu'à une tournée européenne, en Finlande, en Suède, au Danemark, en Angleterre et en Hollande.

Robert Piette a accompagné nombre d'artistes connus dont Diane Shurr, Shirley Bassey (l'interprète de la chanson titre du film «Goldfinger»), Colin James, Al Martino, Connie Francis et plusieurs autres. Il a également participé à plusieurs concerts avec le pianiste Richard Abel, dont plus de 55 aux casinos de Montréal et de Hull.

Le spectacle qu'il présentera dimanche à la polyvalente Armand-Racicot sera le premier qu'il donne à Saint-Jean-sur-Richelieu depuis près de 15 ans. Les personnes qui voudraient y assister peuvent se procurer des billets, au coût de 15\$ chacun, au Studio Nicko, 409, rue Jacques-Cartier Sud à Saint-Jean, au téléphone (450) 357-9929, ou en composant le (450) 347-4771. On pourra également en acheter à la porte (940, boulevard Normandie à Saint-Jean-sur-Richelieu) avant la représentation. ●

Le Fort-Lennox reprend ses activités dès le 14 mai

Le Fort-Lennox rouvrira ses portes au public pour la saison estivale à compter du samedi 14 mai prochain. Tout l'été, les guides-interprètes offriront de nombreuses activités permettant de découvrir les richesses patrimoniales de l'Île-aux-Noix.

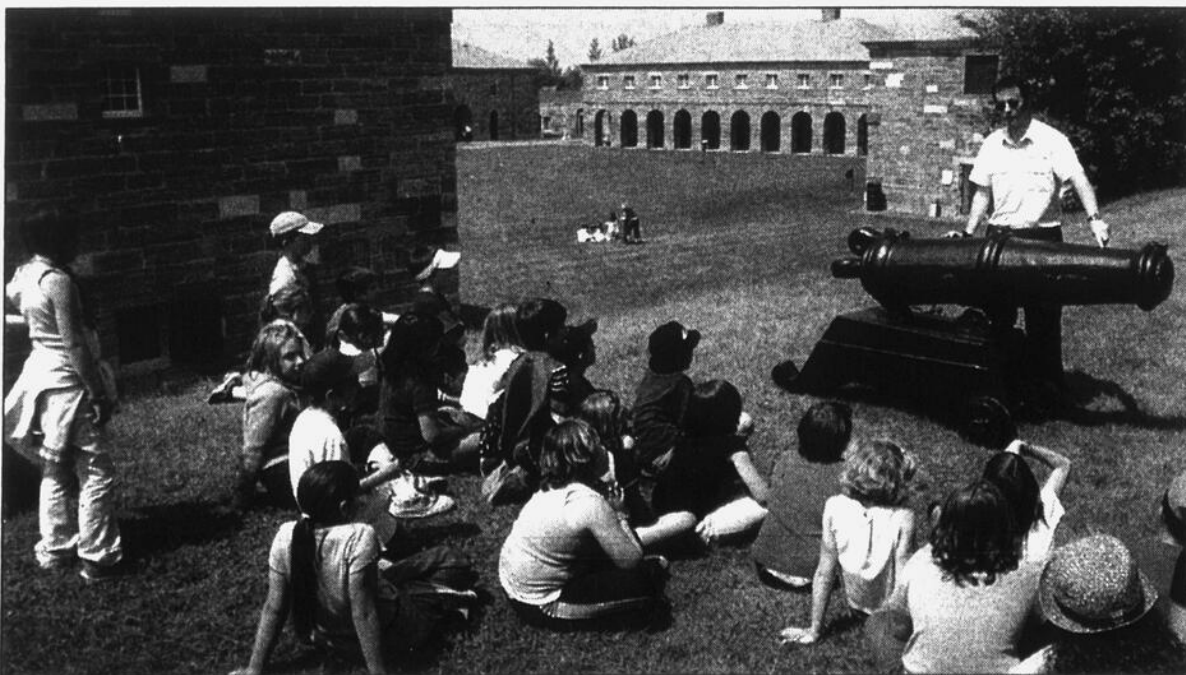
Les visiteurs pourront notamment se familiariser avec l'histoire du fort grâce aux visites guidées, offertes plusieurs fois par jour. Les fins de semaine de juillet et août, une animation costumée recréera des scènes de la vie d'une garnison britannique du 19^e siècle. Le pu-

blic pourra également assister à de spectaculaires démonstrations de tir au fusil à silex.

Cette année encore, les Beaux Dimanches au Fort-Lennox sont de retour. Tous les dimanches après-midi, du 3 juillet au 27 août, des activités captivantes destinées aux petits et grands seront présentées. Spectacles de cerfs-volants, activités d'archéologie, concerts en plein air, contes et légendes, démonstrations de manœuvres militaires, etc., seront au programme.

Jusqu'au 23 juin, le lieu histori-

que sera ouvert du lundi au vendredi de 10 à 17 heures et de 10 à 18 heures les samedis et dimanches. Dès le 24 juin, le fort sera ouvert tous les jours de 10 à 18 heures. Les frais d'entrée sont de 6,50\$ pour les adultes, de 5,50\$ pour les aînés et de 3,25\$ pour les étudiants de 6 à 16 ans. La visite est gratuite pour les enfants de moins de 6 ans. Un laissez-passer familial est aussi disponible au coût de 18\$. Pour obtenir des détails à propos de la saison estivale au Fort-Lennox, on peut composer le (450) 291-5700. ●



... L'équipe du Fort-Lennox sera prête à accueillir les visiteurs à compter du samedi 14 mai prochain.

Assemblée d'Art[o]

La coopérative artistique Art[o] tiendra son assemblée générale annuelle le jeudi 19 mai prochain à 18 heures dans ses locaux du 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu. Parmi les prin-

cipaux points à l'ordre du jour: le dépôt des différents rapports, de même que les élections à six postes du conseil d'administration. Tous les membres de la coopérative sont invités à être présents. ●

Louise-Andrée Lalonde présente «O Varium»

«O Varium». C'est sous ce titre que Louise-Andrée Lalonde, artiste peintre, présente depuis quelques jours une exposition de ses oeuvres à la bibliothèque du secteur Saint-Luc.

Lavalloise d'origine, Louise-Andrée Lalonde habite Saint-Jacques-le Mineur depuis huit ans. Après des études en art entrecoupées d'expériences de travail en intervention sociale, son appel constant à l'expression par l'art visuel s'impose de plus en plus. Elle entreprend un certificat en art visuel à l'Université Bishop à temps partiel. Se découvrir à travers les gens qu'elle rencontre, aller chercher aux tréfonds ce qui l'habite et l'exprimer par un art personnel, c'est sa façon à elle de maintenir l'équilibre.

Elle privilégie l'aquarelle et l'acrylique sur papier. «J'aime la fraîcheur et la transparence de l'aquarelle qui amènent vers l'intérieur et l'authenticité autant que l'acrylique pour ce qu'elle permet d'exsuder ma spontanéité, explique-t-elle. De cette façon, j'ai une sensation de respiration artistique complète.»

Influencée par la philosophie qui sous-tend la démarche des Automatistes, elle tente le plus possible de ne pas filtrer ses premières impulsions. Ainsi, la plupart du temps, les couleurs se forment sur le support directement. «L'expérimentation exerce sur moi une fascination où je me perds totalement pour me retrouver dans des sphères inconnues bien qu'ensuite le jeu prenne la relève, ajoute l'artiste. Bien sûr, cette méthode cause de grandes angoisses temporaires, devenues si magiques lorsque la joie de la découverte s'installe.»

Le titre «O Varium» fait référence à ce qui distingue, entre autres, les femmes: ovaire. Dans ce O, on retrouve la forme de l'oeuf, symbole de vie et de nid par excellence, qui apparaît fréquemment dans son travail. De plus, Varium s'apparente à varié, ce qui caractérise sa démarche.

Pour cette exposition composée d'une dizaine d'oeuvres, l'artiste rend hommage, à sa manière, à cet univers féminin. En effet, par sa profession actuelle, au Centre des femmes de Montréal, et par sa propre condition, tout



Louise-Andrée Lalonde en compagnie de sa fille, Claudanie Poirier.

ce qui touche cet univers la rejoint particulièrement. «Donner une place équitable à ces valeurs féminines dans notre système social ne va pas de soi, affirme-t-elle. C'est pourquoi il me fallait donner une importance à l'entendement des femmes en exprimant par mes oeuvres des thèmes qui les concernent.»

L'exposition, organisée par Art[o] en collaboration avec la bibliothèque de Saint-Luc, demeurera à l'affiche jusqu'au 29 mai prochain. Le vernissage aura lieu le dimanche 15 mai à 13 heures dans le hall d'exposition de l'établissement situé au 347, boulevard Saint-Luc. Pour la circonstance, la fille de l'artiste, Claudanie Poirier, ancienne membre de la «Chango Family» et jouant actuellement avec «Oz-tara», interprétera des chansons de sa composition. L'entrée sera libre. Pour tout renseignement, le numéro de téléphone à composer est le (450) 346-9036. ●



Bien que le projet de rénovation ne soit pas encore officiellement en voie de réalisation, au Théâtre des Deux Rives, on s'affaire déjà à préparer les lieux pour le début des travaux.

Théâtre des Deux Rives: l'encan rapporte 5000\$

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

L'encan et la vente d'objets au profit du Théâtre des Deux Rives ont permis de recueillir quelque 5000\$. Cette somme viendra contribuer au projet de rénovation et d'agrandissement de l'établissement, projet qui fait présentement l'objet d'une grande campagne de financement dans la région.

Selon le directeur général de la SPEC (Société pour la promotion d'événements culturels du Haut-Richelieu), organisme responsable de la gestion du Théâtre des Deux Rives, environ une centaine de personnes ont pris part à l'encan de différents objets et oeuvres d'art ayant appartenu ou créés par des artistes connus et à la vente d'articles provenant du Théâtre des Deux Rives.

Parmi les objets qui ont suscité le plus d'intérêt, on retrouve une sculpture intitulée «Goutte d'eau» de l'artiste Pavel Cahami, sculpture provenant de la collection Loto-Québec et qui s'est vendue 350\$, de même qu'une guitare autographiée par Dany Bédard dont le prix de vente a atteint la somme de 295\$.

Du côté des articles provenant du Théâtre des Deux Rives lui-même, si certains ont été vendus, d'autres comme les quelque 800 bancs de la salle de spectacle n'ont pas tous trouvé preneur.

Bien que différentes solutions pour disposer de ces bancs soient actuellement à l'étude, les personnes qui voudraient en acheter un peuvent encore le faire, au coût de 20\$, en contactant M. Boulanger au (450) 358-0065.

Échéancier et entrepreneur

Par ailleurs, c'est dans quelques jours que l'on saura le nom de l'entrepreneur qui réalisera les travaux d'agrandissement et de rénovation du Théâtre, de même que l'échéancier précis de ces travaux.

Comme nous l'explique M. Boulanger, une réunion du conseil d'administration de la SPEC et des différentes personnes impliquées dans le projet devait avoir lieu à cet effet en début de semaine. À la suite de cette rencontre, on devrait donc avoir plus de précisions sur le déroulement des travaux.

Protocole d'entente

Toujours dans le sillage du projet du Théâtre des Deux Rives, la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu et le cégep Saint-Jean-sur-Richelieu ont récemment convenu d'un protocole d'entente en vertu duquel ils s'engagent, advenant la cessation des activités de la SPEC, à créer une nouvelle corporation sans but lucratif ayant pour mandat de poursuivre les activités de cette dernière, tout en assumant «les

droits, les privilèges et les obligations que la SPEC détient dans les prêts ou ententes avec les différents partenaires du financement et l'institution financière.»

Comme l'explique Guy Boulanger, une telle mesure vise essentiellement à pallier à toute éventualité et à assurer la continuité en cas de disparition de la SPEC, notamment auprès des institutions qui financent le projet.

Le document déposé au conseil d'administration du Cégep à son assemblée du 26 avril dernier précise également que conditionnellement à l'obtention de toutes les approbations requises par la loi, la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu contribuera pour une somme maximale de 2 233 909\$ au projet de la SPEC, projet évalué à un total de 10 453 948\$, tandis que le Cégep fournira une aide financière de 100 000\$. ●

Le Samuel 11
RESTAURANT

Ouvert tous les dimanches
291, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu
RESERVATION: 347-4353

TABLE D'HÔTE
Tous les soirs

à partir de
24\$

Bon printemps!
Luce Poirier

RESTAURANT **OUVERT**
du mercredi au dimanche

aux chutes de Richelieu
FINE CUISINE ITALIENNE

TABLE D'HÔTE
midi et soir et menu gastronomique

BRUNCH Adultes : 21,95\$
tous les dimanches Enfants : 10,95\$
de 11 h 30 à 14 h 30 (10 ans et moins)

291, rue Richelieu



Soirée métal au Beethoven- Spectacle

La musique style métal sera en vedette au Beethoven-Spectacle (ancienne salle Le Cartier) le vendredi 13 mai prochain alors que quatre groupes s'y produiront en spectacle. Le public pourra ainsi y entendre les formations «Misery Index» en provenance des États-Unis, «Cryptosy» de Montréal, «Brewtality» et «The Black Room» (notre photo) de Saint-Jean-sur-Richelieu. Les billets sont disponibles en prévente au coût de 15\$ à la boutique Le Rocker Pas Méchant, 11, Place du Marché à Saint-Jean, au téléphone (450) 346-2887. On pourra également s'en procurer au coût de 20\$ à la porte (35, rue Saint-Jacques à Saint-Jean-sur-Richelieu) le soir de la représentation qui est prévue de débiter à 20 heures. ●



Gagnante d'une reproduction

Louise Vaillancourt est l'heureuse gagnante du tirage d'une reproduction sur papier aquarelle d'une œuvre de l'artiste peintre johan-naise Mika (Marjolaine Gagnon), de l'Atelier et boutique d'art Mika du Secteur de L'Acadie. C'est le dimanche 8 mai, journée de la fête des Mères, que Mme Vaillancourt a reçu son prix des mains de l'artiste Mika.

L'Atelier et boutique d'art Mika est ouverte au public les samedis et dimanches de 11 à 17 heures et présente les œuvres d'artistes locaux dont: Monique Lebeuf, Mélanie Ferdais, Chantale Brosseau, Lise Flamand, Marcelle Bastien, Kazuko (Stéphanie Tsujio) et Mika. Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Mika au 358-9129. Sur la photo, Louise Vaillancourt, à gauche, pose en compagnie de Marjolaine Gagnon. ●



(Photo Jacques Paul)

Jusqu'au 14 mai

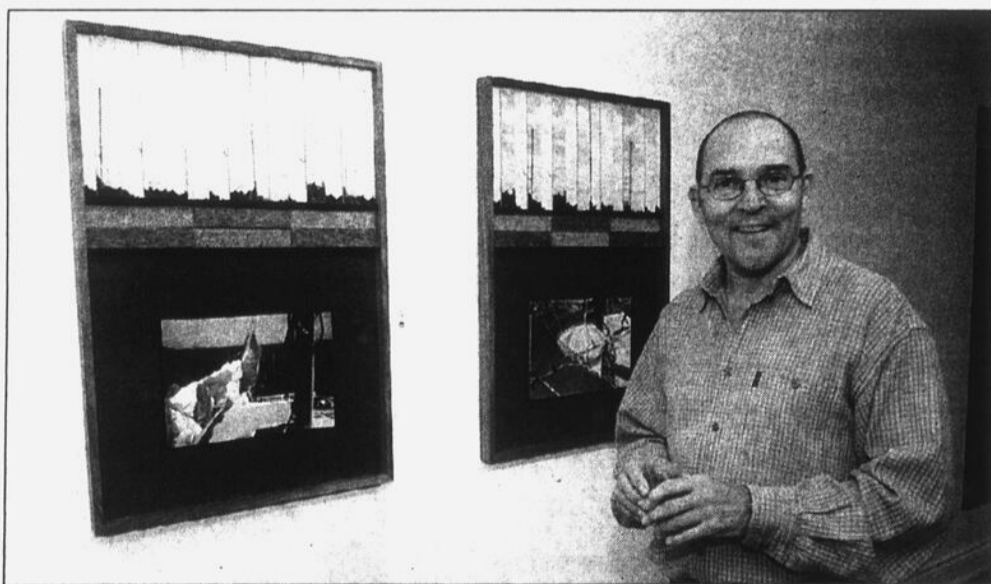
Les personnes qui passent par la galerie L'Art-iste du Carrefour Richelieu à Saint-Jean peuvent y admirer, depuis le 4 mai dernier, une exposition consacrée aux œuvres de Micheline Brazeau, artiste peintre. «Élégie», c'est là le titre de cette exposition, propose une trentaine de tableaux représentant principalement des thèmes reliés à la nature et aux femmes. On peut se rendre la visiter jusqu'au 14 mai prochain aux heures habituelles d'ouverture des commerces. La galerie L'Art-iste est située dans le centre commercial Carrefour Richelieu au 600, rue Pierre-Caisse à Saint-Jean-sur-Richelieu. Pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 348-5868. ●



(Photo Remy Boily)

Un succès

Quelque 800 personnes se sont rendues visiter l'exposition des œuvres de Ginette Tétrault, artiste peintre, et de ses élèves, les 30 avril et 1^{er} mai derniers au Centre des aînés à Saint-Jean. Une exposition qui a dépassé les attentes de ses responsables, tant au point de vue du nombre de visiteurs qu'à celui de leur appréciation, nous dit Mme Tétrault. Très heureuse de la réussite de cette première expérience, l'artiste entend donc tenir l'événement à nouveau l'an prochain, tout en lui donnant une envergure encore plus grande. ●

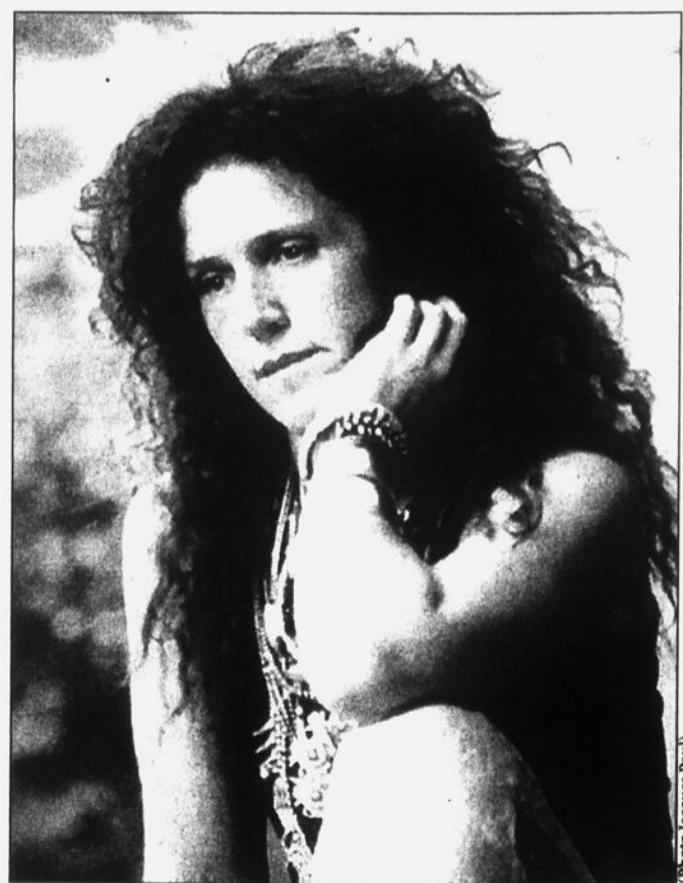


Yvan LaFontaine à Victoriaville

L'artiste peintre et graveur Yvan LaFontaine de Saint-Jean-sur-Richelieu est l'un des participants à l'exposition «Mes 20 ans» qui souligne le 20^e anniversaire du Groupement des arts visuels de Victoriaville (GRAVE). Cette exposition collective regroupe les œuvres de 20 artistes qui ont contribué au rayonnement du Grave en y présentant leur travail au cours de ces 20 ans. Inaugurée le 29 avril, l'exposition «Mes 20 ans» est à l'affiche dans la salle Gaudreau du Grave, 17, rue des Forges à Victoriaville, jusqu'au 29 mai prochain. Le centre est ouvert du mercredi au dimanche de 13 à 17 heures. ●

Angel Forrest chante pour En Coeur

La chanteuse Angel Forrest est de retour à la marina Saint-Tropez, le samedi 14 mai, pour un autre spectacle bénéfique au profit de la fondation En Coeur. Les billets pour la représentation prévue à 21 heures sont présentement en vente au coût de 15\$ à la marina, à Saint-Blaise-sur-Richelieu. Il est aussi possible de s'en procurer en communiquant avec Sandy Evans au 359-7501. ●



(Photo Jacques Paul)



Les six jeunes cinéastes qui prendront part à cette première édition de Ciném3A. À l'avant: Annie Durochers et Geneviève Parent. À l'arrière: Robert Clément Reis, Daniel Drapeau, Geneviève Albert et Dan Popa.

Action Art Actuel met le cinéma de la relève à l'honneur

Le service éducatif d'Action Art Actuel tiendra, le 25 mai prochain au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, la première édition de «Ciném3A, la rencontre du cinéma de la relève». Cette première édition mettra l'art du documentaire à l'honneur. Six jeunes cinéastes y présenteront leurs oeuvres, permettant ainsi au public de visionner six différentes approches du cinéma documentaire.

La rencontre Ciném3A se veut l'occasion pour Action Art Actuel d'établir un rapprochement avec les étudiants de niveau universitaire. C'est aussi une opportunité pour eux de voir leurs travaux projetés en région. Six courts-métrages d'une durée approximative de 10 minutes pourront être visionnés et l'auditoire pourra recueillir les témoignages des créateurs.

Les cinéastes qui ouvriront cette première édition sont Daniel Drapeau, Geneviève Parent, Dan Popa, Annie Durochers et Robert Clément Reis, tous de l'Université Concordia, de même que Geneviève Albert de l'UQAM. «Ce sont de jeunes talents qui proviennent de différents coins du Québec et qui possèdent cette sensibilité nécessaire à la réalisation d'un document, indique Jean Martin, organisateur de l'événement et responsable du service éducatif chez Action Art Actuel. Pour la première fois à Saint-Jean-sur-Richelieu, ils auront une tribune de diffusion.

«Nous comptons aussi sur la présence du cinéaste québécois Jeremy Peter Allen, réalisateur du long métrage intitulé «L'exécution», version française de «Manners of Dying», récemment projeté sur nos écrans, ajoute M. Martin. Nous aurons la chance

non seulement de recueillir certains propos du cinéaste, mais aussi de visionner un de ses courts-métrages.»

En marge de cette rencontre, du 14 au 25 mai, Action Art Actuel recevra une exposition entourant la création des films étudiants, comprenant des photographies, des textes et des matériaux de production. L'espace est adjacent à la salle de spectacle, en l'occurrence, le Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, où seront projetés les documentaires.

Action Art Actuel espère faire de Ciném3A un événement qui d'année en année saura se renouveler en explorant les multiples facettes du cinéma québécois de la relève. Depuis quelques années, le Québec illustre davantage son talent à l'échelle planétaire, soulignent les instigateurs de Ciném3A. Il va donc de soi de prendre avantage de ce «momentum» en encourageant la relève, font-ils valoir. «De plus, la rencontre nous donne une place de choix pour défendre nos documentaires à l'extérieur de la grande ville», ajoute Geneviève Parent de Saint-Jean, co-organisatrice et participante à l'événement.

Les billets pour assister à Ciném3A, la rencontre du cinéma de la relève, sont disponibles au coût de 8\$ en prévente chez Action Art Actuel au Centre culturel Fernand-Charest, 190, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu. Ils seront aussi disponibles le soir de la rencontre (mercredi 25 mai) au coût de 10\$. Pour plus d'informations, on peut contacter Jean Martin au (450) 357-2178. ●

De la belle visite au Resto La Cena



Le vendredi 29 avril dernier, le Restaurant La Cena, du 941, boul. du Séminaire Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu, accueillait une cliente tout-à-fait spéciale. En effet, suite à de nombreux commentaires positifs, Madame Ginette Reno, accompagnée de ses enfants, a choisi le restaurant afin de célébrer son anniversaire de naissance. Les propriétaires de l'établissement, Madame et Monsieur Breton, que l'on aperçoit sur la photo, en conserveront un souvenir mémorable...

(Publi-reportage)

Le Choeur Do-Ré en concert à l'église Saint-Noël Chabanel

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Les amateurs de beau chant et de belle musique ont rendez-vous à l'église Saint-Noël Chabanel dans le secteur Iberville le samedi 14 mai prochain à compter de 20 heures pour assister au concert du Choeur Do-Ré.

En plus du Choeur lui-même qui sera dirigé par Catherine Girard et accompagné au piano par Léo-Paul Raiche, deux autres ensembles musicaux prendront part à cette soirée: l'ensemble à cordes Les Goûts Réunis et le quintette de cuivres Brass Kamarade.

C'est ainsi qu'en première partie, les spectateurs pourront entendre les membres du Choeur Do-Ré interpréter près d'une dizaine de chansons, certaines bien connues comme *Amène-toi chez nous* de Jacques Michel, *La Bohème* de Charles Aznavour et *Amazing Grace* de John Newton, mais aussi des pièces plus anciennes telles *La, la, la, je ne l'ose dire* de Pierre Certon, ou d'inspiration

classique comme *Franz* sur des mélodies de Franz Schubert.

La deuxième partie du concert verra quant à elle Les Goûts Réunis et Brass Kamarade présenter ensemble des extraits du *Carnaval des animaux* de Camille Saint-Saëns, de même qu'une adaptation du *Bolero* de Maurice Ravel.

Bien sûr, le Choeur se fera lui aussi entendre en interprétant cinq autres chansons, notamment *Do, Ré, Mi* une pièce tirée du film *La mélodie du bonheur*, *Pavane* et *Il est bel et bon*, deux chansons de la Renaissance, de même que *Do Lord*, une pièce traditionnelle entraînant et rythmée.

Les personnes qui désirent assister à ce concert peuvent se procurer des billets en contactant Marie-Marthe Desjardins au (450) 347-5745 ou Jean Monette au 346-5646. L'église Saint-Noël Chabanel est située sur la 2^e Avenue, à l'intersection de la 2^e Rue, dans le secteur Iberville de Saint-Jean-sur-Richelieu. ●

Donnez à des gens
qui aident des gens
qui aident des gens



Le **Bleumarine**
restaurant du nautique

Vous souhaitez la bienvenue!

FESTIVAL DE HOMARD
À partir du 14 mai

TABLE D'HÔTE
MIDI ET SOIR

Réservations : poste 222
55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu 347-2341

LECTURE

Mœbius

La marge: où elle commence, mais finit-elle?



Jean-François CRÉPEAU

Lors de la première rencontre du Survenant et d'Angéline Desmarais, le Grand-Dieu-des-routes évoque leurs différences: lui, son nomadisme; elle, sa claudication. À leur époque et d'une certaine façon, tous deux étaient des marginaux. Aujourd'hui, vivre en marge de la société, la nôtre du moins, exige un tel renoncement à ceci ou un tel engagement à cela qu'il est difficile de cerner et encore moins de déterminer qui est en marge de quoi. C'est tout de même le sujet auquel le 105^e numéro de *Mœbius*, revue québécoise d'écritures et de littérature, a consacré sa vingtaine de textes d'autant d'auteurs, sous la direction de Constance Havard. Arrêtons-nous-y.

Un mot d'abord sur *Mœbius*. Gravitant autour des Éditions Triptyque, mais ayant son propre comité de rédaction, la revue est «un lieu de prise de parole qui n'a que faire de l'étanchéité des genres». Elle accepte tous types de textes littéraires: conte, nouvelle, court essai, poésie car il faut une pluralité d'écritures pour constituer une littérature. Sa section «Yeux fertile» se consacre quant à elle à la critique littéraire et culturelle d'ouvrages récents.

Mœbius se démarque aussi par son éclectisme et son acharnement à valoriser la découverte de nouvelles voix en littérature. [...] *Mœbius* s'est ainsi donné pour mission de constituer un creuset pour l'expérimentation de nouvelles formes, voire une fenêtre unique sur ceux et celles qui créent la littérature d'aujourd'hui et de demain. Ses numéros sont thématiques, sauf un où on publie les meilleurs textes reçus au cours des derniers mois et qui ne correspondent à aucune thématique.

Revenons-en à ce numéro 105 dont j'ai parcouru les textes, proses et poésies, d'auteurs reconnus, tels Clémence DesRochers, Sylvie Desrosiers, Marie Hélène Poitras ou Christian Mistral, mais aussi d'autres à découvrir, tels Chantal et Constance Havard, Karoline Georges ou Bruno Lemieux. J'en retiens surtout le plaisir de la chasse au champ sémantique à laquelle toutes et tous se sont vraisemblablement amusés, en quête de toutes les acceptions du mot «marge» et de leurs usages, et dont je retiens quelques illustrations signifiantes.

Ainsi, Manon Vallée rappelle dans «La marge, le roi et Diogène» ces cahiers du temps de mon enfance scolaire où la marge représentait la frontière qui séparait les lignes où l'on devait former les lettres nouvellement apprises ou orthographe correctement le nom de Léo

ou de son amie Léa sans la franchir, l'espace à sa gauche étant le lieu réservé à la maîtresse, laïque ou religieuse. Ce texte en prose, plus près de l'essai que de la fiction, explore aussi cet espace qui, dans le cahier de la société, est réservé aux gens qui choisissent d'exercer leur liberté même dans les lieux qui leur sont interdits.

Je n'ai bien sûr pas pu m'empêcher de lire le récit de Marie Hélène Poitras, cette écrivaine johannaise d'origine dont *Soudain le Minotaure* (Triptyque, 2002) lui a mérité le Prix Anne-Hébert et l'éloge de la critique. «Signe de peace et d'anarchie» qu'elle signe ici nous plonge dans l'univers de personnages presque en quête de marginalité, autant celle qui s'habille de telle sorte qu'on ne peut passer inaperçu que celle à laquelle une tare innée oblige.

J'insiste pour que vous lisiez «Qu'est-ce que tu manges pour être marginale de même, ma belle fille?» dans lequel Sylvie Desrosiers teinte ou souligne son propos d'humour qu'on lui connaît, sinon d'ironie, mais aussi «L'écriture de Dieu» dans lequel j'ai retrouvé un Christian Mistral en verve.

Il y a bien sûr plein d'autres textes, pas seulement en prose, qui valent d'être lus dans ce numéro 105 de *Mœbius* dont le thème de «la marge» est inspirant à écrire comme à lire.



Continuité

(no 104, printemps 2005).

Dans ce numéro, «le magazine du patrimoine au Québec» s'intéresse à la «modernité architecturale, le défi à l'oeuvre» en consacrant à ce thème six articles, au demeurant fort bien documentés et proposant diverses pistes de réflexion. Ainsi, Valérie Gaudreau se penche sur quelques bâtiments du patrimoine moderne qui, bien que présents dans notre quotidien, semblent absents de notre champ de vision; dans «Jeune et mal aimé», elle rappelle l'existence de toutes les Places des arts de notre monde. À lire également dans ce dossier, «Place Ville-Marie: la modernité modernisée?» de Pierre-André Normandin et «Des églises sacrifiées» de Jocelyn Groulx et Caroline Dubuc. Parmi les chroniques régulières, «Une ville» présente la ville de Mont-Saint-Hilaire et son année Leduc-Borduas, événement qui souligne la contribution d'Ozias Leduc et de Paul-Émile Borduas à cette municipalité.



Cap-aux-Diamants

(no 81, printemps 2005).

La revue d'histoire du Québec, explore, à l'occasion de ses 20 ans, la thématique «la famille Bonaparte et le Québec», s'inspirant en cela du 150^e anniversaire de l'envoi par Napoléon III du navire *La Capricieuse* pour renouer

officiellement les liens entre la France et son ancienne colonie. Outre les rubriques habituelles, dont «Place aux livres» et l'article de Michèle Jean consacré au 20^e anniversaire de la revue, onze textes sont consacrés au thème. Je ne peux m'empêcher d'avoir une pensée recueillie à l'endroit du regretté Victor Dietrich, grand napoléonien devant l'éternel, que la lecture de ces articles aurait sûrement réjoui. Ainsi, «La légende napoléonienne au Québec» de Christian Fortin et «La jeunesse canadienne-française et le prince impérial» de Faucher de Saint-Maurice, d'abord paru en 1880, nous aident à comprendre l'importance du personnage sur notre société.

DVD/VIDÉO

«Elektra»: ni très bon, ni très mauvais



Pascal CLOUTIER

Ouf! Je me suis risqué. On en avait dit tellement de mal que j'imaginai le produit final aussi mauvais que «Catwoman» avec Halle Berry. Je n'ai pas trouvé ça si mal. Bon, la fin qu'on nous présente revêt une forme de débâcle qui déconcerte, soit, mais ce n'est pas complètement dénudé d'intérêt. Jennifer Garner en tenue de super-héros, c'est déjà ça, non?

Jennifer Garner avait déjà revêtu les vêtements de cuir rouge d'Elektra en 2003. Elle jouait les faire-valoir de Daredevil le personnage vengeur que devenait l'avocat aveugle Matt Murdoch (Ben Affleck). Convaincante, on aura demandé à l'actrice, qui sévit à la télé dans la série *Alias*, de reprendre le même personnage à peine deux ans plus tard.

Dorénavant engagée comme tueur à gages, la sombre demoiselle exécute avec la précision d'une montre suisse, les missions que son agent, McCabe (Colin Cunningham) lui procure. La plus Feng Shui de tous les super-héros, on

comprendra que la jeune femme n'est pas si gentille qu'on oserait le croire, abat les cibles une à une sans jamais sourcilier.

Tout à coup, un dossier qui semblait faire partie de la routine, fonctionne mal. Habitue de se débarrasser de ceux qu'on lui indique d'éliminer, voilà Elektra qui ressent du remord. Incapable de faire ce pourquoi on la paie, elle change son fusil d'épaule, ou ses poignards de main, c'est au choix, et devient la protectrice de Mark Miller (Goran Visnjic) et sa fille Abbey (Kirsten Prout).

Au fur et à mesure que les attaques contre la famille Miller se précisent, Elektra découvre le secret que le père et la fille gardent si précieusement. Il est vrai qu'à bien y penser, l'itinéraire sinueux que nous fait prendre le scénario est d'une faiblesse désarmante. Prise au dépourvu, la dame, spécialiste des arts martiaux, confirmera avoir pris la bonne décision concernant ses ci-



Elektra.

bles et la morale de l'histoire est sauvée... ou l'est-elle?

Le réalisateur, Rob Bowman, qui s'est fait connaître avec «Aux frontières du réel - X-files» à la télé comme au cinéma, aura succombé à l'attrait de quelques gadgets et effets spéciaux superflus qui n'auront rien apporté à l'histoire de son film.

Le retour de Dany Ocean

Je n'aurai pas à vous en parler bien longtemps. La liste de vedettes est tellement longue que seulement de réciter leur nom mettrait fin à ma chronique. Sachez que le titre en dit long sur la trame de ce film à nouveau réalisé par David Soderbergh et dont George Clooney se fait encore le plus impliqué des acteurs.

Trois ans après notre première rencontre avec Danny Ocean et sa bande, c'est le retour tant attendu. Si vous vous rappelez le premier épisode, un remake d'un film des années 70 avec, entre autres, Frank Sinatra, une bande de voleurs s'était tapé le coffre-fort du Casino Bellagio de Las Vegas. Le propriétaire du nom de Benedict (Andy Garcia) s'était mis dans une colère pas possible et sa copine de l'époque, Tess (Julia Roberts) l'avait quitté. La

production au complet annonçait une vengeance.

Devenue madame Ocean depuis, on retrouve Tess (Roberts) bien tranquille dans la nouvelle demeure qu'elle partage avec un monsieur Ocean qui semble assagi. Mais Benedict retrouve les voleurs et leur réclame son dû avec intérêt. Dany rejoint ses copains pour que tous participent au remboursement de la dette. Rusty Ryan, l'outré mangeur qui profite des traits de Brad Pitt, Linus Caldwell (Matt Damon) et Ruben Tishkoff affublé du style incertain du vieux Elliott Gould, se rejoignent donc avec la conviction de réussir des coups fumants et payants en très peu de jours, le délai de Benedict rendant presque impossible la tâche du groupe.

Basher Tarr et son interprète, Don Cheadle, qui était en nomination pour son rôle dans *Hôtel Rwanda*, sont de retour alors que la présence de Bernie Mac en Frank Catton souligne combien le comédien a fait du chemin depuis trois ans. La nouvelle venue, la surprise de cet épisode (je parierais que nous n'en avons pas fini de Ocean et la gang) c'est la jolie Catherine Zeta-Jones. Elle est détective, elle veut attraper les voleurs mais, elle-même

est fille de voleur et ça, ça crée des conflits d'intérêt un peu trop évidents. L'acteur français Vincent Cassel campe un personnage important de la production et c'est un peu son entrée dans le cinéma américain.

Il est évident que les acteurs se sont amusés grandement lors du tournage de ce film. On s'est même permis d'être audacieux lors de certaines surprises dans le scénario et une scène hilarante vous attend avec Julia Roberts et Bruce Willis qui apparaît dans son propre rôle, ici. Un clin d'œil assez surprenant pour nous faire s'esclaffer de bon cœur.

Je m'en voudrais de ne pas souligner la trame sonore qui est fantastique. David Holmes qui s'occupait de l'atmosphère musicale nous a offert une panoplie de musiques entraînantes, extraordinairement efficaces. ■



Le retour de Dany Ocean.

MUSIQUE

Ben Folds, un artiste à découvrir

GILLES LÉVESQUE
gilles.levésque@canadafrancais.com



Songs For Silverman
BEN FOLDS

🎵 *Performance: 8 1/2 sur 10*

Ben Folds n'est pas un nouveau venu. Il y a longtemps que cet artiste roule sa bosse aux quatre coins de l'Amérique dans l'espoir de devenir à son tour une grande vedette. Jusqu'à tout dernièrement encore, c'est au sein d'un groupe connu sous le nom de Ben Folds Five que ce pianiste-chanteur tentait sa chance dans une industrie où il faut avoir beaucoup de chance pour être connu mondialement.

À notre avis, ce nouvel album devrait normalement lui permettre de gravir les dernières marches menant vers un succès planétaire. C'est, et de loin, son album le plus intéressant en carrière.

Pour vous situer à son sujet, disons qu'il nous fait beaucoup penser à Joe Jackson, à Billy Joel et aux Beatles. Il chante comme Joe Jackson, joue du piano comme Billy Joel et compose des chansons qui nous rappellent l'époque des Beatles. Quelques accords, des airs accrocheurs et des arrangements de haut niveau. Ben Folds, c'est un peu ça... et plus encore.

La pochette de ce nouvel album est non seulement deux fois plus grande que d'habitude, mais elle cache aussi un livret qui nous fait mieux connaître cet auteur-compositeur. On y retrouve aussi un DVD fort instructif sur l'enregistrement de cet album qu'il faudra classer dans les meilleurs disques l'année. Rien de moins.

Stand Up

DAVE MATTHEWS BAND

🎵 *Performance: 8 1/2 sur 10*

Voilà l'album que l'on n'attendait pas de cette formation qui nous donnait l'impression de tourner à rond. Il aura fallu un virage à gauche pour le moins réussi pour que l'on révise notre position face à ce groupe qui occupe une place importante dans le cœur des Américains.

Ce nouveau disque nous fait découvrir une face cachée de cette formation dont la popularité tourne autour de Dave Matthews,



un chanteur dont la voix est unique en son genre. C'est d'ailleurs pour quoi on l'a vu chanter avec les Rolling Stones et Santana par le passé.

Sur cet album, la voix de Matthews est plus en évidence que jamais. Il profite d'ailleurs d'un environnement musical plus dépouillé pour nous charmer à sa façon bien particulière. Le groupe qu'il dirige est plus mature, plus subtile. Ça nous vaut un album qui est moins linéaire, moins redondant.

Nous avons été conquis dès la première écoute et on peut vous prédire que trois ou quatre chansons de cet album vont beaucoup tourner à la radio, ce qui ne s'était pas vu depuis fort longtemps pour cette formation. Un autre bon cru de cette année 2005.

Diaporama

Catherine Durand

🎵 *Performance: 8 sur 10*

Il a beaucoup été question de Catherine Durand dans les grands médias en fin de semaine dernière. Et pour cause puisque cette ancienne cameraman de Musique Plus vient de lancer un troisième album après s'être imposé quelques années de silence.

Comme plusieurs, nous avons un faible pour cette artiste que nous avons eu l'occasion de rencontrer à quelques reprises par le passé et qui s'est toujours montrée d'un commerce agréable. Elle est d'ailleurs dans la vie ce qu'elle est sur disque: simple et attachante.

Réalisé par Michel Pépin, un producteur qui est passé maître dans l'art de tisser de riches arrangements musicaux, cet album est une



suite de jolies ballades que l'on apprivoise rapidement pour notre plus grand plaisir. Catherine Durand nous offre un mélange de pop et de folk en misant sur sa voix prenante, son authenticité et ses réflexions de la vie à travers lesquelles on se reconnaît.

C'est le genre de disque que l'on écoute pour s'évader ou pour se reposer les méninges après une dure journée de travail. Merci, Catherine Durand, pour cet album qui est tout en finesse.

Devils & Dust

BRUCE SPRINGSTEEN

🎵 *Performance: 8 sur 10*

Il y a longtemps que nous n'avions pas eu de nouvelles du boss. Et si vous voulez le savoir, Bruce Springsteen se porte plutôt bien. S'il s'est quelque peu assagi musicalement, l'homme est tout aussi engagé qu'à l'époque où il nous chantait Born In The USA ou encore Dancing In The Dark.

Pour vous dire la vérité, cet album nous a agréablement surpris. Délaisant quelque peu le rock pour des ballades bien senties, ce grand dénonciateur incite encore plus à la réflexion en dénonçant ces aberrations qui affectent notre quotidien. Dans sa démarche, il nous fait quelque peu penser à Mark Knopfler, que nous irons voir à la Place des Arts en juillet. Il est devenu un artiste plus mature et plus prenant dans sa façon d'écrire et de concocter de douces mélodies qui vous arrachent le cœur.

Bruce Springsteen nous offre un

DVD en prime. On y retrouve un vidéo de même que les textes de cinq de ses nouvelles chansons. Rien pour écrire à sa mère, mais l'idée est tout de même intéressante.

Bref, le boss n'a pas dit son dernier mot. Et plus il vieillit, plus on l'aime.

Career 1937-1992

DIZZY GILLESPIE

🎵 *Performance: 8 sur 10*

Les amateurs de jazz seront heureux d'apprendre la sortie de cet album qui rend hommage à ce grand trompettiste dont les joues s'étaient comme celles d'une grenouille lorsqu'il soufflait dans cet instrument.

À l'intérieur de ce petit coffret, on retrouve deux albums de même qu'un livret qui nous font mieux connaître cet artiste qui a eu la chance de jouer avec les plus grandes pointures du jazz. Au menu: 32 chansons enregistrées dans diverses circonstances au cours de la



période allant de 1937 à 1992.

Voilà un bien beau coffret à s'offrir pour redécouvrir ce brillant saxophoniste.

The Essential

JEFFERSON AIRPLANE

🎵 *Performance: 7 1/2 sur 10*

Si vous êtes âgé dans la cinquantaine, vous vous souvenez sans doute de Jefferson Airplane, un groupe de San Francisco qui faisait aussi souvent la Une que Jim Morrison pour ses frasques, sa musique psychédélique et son penchant pour les drogues douces... et fortes!

Somebody To Love et White Rabbit sont deux des grands succès que l'on retrouve sur cet album double qui retrace les plus beaux moments de cette formation qui aura marqué son époque.

Au menu: 32 chansons, dont plusieurs mettent en valeur la voix inoubliable de Grace Slick. Si vous vous ennuyez de ces années Peace and Love, faites-vous donc plaisir.



Relaxez au motel

SPÉCIAL SIESTE
29⁹⁵\$
(4 heures)

Days Inn - Montréal - Rive-Sud
South shore Brossard



DAYS INN

8350, boul. Taschereau
Brossard, Québec
Canada J4X 1C2

Tél. : (450) 466-2186

APPROUVE



344734-5449

Le Club Optimiste St-Jean-sur-Richelieu Inc.

Soirée homard à volonté!

Buffet froid
Soirée dansante
Samedi le 28 mai 2005
Aréna municipale de St-Jean
boul. Gouin (coin Laurier)
Admission...75\$ par personne

Participation spéciale
Des équipes de football les Oursons

Chevalier de Colomb
Conseil Vallée des Forts 13605

Le club Optimiste St-Jean-sur-Richelieu inc. tient à vous remercier de votre contribution au programme d'aide à la jeunesse de notre région.

Réservez tôt:
CLUB OPTIMISTE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU 359-7300
(Carole ou Michel)

Le Théâtre de Grand-Pré tient sa dernière «Soirée» le 13 mai

C'est le vendredi 13 mai prochain à 20 heures, à la salle du Théâtre de Grand-Pré à L'Acadie, qu'aura lieu la dernière «Soirée du TGP» de la présente saison théâtrale.

Tel qu'annoncé précédemment, une grande partie de cette soirée sera consacrée à un hommage posthume à l'écrivain Jean-Marie Poupart décédé l'été dernier. Jacques Boulerice rendra ainsi hommage à

son ami et collaborateur en lisant quelques extraits des oeuvres de cet auteur qui a marqué l'histoire littéraire du Québec.

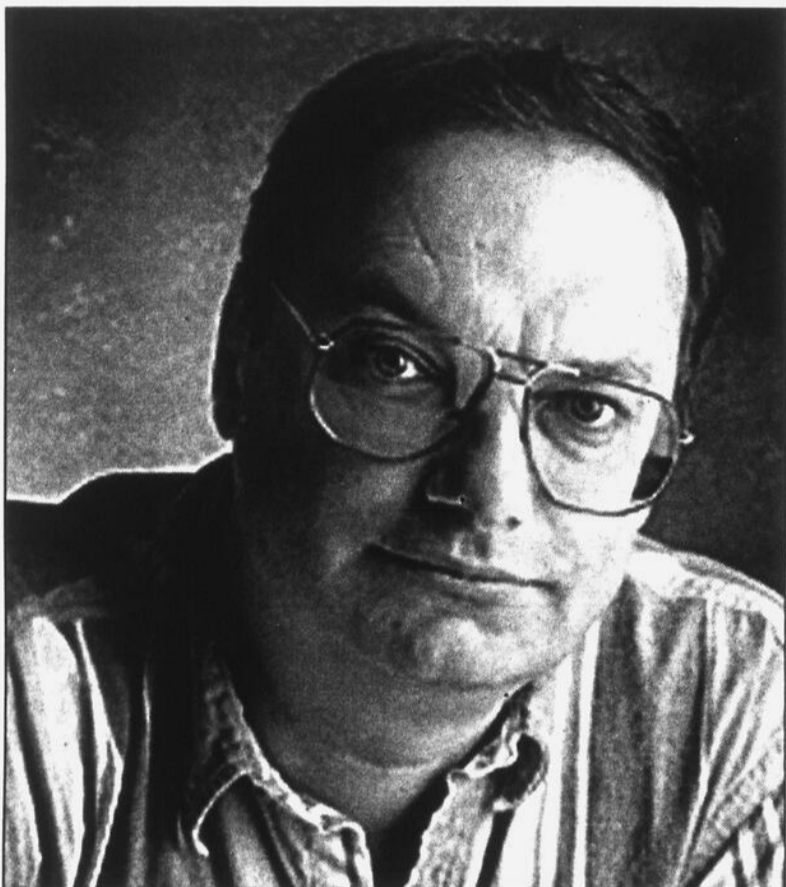
D'autre part, Valérie St-Onge et Daniel Hébert seront de retour sur la scène du TGP et interpréteront plusieurs chansons de leur disque lancé il y a quelques mois.

Annie Ducharme, joaillière (Créations Lily Dang) présentera quelques-uns de ses bijoux tout en parlant de son métier de créatrice et des matériaux qu'elle utilise.

La soirée se terminera sur un rythme de jazz. En effet, le TGP rendra hommage à André Lahaie, contrebassiste, qui depuis 25 ans contribue à faire aimer le jazz dans la région et à travers le Québec. Pour l'occasion, M. Lahaie sera accompagné de Pierre-Armand Tremblay, lui aussi un musicien très connu.

Comme à l'accoutumée, le tout se terminera autour d'une soupe et de fromages, alors qu'artistes et spectateurs pourront échanger ensemble.

Les personnes qui désirent assister à cette dernière Soirée du TGP peuvent se procurer des billets en composant le (450) 358-4978. La salle du Théâtre de Grand-Pré est située au 484, chemin Grand-Pré dans le secteur L'Acadie de Saint-Jean-sur-Richelieu. *



Au cours de cette soirée, on rendra un hommage posthume à l'écrivain Jean-Marie Poupart, décédé l'été dernier.

Jean-Paul Leduc peint le ville et la région

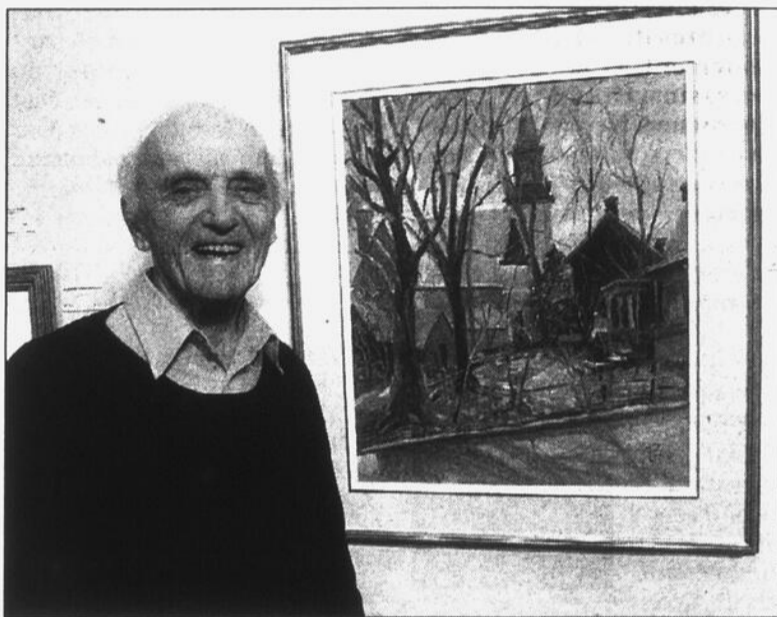
C'est en présence d'une soixantaine de personnes que s'est ouverte l'exposition des oeuvres de Jean-Paul Leduc, le 5 mai dernier chez Art[o] la coop créative. Une exposition qui, comme le suggère son titre, «Le peintre dans la ville», est en grande partie consacrée à différentes scènes de Saint-Jean-sur-Richelieu et de la région.

«L'artiste nous offre une façon très intéressante de voir notre ville et notre région, indique le président d'Art[o], Gilles Gemme. Il y a une belle énergie qui se dégage de

ses peintures», ajoute-t-il.

Comme il le fait remarquer, l'exposition a été aménagée un peu à la manière d'un circuit qui transporte le visiteur de Saint-Jean à Iberville, puis dans d'autres lieux tels Mont-Saint-Grégoire, Saint-Valentin, etc.

L'exposition «Le peintre dans la ville» restera à l'affiche jusqu'au 29 mai prochain. Le public peut se rendre la visiter tous les jours de lundi au dimanche de 13 à 16 heures. La coopérative Art[o] est située au 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu. *



Jean-Paul Leduc

(Photo Jacques Paul)

«Les Goules» et «Lounge Act» en spectacle à St-Jean le 21 mai

Le groupe «Les Goules» sera en spectacle au bar Le Vieux Saint-Jean le samedi 21 mai prochain. Ce spectacle s'inscrit dans le cadre de la tournée de promotion de son deuxième album «Memories» qui a été mis en vente le 15 mars 2005. «Lounge Act», une formation composée de membres de différents groupes de la région, assurera la première partie de la soirée.

«Les Goules, ces bizzaroides de Québec, proposent un rock francophone qui se situe au carrefour de plusieurs styles différents mais qui demeure toujours intéressant», indique-t-on à propos du groupe.

Le groupe compte une centaine de spectacles à son actif et a soulevé la foule à chacune de ses prestations. Il fait aussi l'objet d'un intérêt marqué de la part des radios alternatives et collégiales.

De son côté, «Lounge Act» est un groupe hommage à Nirvana qui obtient de plus en plus de succès. La formation a fait une tournée de deux mois comptant 22 arrêts au printemps 2004 et n'a obtenu que des éloges.

Le spectacle, le 21 mai, débutera à 23 heures. Les billets seront en



Le groupe «Les Goules» sera en spectacle à Saint-Jean dans le cadre de la tournée de promotion de son deuxième album.

vente à la porte (164, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu) au coût de 5\$ le soir de la représentation.

À noter qu'il est nécessaire d'être âgé de 18 ans et plus pour pouvoir assister au spectacle. *

Tirage

P
R
I
X

Gagnez des billets
(2 adultes, 2 enfants)
pour le

FABULEUX CIRQUE ESTIVAL
3 JUIN

P
R
I
X

Nom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____

Téléphone: _____

Pour participer, il vous suffit de compléter le coupon et le déposer à nos bureaux ou le faire parvenir à l'adresse suivante:

LE CANADA FRANÇAIS

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

Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix.
Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir
au plus tard le 27 mai à 17 h.

347330-550-5

Tirage

CINÉMA

«Le royaume des cieux» beaucoup de batailles et peu d'histoire...



Daniel G. HÉBERT

On ne peut pas dire que le dernier film de Ridley Scott («Black Hawk Down», «Gladiator» manque d'éclat: les Croisades, les luttes intestines entre différents ordres de chevalerie, les affrontements épiques contre les Sarrasins. On ne peut que lui reprocher d'avoir fait passer les spectaculaires batailles au premier plan, souvent au détriment de la clarté historique.

Ce dernier aspect s'en retrouve confus: l'intrigue est racontée maladroitement, on a de la difficulté à s'y retrouver, on finit par s'en lasser et même s'en désintéresser.

Les amateurs de divertissement seront pourtant servis: le siège de Jérusalem est impressionnant, les combats sont mouvementés même si les flous et les ralentis les font parfois paraître irréels. Les

images, les décors, sont par ailleurs magnifiques.

Liam Neeson livre une excellente performance mais disparaît un peu trop tôt, laissant un vide qu'Orlando Bloom ne parvient pas à combler. Quant à la romance avec la belle Sybille (Eva Green) elle manque également de crédibilité.

Au 12^e siècle, le chevalier Godefroy (Liam Neeson, «Schindler's List») revient de Terre Sainte pour retrouver en France son fils illégitime sur lequel il fonde de grands espoirs. Balian (Orlando Bloom, «Lord of the Rings») est d'abord réticent à le suivre mais est bien vite forcé de le faire après avoir tué un prêtre arrogant.

Godefroy meurt au cours du trajet, adoubant son fils et en faisant son héritier. À Jérusalem, Balian se met au service du Roi Lépreux qui tente de maintenir la paix entre Chrétiens et Musulmans. La tâche n'est pas facile car les Templiers, sous les ordres de Guy de Lusignan (Marton Csokas), veulent obéir aux ordres du pape et écraser les armées de Sal-



Photo Mémy Buly

«Le royaume des cieux» plaira aux amateurs d'action et de films épiques qui ne se soucient pas trop de réalisme historique...

adin. Devant la catastrophe imminente, Balian aura pour mission de protéger la population de Jérusalem. Parviendra-t-il à négocier avec Saladin?

Bref, un film impressionnant, des batailles bien menées mais une histoire maladroitement racontée.

FONDS DE DÉVELOPPEMENT

« Présents pour l'avenir »

CÉGEP SAINT-JEAN SUR-RICHELIEU

Le Fonds de développement du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu : pour offrir aux jeunes du Haut-Richelieu une formation adaptée aux exigences du 21^e siècle.

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

Merci à tous ceux qui nous appuient.

LE CANADA FRANÇAIS Fier partenaire de l'enseignement supérieur

CINÉMA LE CAPITOL

du 13 mai au 19 mai

Info-Film: 358-3030

290 rue Richelieu à St-jean-sur-Richelieu

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

STAR WARS: ÉPISODE 3 - LA REVANCHE DES SITH (G déconseillé aux jeunes enfants)
Jeu.: 15h30 - 18h30 - 21h30

MA BELLE-MÈRE EST UN MONSTRE (G)
Ven au dim.: 13h05 - 16h05 - 19h05 - 21h35
Lun au mer.: 19h05 - 21h35
Jeu.: 16h05 - 19h05 - 21h35

CRIS ET COUPS DE PIED (G)
Ven au dim.: 13h10 - 16h10 - 19h10 - 21h30
Lun au mer.: 19h10 - 21h30
Jeu.: 16h10 - 19h10 - 21h30

LE ROYAUME DES CIEUX (13+violence)
Ven au dim.: 12h35 - 15h35 - 18h35 - 21h20
Lun au mer.: 18h35 - 21h20
Jeu.: 15h35 - 18h35 - 21h20

LA MAISON DE CIRE (13+violence-horreur)
Ven au dim.: 13h00 - 16h00 - 19h00 - 21h15
Lun au jeu.: 19h00 - 21h15

XXX: L'ÉTAT DE L'UNION (13+violence)
Ven au mer.: 18h50

LE SURVENANT (G)
Ven au dim.: 12h40 - 15h40 - 18h40 - 21h25
Lun au mer.: 18h40 - 21h25
Jeu.: 15h40 - 18h40 - 21h25

AMITYVILLE: LA MAISON DU DIABLE (13+horreur)
Ven au dim.: 15h50 - 21h40
Lun au mer.: 21h40

ROBOTS (G)
Ven au dim.: 12h50
Jeu.: 16h00

STAR WARS ÉPISODE III LA REVANCHE DES SITH

Jennifer Lopez Jane Fonda
MA BELLE-MÈRE est UN MONSTRE

version française de Monster-in-law

AMITYVILLE: LA MAISON DU DIABLE

JEAN NICOLAS VERREAULT ANIC LEMAY GILLES RENAUD

LESURVENANT

CRIS et COUPS DE PIED

Will Ferrell Robert Duvall

version française de KICKING AND SCREAMING

LE ROYAUME DES CIEUX

version française de KINGDOM OF HEAVEN

LA MAISON DE CIRE

version française de THE HOUSE OF WAX

LE ROYAUME DES CIEUX

version française de KINGDOM OF HEAVEN

LA MAISON DE CIRE

version française de THE HOUSE OF WAX

L'Enveloppé resto lounge s'amuse!

L'Enveloppé vous offre un forfait SOUPER - CROISIÈRE - FEUX pour la fête Nationale, sur le bateau de la Croisière Richelieu, vendredi le 24 juin 2005.

Prix du billet : 50\$ - 5 services menu régulier
65\$ - 5 services forfait gastronomique

Au menu : Pâtes, poisson, mignon, sautés, homard, sushi, lapin et plus...

PLAISIR GARANTI!

Pour renseignements, téléphonez à Jocelyn au restaurant au (450) 358-3469. Billets disponibles au restaurant et à la SNQ, 219, rue Jacques-Cartier Nord dès le 16 mai. En collaboration avec la

Aussi vendredi soir 13 mai dès 22 h 30 On danse à L'Enveloppé Kronenbourg Sleeman

220, rue Richelieu, Vieux-Saint-Jean 358-3469

ARTS EXPRESS

Un brunch réussi

Le brunch-conférence organisé par l'association coopérante Les Amis du Fort-Lennox le dimanche 1^{er} mai dernier a été un franc succès. En effet, quelque 80 personnes se sont rendues assister à cette activité et entendre Gisèle Piédalue, archéologue, qui a parlé des résultats des différentes fouilles réalisées à l'Île-aux-Noix, en plus de donner des explications fort intéressantes sur son métier. L'événement a été présenté en collaboration avec la Caisse populaire de Beaujeu-Hemmingford, IGA Lacolle, Claude Bachand, député fédéral, André Chenail, député provincial, et le lieu historique national du Fort-Lennox. Très heureux de ce succès, les Amis du Fort-Lennox songent déjà à une troisième édition du brunch-conférence pour le printemps 2006. Organisme à but non lucratif oeuvrant dans le milieu depuis plus de 18 ans, l'association Les Amis du Fort-Lennox organise diverses activités afin d'assurer la préservation du patrimoine naturel et la mise en valeur du Fort-Lennox.

Assemblée générale Nouvelle exposition au bureau de Jean Rioux

La Galerie d'art du comté, située en annexe du bureau du député du comté d'Iberville, Jean Rioux, tiendra un quatrième vernissage le vendredi 13 mai prochain sous forme d'un «5 à 7». À l'instigation de Diane Tremblay, artiste et professeure à l'École secondaire Marcelin-Champagnat, l'exposition qui fera l'objet de ce vernissage sera consacrée aux oeuvres médiévales des élèves de 2^e secondaire de l'école. Les visiteurs pourront également admirer les tableaux de cinq artistes peintres, Marc Barceloux, Jean-Rock Rioux, Gaston Séguin, Jacques Bienvenue et Pierrette Besner. Une dégustation de produits confectionnés par le Verger des Cerfs de Mont-Saint-Grégoire accompagnera l'événement. Le bureau du député Jean Rioux est situé au 420, 2^e Avenue, bureau 151, dans le centre commercial Carrefour Laplante (secteur Iberville).

Des artistes d'ici à Granby

La ville de Granby sera l'hôte de deux spectacles musicaux dans

lesquels on retrouvera des artistes originaires de notre région au cours des prochains jours. Le premier de ces événements, «Granby chante Notre-Dame en concert», aura lieu les 13 et 14 mai à l'église Notre-Dame (coin Principale et Saint-Antoine). Cette représentation propose une reprise de la comédie musicale «Notre-Dame-de-Paris» dans des arrangements complètement refaits, entre autres pour y inclure l'orgue de l'église. Un chœur de 40 voix, huit solistes, deux choristes et quatre musiciens prennent part à cette production dans laquelle on pourra entendre Jean-Luc Hébert à l'orgue et aux claviers, son épouse Joanne Buisson dans un des rôles d'Esméralda, et Guy Lavertu dans celui de Gringoire.

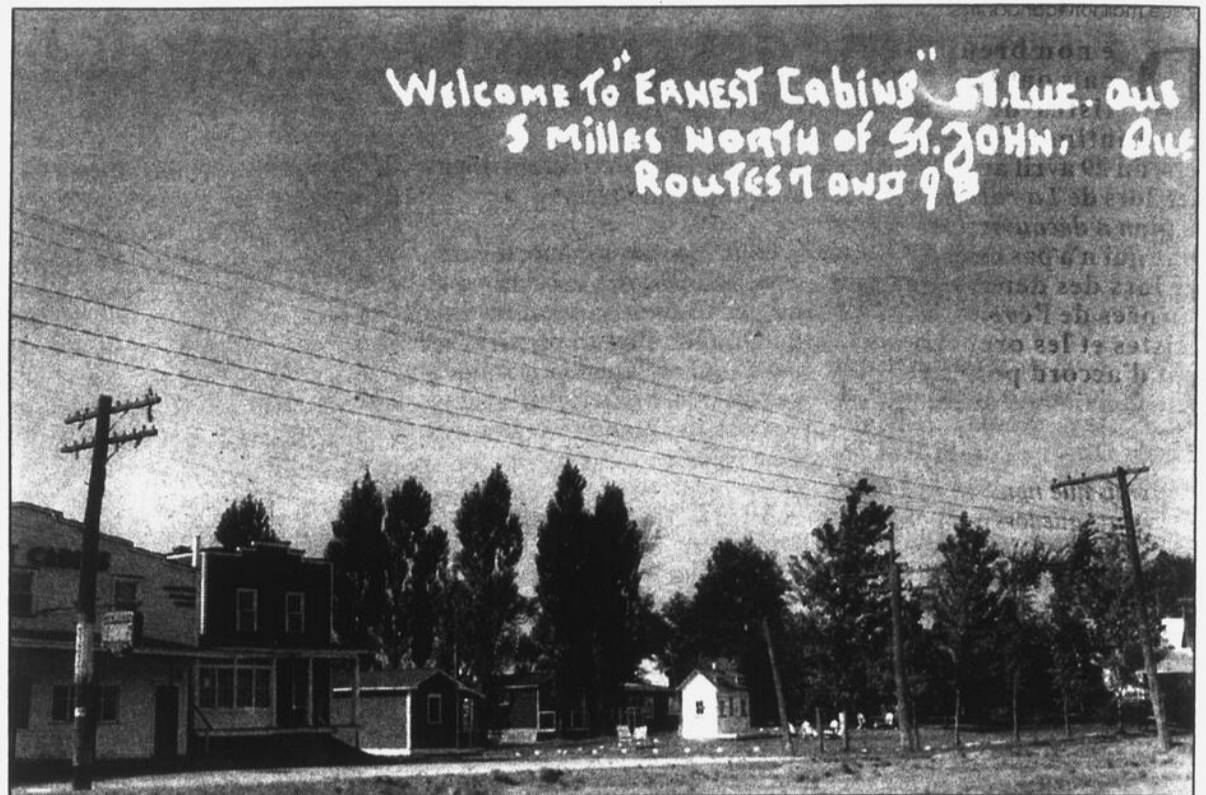
Une semaine plus tard, le vendredi 20 mai à l'église Unie de Granby (coin Principale et Dufferin), les amateurs de musique classique pourront assister à un concert mettant en vedette la soprano Christin Mollar, le pianiste Olivier Godin et la violoniste johannaise Marie-Ève Poupard. Dans les deux cas, on peut se procurer des billets en s'adressant au Palace de Granby, au (450) 375-2262.

Porte ouverte chez Léo Boutin

La Cidrerie, Verger Léo Boutin organise à nouveau cette année des événements «porte ouverte» incluant des dégustations gratuites de cidres et de crêpes. Les événements se tiendront les 14 et 15 mai dans le cadre de «La route des cidres» organisée par l'Association touristique régionale de la Montérégie. Les activités se poursuivront les 21, 22 et 23 mai, puis les 3, 4 et 5 septembre, de même que les 10 et 11 septembre de 9 à 18 heures au verger situé au 710, rang de la Montagne à Mont-Saint-Grégoire.

Encore cette année, ces rendez-vous incluront un volet culturel, grâce à la participation de Michelle Dozois, auteure de Mont-Saint-Grégoire, et de son groupe Yim, composé de Yvon et Isabelle Collette et d'elle-même. Plusieurs autres artistes et artisans se joindront à eux les 21, 22 et 23 mai ainsi que les 3, 4, 5, 10 et 11 septembre, exposant leurs oeuvres et donnant des démonstrations de leur savoir-faire. Pour toute information: (450) 346-3326. ●

D'UN SIÈCLE À L'AUTRE



Ernest Cabins

Peu de gens se souviennent de cet établissement aujourd'hui complètement disparu. Un endroit peu recommandable pour certains, mais étonnamment situé en plein centre-ville de Saint-Luc, près de l'église. C'est l'un des derniers vestiges de la présence de nombreux lieux de détente pour les vacanciers et touristes de notre région. Le nouveau IGA et les récentes habitations du voisinage changent radicalement cette section du boulevard Saint-Luc. ●



LE BATEAU L'ESCALE présente

Escales

un spectacle musical
de Sophye Nolet
(DanseSing)

Saint-Marc-sur-Richelieu

Autoroute 20, sortie 112

Climatisé et entièrement rénové

Rabais de 10%

Pour les
spectacles du
18 mai au 18 juin 2005

Rabais de 20%
de groupe

Un spectacle au rythme des musiques du monde...
Fiesta et plaisirs assurés !!

Réservation
Souper / spectacle et forfaits

450.584.4449

1.866.669.4449

Billetterie sur place

www.bateaulscale.com

Du 18 mai au 16 octobre
du mercredi au dimanche
spectacle à 20 h 30 : 40\$

vendredi et samedi : 45\$

souper-spectacle à 18 h : 65\$

vendredi et samedi : 70\$

Prix de groupe et autres forfaits disponibles

Réseau Admission*

*Moyennant des frais de service

514.790.1245

1.800.361.4595

www.admission.com

Une deuxième édition réussie pour La ruée vers l'Art

Josée MAILHOT
josee.mallhot@canadafrancais.com

De nombreux Johannais ont visité les artistes de la région dans l'intimité de leurs ateliers, du 29 avril au 1^{er} mai dernier, lors de *La ruée vers l'Art*, un filon à découvrir. Malgré la pluie qui n'a pas cessé de tomber lors des deux premières journées de l'événement, les artistes et les organisateurs sont d'accord pour dire que cette deuxième édition est un succès.

«Je crois que nous avons eu plus de visiteurs que lors de la première édition», lance Gilles Gemme, président d'Art(o), la coopérative créative.

Du vendredi au dimanche, les gens ont rencontré une vingtaine d'artistes, quelques fois pour discuter avec eux, pour échanger ou simplement par curiosité. «Le travail de l'artiste est quelque chose qui intrigue beaucoup les gens», explique Claire Bienvenue, une peintre-sculpteur qui a ouvert les portes de sa demeure pendant les trois journées de l'événement.

Un plaisir à partager

Selon M. Gemme, le mythe de l'artiste qui se lève dans la nuit pour exécuter ses oeuvres est encore bien vivant. «Ce qu'il y a de bien dans ce circuit artistique, c'est que les gens peuvent enfin démystifier le travail de l'artiste. Ils voient dans quel milieu il tra-



Certains ateliers offrent une vue magnifique, comme celui de Mireille Molleure, qui fait face au Richelieu.

vaille et le nombre de toiles qu'on peut trouver dans un atelier. Bref, ils peuvent entrer dans l'intimité créatrice des artistes», souligne l'organisateur.

Il compare d'ailleurs *La ruée vers l'Art* à une petite biographie de l'auteur que l'on peut lire avant de commencer un roman. «En connaissant la petite histoire de l'artiste, on est alors plus en-

mesure de comprendre les motivations qui se cachent derrière chaque oeuvre.»

Si les visiteurs ont pris plaisir à pénétrer dans l'intimité des artistes, l'inverse est aussi vrai. Mme Bienvenue a été très heureuse de voir les réactions des visiteurs, tant des artistes, des collectionneurs ou des curieux. «C'est très intéressant d'entendre les com-

mentaires des gens et de voir ce qui les intéresse le plus. Celui qui regarde une de nos oeuvres nous apporte beaucoup parce qu'il regarde avec ses yeux à lui.»

Ajustements

Cette semaine, les organisateurs se réuniront pour discuter

des changements à apporter lors de futures *Ruées vers l'Art*, dont la possibilité d'intégrer plus d'artistes dans le circuit. «En ce moment, ceux qui se trouvent plus loin n'ont pas beaucoup de visiteurs, puisqu'il faut faire 45 minutes de voiture pour s'y rendre, sans qu'aucun arrêt chez un artiste ne soit possible en cour de route», déplore M. Gemme. Les organisateurs essaieront donc de faire passer de 20 à 30 artistes le circuit actuel qui va de Lacolle à l'Île-Saint-Thérèse, en passant par Saint-Sébastien.

Ils se pencheront aussi sur la possibilité de reprendre l'ancienne formule qui s'étalait sur deux fins de semaine. «Si les visiteurs prennent le temps de tout voir, de s'imprégner du lieu, de poser des questions, ils n'ont pas le temps de faire le tour du circuit en entier. En moyenne, ils ont le temps de voir quatre ou cinq ateliers seulement», indique Mme Bienvenue.

Les organisateurs prévoient déjà le retour de l'événement pour l'année prochaine. «Ce serait intéressant que ça devienne une habitude; quelque chose de connu dans la région. Et puis, il faudrait trouver un truc pour que les artistes aussi aient la possibilité de visiter l'atelier des autres. J'aurais aimé ça moi aussi faire le parcours», confie cette artiste de l'Île-Sainte-Thérèse. ■



À la salle du Dragon dimanche

L'ensemble de musique ancienne La Nef sera de retour à Saint-Jean-sur-Richelieu le dimanche 15 mai prochain à 14 heures pour un concert à la salle du Dragon Bondissant. Cette fois, La Nef plongera au coeur de la Renaissance par le biais d'une prestation donnée par Viviane LeBlanc, chanteuse, et Madeleine Owen, luthiste. La musique de cette époque et l'évolution de l'écriture musicale seront abordées au son des chansons et des instruments anciens tels que le luth, la harpe et le psaltérion. La salle du Dragon est située au 286, rue Richelieu dans le complexe du Cinéma Capitol. Pour plus d'information, ou encore pour réserver des places, on peut composer le (450) 358-9380. ■

DES PLATS RICHES EN SAVEURS, EN HISTOIRE ET EN ART



Restaurant de
fine cuisine française

Réservez pour
vos réceptions

BRUNCH DU
DIMANCHE MIDI

5 services
22⁹⁵\$ /personne

TABLE D'HÔTE
DU SOIR

5 services
à partir de 22⁹⁵\$ /personne

Pour information et réservation : 447-1112
2592 av. Bourgogne, Vieux-Chambly

On vous invite à suivre les traces des Patriotes

Valérie LEGAULT
valerie.legault@canadafrancais.com

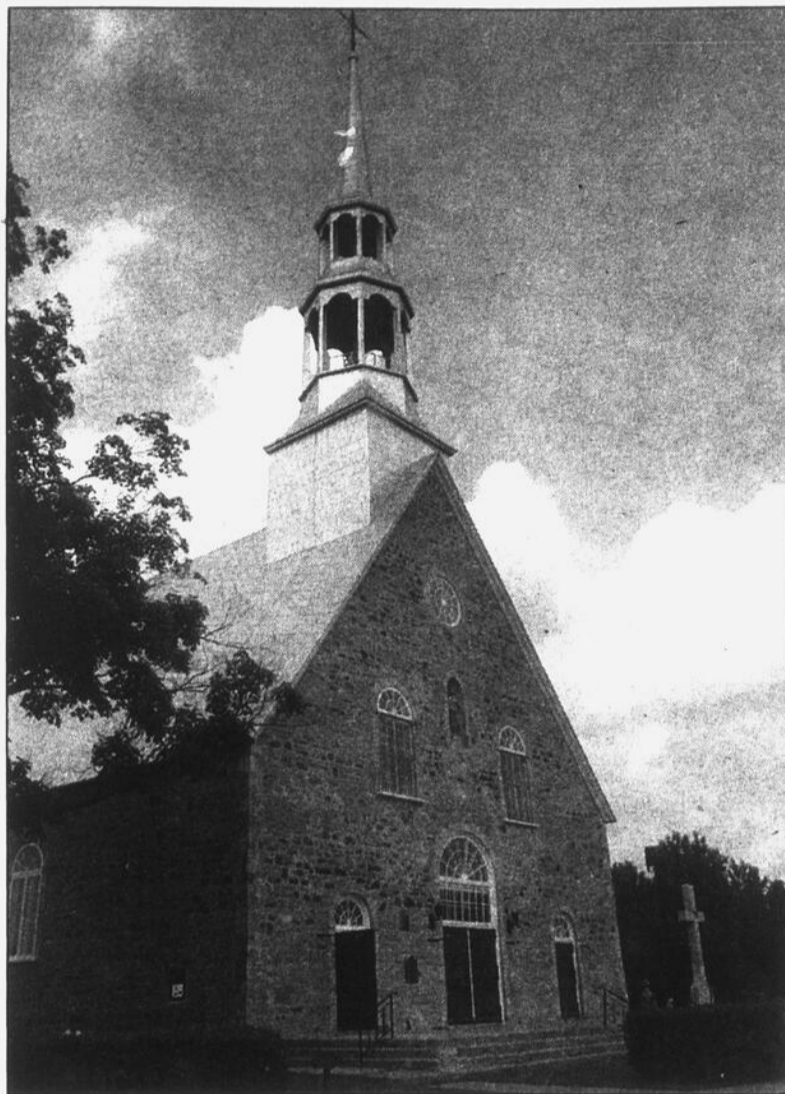
La section J.R.-Saint-Arnaud de la Société nationale des Québécois Richelieu-Saint-Laurent organise deux visites guidées dans le cadre de la Journée nationale des Patriotes, les 22 et 23 mai.

Les deux itinéraires choisis feront découvrir aux amateurs d'histoire plusieurs lieux de la Montérégie et du Haut-Richelieu reliés à la Rébellion de 1837-1838 en compagnie des historiens et auteurs Réal Fortin et Nicole Verenka.

Le premier circuit commenté par Réal Fortin se dirigera vers la maison Le Pailleur, à Château-guay, le dimanche 22 mai. Le départ se fera à 10h30 et il y aura un arrêt de prévu à La Prairie.

Au retour, l'autocar conduira ses passagers à travers les municipalités de Sainte-Martine, Saint-Rémi, Saint-Édouard et Napierville.

Cette randonnée coûte 15\$, dîner non inclus. Les membres de la SNQ Richelieu-Saint-Laurent pourront profiter d'un tarif préférentiel à 12\$.



L'église Sainte-Marguerite-de-Blairfindie, dans le secteur L'Acadie, fera partie du circuit du lundi 23 mai.

Le départ du second circuit aura lieu le lendemain, 23 mai, à 12h30, avec Nicole Verenka. Cette fois, l'excursion à saveur historique passera par l'église Sainte-Marguerite-de-Blairfindie de L'Acadie, l'institut Feller de Saint-Blaise-sur-Richelieu, l'édifice de comté de Napierville et le Blockhaus de Lacolle.

Comme ce circuit est plus court que le premier, les passagers embarqueront à bord d'un autobus scolaire et devront débourser 10\$, ou 7\$ pour les

membres de la SNQ.

Il existe aussi un forfait à 20\$ pour les deux circuits ou à 14\$ pour les membres. Notons aussi que tous les départs et arrivées se font tous devant les bureaux de la SNQ, au 219, rue Jacques-Cartier Nord.

La Société nationale des Québécois accepte les réservations pour ces deux excursions jusqu'au vendredi 13 mai. Les personnes intéressées peuvent se procurer leurs billets en appelant au 346-1141.

Société de l'assurance automobile Québec
COMMANITAIRE
Opération Nez rouge
Desjardins Assurances générales
COMMANITAIRE ASSUREUR OFFICIEL

L'Opération Nez rouge du Haut-Richelieu 2004

LE COMITÉ ORGANISATEUR

Ginette Grandmont, présidente maître d'oeuvre
Pierre Lange, coordonnateur
Aïda Dionne, directeur central Bedford-Farnham
Laurien Bocharé, directeur central Saint-Jean
Nancy Pélou, directrice bénévoles
Rosa Delleira, directrice bénévol. Bedford-Farnham
Jacques Meunier, directeur information
Michelle Coates, directrice commandites Bedford-Farnham

Sylvain Galipeau, adjoint commandites Bedford-Farnham
Jeanne Gagné, directrice finances Bedford-Farnham
Diane Mongeau, adjointe bénévoles Saint-Jean
Jean Fontaine, adjoint central Saint-Jean
Laurant Raymond, responsable mascotte
Patrick Lange, responsable informatique
Patrick Pélou, responsable distribution
Jean et Lucie Boasit, responsables alimentation Saint-Jean

ET LE MAÎTRE D'OEUVRE

Le Club Optimiste Saint-Eugène

REMERCIENT

tous ceux qui ont contribué au succès de la 16e édition de l'Opération Nez rouge du Haut-Richelieu

LES COMMANITAIRES PROVINCIAUX

La Société de l'assurance automobile du Québec

Les Assurances Générales des Caisses Desjardins

SES PARTENAIRES LOCAUX

La Canada Français
La Z-104
Le service de Police de Saint-Jean-sur-Richelieu

Patrin, Mogan & Associés inc.
La Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu

SES COMMANITAIRES MAJEURS LOCAUX

Le Restaurant Poulet Frit Kentucky
Provigo

Thrifty, Location d'Autos

SES 567 BÉNÉVOLES

qui ont assuré 1132 présences dans les différents centrales

SES COMMANITAIRES OR

Caisses Desjardins de grand Saint-Jean
Centre commercial Le Bougainvillier
Éditions Laser enr.
Formica Canada
Imprimerie Excelsior

Imprimerie Quebec World
Imprimerie Marchessault & Fils
Journal La Richelieu Dimanche
Ourlon Contraves
Pétroles Crovier

Prokit Structural
Restaurant Coq Rapide
Accès Communication
Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu

SES COMMANITAIRES ARGENT

Agence Francine Maris-Boucher
Alamos J.P.B. Groupe Express
Araucaria (Lacolle)
Bar Chez Diane (Clarendonville)
Bar du Coin
Bar Reste La Capitainerie
Bar La Triquetie
Bar Voyageur (Napierville)
Brasserie Labatt
Brasserie Moisan
Buffet Alain Bisillon
Caisse populaire Napierville
Caisse populaire Lacolle
Canadian Tire
Centre dentaire Cheema
Clinique chiropratique St-Luc
Club de golf Vallée des Forts

Comtech Informatique
Copicom
Dépanneur Relais de l'Église
Dépanneur Relais Grand-Bornier
Dépôt Claude Bachand
Dépôt Jean-Pierre Paquin
Dépôt Jean Rioux
Dery Toyota
Érablière Au Sous-Bois
Espèce Bell
Hôtel Relais Gouverneur
Industries B. Rivest
L'Aubainerie Concept Mode
Les Jeun enr.
Maison Ethier Saint-Jean
Motel La Douglas
Municipalité de Saint-Blaise

Labrador, eau de source naturelle
Olympe
P. Baillargeon Itée
Pétroles Lacor
Pétroles Olo
Pharmacie Essaim Papillon
Photocopies St-Jean
Pirelli Cablon
Racine Chevrolet-Oldsmobile
Restaurant Cago aux Sports
Restaurant L'Interlude (Bedford)
Restaurant Patio Vidal (bois. Gouin)
Restaurant Vito's
Royal LaPage Ginette Grandmont
Soleo
Thomas & Betts
Zellers Carrefour Richelieu

SES COMMANITAIRES BRONZE

Armoires Fabrice
Atelier de mécanique Yves Durocher
Ateliers Bédard
Auberge Harris
Bar AA
Bar Bistrot Barlu
Bar Brasserie de l'Ouest
Bar La P'tite Pub
Bar Le Paradis
Bar Le Passant
Bar St-Tropez
Bar Taverna des Sports
Bigo
Billard O'Spot
BMR St-Jean
Boucherie Bernard
Boucherie Vau
Boulevard des Quilles
Bourgeois Auto
Buffet Irène H.-R.
Centre de camion Gamacho
Centre de dépannage de H.-R.
Centre Multisport H.-R.
Clinique Chiropratique Trudeau
Clogier Automobile
Club de golf Napierville
Club de golf Saint-Jean
Décoration Bombardier
DLT Construction
Dépôt Ford
Énergie Cardio
Entreprises Dominion Bisillon
Érablière La Goodrille
Fasolo
Ferresterrie Noelle
Figurines Wolf
Foyers Valeport
Fraternité des policiers de Saint-Jean
Géorgie A. Racine & Fils (Lacolle)
Géorgie Michel Pilonnet
Géorgie Jacques Cadioux

Groupe Tronca
Groupe Vians
H. Milot
Habitations Nabeo
Honda Saint-Jean
Hôpital Vétérinaire Saint-Jean
J.R. Rombourer
Landis Latandre
Légion Canadienne Iborville
Librairie du Richelieu
Location d'outils Simplex
Maisons usinées Romillard
Metaloc
Meubles Mobican
Mil-Quip
Mondor
Moto-Clinique
MRC du Haut-Richelieu
Multi-Latrages
Municipalité de Hemmingford canton
Municipalité de Hemmingford village
Municipalité de Mont-Saint-Grégoire
Municipalité de Napierville
Municipalité de Noyon
Municipalité de Saint-Bernard-de-Lacolle
Municipalité de Saint-Cyprien
Municipalité de Saint-Paul-Ille-aux-Noix
Municipalité de Saint-Valentin
Municipalité de Venise-en-Québec
Optométriste Granger-Bernier
Outils Fallor
Papierière Jacques-Cartier 84
Pétroles Dupont
Pharmacie Daniel Lussier
Pharmacie Essaim Martine Cloutier
Pharmacie Essaim Maxime Lemieux
Pharmacie Essaim Pearl Bouchard (Lacolle)

Pharmacie Familiprix Joanne Mailleur
Pharmacie Familiprix Marie-Hélène Poulin
Pharmacie Familiprix Michel Clermont
Pharmacie Jean Coeur
Pharmacie Uniprix Gaboriault
Pharmacie Uniprix Lamieux-Paquette-Ferland
Pharmacie Uniprix Paquette-Ferland
Pharmacie Maryse Lorrain (Bedford)
Pharmacie Via-Ouimet
Pièces d'auto Haut-Richelieu
Pièces d'auto MB7
Pièces d'auto St-Jean
Plastiques Hanot
Plomberie Carillon
Pneus J.T.G.
Pneus R.B.
Pneus Robert Bernard
Power Batteries
Premier Plymouth Chrysler
Quincaillerie G.H. Berger
Rozfab
Restaurant Les Glaces
Restaurant Nix & Pile
Restaurant St-Hubert St-Jean
Royal LaPage Saint-Jean
Télévision Larose & Larose
Thermo-Vision
Transmission Inter-Cité
Transport A. Laberge & Fils
Transport Bourassa
Transport Lamoine
Transport Normand Transit
Tramcar
Ultraiseur
Uni-Viande
Vieille Dépanne
Vitrerie 2001
Wal-Mart St-Jean

MERCI ET À L'AN PROCHAIN

CONCERT INTIME SPÉCIAL 90 MINUTES EN COMPAGNIE DE GABRIELLE DESTROISMAISONS & CHRISTIAN LEGAULT SUR LES ONDES DE Z 104,1 FM



Mercredi le 18 mai, la radio du Haut-Richelieu vous présentera directement du centre musical Studio Nicko Concert Intime Z 104 de 20h à 21h30, spécial 90 minutes en compagnie de la jeune chanteuse Gabrielle Destroismaisons et Christian Legault (membre fondateur de la Chicane).

Gabrielle Destroismaisons à vue ses succès défiler rapidement avec des chansons qui restent en tête longtemps. Que ce soit avec «Into you» ou «EtCetera», elle nous montre sa capacité d'interpréter des sons différents de la musique pop, de façon inégalée. Sa voix porte et enchante tout le Québec, comme en témoigne son premier album, vendu à plus de 100 000 copies. Dernièrement elle nous a présenté son nouvel album éponyme. Plus mature, plus poli et surtout elle s'est impliquée d'avantage comme artiste. Entourée des meilleurs éléments, elle nous offre une énergie rafraîchissante et une palette multicolore qui réserve mille surprises.

Christian Legault membre fondateur de La Chicane, il a lancé le 24 mars dernier son premier album solo, *Pas du monde*, avec aucune prétention, fait simplement avec un souci de toucher, émouvoir, faire sourire et communiquer sa passion.

Pour assister à ce concert intime écoutez Z 104,1 Fm et gagner vos billets VIP à tout moment. Bonne chance !!!!

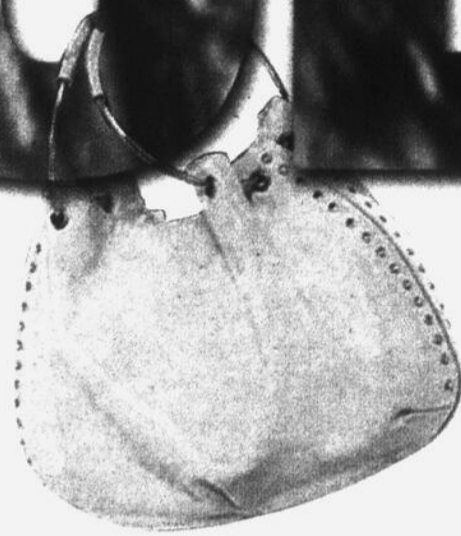
Les concerts intimes à Z 104,1 Fm une collaboration de Soleo et du centre musical studio Nicko.



(Publicité)

3471-70-5650-98

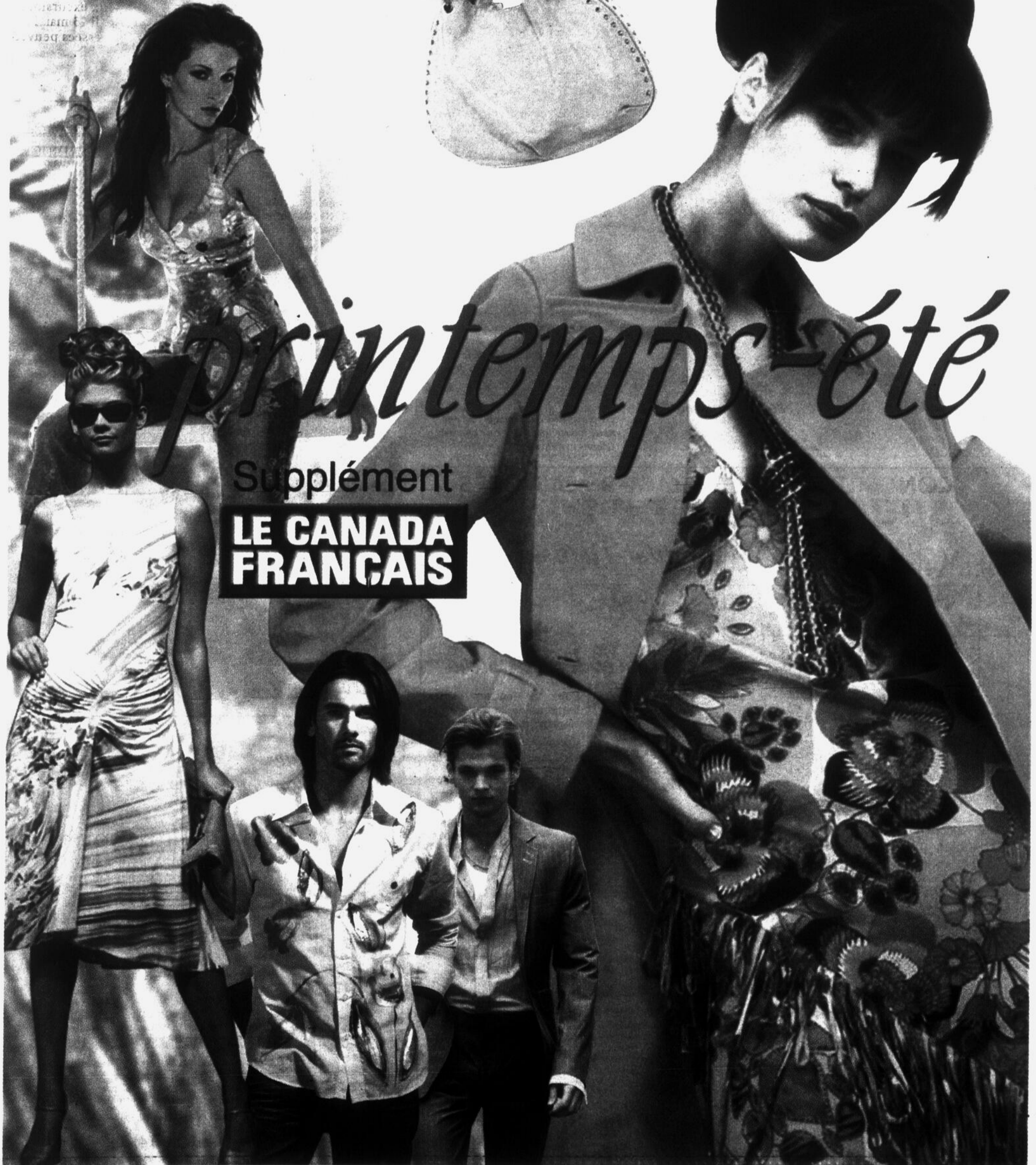
MODE



printemps-été

Supplément

**LE CANADA
FRANÇAIS**



L'art de souligner la silhouette féminine

L'influence des années 50 se fait sentir dans les collections de mode printanière. Même lorsque les coupes sont tout à fait contemporaines, on y retrouve un petit je-ne-sais-quoi qui nous rappelle cette époque des bustiers, des jupes virevoltantes et des tailles cintrées : il s'agit de l'accent que placent les designers sur la silhouette féminine.

Chemisiers, jupes et robes épousent le corps grâce à leur coupe avantageuse et à des pinces placées sous la poitrine et à la taille. Même les teeshirts à col polo et les cardigans

se portent ajustés, pour une allure jeune et sexy. Bien appuyée sur les hanches, la jupe s'évase gracieusement, lisse ou faite de plis qui balancent à chaque mouvement.

Plusieurs créateurs s'inspirent du paréo pour dessiner des jupes et des robes dont l'effet drapé s'avère des plus flatteurs. La taille est d'ailleurs mise en valeur par les corsages de style cache-cœur. Le pantalon aussi peut épouser la silhouette à merveille, à condition qu'il soit taillé dans un tissu extensible de bonne qualité et qu'on le choisisse ni trop ample, ni trop serré.



Cette tenue décontractée joue la féminité grâce à la coupe de la jupe et au simple boutonnage de la blouse.
(Photo Jackpot)

Porté sur une camisole, le corsage noué ajoute une touche de charme.
(Photo InWear)



Le complet allie rigueur et couleur

Si le complet demeure un vêtement plutôt traditionnel, il incorpore de plus en plus d'éléments modernes : silhouette fluide, coupe près du corps, matières extensibles... Et de la couleur aussi, surtout pour la belle saison. Au charbon et au bleu foncé s'ajoutent les gris et sable clairs, ainsi que diverses teintes pastel.

Certains pourraient voir dans la mode actuelle une certaine recherche du «côté féminin» de l'homme, ce qui n'est peut-être pas entièrement faux. Cependant, les coupes plutôt classiques contribuent à préserver l'aspect masculin de l'ensemble. Pour être dans le coup sans outrepasser les règles du bon goût, on choisira un veston à deux ou trois boutons, accompagné d'un pantalon sans pli.



Un pantalon de lin gris-bleu procure une allure décontractée.
(Photo Jack Victor Prossimo)



Ceux qui aiment l'élégance discrète préféreront sans doute que les coloris plus éclatants soient réservés aux doublures, aux coutures, ou encore aux fines rayures qui sont toujours très présentes cette année. Certains oseront toutefois porter la chemise jaune, la cravate vert tendre ou le pull rose, pour une allure pleine de fraîcheur.

Même le complet le plus classique gagne en fantaisie lorsqu'on y harmonise une chemise et une cravate aux rayures colorées.
(Photo Jack Victor Prossimo)

Sous un même toit!

La Maison de Beauté
Martine Messier
Elle & Lui

Institut Nathalie Messier

vous offre



Lasers d'épilation Cutera

Nouveau!
CALIFORNATAN
sunless

Bronzage par
pulvérisation

Nouveau système
d'application des plus
innovateurs, uniformité
parfaite, résultat immédiat et
naturel et qualité du D.H.A.

(450) 346-5300

670, boul. d'Iberville, Saint-Jean-sur-Richelieu

Avant traitement

Après traitement

Avant traitement

Après 3
traitements

Pour les femmes et les
hommes de tous types et
couleurs de peau

CoolGlide fait la différence.

Les systèmes CoolGlide sont les meilleurs lasers disponibles sur le marché de l'épilation. Ils peuvent être utilisés sur tous les types de peau, y compris sur une peau brunie par les UV ou par le soleil. Avec leur design unique, leur plage de longueur d'ondes adaptée et leur système de refroidissement intégré, ces lasers sont extrêmement performants et sûrs, et permettent d'obtenir des résultats durables.

Quelles parties de la peau peuvent traiter les systèmes CoolGlide?

Le laser CoolGlide peut épiler des poils sur toutes les parties du corps, y compris le visage, les jambes, les bras, les aisselles et le dos.

Il permet également de traiter des zones sensibles du corps, comme la poitrine, les mamelons et le maillot.

Que ressent-on lors d'un traitement au laser CoolGlide?

Le CoolGlide, très pratique, refroidit et apaise la peau durant le traitement en procurant simultanément une sensation agréable. Quelques patients ont ressenti lors du passage du rayon laser sur la peau un léger pincement ou une sensation de brûlure légère. Habituellement, aucune anesthésie locale ou prise d'analgésique n'est nécessaire. Quelques patients ont cependant préféré une crème anesthésiante locale lors du traitement des zones sensibles.

(450) 346-6464

Retours aux
complets sur mesure



Bart Carobene

CONSEILLER EN TENUE
VESTIMENTAIRE POUR HOMME

SERVICE PERSONNALISÉ
DANS LE CONFORT
DE VOTRE BUREAU
OU À L'ENDROIT DE VOTRE CHOIX

HABIT POUR PROFESSIONNEL
HOMME D'AFFAIRES
OCCASION SPÉCIALE
MARIAGE

PANTALON ET VESTON SPORT
CRAVATES DE SOIE ET CHEMISES SERICA
CHEMISES «CLAUSS BOEHLER»

Bien s'habiller est un art de vivre!
SUR RENDEZ-VOUS

POUR UNE QUALITÉ SUPÉRIEURE À DES PRIX TRÈS COMPÉTITIFS!

Tél. : (450) 348-1981

Cell. : (514) 219-7281

Serica

BART CAROBENE

Même en ville, on se croirait à Tahiti!

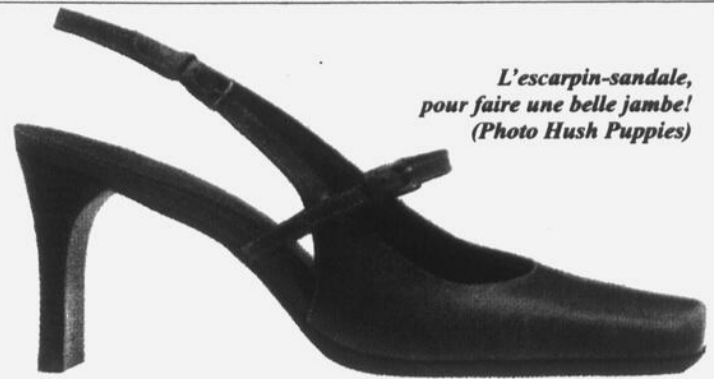
La beauté de la Polynésie a su impressionner de grands artistes comme Gauguin, et elle influence aussi les designers de mode. Pour sa plus récente collection POW, le québécois Andy Thê-Anh s'est inspiré du sable chaud, de la nature luxuriante et de l'eau aux reflets turquoise, sans

oublier les tenues simples et séduisantes des vahinés. Taillées dans des matières extensibles tout confort – jersey, soie et lin en tête –, ses créations évoquent Tahiti avec des motifs aquatiques et des fleurs épanouies.

Une palette très colorée compose un

bouquet tonique : vert paon, bleu grisé, sable blond, rouille, orange, marron et rouge tahitien, le plus passionné de tous les rouges. Couleurs, matières, textures et genres s'associent au gré des envies. Chemisiers moulants et irrésistibles bodys se portent avec une jupe droite ou un pantalon cigarette. Les robes sont resplendissantes, qu'il s'agisse d'un simple modèle bain-de-soleil ou d'une création sophistiquée à jeux de plissés. Pour la soirée, on optera pour la robe longue sinueuse, révélant la peau hâlée juste ce qu'il faut.

Le tailleur prend des airs de vacances avec sa jupe qui rappelle le paréo et sa veste saharienne renouvelée, raccourcie et très cintrée. Andy Thê-Anh présente des tenues qui conviennent très bien à la ville, tout en évoquant immanquablement la mer et tout ce que l'on rêve de trouver dans un paradis tropical. Bref, sa collection permet de s'imaginer, si ce n'est que pour un instant, qu'on est en congé pour tout l'été...



L'escarpin-sandale, pour faire une belle jambe! (Photo Hush Puppies)

Pour l'amour des chaussures

Les fanas de chaussures – et elles sont nombreuses! – seront enchantées de la variété de styles et de nuances qui s'offrent à elles, ce printemps. Pour l'aisance, on leur propose des baskets rétro, bicolores ou tricolores, ainsi que des variations sur le thème du traditionnel flâneur en cuir souple.

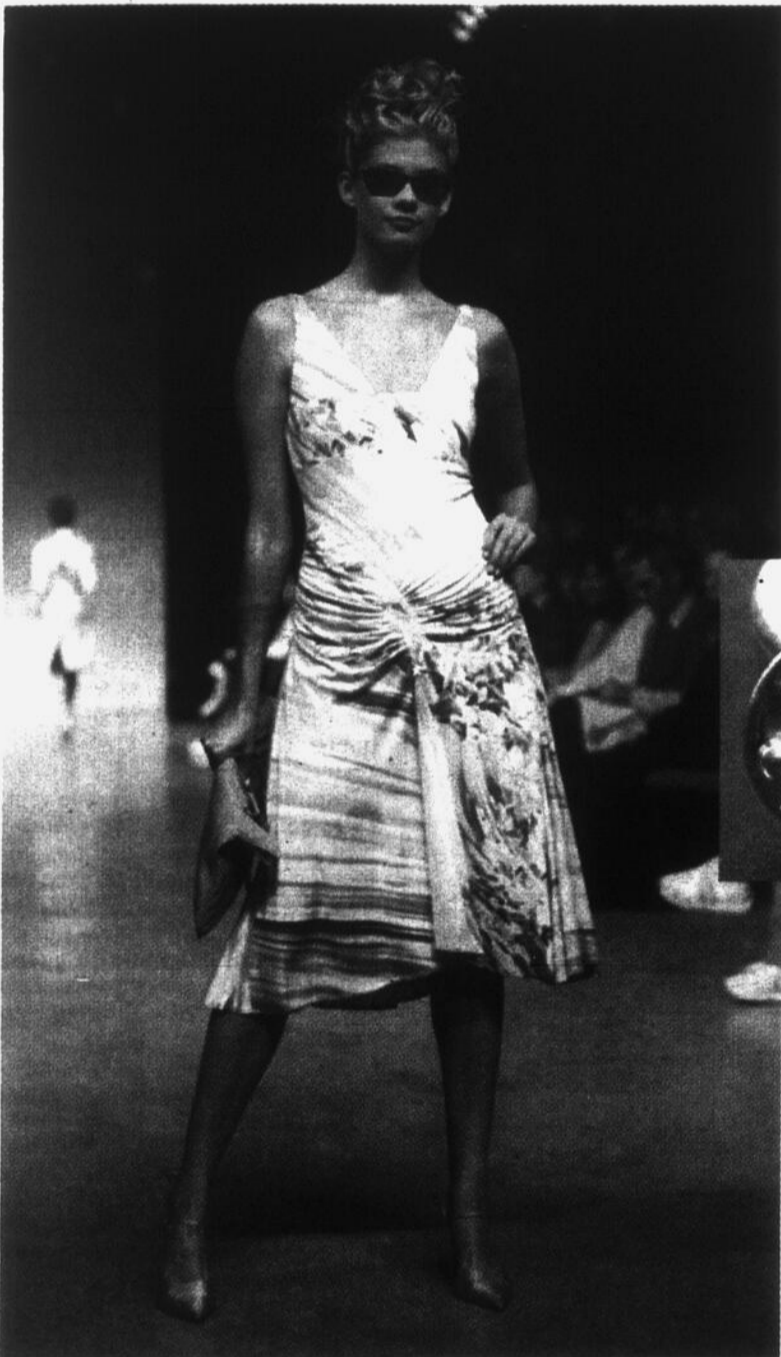
Elles voudront aussi se procurer des escarpins profilés pour le travail, ainsi que des ballerines et des mules pour accompagner avec féminité leurs tenues décontractées. Les sandales à bride et à talons compensés figurent aussi parmi les musts. Les tongs colorés et autres

modèles nu-pieds sont les fidèles compagnons des baigneuses et de toutes celles qui aiment se chausser pas compliqué.

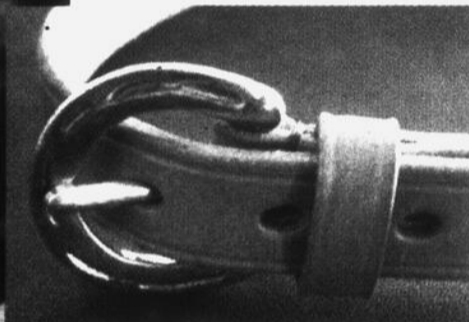
Comme c'est le cas depuis quelques années déjà, les sandales haut perchées continuent de fasciner les fashionistas. Plus séduisantes que jamais, elles se parent de jolies décorations, dont les rubans satinés que l'on enroule sur la jambe en les croisant, façon spartiate. On peut d'ailleurs coordonner ces souliers à toutes les tenues élégantes de la saison, puisqu'ils sont offerts dans nombre de coloris tels que le vert, le rose, le rouge, le bleu et l'orangé.



Un modèle décontracté qui respire le confort. (Photo Hush Puppies)



Un imprimé évoquant la plage et les fleurs donne à la robe un air de vacances. (Photo POW)



**Nos collections
PRINTEMPS-ÉTÉ
SONT LÀ!**

Sandwich
Corani
Verde polo
Les importations
ERIC ALEXANDRE
steilmann

PART TWO
Sigrid Olsen
NEW MEXX
JOHN HILFIGER

LE TANDEM
BOUTIQUE POUR ELLE

2001, rue Victoria, Saint-Lambert
(450) 465-9249

555, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 348-1790

Gala

AVANTI *Le spécialiste de la location*

VENTE ET LOCATION SUR MESURE

- Tenues de cérémonie
- Habits de ville
- Accessoires

LOCATION à partir de 59⁹⁵\$
(catalogue disponible)

34647505c50-1

**Mail Champlain, portail 5
Brossard (450) 671-3939**

Du plus chic au plus relax

C'est à l'été que les choix sont les plus nombreux en matière d'habillement, puisque la garde-robe prend parfois des airs de vacances, avec des vêtements légers et décontractés. En effet, on goûte à nouveau au plaisir d'exposer ses jambes et ses bras au soleil, vêtu de bermudas et de tee-shirts inspirés du look des surfers.



Le pantalon le plus décontracté s'arrête à mi-chemin entre le genou et la cheville. (Photo Cottonfield)

Veston beige et pantalon blanc forment un ensemble élégant et facile à porter. (Photo Matinique)

Quand il faut faire sérieux malgré la canicule, on peut se tourner vers des complets ou des coordonnés en doux coton ou en lin craquant. On se sert de ces deux fibres pour créer des tissus de différentes épaisseurs. Les plus denses sont à privilégier pour les vêtements plus formels. Les étoffes plus fines et souples conviennent davantage à des activités telles que la promenade et la douce farniente!

Les tons de beige et de gris occupent une place importante dans la palette de couleurs de la saison. Le blanc et le coquille d'œuf sont aussi tout indiqués pour mettre en valeur la peau hâlée. Cependant, on trouve aussi sur le marché bon nombre de coloris vibrants, incluant les kaki, turquoise, jaune, rose melon, cantaloup et vert gazon. Quoi de mieux pour égayer sa garde-robe et pour oublier pendant quelques mois la grisaille de l'hiver!



Cet été annonce le grand retour du fard à paupières bleu, que l'on croyait disparu à jamais. (Photo Maybelline New York)

Une saison inspirée par le vent et l'eau

Quel bonheur de sentir une chaude brise sur sa peau et de se rafraîchir ensuite en plongeant dans la mer! Ces plaisirs estivaux sont évoqués dans les mises en beauté proposées pour la saison printemps-été 2004.

Chez Maybelline New York, par

exemple, on retrouve une collection de maquillage empreinte de douceur et de féminité, comportant des nuances fraîches et faciles à porter. Des camaïeux de bleu, de lavande et de blanc s'inscrivent dans les tendances de la saison pour la femme qui veut se démarquer.



Inspirée par l'eau, l'air et le vent, cette collection intitulée «Filez à tout azur» évoque, paradoxalement, paix et tranquillité, avec des nuances claires qui créent un look aérien en laissant passer la lumière. Idéal pour la femme qui prend plaisir à se promener à vélo dans les rues de la ville, cheveux au vent.

Côté coiffure, on aime toujours l'allure coiffée-décoiffée, s'inspirant des adeptes du surf. Avec leurs cheveux blonds par le soleil, ou du moins rehaussés de reflets d'allure naturelle, ceux-ci démontrent qu'une chevelure indisciplinée peut avoir beaucoup de charme!

Avec des produits comme Surf Hair, il est possible de faire de chaque mèche une mèche rebelle! (Photo Garnier Fructis Style)

*** naïf**
tendance urbaine pour hommes

228 Richelieu 450-347-8181
M-V: 12pm-6pm S: 12pm-6pm U: 12pm-6pm

Marques exclusives

347301-56906

F. FARHAT LUNETTERIE

RIEN À PAYER AVANT 6 MOIS
* Sur approbation du crédit

1 À l'achat d'une paire de lunettes complète

2 Recevez la deuxième paire sans frais

3 Une paire de verres de contact
(simplex, sphériques, chaux, simple vision)

1050, boul. du Séminaire Nord,
Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 348-8651

COIFFURE

Ensoleillez vos cheveux!
AUX CISEAUX D'ART

COIFFURE ELLE ET LUI

• Coiffure pour toute la famille

• SPÉCIAL : coupe pour enfants

363, rue Latour (coin Dorchester)
348-3130

Johanne Girard
Propriétaire

ESTIVAL

Salon la Caboche

- Coiffure unisexe
- Esthétique
- Massothérapie
- Médecine énergétique



De gauche en haut : Nancy Langdeau, Johanne Goupil (propriétaire), Rhonda Harmer, Lucie Vachon, Catherine Guérin et Chantal Bouchard.

Pour un mieux-être...

- Sommeil
- Structure
- Stress
- Digestion
- Travail évolutif
- Tout déséquilibre



Catherine Guérin
Naturopathe
en médecine énergétique

- Équilibre énergétique
- Auriculothérapie
- Ostéo énergétique
- Bilan de santé

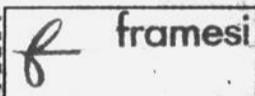
Reçus pour assurances
Sur rendez-vous
(514) 717-9091

Merci pour votre fidélité!

Besoin d'un changement pour le printemps?
Nous offrons une consultation gratuite!!

- A l'affût des nouvelles tendances
- Nouvelle technique de texture longue durée
- Coiffeuses-stylistes avec plus de 20 ans d'expérience chacune

PROMOTION :
Produits «Rusk» 50% de rabais



Récemment joint à l'équipe!

Rhonda vous invite à venir la rencontrer pour une consultation gratuite.

- Coiffure-styliste spécialités :
 - Technicienne en rallonge
 - Coiffure de fantaisie et de soirée
- Rallonge = Ajouter du volume, de l'épaisseur, des rallonges ou pour créer des effets de couleurs!



Rhonda Harmer
10 ans d'expérience

**L'appareil Pitanga :
l'épilation par excellence**

- Sûr
- Efficace
- Pour tous les types de peau
- Consultation gratuite

- Esthétique
- Massothérapie
- Reçus d'assurance
- Laser



Chantal Bouchard
10 ans d'expérience

PAUL MITCHELL

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

347-8224

347-8224

Du 17 au 20 mai, à Armand-Racicot

Le Festival de théâtre n'est plus, vive la Semaine des créations

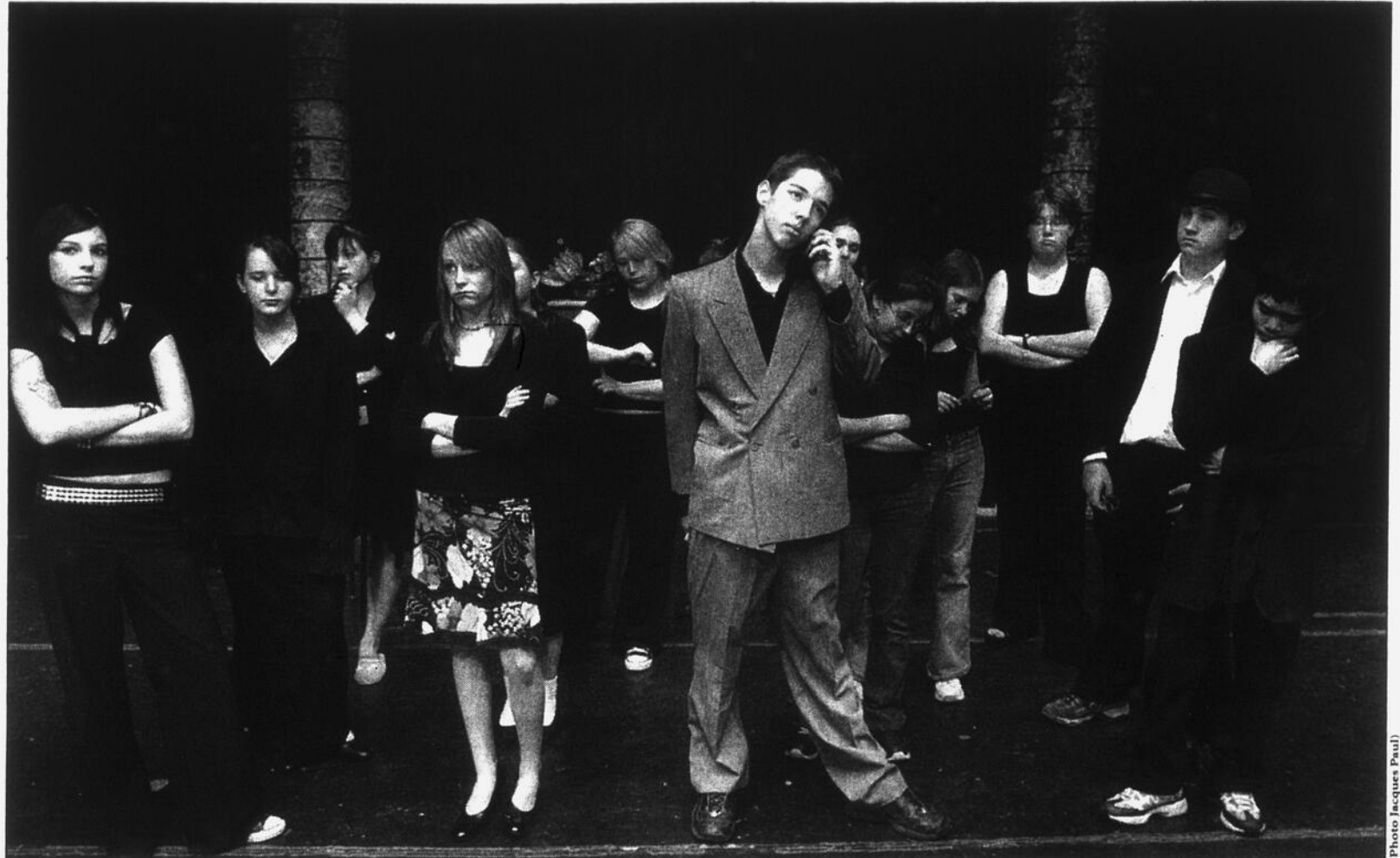
Josée MAILHOT

josée.mailhot@canadafrancais.com

La polyvalente Chanoine-Armand-Racicot ne présentera pas son traditionnel Festival de théâtre cette année, faute de moyens financiers. C'est donc la Semaine des créations qui prendra la relève, du mardi 17 mai au vendredi 20 mai, alors que les élèves de l'Option théâtre monteront sur scène pour jouer leurs créations collectives originales devant le public.

Éric Yelle, enseignant responsable de l'événement, précise que le principe reste le même qu'avec le Festival, mais qu'aucune troupe ne viendra de l'extérieur de la polyvalente. «Nous manquons d'argent pour produire un événement de l'envergure du Festival, mais nous ne voulions pas laisser tomber l'idée de présenter le travail des étudiants devant le public.»

Au total, ce sont près de 300 élèves d'art dramatique de secondaire 1 à 5, soit une dizaine de groupes, qui iront sur scène pour interpréter les oeuvres qu'ils ont eux-mêmes créées et réalisées. Souvent, ils seront une trentaine en même temps sur les planches. Chaque soir, de deux à trois classes se relaieront pour offrir un spectacle différent, mais les élèves auront aussi l'occasion de présen-



Près de 300 élèves d'Armand-Racicot monteront sur scène dans le cadre de la Semaine des créations.

ter leurs créations devant leurs camarades pendant les cours.

«L'idéal serait que le Festival de

théâtre revienne l'année prochaine», espère M. Yelle. En attendant, il précise que des billets seront en

vente à la porte les soirs de représentation au coût de 6\$, de même que des passes pour la semaine au

coût de 15\$. Vous pouvez réserver vos billets d'avance en l'appelant au (450) 348-6134, poste 253. ●

GAGNEZ UN DÉJEUNER FACE À FACE AVEC LES TIGRES ET VOTRE PASSEPORT SAISON 2005

3 MILLIONS D'INVESTISSEMENT POUR VOUS... NOUVEAU LA CITÉ DES TIGRES

Bien plus qu'un Zoo!

CONCOURS
• Du 30 avril au 3 juin 2005

PRIX À GAGNER
• Gagnez un des 50 ensembles du « Déjeuner avec les tigres »
• Comprenant un déjeuner avec les tigres le 12 juin 2005 à 9 h et un passeport saisonnier pour 4 personnes

FAÇONS DE PARTICIPER
1. Remplissez le coupon inclus dans cette circulaire
2. Achez aux Halles et recevez un coupon
3. Obtenez un bon de participation se trouvant à l'intérieur du Canada Français durant les 5 semaines du concours
4. Déposez-le aux Halles dans une des boîtes de tirage

Tirage hebdomadaire de 10 ensembles (Règlements sur les boîtes de tirage)

BON DE PARTICIPATION CONCOURS « Un déjeuner avec les tigres! »

Prénom : _____ Nom : _____

Adresse : _____ Code Postal : _____

Téléphone : _____

Du 30 avril au 3 juin 2005, courez la chance de gagner l'un des 50 ensembles du « Déjeuner avec les Tigres » comprenant un déjeuner et un passeport saisonnier pour 4 personnes le 12 juin 2005. Déposez votre coupon dans une des boîtes réservées à cet effet aux Halles St-Jean.
Tirage hebdomadaire de 10 ensembles le vendredi devant la boucherie à 15 h 00.

EN PARTENARIAT AVEC :

(450) 247-2727
www.parcsafari.com

SEXUALITÉ

Vivre sa grossesse, mois après mois



Nancy MICHAUD
n.michaud@videotron.ca

La grossesse est une expérience personnelle et chaque femme vit la sienne différemment. Certains symptômes et certaines étapes sont quand même prévisibles, c'est pour cette raison que ce guide de grossesse complet décrit, mois après mois, ce à quoi vous devez vous attendre, pour vous aider à comprendre les nombreux changements que vous allez vivre et à vous y préparer.

Débutons avec le premier mois de grossesse. Félicitations! Vous êtes enceinte. À ce stade, vous ne ressentez pas grand-chose et le seul changement que vous avez constaté est sans doute l'absence de menstruations. Le test de grossesse peut être fait à la maison grâce à des examens très sensibles qui permettent de confirmer la présence de l'HCG (hormone de grossesse) dans l'urine dès le lendemain de la date présumée des menstruations. Ces examens sont presque aussi fiables qu'une prise de sang. Il est parfois difficile d'avoir un rendez-vous chez votre médecin de famille ou un gynécologue et vous devriez donc communiquer avec son cabinet au plus tôt pour prévoir une visite.

Si vous n'avez pas déjà modifié votre hygiène de vie, faites-le maintenant pour avoir une bonne grossesse et donner à votre bébé toutes les chances de venir au monde en bonne santé. Il importe avant tout d'absorber suffisamment d'acide

folique pour prévenir toute malformation du cerveau et de la colonne vertébrale. Le meilleur moyen de vous assurer que vous consommez la dose requise de 0,4 mg d'acide folique par jour est d'avoir une alimentation équilibrée et de prendre un supplément vitaminique, qui vous assurera aussi un apport suffisant en calcium et en fer. Pour obtenir plus de protéines, ce qui compte beaucoup pour vous et votre bébé, buvez trois à quatre verres de lait par jour. Désormais, presque tout ce que vous absorbez sera également ingéré par votre bébé. Diminuez votre consommation d'alcool car en prendre à tous les jours pourrait causer des problèmes graves à votre enfant. La fumée du tabac, que vous soyez la personne qui fume ou que ce soit d'autres gens, peut aussi avoir des effets sur le bébé et forcer un accouchement prématuré. Consultez votre médecin si vous avez besoin d'aide pour arrêter de fumer ou de boire ou pour en savoir plus sur les effets de ces substances pendant la grossesse.

Lors de ce premier mois de grossesse, votre bébé évolue, voici comment. Les deux cellules - le spermatozoïde et l'ovule - qui se sont réunies lors de la fécondation commencent à se multiplier pour former, au bout de sept jours, un noyau d'une centaine de cellules, désormais appelé embryon, qui vient alors de s'implanter dans l'utérus. Avant la fin de la deuxième semaine, les cellules ont déjà commencé à se séparer; certaines formeront l'embryon, d'autres la cavité amniotique et le placenta. La moelle épinière et le système nerveux com-

encent à se développer pendant cette période, bien que l'embryon ne soit pas plus gros qu'un grain de riz.

Lors du deuxième mois de grossesse, vous avez tout le temps envie de dormir et vous seriez plus enthousiaste à l'idée d'avoir un bébé si vous n'étiez pas aussi fatiguée! Dites-vous que c'est normal et essayez de vous reposer autant que possible. Plus de la moitié des femmes enceintes ont des nausées et des vomissements pendant le premier trimestre (pour certaines, cela peut même durer jusqu'à l'accouchement). Pour beaucoup, ces nausées et envies de vomir se manifestent toute la journée et pas seulement le matin. Pour y remédier, vous pouvez grignoter tout au long de la journée ou prendre un médicament anti-nausée prescrit par votre médecin. Au bout du deuxième mois, vos seins ont commencé à se transformer, ils ont changé de taille et de forme pour se préparer à produire du lait. En outre, il se peut que vous soyez constipée et ayez souvent envie d'uriner.

Les principaux organes de l'embryon, qui va atteindre la taille et le poids d'une arachide, commencent à se développer avant la fin du deuxième mois. Le cœur, qui bat déjà, le système digestif, des ébauches de bras et de jambes, et même des bourgeons dentaires, sont visibles.

Lors du troisième mois, les symptômes qui ont commencé à se manifester le mois précédent peuvent se poursuivre et s'accompagner de brûlures gastriques, d'envies irrés-

pressibles de nourriture ou d'aversion vis-à-vis de certains aliments, de maux de tête et de sautes d'humeur du genre syndrome prémenstruel. Si vous n'avez pas encore consulté un médecin ou une sage-femme, il faudrait le faire avant la fin de la 12^e semaine. Vous subirez probablement des tests de dépistage de l'anémie, de l'immunité contre la rubéole, de la syphilis et de l'hépatite. En fait, il serait préférable que ces tests soient effectués avant la conception. Songez à vous faire faire un test de dépistage du VIH, même si vous n'êtes pas à risque. Il existe de nouveaux traitements qui peuvent empêcher que le virus ne soit transmis au bébé pendant la grossesse. Si l'un de ces tests est positif, à ce stade, vous pouvez vous faire soigner et voir un psychologue. Si vous avez plus de 35 ans ou s'il y a des maladies héréditaires ou des malformations congénitales dans votre famille, envisagez de passer un test

génétique et de voir un conseiller en génétique. Après avoir parlé de vos antécédents familiaux, vous devrez peut-être faire un test sanguin, une échographie ou une amniocentèse. Les résultats des tests pourront être vérifiés pour essayer d'évaluer les risques que votre enfant ait le syndrome de Down ou le spina bifida.

À ce stade, le bébé n'est plus un embryon mais un fœtus qui commence à bouger dans l'utérus, même si vous devrez attendre encore un mois avant de vous en rendre compte. Les doigts et les orteils, joints par une membrane, se forment sur les ébauches de mains et de pieds. Les organes reproductifs sont en cours de réalisation mais sont encore invisibles à l'échographie.

Vous devrez patienter jusqu'à la semaine prochaine pour savoir la suite! Bonne semaine. Pour me contacter, (514) 580-5051 ou n.michaud@videotron.ca

ERRATUM

Veillez vous reporter en page D-10 du cahier special Semaine Quebecoise des Familles paru dans notre édition du 4 mai 2005. Nous vous présentons ci-dessous la bonne version du texte écrit par Kathleen Ryan, intervenante sociale à Famille à Cœur

Une relation unique !

Vous et votre enfant vivez une relation unique et privilégiée. Pour cette raison, vous devez cesser de penser qu'il faut seulement éduquer nos enfants. Dans l'éducation basé intégralement sur des principes tel que : un garçon ne pleure pas, il n'y a pas de place pour votre relation parent-enfant. Chacun de vous reste une personne distincte ayant des besoins différents et ayant le droit de les satisfaire. Il faut s'adapter et créer un lien d'attachement entre votre enfant et vous et non mettre juste l'emphase sur l'autorité.

Lorsque votre enfant, éprouvera des émotions vivantes comme la joie ou la peine, lorsqu'il vivra des expériences enrichissantes ou déchirantes, vous pourrez être là, présent et réconfortant. Croyez en lui, permettez-lui de vivre ses propres expériences et non les vôtres. Soyez une oreille attentive à ce qu'il appelle SA vie.

Lorsque son comportement vous empêchera de satisfaire vos besoins, alors dites-lui ouvertement et sincèrement comment cela vous affecte, car vous êtes une personne aussi importante. Vous aurez, alors, assez confiance en lui pour qu'il modifie son comportement, car votre relation est unique et privilégiée et votre enfant, tout comme vous, aura à cœur cette relation. Soyez une bouche vibrante et confiante.

Ayez de la compassion et de la confiance envers vos enfants. N'hésitez pas à utiliser la résolution de conflits pour arriver à une solution, qui, à la fois, comblera vos besoins et ceux de votre enfant. Tous les « il faut », les « parce que c'est comme cela » et tous les principes extérieurs et malsains à ce que vous êtes, sortez-les de vos maisons, car votre enfant et vous, êtes les personnes les plus importantes. Chacun de vous, pourra alors devenir ce qu'il est capable d'être et vous pourrez poursuivre votre relation dans un sentiment de respect, d'amour mutuel et de paix.

Kathleen Ryan
Intervenante sociale à Famille à Cœur



Ne manquez rien

50%



de rabais*

Sur toutes les montures de la collection Mode

Choisissez une paire de lunettes complète (verres et monture) parmi notre collection Mode et obtenez 50%* de rabais sur le prix régulier de votre monture.

Une paire de lunettes complète à partir de

987\$ Montures parmi notre collection Mode à partir de 197\$ (moins 50% de rabais) avec verres simple vision plastiques à 79\$ pour un total de 177,50\$.
Monture illustrée ci-haut : prix régulier 259,95\$.

18 versements égaux sans frais, sans intérêts, lorsque vous utilisez votre carte Sears.**

Carrefour Richelieu 359-9709

Dr René Marchand, Optométriste • Acceptons prescriptions de l'extérieur
Examen de la vue sur place • 28 succursales au Québec

Utilisez votre carte Sears sur approbation du crédit.

* Un rabais par achat par client. Ne peut être combiné à aucune autre promotion. Voir détails en magasin. Valable dans la province de Québec seulement. Cette offre prend fin le 22 mai 2005. MD, Marque déposée de Sears, utilisée sous licence au Canada. Lunette à titre indicatif seulement.
** Payez en 18 mensualités égales, sans intérêts, à partir du mois suivant la livraison de votre achat. Avec la carte Sears seulement, sur approbation de votre crédit. Plan de versements égaux valide pour toute facture comportant l'achat d'une monture neuve ou l'achat d'une provision de 18 mois de verres de contact. Exclut les promotions "verres inclus". Achat minimum de 100\$ requis. Toutes les taxes en vigueur sont payables au moment de l'achat, si applicables. Les mensualités ont été arrondies au cent près. Des frais de crédit s'appliquent au solde de votre compte pour toute portion payée d'un montant porté sur votre compte Sears, à partir de la date de la facturation pour cette portion payée. Réassignez-vous. Les formules de paiement et modalités peuvent être modifiées ou supprimées sans préavis. Si aucun autre avis mentionné, le plan de financement ne donne pas accès aux points du Club Sears.

Lunetterie

SEARS

MIOTS CACHÉS

8 LETTRES CACHÉES

A
accès
aérer
allée
appartement
appel
ascenseur
B
ball
balcon
baser
bien
buanderie
C
calme
cause

classe
commun
concierge
condominium
confort
couloir
créé
D
direction
division
domaine
doter
E
éloge
emplacement
entrée

MOT-CACHÉ

entretien
escalier
étage
G
garage
gardien
gens
grand
H
hall
hauteur
I
insonoriser
intercom
isolé
issue

L
libre
liste
locataire
loi
louer
luxueux
M
mesure
mode
moderne
N
norme
P
palier
panoramique

DES APPARTEMENTS ULTRAMODERNES

piscine
plan
prendre
profit
R
références
regard
règlements
riche
répare
terrace
S
salle
sauf
sécuritaire
services
site

situé
sol
somme
sous-sol
stationnement
studio
succès
T
tenter
terrasse
tour
tranquille
V
vaste
vitre
vue

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: SPACIEUX

ENTRECROISÉS

5 LETTRES CACHÉES

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

2
en
et
le
lu
ta
un
vu

3
âge
air
âne
but

LES ENTRECROISÉS

est
ils
liè
ont

4
agir
bref
dire
émus
être
idée
joie
lieu

lion
muni
rêve
rire
tous
unir
vers
vrai

5
bêtes
court
effet
génie

grand
image
issue
jeune
magie
récit
Séгур
sujet
thème
titre

cigale
croire
écoute
enfant
fourmi
lièvre
morale
renard
Sophie
tortue
usages

6
aspect
auteur

7
attrait
fablier

UNE FABLE

intérêt
invente
légende
message
recueil
rythmes
8
apologue
inspirée
Mère l'Oye
9
illustrée
10
Lafontaine

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: RÉCIT

MIOTS CROISÉS

Problème No 650

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

HORIZONTAL

- De façon indéfinie.
- Acte par lequel la pensée vise un objet.
- Diminution de l'oxygène dans les tissus.
- Zone d'accumulation alluviale créée par un cours d'eau (pl.). - Conjonction. - Infinitif.
- Touché. - Mammifère primate.
- Qui est inspiré par le profit.
- Du verbe «avoir». - Rivière des Alpes.
- Prénom masculin. - Point cardinal.
- Possède.
- Personnel. - Cédée pour un temps.
- Infinitif.
- Combina des métaux. - Opposée à d'autres pour disputer d'un avantage.
- Dut se promener dans les prés. - Orientas.
- Qui se trouve au milieu. - Unité d'équivalent de dose.
- Formulées. - Bois noir.

VERTICAL

- Qui a le caractère d'une indemnité.
- Objet intentionnel de pensée. - Bicyclette.
- Effrontée. - Gamme.
- Point cardinal. - Organe végétal acéré et allongé (pl.).
- Fidèles. - Opiniâtre.
- Raisonné. - Plaisirs.
- Interjection. - Brio, virtuosité.

- Extraordinaire. - Personne méchante.
- Jeu dans lequel deux joueurs se montrent simultanément un certain nombre de doigts en annonçant la somme présumée des doigts dressés. - Première femme.
- Qui a cessé d'être. - Ville d'Allemagne.
- Rivière de Suisse.
- Rejetée comme fausse. - Compositeur danois (1865-1931).
- Monotones. - Gamme. - Personnel.

Solution du dernier problème

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

Autorisé par Jean-Claude Langlois



Vente déchirante
Passat

HAUT-RICHELIEU VOLKSWAGEN 359-4222

950, rue Douglas, Saint-Jean-sur-Richelieu. À côté du Burger King

0\$ 0\$ 0\$

Première mensualité. Dépot de sécurité. Acompte.

Passat GLS 399 \$ / mois
Passat TDI 449 \$ / mois

Pour un temps limité, gracieux le volant d'une Passat haut de gamme. En plus de votre offre de premier manutention, le dépot de sécurité et de payer pour vous les autres frais, votre concessionnaire Volkswagen vous donne le choix entre les trois offres TC les plus intéressantes. Un choix déchirant.

êtes-vous fait pour Volkswagen?



302201-5049-1

ÇA SE PASSE DANS MA COUR

Le gazon coupé: un engrais écolo pour votre sol!



Caroline NGUYEN MINH
caroline@compo.qc.ca

Certains se demandent pourquoi le voisin arrose son asphalte? Eh bien moi, je me demande pourquoi les gens se donnent tant de troubles à mettre tout le gazon coupé dans des sacs pour finalement les jeter à la poubelle? Réalisent-ils qu'ils condamnent aux ordures le meilleur engrais qui soit pour leur pelouse?

Pourquoi se rendre à la pépinière pour acheter des produits chimiques d'entretien de pelouse, alors qu'un engrais écologique foisonne à même notre cour?

C'est pourquoi je vous propose une solution alternative simple, gratuite et écologique pour le traitement de votre pelouse. Il s'agit de laisser le gazon coupé sur le sol après l'avoir tondu, ce qui procurera à votre sol un engrais riche et naturel, en se décomposant. Résultat: une pelouse plus fournie et verdoyante, qui vous aura permis de sauver du temps d'entretien et de l'argent dépensé autrement pour de l'engrais commercial! Et du même coup, vous réduisez vos ordures et contribuez ainsi à sauvegarder la planète!

Herbicyclage

Cette solution alternative est connue sous l'appellation d'herbicyclage. Comment fait-on? Il suffit de tondre, sur une base régulière, la pelouse de façon à ce que les débris d'herbe coupée ne soient pas plus long que 3 cm pour en faciliter la décomposition. La tonte longue de la pelouse est recommandée. Il est donc conseillé de couper fréquemment notre gazon lorsqu'il est rendu à une hauteur de 7 cm. Elle permet, entre autres, de préserver l'humidité du sol et de mieux capter la rosée et la pluie, évitant ainsi la sécheresse.

Avez-vous déjà remarqué à quel point un sac rempli de gazon fraîchement coupé est pesant? Ce phénomène s'explique par le fait que le gazon se compose de 90% d'eau, alors imaginez un peu toute l'eau que vous fournissez à votre pelouse sans même l'arroser lorsque vous laissez le gazon coupé sur le sol!

D'autre part, l'entretien préventif du couteau de la tondeuse favorise une coupe franche qui évite les risques de maladies et d'infestation d'insectes. Alors, si vous avez besoin de changer la lame de votre tondeuse, nous vous suggérons d'acheter une lame déchiqueteuse; votre herbe sera ainsi coupée en plus petites particules, accélérant de ce fait la décomposition dans votre sol. Ce

type de lame est disponible chez toutes les bonnes quincailleries à partir de 15\$.

Pourquoi herbicycler?

L'herbicyclage est une méthode préventive. En effet, nous savons que pour obtenir de belles fleurs et des arbustes en santé, il faut préalablement leur prodiguer un sol riche. Nous pouvons appliquer cette même règle pour la pelouse, qui a besoin entre cinq et huit pouces de bonne terre de finition à la base pour être à son meilleur.

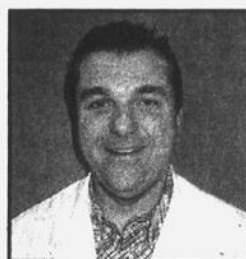
En se décomposant, l'herbe coupée laissée sur place fournit des éléments nutritifs au sol. Elle est un fertilisant azoté naturel. Une pelouse en santé permet d'éviter l'apparition de plantes indésirables, de maladies ou d'infestations d'insectes. De cette manière, on évite d'utiliser des pesticides qui sont vivement à déconseiller de par les risques que ces produits suscitent pour la santé, particulièrement celle des enfants et pour l'environnement.

Les débris d'herbe coupée sont aussi acceptés gratuitement dans les parcs à conteneurs de Compo-Haut-Richelieu, situés au 630, chemin Grand-Bernier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Saint-Luc); 825, rue Lucien-Beaudin à Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Iberville) et 8, boulevard Industriel à Lacolle.

Ces résidus verts seront mis en valeur sous forme de compost chez un agriculteur de la région.

Pour plus de renseignements concernant l'herbicyclage, cette mé-

thode écologique d'entretien de pelouse, vous pouvez me rejoindre au (450) 347-0299, poste 22, ou m'écrire à l'adresse électronique suivante: caroline@compo.qc.ca



Alain Papillon
Pharmacien

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN CONSTIPATION

La constipation est un trouble assez fréquent. Bien qu'elle soit rarement grave, la constipation peut toutefois causer des douleurs abdominales, des ballonnements et de l'inconfort. Ce n'est pas une maladie en soi, il s'agit d'un symptôme.

Les causes

Elles sont nombreuses, en voici quelques exemples :

- Effets secondaires de certains médicaments
- Abus de médicaments laxatifs
- Faible apport en fibres
- Diminution du tonus et de la motilité de l'intestin avec l'âge : les personnes âgées sont plus souvent incommodées par la constipation
- Manque d'exercice physique
- Hydratation insuffisante
- Se retenir lorsque l'envie d'aller à la selle se fait sentir (affecte plus souvent les enfants)
- Grossesse
- Problèmes d'hémorroïdes
- Problèmes de la glande thyroïde, etc.

Que doit-on faire?

Fort heureusement, la constipation se règle souvent en adoptant de bonnes habitudes de vie. Par exemple, avoir une alimentation riche en fibres (environ 45 g par jour), boire suffisamment dans la journée (6 à 8 verres d'eau), faire de l'exercice régulièrement et aller à la selle dès que le besoin se fait sentir.

Les aliments riches en fibres

Voici des exemples d'aliments considérés comme offrant un bon apport de fibres :

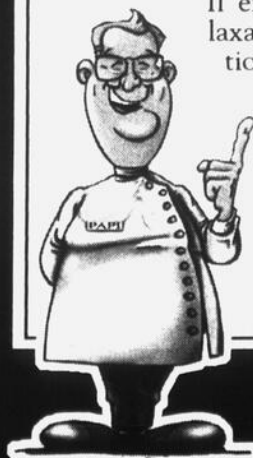
- Le pain de blé entier
- Les fruits et les légumes
- Les céréales de son
- Les pâtes alimentaires au blé entier

Quand doit-on consulter un médecin?

- Si on observe une perte de poids inexplicable
- Si on utilise des médicaments laxatifs depuis plusieurs jours
- Si la constipation est accompagnée de symptômes tels : douleurs abdominales.

L'utilisation d'un médicament laxatif

Il existe plusieurs sortes de médicaments laxatifs permettant de soulager la constipation. Certains d'entre eux peuvent être utilisés sans danger alors que d'autres, qu'on appelle stimulants, peuvent rendre les intestins « paresseux ». Ce problème peut faire en sorte que les intestins soient incapables de fonctionner sans l'aide de laxatifs. Avant d'utiliser des médicaments laxatifs, mieux vaut consulter votre pharmacien(ne)!



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

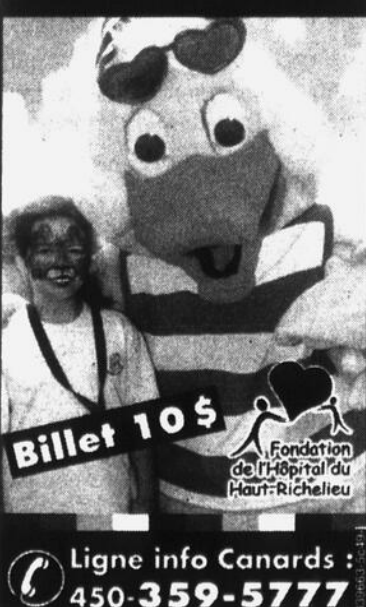
Alain & G.M. Papillon
Pharmaciens
900, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
348-4931



Des denrées pour 60 familles

Après huit semaines de distribution alimentaire à son nouveau point de service dans le secteur Iberville, le Carrefour dignité reçoit en moyenne 60 familles à chaque semaine. Au départ, seulement une douzaine de personnes se présentaient au sous-sol du presbytère Saint-Noël-Chabanel. Les distributions alimentaires se poursuivent le vendredi, entre 13h30 et 14h30, en collaboration avec la Maison du Bon Samaritain. Une équipe de sept bénévoles reçoit la clientèle. Celle-ci est notamment composée de Thérèse Benoit, Jean-Paul Isabelle, Jean-Claude Paré, ainsi que Richard et Paulette Isabelle.

La Course des Canards



Ligne info Canards :
450-359-5777

SP La vie avec la sclérose en plaques.

La seule chose prévisible avec la sclérose en plaques, c'est qu'elle rend la vie imprévisible.

SP Société canadienne de la sclérose en plaques
1 800 288-7582 www.scleroseenplaques.ca



A BOUSTIFAILLE

Comment mieux COMMENCER sa JOURNÉE...



Michèle TRAHAN

« Je n'ai pas le temps... Je n'ai pas faim... Je veux perdre du poids... Je préfère dormir plus longtemps... je n'aime pas préparer le déjeuner... »

«Voici quelques-une des raisons que donnent bien des gens pour réduire le déjeuner à sa plus simple expression, ou même à zéro ! Et pourtant après le sommeil, l'organisme veut interrompre le jeûne de la nuit et « dé-jeuner » !

Le matin est un moment de la journée où les besoins risquent d'être élevés, on devrait avoir suffisamment d'énergie pour rester physiquement et mentalement actif et alerte... Donnez à votre corps la nourriture qu'il réclame pour commencer la journée avec entrain et enthousiasme et... DÉ-JEUNEZ !

- 1,5 kg de rhubarbe coupée en petits morceaux (6 tasses)
- 1 litre de sucre (4 tasses)
- 6 bananes

Dans un grand bol, déposer la rhubarbe et couvrir de sucre; laisser macérer toute une journée dans un endroit frais. Le lendemain, dans une grande marmite, amener à ébullition et laisser bouillir doucement, en remuant à l'occasion, environ 40 minutes.

Trancher les bananes et ajouter à la confiture; remuer doucement et continuer la cuisson encore 15 minutes. Vérifier la consistance : si elle est trop liquide, continuer la cuisson encore quelques minutes. Mettre dans des pots stérilisés.



Pain aux canneberges

- 2 grosses oranges
- 500 ml de farine (2 tasses)
- 175 ml de sucre (3/4 tasse)
- 7 ml de poudre à pâte (1 1/2 c. à thé)
- 2 ml de bicarbonate de soude (1/2 c. à thé)
- pincée de sel
- 30 ml d'huile (2 c. à table)
- 1 œuf
- 375 ml de canneberges fraîches ou surgelées (1 1/2 tasse)
- 125 ml de noix hachées (1/2 tasse)

Râper le zeste d'une orange pour obtenir 15 ml (1 c. à table); extraire le jus des deux oranges et réserver.

Combiner la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel; battre à la fourchette, l'huile, l'œuf et le jus d'orange et verser sur les ingrédients secs. Remuer doucement jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer le zeste râpé, les canneberges et les noix et verser dans un moule à pain bien graissé.

Cuire au four à 180C (350F), environ 70 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre en ressorte propre. Laisser tiédir et décoller les parois à l'aide d'un couteau puis démouler.

Casserole au jambon

- 45 ml d'huile (3 c. à table)
- 2 pommes de terre coupées en dés
- 1 oignon haché
- 1 poivron vert finement tranché
- 1 courgette finement tranchée
- 1 tomate coupée en petits quartiers
- 250 ml de jambon cuit, en dés (1 tasse)
- 125 ml de fromage râpé (1/2 tasse)

Chauffer l'huile et y dorer les pommes de terre et l'oignon jusqu'à ce que les légumes commencent à brunir et à s'at-

tendrir. Incorporer le poivron et la courgette et continuer la cuisson jusqu'à ce que les légumes commencent à devenir croustillants.

Ajouter la tomate et le jambon puis saupoudrer le fromage; couvrir et continuer la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir immédiatement.

On peut préparer d'avance sans ajouter le fromage; réchauffer au four à micro-ondes deux minutes et ajouter le fromage. 4 portions.

Macarons aux flocons de maïs

- 2 blancs d'œufs
- 2 ml d'essence de vanille (1/2 c. à thé)
- 175 ml de sucre (3/4 tasse)
- 500 ml de céréales de flocons de maïs Kellogg (2 tasses)
- 125 ml de noix hachées (1/2 tasse)
- 175 ml de noix de coco râpé (3/4 tasse)

Battre les blancs d'œufs et la vanille en ajoutant graduellement le sucre; fouetter jusqu'à consistance ferme. Incorporer les flocons de maïs, les noix et la noix de coco. Déposer par cuillerées à table (15 ml) sur des plaques à biscuits bien graissées.

Cuire au four à 180C (350F), environ 12 minutes ou jusqu'à ce que les macarons soient cuits. Retirer immédiatement de la plaque et laisser refroidir. Environ 3 douzaines

Muffins à l'orange

- 250 ml de farine (1 tasse)
- 75 ml de sucre (1/3 tasse)
- 12 ml de poudre à pâte (2 1/2 c. à thé)
- pincée de sel
- 375 ml de céréales All-Bran de Kellogg (1 1/2 tasse)
- 125 ml de noix hachées (1/2 tasse)
- 1 œuf
- 50 ml de lait (1/4 tasse)
- 50 ml d'huile (1/4 tasse)
- zeste râpé d'une orange

- 150 ml de jus d'orange (2/3 tasse)
- 75 ml de marmelade d'orange (1/3 tasse)

Combiner les 6 premiers ingrédients et faire un puits au centre. Combiner l'œuf, le lait, l'huile et les zeste, jus et marmelade d'orange et verser sur les ingrédients secs. Remuer juste pour humecter tous les ingrédients.

Remplir aux deux-tiers des moules à muffins graissés et cuire au four à 200C (400F), de 20 à 25 minutes. 12 gros muffins

Astuce Maison

RICE KRISPIES...



Qui ne connaît pas les fameux carrés aux céréales Rice Krispies... on dit qu'ils ont été confectionnés la première fois en 1940 ! Toujours aussi populaires auprès des grands comme des petits, les carrés se préparent facilement : faites fondre 50 ml (1/4 tasse) de beurre et ajoutez 40 guimauves; chauffez doucement jusqu'à ce que les guimauves soient fondues; retirez du feu et ajoutez 2 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille puis incorporez 1,25 litre (5 tasses) de céréales; mélangez et pressez la préparation dans une plaque bien beurrée; laissez refroidir avant de couper en carrés. Voici une autre recette qui deviendra aussi populaire : chauffez 175 ml (3/4 tasse) de sirop de maïs et la même quantité de sucre à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit fondu et que la préparation bouillonne; retirez du feu et incorporez la même quantité de beurre d'arachide et 30 ml (2 c. à table) de beurre. Remuez parfaitement et ajoutez 1,125 (4 tasses) de céréales; pressez ce mélange dans une plaque à biscuits bien beurrée. Ensuite, faites fondre 75 ml (1/3 tasse) de beurre et ajoutez 30 ml (2 c. à table) de lait; retirez du feu avant d'incorporer 375 ml (1 1/2 tasse) de sucre à glacer et 150 ml (2/3 tasse) de cacao; remuez jusqu'à ce que ce soit homogène. Retirez la préparation aux céréales de la plaque et étendez sur le dessus le mélange au cacao; roulez à partir de la partie la plus étroite et formez une bûche; enveloppez de papier ciré et réfrigérez jusqu'à fermement. Une demi-heure avant de servir, retirez du réfrigérateur et coupez en tranches...

Recettes

11.05.2005-560-9

L'AUTO



Le Toyota Highlander hybride



La Dodge Charger

Le printemps annonce ses couleurs et ses prix



Jean-François GUAY

L'industrie automobile n'a jamais été aussi fébrile. Au cours des derniers mois, les nouveautés se sont suivies à un rythme infernal. Il fut une époque où le lancement d'un nouveau véhicule était tout un événement!

De nos jours, le renouvellement d'un modèle est devenu monnaie courante et les constructeurs doivent taper des pieds et des mains pour attirer l'attention des consommateurs. Voyons le prix des nouveautés qui arriveront sur le marché au cours des prochains mois.

La Hyundai Sonata

Le constructeur sud-coréen Hyundai a dévoilé les prix de la nouvelle Sonata 2006. Le modèle d'entrée de gamme GL à moteur quatre cylindres de 2,4 litres sera de 21 900\$. De série, on retrouvera comme équipement: des freins à disque aux quatre roues, des jantes de 16 pouces, un climatiseur, un système de téléverrouillage, des

glaces et serrures à commande électrique, des rétroviseurs chauffés, un volant inclinable et un lecteur MP3. Quant aux freins ABS avec EBD, ils seront proposés en option. Une boîte automatique à quatre rapports et un toit ouvrant seront également disponibles.

Le modèle GL V6 sera offert à partir de 25 000\$. Il offrira toutes les caractéristiques de la GL mais il sera propulsé par un moteur V6 de 3,3 litres et 235 chevaux couplé à une boîte semi-automatique à cinq rapports. Parmi l'équipement, on retrouvera: des jantes en aluminium de 16 pouces, des phares antibrouillards, des commandes de la radio au volant, et une colonne de direction télescopique. Par ailleurs, les freins ABS avec EBD seront de série.

Quant à la GLS V6, vendue à partir de 26 600\$, elle proposera des commodités de luxe comme des sièges en cuir chauffants, des jantes en aluminium de 17 pouces, et un toit ouvrant. Parmi les options offertes dans la GLS V6, il y aura: un système antidérapage, des pédales ajustables, un climatiseur avec filtre à air, et un rétroviseur auto-noircissant avec boussole intégrée.



La Pontiac Solstice

Le Toyota Highlander hybride

Le Highlander à motorisation hybride sera propulsé par une nouvelle version du système hybride synergétique (HSD) de Toyota. Le moteur à essence V6 de 3,3 litres fonctionnera conjointement avec un moteur-générateur électrique pour produire une puissance de 268 chevaux. Selon Toyota, la consommation du Highlander hybride correspondra à la moitié de celle d'un VUS à moteur conventionnel, soit: 7,5 litres aux 100 kilomètres en ville et 8,1 litres sur la grande route.

Le Highlander hybride sera en vente cet été. Le prix pour le mo-

dèle à 5 places équipé de série d'un climatiseur, d'un régulateur de vitesse, d'un système d'accueil sans clé, de glaces électriques, et de téléverrouillage sera de 44 205\$. Quant au luxueux modèle à sept places avec sièges en cuir, contrôle automatique de la température, et système audio haut de gamme, il a été fixé à 53 145\$.

La Pontiac Solstice

Même s'ils devront attendre jusqu'en août prochain. Les premiers acheteurs de la Pontiac Solstice se sont manifestés dans le cadre d'une promotion organisée sur les ondes du réseau américain NBC. Quarante et une minutes ont suffi pour écouler les 1 000 premiers exemplaires de la Solstice. Ces modèles auront une inscription particulière et quelques éléments de décoration distincts. Chez nous, le prix de la Solstice a été fixé à 25 695\$. Parmi les caractéristiques, on retrouvera: un moteur quatre cylindres Ecotec de 2,4 litres, des jantes de 18 pouces, et quatre freins à disque.

La Dodge Charger

Les Dodge Charger SE, SXT et R/T 2006 s'ajouteront aux Dodge Magnum et Chrysler 300 qui ont remporté de nombreux titres cette année. Tous les modèles Charger seront équipés de série: d'un système antidérapage, d'un système antipatinage, et de freins antiblocage.

La Charger SE sera équipée d'un

V6 de 2,7 litres et 190 chevaux jumelé à une transmission automatique à quatre rapports. Les autres caractéristiques de série de la SE comprendront: un climatiseur; des roues en acier de 17 pouces, un lecteur CD, une colonne de direction télescopique, des rétroviseurs électriques, des glaces et un système de verrouillage à commande électrique, et un régulateur de vitesse. Le prix sera de 27 495\$.

La Charger SXT sera munie d'un V6 à grand rendement de 3,5 litres et 250 chevaux couplé à une boîte automatique Autostick à cinq rapports. En plus des caractéristiques de série de la SE, la SXT possédera des jantes en aluminium, une banquette arrière à dossiers 60/40, des phares antibrouillards, une calandre chromée, et un système audio Boston Acoustic de 276 watts. Le prix de départ sera de 31 385\$.

La Charger R/T sera propulsée par un V8 HEMI de 5,7 litres et 340 chevaux avec système MDS qui permet d'alterner entre le mode quatre cylindres (à vitesse de croisière) et le mode V8 (à l'accélération). La R/T comprendra également des roues en aluminium de 18 pouces, des rétroviseurs extérieurs chauffants et repliables à commande électrique, des sièges en cuir chauffants, des pédales à réglage électrique, et un système de surveillance de la pression des pneus. Le prix de la R/T sera de 37 550\$. ●



La Hyundai Sonata

CHIROP-RATIQUE

La santé des enfants en vedette!

Dre Sophie LEROUX

Qui a-t-il de plus important que la santé, particulièrement chez les enfants? Il ne fait aucun doute qu'une bonne santé permet à l'enfant de grandir, de s'épanouir et de devenir un adulte accompli. Normalement, le corps possède une tendance innée à être en santé et à se guérir, grâce à cette exceptionnelle capacité qu'ont nos cellules de se régénérer.

Ceci est particulièrement vrai chez les enfants, dont la capacité à récupérer est à son maximum. Seule une partie du corps ne peut être remplacée: le système nerveux. Il est essentiel à la vie, car il contrôle et coordonne toutes les activités des différents organes de notre corps, et ce à notre insu. Nous pouvons vivre plusieurs jours sans manger et quelques minutes sans respirer, mais sans cette impulsion électrique qui circule dans le système nerveux, nous ne survivons même pas une seconde! Il est donc primordial d'en prendre bien soin et d'inciter les enfants à faire de même.

La santé du système nerveux, autant chez les adultes que chez les enfants, est intimement reliée à la mobilité de la colonne vertébrale et à la préservation de son alignement naturel. Lorsque la colonne vertébrale est en bonne santé, la communication entre le cerveau et les organes, qui se fait via la moelle épinière insérée à l'intérieur du canal vertébral, est optimale. Cela permet ainsi au corps de fonctionner normalement.

Au cours de la vie, et ce dès la naissance, les enfants sont soumis



La posture en classe est le thème retenu pour le projet spécial des chiropraticiens qui est intitulé Santé Maria.

à différentes formes de stress ou de traumatismes pouvant altérer l'état de leur colonne vertébrale et de leur santé. Nous n'avons qu'à penser à leurs nombreuses chutes lors des premiers pas! De plus, les sacs à dos trop lourds, les mauvaises postures en classe ou lors du sommeil, les chutes en vélo et en patins ne sont que quelques exemples démontrant à quel point leur colonne vertébrale peut être rapidement affectée.

La répétition d'épisodes traumatiques, qu'ils soient sévères ou non, peut entraîner des dommages sans que l'on s'en aperçoive qui s'accumuleront tout au long de notre existence. Si on néglige d'entretenir notre colonne vertébrale qui protège ce que nous avons de plus précieux, le système

nerveux, il y aura des conséquences néfastes sur notre santé future. Comme la douleur n'est ressentie que lorsqu'il y a une grande accumulation de dommages, il est important d'agir de façon préventive, particulièrement chez les enfants, et ainsi favoriser l'adoption d'habitudes de vie saines.

Projet spécial

En ce sens, afin de promouvoir une bonne santé neuro-vertébrale chez les enfants, l'Association des chiropraticiens du Québec a concocté, dans le cadre de la semaine de la santé neuro-vertébrale qui se tiendra du 9 au 13 mai 2005, un projet spécial intitulé «Santé Mania».

Cette année, pour la deuxième édition, le thème sera la posture en

classe. Toutes les classes de 5^e année du primaire des différentes régions de la province sont encouragées à y participer. Santé Mania, c'est une semaine de la santé comprenant des activités individuelles et de groupe ainsi que des conférences de chiropraticiens dans les écoles.

Ces activités visent à sensibiliser les jeunes aux bienfaits d'une bonne santé, particulièrement le système neuro-vertébral, la posture en général, l'activité physique et la nutrition. Un concours provincial s'insère également au sein de cette semaine éducative: le Défi Santé Mania.

L'année dernière, pour la première édition, 8000 enfants ont participé au projet à travers le

Québec et environ 75 classes se sont inscrites au Défi Santé Mania. La classe «Les élèves en cœur» de l'école La Petite Académie, à St-Hyacinthe, a remporté le défi. De plus, une centaine de conférences ont été données dans les écoles par des chiropraticiens. Suite à ce projet, plusieurs enseignants ont mentionné que Santé Mania avait eu un impact immédiat dans leur classe et que les élèves se sentaient plus concernés par leurs comportements et par leur influence sur leur santé.

Bien que le projet s'adresse aux écoles, nous invitons les parents et les enfants à venir jouer aux jeux en ligne sur Internet et à consulter le site Web du projet à l'adresse suivante: www.santemania.com.

Enfin, afin d'appuyer le projet Santé Mania qui se tiendra dans certaines écoles de la région, les chiropraticiens affiliés au Regroupement des Chiropraticiens du Haut-Richelieu (RCHR) tiennent à offrir la possibilité aux enfants de 14 ans et moins de venir profiter d'un examen de dépistage gratuit (évaluation de la posture et de la mobilité vertébrale), ceci afin de promouvoir la prévention des troubles neuro-vertébraux. Vous n'avez qu'à communiquer le plus rapidement possible dans les cliniques suivantes afin de réserver votre place. Dans le secteur Saint-Jean: Clinique Chiropratique des Halles au 348-5079; dans le secteur St-Luc: Clinique Chiropratique St-Luc au 359-0975, Clinique chiropratique La Pause Santé au 348-6007 et L'Option Santé Chiropratique au 359-2225; dans le secteur Iberville: Centre Chiropratique Familial d'Iberville au 358-4983. ●

DANS VOTRE ASSIETTE

Mieux comprendre l'arthrose



Sylvie LAROCHE

Voici une source d'information générale qui saura vous aider à mieux comprendre les différents liens établis entre l'alimentation et l'arthrose.

L'arthrose est la forme d'arthrite la plus répandue. Elle se caractérise par la dégénération du cartilage articulaire, tissu qui recouvre et protège l'extrémité des os. Cette détérioration entraîne de la friction et de l'enflure au niveau des articulations. Avec le temps, cette condition entraîne de la douleur, de la raideur et une perte de la mobilité. Les régions atteintes sont surtout la colonne vertébrale, les hanches, les genoux et les mains.

Qui affecte-t-elle?

L'arthrose affecte davantage les personnes plus âgées, mais elle peut aussi se présenter chez les gens de tous les âges. Deux tiers des personnes qui en sont atteintes sont des femmes.

Aucun régime alimentaire ne permet de réduire l'apparition de l'arthrose. Toutefois, les gens qui en sont atteints – tout comme la population en général – doivent favoriser un régime à base de fruits et de légumes, de produits céréaliers à grains entiers et faible en gras saturés. Bien que l'on encourage quiconque à adopter et maintenir de saines habitudes de vie, cela s'avère encore plus important chez les personnes atteintes d'arthrose.

On ne peut toutefois pas nier que l'alimentation ait quand même

un certain rôle à jouer dans la prévention et le traitement de l'arthrose; par exemple une alimentation riche en calories peut mener à l'obésité et par le fait même, provoquer et aggraver les symptômes de l'arthrose.

Les gras oméga-6

Certaines matières grasses ont le pouvoir d'engendrer de l'inflammation. Tel est le cas des graisses saturées, hydrogénées et transformées. Il en va de même des acides gras oméga-6 que l'on retrouve dans l'huile de maïs, de carthame et de tournesol, dans la plupart des aliments transformés et de restauration rapide, dans les viandes d'animaux nourris au maïs, etc. On trouve toutefois un type d'acide gras oméga-6 qui peut contrer l'inflammation: l'acide gamma-linolénique (AGL). On le trouve dans l'huile

d'onagre et de bourrache ainsi que dans les graines de cassis et de chanvre.

Les gras monoinsaturés comme l'huile de canola, d'olive, d'avocat, d'arachide ainsi que les pacanes et les arachides devraient donc remplacer les graisses susceptibles de causer de l'inflammation.

Les gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 que l'on retrouve principalement dans les poissons gras comme le saumon, le thon et le maquereau ainsi que dans certains suppléments sont bénéfiques pour combattre l'inflammation. Connus sous le nom d'EPA et DHA, ces types de gras devraient être consommés au moins 2 à 3 fois par semaine. L'acide alpha-linolénique (AAL) est un autre type d'oméga-3 que l'on trouve dans les graines et les huiles

de lin et de chanvre, ainsi que dans les noix, l'huile de canola et de soja. Cette dernière, tout aussi essentielle, est toutefois moins efficace pour réduire l'inflammation.

Notez que si vous prenez des médicaments anticoagulants, mieux vaut consulter votre médecin avant de prendre des suppléments d'huile de poisson ou d'AGL.

Soyez au rendez-vous la semaine prochaine. Vous verrez comment la modification de «certaines habitudes alimentaires» peut parvenir à diminuer la sévérité de «certains symptômes» de l'arthrose. Pour des informations ou un changement de vos habitudes alimentaires, contactez-moi au (450) 358-2002 ou visitez le site Internet www.harmoniesante.com. Bonne semaine! ●

L'ÉGLISE D'ICI



Accueil de couples qui se marieront

Le dimanche 1^{er} mai à la messe de 11 heures à la cathédrale, la communauté a accueilli des couples qui se marieront dans notre paroisse. Ils étaient accompagnés de la responsable de la pastorale du mariage, des couples accompagnateurs et des couples animateurs de la session de préparation au mariage chrétien. Ces derniers ont assuré les lectures, le service à l'autel et la communion.

Le chant de l'Ave Maria fut chanté spécialement pour les couples et une croix, surmontée de deux anneaux, leur fut offerte comme souvenir. L'abbé Foisy, qui présidait la célébration, les a félicités au nom de la communauté et leur a assuré qu'ils seraient portés dans nos prières.

Un café a suivi la célébration. Félicitations et bonne chance à vous tous! •

Des nouvelles du catéchuménat

Pour Annabelle, Guillaume, Pierre, Francis et Richard, l'aboutissement de leur démarche catéchuménale se fera le 15 mai prochain, à 14 heures, à la cathédrale Saint-Antoine-de-Padoue à Longueuil.

Ils recevront de l'évêque, Mgr Jacques Berthelet, c.s.v., le sacrement de confirmation et, pour certains d'entre eux, s'ajoutera celui de l'eucharistie. Déjà, nous pouvons dire qu'ils ont été heureux de suivre cette démarche et

que leurs découvertes teinteront leur vie au quotidien.

J'aimerais remercier ces adultes pour leur persévérance. Des remerciements tout particuliers s'adressent aux accompagnateurs et accompagnatrices qui ont su les guider dans leur réflexion. Merci également à la communauté de Saint-Lucien pour leur accueil et leur soutien par la prière.

Françoise Dumesnil, responsable du catéchuménat en paroisse •

Sacrement de confirmation

Les 13, 20, 27 mai et 10 juin prochains, il y aura des célébrations de la confirmation pour les jeunes de 5^e et 6^e années du primaire, à 19 heures, à la cathédrale de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Cette année, au-delà de 380 jeunes ont entrepris une démarche depuis février dernier.

Nous aimerions remercier tous ces jeunes qui se sont montrés intéressés et participatifs. Nos re-

merciements s'adressent également à tous les parents, bénévoles, aux animatrices d'ateliers ainsi qu'à toutes les personnes de la communauté qui nous ont donné si généreusement de leur temps.

Portez par vos prières, ces jeunes sont invités à continuer leur route autour de la personne de Jésus-Christ.

Françoise, Ronald, Lisette et Françoise •

En ce jour de Pentecôte, l'Esprit vient encore

L'Église subit de grands changements; elle vit des déchirements que ces changements imposent au sein des communautés. C'est «L'Église en hiver» comme le disait le documentaire français qui fut présenté aux bénévoles du comité de soutien de Saint-Luc. Mais, comme pour nous ici à Saint-Jean, l'Église montre aussi plusieurs pousses nouvelles.

En ce jour de Pentecôte, nous le croyons, l'Esprit vient encore. Il veut nous entraîner en avant, nous pousser à nous dépasser. Peut-être nous prépare-t-il des orientations nouvelles dans notre mission d'annoncer la Bonne Nouvelle autour de nous.

Le Seigneur nous a dit qu'il n'abandonnerait jamais les siens. Il a promis son Esprit. Nous savons, dans la foi, qu'il habite au cœur de l'Église:

• Oui, quelle joie de savoir que Jésus, notre compagnon, notre ami, notre défenseur est vivant! Celui qui nous a enseigné que nous sommes tous et toutes fils et filles du même Père est toujours là. Que l'Esprit est toujours présent.

• Oui, quelle joie de pouvoir désirer, souhaiter et demander la vie de l'Esprit! De savoir qu'en étant fidèles à la parole du Christ, nous vivons de son Esprit!

• Oui, quelle joie de voir l'Esprit

comme la brasse et le vent! Un feu d'amour tout au fond de notre cœur. Un grand vent qui balaye nos peurs et nous pousse vers l'avant dans les changements que nous aurons à faire.

Ouvrons notre cœur. Accueillons l'Esprit du Christ ressuscité. Il suscitera en nous des retournements intérieurs. Laissons-le souffler, fort et puissant. Il nous projetera sur la voie de la fraternité, de la justice et de l'amour. La Pentecôte deviendra alors la face de Pâques tournée vers un monde nouveau...

(Inspiré d'un texte de Lise Hudon-Bonin) •

Pourquoi une vente de garage pour Douvanger (Cameroun)?

Parce que ces enfants et ces adolescents n'ont presque rien, on a besoin d'argent pour les nourrir, les instruire, les faire soigner... et qu'avec les 3000\$ amassés, l'an dernier, avec la vente de garage, ils ont pu recevoir la somme de 1 080 000 F.C.F.A. (argent du pays). Tout l'argent fut remis à soeur Yolande, C.N.D. pour sa mission. Si vous venez, vous pourrez lire le mot de remerciement de Yolande, qui oeuvre dans cette mission pauvre matériellement (pas d'électricité, de la

nourriture une fois par jour...) ou seules la fraternité et l'espérance les gardent heureux.

J'ai pu me rendre compte par moi-même de cette pauvreté car j'y suis allée en 1999, et depuis je fais une vente de garage pour leur venir en aide avec ce que votre générosité me donne (en bibelots, en articles de cuisine, d'éclairage, de quincaillerie, en petits meubles, en jouets, en jeux, en articles de sport, en livres et vidéos, etc.). Si vous en avez

à m'offrir, téléphonez au 348-9514 ou laissez un répondeur votre nom et votre numéro de téléphone et j'irai les chercher.

Cette année, la vente de garage aura lieu les 14, 15 mai au Patro (939-C, 4^e porte du Van Houtte, boul. du Séminaire Nord) et les 21, 22, 23 mai au 5, rue des Artisans, coin rue Jean-Talon.

Je compte sur vous, soyez toutes et tous les bienvenus.

Pauline Bédard, C.N.D. •

Nouvelles du comité de soutien de Saint-Luc

Le 25 avril dernier à l'église Saint-Luc, se tenait une rencontre des bénévoles organisée par le comité de soutien, sous la présidence de monsieur Jacques Lapointe. Voici un aperçu du programme de la soirée:

- présentation du documentaire français «L'Église en hiver»;
- ateliers de réflexion et d'échanges suite au vidéo;
- présentation des différentes pastorales par les agent(e)s;

mot du curé, l'abbé Fernand Ostiguy; sur les nouvelles pousses pastorales: les comités de soutien, la pastorale sociale, le projet catéchitique, un prochain grand rassemblement à l'horizon pour toute la paroisse...

- prière et envoi avec:
Oser la vie, venir au jour
Oser encore vivre d'amour;
Et croire au retour du printemps

Tendre une main vers un enfant. •

CROISIÈRES

CROISIÈRES SUR LE M/S JACQUES-CARTIER

5 juin : Rivière Outaouais de Montebello à Sainte-Anne-de-Bellevue
Prix : 90\$ (tout inclus. Écluses Carillon et Sainte-Anne-de-Bellevue)
Départ de Saint-Hilaire en autobus à 6 h 45

11 juin : Souper-croisière de Saint-Hilaire aux écluses de St-Ours
Départ 18 h 30, retour : 23 h
Prix : 49\$ (taxes incluses)
Incluant le souper et la croisière avec animation et musique.

9 juillet : Feux d'artifice de Montréal à partir de Saint-Hilaire
Prix : 119\$ (tout inclus)

17 juillet : Saint-Denis à Québec
Départ 9 h, débarquement 20 h, retour 22 h 30
Prix : 109\$ (tout inclus)

Pour les réservations,
il faut s'adresser à : **Globie Lussier**
au **1-450-787-2500**
ou aux Croisières M/S Jacques-Cartier
au **1-819-375-3000**

NEW-YORK - FÊTE DE LA REINE *L'Europe c'est nous!*

21 mai
Départ de St-Jean
Occ. quad **269\$**

ITALIE *Places très limitées*

Départ de Saint-Jean
Du 9 au 24 octobre - 2 semaines
Accompagné par Francine Bissonnette
CROISIÈRE 1 SEMAINE + SÉJOUR 3 199\$
SÉJOUR 2 SEMAINES 1 899\$
3 repas/jour

UN WEEK-END INOUBLIABLE!

Carnaval - Nouvelle Orléans - Mardi gras
4 nuits
Départ de St-Jean:
25 février 2006 **1 195\$**

INFORMEZ-VOUS!
Surveillez notre programmation complète sur www.agencedeshalles.net

348-7474
agencedeshalles@bellnet.ca

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

Tunisie *Produit vedette*

Séjour à Hammamet
22 jours - App. 1 chambre
Départ : 7 novembre
Inclus : vol, taxes **1 499\$**
Places limitées!

Puerto Plata

Départ : 13, 20 et 27 mai
Hôtel 4 étoiles
Tout inclus 1 semaine **789\$**

Circuit: Europe romantique

Départ : 10 septembre
16 jours - 6 pays visités
Inclus : 21 repas, plusieurs visites
Tarif «Réservé tôt» 3 mois à l'avance **3 279\$**

Vacances de la construction

CUBA
Départ : 14 ou 21 juillet
Hôtel 4 étoiles
1 semaine Tout inclus
adulte **999\$**
enfant **769\$**

Orlando

Départ : 19 mai
9 nuits
Vol, hôtel 3 étoiles, location d'auto
en occ. double **840\$**
Vol seulement 293\$

316464-5c50-cmg Permis du Québec
Région Bedford, contactez Jacques ou Diane 24h/24h

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
Marie-Blanche

Semaine du 11 mai
au 17 mai 2005

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL
Semaine importante au plan financier. Vous commencez à comprendre des choses qui vous aideront. Tout peut vous être utile, n'en doutez pas.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI
Vous pouvez aller vers des situations magnifiques. Vous commencez à voir ce qui vous revient. Vous êtes sur le point d'évoluer rapidement. Soyez confiant.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN
Vous allez vers de nouvelles amitiés. Plusieurs choses du passé n'ont plus d'importance à vos yeux. Vous pouvez très bien tout entreprendre avec bonheur.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET
Vous êtes dans une période où tout demande beaucoup d'efforts. Vous savez arriver à vos fins au plan professionnel. Vous avez beaucoup d'énergie.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT
Vous devenez plus sûr de vous. Vous allez vers des situations de grandes chances. La planète Jupiter vous favorise sur tous les plans.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE
La planète Saturne vous oblige à vous rendre compte de plusieurs choses par vous-même. Vous êtes obligé de savoir ce qui vous convient. Votre sens des valeurs évolue correctement.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE
Vous devenez plus apte à mieux vivre. Votre vie s'en trouve modifiée. Vous allez vers des changements astucieux. Tout est très bien.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE
Vous devenez plus libre moralement. Vous ne vous faites plus de mal avec des riens. Vous savez ce qui peut vous porter chance.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE
Vous allez vers des changements capitaux dans le domaine de votre organisation de vie. Vous savez ce qui peut vous être utile. Tout est important pour vous.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER
Vous pouvez vous sortir de plusieurs difficultés. Vous avancez vers des choses qui vous donneront du bonheur. Croyez-y fermement.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER
Votre vie est en train de vous apporter beaucoup de joies. Cela vous rend confiant face à l'avenir. Ne doutez pas de votre style de vie.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS
Vous avez de grandes choses à apprendre et vous le faites très bien. Vous êtes capable de devenir fort moralement. Tout est en train de devenir meilleur.

LES JOIES DU PARRAINAGE

Josée serait heureuse de partager ses activités avec vous

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

À la recherche d'une marraine civique

Je m'appelle Josée et je suis à la recherche d'une amie, avec laquelle j'aimerais réaliser des activités. Je me considère comme une personne sociable et enjouée, lors de nouvelles rencontres, il peut m'ar-

river d'être gênée. Mes activités préférées sont la marche, la baignade, les quilles et les promenades à vélo sur la bande du canal. J'aime également aller au cinéma voir des comédies ou des histoires reliées au sport. Lorsque j'en ai la chance, j'aime bien aller magasiner ou manger au restaurant. Je suis une passionnée de hockey et de baseball. J'étais triste, l'automne dernier, d'apprendre que les Expos quittaient Montréal. Cette année, je n'ai vraiment pas de chance puisqu'il n'y a pas eu de hockey. Mais, je demeure quand même une incondionnelle du Canadien et de José Théodore. Côté musical, j'aime écouter les

chansons de Boum Desjardins, d'Éric Lapointe, de Marie-Hélène Thibert et de Céline Dion. Depuis plus de 12 ans, je travaille chez le même restaurateur et je suis heureuse à mon travail. Il est important pour moi d'avoir une amie auprès de laquelle je me sentirais bien et ainsi réaliser des activités avec enthousiasme.

Capsule de sensibilisation

Le rôle que sera appelé à jouer le parrain ou la marraine civique dépendra des besoins du filleul, de l'évolution de leur relation et des gestes auxquels le parrain ou la marraine se sentiront le plus apte à poser. Vous savez les besoins que désirent combler les filleuls sont souvent simples à nos yeux, mais combien importants pour eux. Voici donc quelques-

uns de ces besoins: d'amitié, de distractions, de loisirs, d'encouragement, de soutien, de s'intégrer, d'avoir des repères et d'être reconnu socialement. En leur permettant de vivre une relation d'amitié qui les rejoint; les filleuls vivront une relation aux dimensions humaines vraies et stimulantes de surcroît une intégration socialisante.

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

LES OUTREMANGEURS ANONYMES

Apprendre à ne plus outremanger

Acquérir de nombreuses connaissances, ce n'est pas comprendre les choses.

Héraclite

Le programme O.A. n'en est pas un d'acquisition de connaissances. Il n'est d'ailleurs ni études avancées ni succès scolaires qui m'aient permis de composer efficacement avec ma maladie.

Les membres O.A. disent bien que pour apprendre à ne plus outremanger ils ont lu un nombre record de livres sur tous les sujets: psychologie, philosophie, théologie, métaphysique - sans compter toutes les publications traitant de régimes et d'exercices.

C'est dans les salles de réunion des Outremangeurs Anonymes que j'ai compris la véritable nature de ma maladie. Je n'y ai rencontré ni savants ni experts d'aucune sorte; les conférenciers étaient des outremangeurs compulsifs tout à fait comme moi, à une différence près: eux avaient trouvé une façon de se libérer de l'obsession.

Pensée du jour: Le programme O.A. est spirituel, non pas scolaire. Pour me comprendre et pour comprendre ma maladie, j'assiste aux réunions et je mets en pratique les douze étapes.

Information Pierre 450-346-7836.



(Photo Jacques Paul)

Une courtepointe pour revendiquer la dignité

Le dîner annuel de la Semaine de la dignité des personnes bénéficiaires de la sécurité du revenu a attiré 37 convives, au Centre des aînés johannais. L'événement organisé par l'organisme Inclusion et présidé par la conseillère municipale Christiane Marcoux a surtout été l'occasion pour chacun d'inscrire ses revendications à caractère social sur une courtepointe. Manon Boudriau s'est par la suite chargée de l'acheminer à Québec pour l'arrivée de la Charte des femmes pour l'humanité, le 7 mai dernier.



Donnez à des gens
qui aident des gens
qui aident des gens

Le
Guide411
Pour et par les gens d'ici

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



Ambulance, police, pompiers:	911
Sûreté du Québec (urgences):	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé:	(450) 348-3000
CLSC-CHSLD Champlain de la Vallée des Forts:	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres):	1 877 362-2433
La ligne parents:	(514) 268-5555
Info-dépression:	1 800 268-0999
Tel-Jeunes:	(514) 268-2266
Protection de la jeunesse:	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence:	1 800 268-2526
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu:	(450) 348-6300
Coup d'Élle (femmes victimes de violence):	(450) 348-1648
Centre de référence du Grand Montréal:	(450) 527-1376
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu:	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Algèbres pour jeunes complaisants:	1-866-933-0411 (450) 248-0411

EN CAS D'URGENCE

Participez au concours
Les baguettes en l'air à Paris

Courez la chance de gagner un voyage pour deux dans la ville lumière

Une valeur de 6000\$



Le 1er au 30 mai, inscrivez-vous au concours par Internet au www.fetedelaboulangerie.com ou retournez ce bon à :

Concours «Les baguettes en l'air à Paris» CSQ
200, rue MacDonald, bur. 102
Saint-Jean-sur-Richelieu
(Québec) J3B 8J6

Aucun achat requis. Une question d'habileté mathématique sera posée. Résidents du Québec seulement. 18 ans et plus. Les gagnants devront être présents au plus tard le 30 mai 2005 (l'habileté postale du 31 mai sera acceptée), sous peine de nullité. Limite d'un bon par voyageur. Le voyage devra être effectué avant le 31 mars 2006 et certaines restrictions s'appliquent.

Bon de participation

Prénom: _____ Age: _____
Nom: _____
Adresse: _____
Ville: _____
Code postal: _____
Courriel (facultatif): _____

Semaine de la BOULANGERIE

8 au 15 mai 2005

Vrai ou faux?

La mie du pain est-elle plus calorique que la croûte ?
FAUX !

La composition de la mie est exactement identique à celle de la croûte du pain. En réalité, à poids égal, la mie est même moins calorique parce qu'elle contient davantage d'eau que la croûte desséchée par la chaleur du four. La croûte a une saveur plus intense que celle de la mie.

Le pain a tendance à durcir si on le place au réfrigérateur ?
VRAI !

Il est vrai que le pain placé au réfrigérateur a tendance à rassir. Ce phénomène est lié à l'amidon contenu dans la farine du pain. L'amidon, au contact d'une basse température, a tendance à durcir et à faire perdre son élasticité au pain. Alors si vous voulez conserver un pain moelleux, laissez-le à la température ambiante.

Le pain est-il indigeste ?
FAUX !

Le pain est au contraire très facile à digérer, surtout si vous prenez soin de le mastiquer correctement. Néanmoins, si vous avez une digestion difficile, préférez le pain bien cuit et évitez de consommer le pain tout juste sorti du four : l'humidité de la mie de pain diminue la sécrétion des enzymes salivaires qui servent à digérer l'amidon du pain.

Le pain fait grossir ?
FAUX !

Le pain ne fait pas grossir. C'est un aliment qui contient des sucres lents. Les sucres lents constituent un apport énergétique indispensable pour le fonctionnement du corps. En mangeant du pain en quantité raisonnable au cours des repas, on évite les petites fringales et les grignotages entre les repas.

IGA Perrault & Gélinas
Pains et croissants frais tous les jours
Succombez au plaisir...
318, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 359-4110

Conseil de la Boulangerie du Québec
En l'honneur de la Fête de la Boulangerie 2005, nous saluons tous les boulangers du Québec.
200, rue MacDonald, bur. 102
Saint-Jean-sur-Richelieu
347462-5c50-v

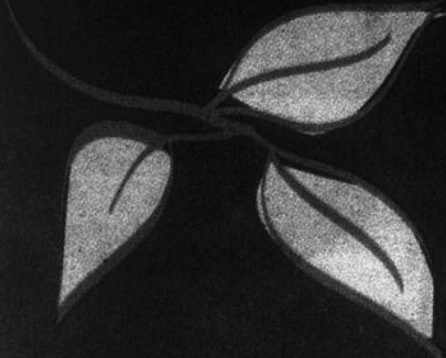
Plus de 20 variétés de pains
Pain sans sucre et sans gras
Fait de farine non-blanchie
Pain artisanal
145 Boul St-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 349-4369
347240-5c50-g

Nous avons la meilleure
BAGUETTE RUSTIQUE
à Saint-Jean
OUVERT 7 jours de 7 h 30 à 21 h 00
Spécialiste de la baguette de France
Pâtisserie
R. Bissonnette
Très grande variété de desserts, pâtisseries, chocolats et croissants
1005, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu
349-2375
347241-5c50-gp-0

EMBALLAGE ST-JEAN
Fier partenaire du Conseil de la Boulangerie
51 ANS D'EXPÉRIENCE DANS L'EMBALLAGE FLEXIBLE
80 RUE MOREAU SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU, QUÉBEC CANADA J2W 2M4
TEL.: 450-349-5871 FAX.: 450-349-3313 COURRIEL: SALES@SJPACK.COM
WWW.SJPACK.COM

Le Vieux-Saint-Jean

FAITES-VOUS PLAISIR



www.vieux-saint-jean.com

