

Le jeudi 22 mai 2014  
**Week end**  
 LE CANADA FRANÇAIS



# DU MAQUILLAGE DE HAUTE VOLTIGE

**MARC-ANTOINE CÔTÉ** Diplômée en arts plastiques, Lisa-Marie Charron (à gauche) n'aurait jamais cru faire carrière dans le milieu du maquillage. Encore moins dans celui du *body painting*, une technique de peinture sur des modèles vivants. Tout juste revenue du plus grand rassemblement d'artistes maquilleurs au monde, à Dubaï, elle est plus que jamais convaincue d'avoir suivi la bonne voie.

PAGE C-2

(Photo Line Vanille Maquillage de fantaisie)

DVD	LECTURE	CINÉMA	MUSIQUE	SOMMAIRE
 <b>Un calque du premier <i>Hobbit</i></b> PAGE C-6	 <b>Un jardin pour les citadins</b> PAGE C-8	 <b>Mais où est donc <i>Godzilla</i>?</b> PAGE C-7	 <b>Les Black Keys mûrs comme un bon vin</b> PAGE C-8	Jeux <b>C-10</b> Vétérinaire <b>C-12</b> Dans votre assiette <b>C-14</b> Automobile <b>C-15</b> Horoscope <b>C-18</b> Trésors de famille <b>C-19</b>



## RÉALISEZ AUJOURD'HUI VOTRE PLUS GRAND RÊVE

EN TANT QUE RÉSIDENTS DU TERRITOIRE DE LA CAISSE DU HAUT-RICHELIEU, PROFITEZ DES MEILLEURES SOLUTIONS ET DES MEILLEURS TAUX HYPOTHÉCAIRES DESJARDINS.

BIENVENUE CHEZ VOUS!  
 Parlez à un conseiller dès aujourd'hui.  
 450 357-5000

 **Desjardins**  
 Caisse du Haut-Richelieu

enrichissant.ca

5387804

## Quand l'art colle à la peau de Lisa-Marie Charron

MARC-ANTOINE CÔTÉ  
marc-antoine.cote@tc.tc

**P**ourquoi se contenter de peindre sur de simples toiles lorsqu'on peut le faire sur de vraies personnes? C'est la question que la maquilleuse professionnelle, Lisa-Marie Charron, s'est posée il y a un peu plus de quatre ans en se lançant dans le *body painting*. Celle-ci rentre d'ailleurs d'un périple à Dubaï, où elle a participé au *Global Face Art*, l'un des plus grands événements du genre dans le monde.

La jeune femme de 24 ans ne s'attendait certainement pas à vivre ce que la dernière année lui réservait. Après s'être inscrite à un concours organisé par la marque européenne de maquillage *Kryolan Make-up*, elle s'est vu être invitée dans la ville de la luxure pour assister à plusieurs ateliers et démonstrations des maquilleurs professionnels les plus réputés sur le globe.

«C'était en quelque sorte une belle tape dans le dos pour moi. C'est un métier qui peut être difficile et ça fait du bien de sentir que ce qu'on fait est reconnu. Ça m'a beaucoup encouragée pour la suite des choses», lance-t-elle.

Même si elle est consciente de son talent, jamais l'artiste n'aurait cru être sélectionnée dans un concours aussi prestigieux. «Je ne m'y en attendais vraiment pas. Un concours international,

avec autant de monde qui y participe, je ne voulais pas me faire d'attentes. C'était un peu stressant d'aller à Dubaï, mais je dirais que c'était un bon stress et l'expérience était vraiment géniale.»

### QUESTION DE PASSION

Mannequin aussi à ses heures, Lisa-Marie Charron est une passionnée. Elle a d'ailleurs su combiner ses deux passions, soit le maquillage et l'art, pour se créer elle-même un métier qui lui convenait. Œuvrant à son compte, elle soutient que son travail lui apporte beaucoup: «Je n'aime pas la routine et mon domaine me permet toujours de rencontrer de nouvelles personnes, de visiter de nouveaux endroits. Je ne fais jamais la même chose d'une journée à l'autre et c'est ce qui me motive.»

Le *body painting* est encore peu connu au Québec. Pratiquée avec de la peinture à base d'eau, cette nouvelle forme d'art ne diffère pas beaucoup de la peinture traditionnelle, à la seule exception qu'elle n'est pas pratiquée sur du papier, mais bien sur des êtres humains.

### SAVOIR SE DIVERSIFIER

Les bons artistes sont souvent multidisciplinaires et la Johannaise ne fait pas exception à la règle. Que ce soit à La Ronde pour faire des maquillages d'Halloween aux enfants ou encore à l'International de montgolfières, celle-ci sait



Il arrive que Lisa-Marie Charron peigne son propre corps.



L'œuvre de Lisa-Marie Charron qui lui a permis de gagner le concours de *Kryolan Make-up* représente une musculature humaine.

adapter son art à la situation.

«C'est tout l'aspect créatif de la chose qui m'intéresse. Créer quelque chose sur un être vivant, avec toutes les contraintes que ça implique, ça nous force à puiser directement dans notre imagination», explique-t-elle.

Aujourd'hui fonceuse et déterminée, Lisa-Marie Charron s'est souvent questionnée sur son avenir. À 20 ans, venant tout juste de compléter son cours d'arts plastiques, elle était loin de se douter qu'elle ferait du maquillage son métier. «Quand je suis sortie de mon cours, je ne

connaissais rien en maquillage. Mais c'est là que j'ai commencé à m'intéresser à la mode et à décrocher quelques contrats de mannequin. Je me suis dit que si j'arrivais à me maquiller moi-même, j'y arriverais aussi sur les autres.»

La jeune dame a maintenant plusieurs projets pour le futur. Souhaitant continuer d'étaler son art sur le corps des gens, celle-ci compte également réaliser des capsules Web afin de donner quelques trucs de maquillage d'Halloween. Ceux qui voudraient en apprendre plus sur elle peuvent visiter sa page Facebook *Lisa-Marie Charron, makeup artist*. ■

## La Société des XI lance son circuit des patriotes

LOUISE BÉDARD  
louise.bedard@tc.tc

**L**a Société d'histoire des XI a choisi la Journée nationale des patriotes pour inaugurer, à Saint-Cyprien-de-Napierville, 11 panneaux historiques qui s'ajoutent aux 15 déjà installés dans la municipalité de Napierville.

Intitulé «Du rêve à l'exil 1838», le circuit rappelle les lieux et commémore la mémoire des acteurs locaux de l'insurrection des patriotes constituant une page marquante de notre histoire.

Des membres de la Société d'histoire, des élus des deux municipalités, Anne Minh Thu Quach, députée fédérale de Beauharnois-Salaberry, et Gilles Bigras, représentant de Stéphane Billette, député de Huntingdon à l'Assemblée nationale, étaient au nombre des personnes présentes à l'inauguration, devant l'hôtel de ville de Saint-Cyprien-de-Napierville.

L'initiative de la Société d'histoire des XI s'inscrit dans le cadre d'un projet plus vaste visant la création d'un circuit des patriotes qui couvrirait l'ensemble du territoire de la Montérégie.

La majorité des acteurs du mouvement patriote est issue du sud de la Montérégie et la région de Napierville peut être considérée comme la capitale de l'insurrection de 1838, fait valoir René Lapierre, président de la Société d'histoire des XI.

Il suffit de rappeler quelques événements pour mesurer toute l'importance de la région dans l'histoire. Quelque 3000 sympathisants patriotes ont été regroupés dans le camp de Napierville, le 3 novembre 1838. Près de 200 loyaux aux autorités ont



Gilles Bigras, représentant du député Stéphane Billette, Anne Pinsonneault, secrétaire de la Société d'histoire, la députée fédérale Anne Minh Thu Quach, Robert Le Royer, DG de la Chambre de commerce des Jardins de Napierville, Normand Lefebvre, maire de Saint-Cyprien-de-Napierville, Florent Coache, auteur, René Lapierre, président de la Société d'histoire, et Jacques Delisle, maire de Napierville.

été emprisonnés dans l'édifice de comté à Napierville. Le 9 novembre, la bataille d'Oddeltown (Lacolle) s'est conclue par la défaite des patriotes qui se sont dispersés. Dans les jours suivants, les troupes britanniques du général Colborne et les volontaires ont pillé et incendié les propriétés des patriotes de la région.

### PANNEAUX

Sur le territoire de la municipalité de Napierville, les panneaux d'interprétation sont installés sur les lieux marquants et aux endroits où habitaient les principaux

acteurs.

À Saint-Cyprien-de-Napierville, les panneaux sont regroupés devant l'hôtel de ville par souci de sécurité pour les visiteurs. Il a été jugé dangereux de les placer en bordure des routes de campagne où la circulation des autos est rapide.

Les panneaux comportent des notes sur les acteurs locaux de l'insurrection, leur généalogie, leur rôle joué, leurs propriétés, etc. Ils font référence aux Julien Rémillard, David et Hubert Leblanc, Joseph Marceau, Joseph-Jacques et

Jacques-David Hébert, Louis Defaillette, E.W. Douglass, Christophe Fortin, Pierre Lavoie et François Bigonnesse.

Le contenu des panneaux est le fruit de la recherche menée par Florent Coache. L'auteur s'est penché sur les documents retraçant les demandes d'indemnisation présentées par les résidents de la région de Napierville, à la suite des troubles de 1838. L'automne dernier, M. Coache a publié un ouvrage plus exhaustif sur le sujet intitulé «Les troubles de 1838».

Il ne manque pas de souligner la collaboration de différentes personnes à l'élaboration du contenu des panneaux et celle d'Hélène Caza au design.

Le financement du projet a été assuré principalement par la Société d'histoire et les deux municipalités.

### RÉSONNANCE

Les événements de 1838 ont été des plus troublants et ont une résonance encore de nos jours, fait observer M. Coache. Dans les années qui ont suivi l'insurrection, un fort sentiment de revanche animait les uns et les autres. Ainsi, les deux tiers des habitants ont décidé de quitter la région prenant le chemin des États-Unis, de l'Ontario ou s'en allant ailleurs au Québec. Ils ont été remplacés par d'autres personnes dont les résidents d'aujourd'hui sont les descendants.

Pour le président de la Société d'histoire des XI, M. Lapierre, le circuit historique cadre bien avec la mission de l'organisme qui est de «découvrir, promouvoir et sauvegarder l'histoire et le patrimoine de notre région au bénéfice des générations futures». ■



L'équipe de *Double vie* est composée de Jean Laliberté, Patrick Ménard, André Gélinas, Léonard Legault, Jean-Alexandre Côté, Chantal Lacoste, Luc Archambault, Hélène Guimond, Suzanne Gauvin et Laurie Deneault (absente de la photo).

## Commencer l'été avec le Théâtre de Grand-Pré

MARC-ANTOINE CÔTÉ  
marc-antoine.cote@tc.tc

Le Théâtre de Grand-Pré terminera sa saison 2013-2014 en force avec la présentation de la pièce *Double vie*, de Ray Cooney, à compter du 30 mai. Soulignant le 40<sup>e</sup> anniversaire du TGP, cette pièce se veut «une bonne façon de commencer l'été.»

C'est du moins l'avis d'une des deux metteuses en scène, Suzanne Gauvin, qui croit que la pièce se mariera à merveille avec la période estivale qui se pointe à nos portes. «C'est une pièce rigolote et remplie de rebondissements. C'est très léger et ça ne pousse pas le public à trop réfléchir. Les gens doivent venir avec l'esprit léger et l'œil naïf», affirme-t-elle.

### BIEN ENTOURÉE

Accompagnée à la mise en scène par Jean-Alexandre Côté, Suzanne Gauvin, comme le reste de la troupe, s'est beaucoup investie dans le projet. Les nombreuses didascalies ainsi que le degré de naïveté du texte représentaient une charge de travail énorme. Selon elle, le fait que son partenaire ait déjà travaillé l'une des pièces de l'auteur a grandement aidé.

«Il a beaucoup plus d'expérience que moi, ce qui fait que c'était un peu mon coach. Jean-Alexandre est très intuitif et créatif, alors que je me plais davantage au niveau technique. Notre collaboration s'est donc déroulée à merveille.»

### UNE DISTRIBUTION PROMETTEUSE

Pour ce qui est de la distribution, celle qui est aussi professeure de théâtre à ses heures a pleinement confiance en ses comédiens. Soulignant l'importance de la présence de deux piliers comme Luc Archambault et André Gélinas, celle-ci croit que son équipe dispose de toutes les qualités requises au succès de la pièce.

«Tous font partie du Théâtre depuis plusieurs années. Ce sont des comédiens de haut calibre, qui n'ont pas froid aux yeux et qui n'ont pas peur de la dérision. Ils ont le bagage d'expérience nécessaire pour amener la pièce là où elle doit être amenée», explique-t-elle.

Malgré le travail qu'il reste à faire d'ici la première représentation, la metteuse en scène se dit très excitée à l'approche du grand jour: «C'est un plaisir de voir les pages se concrétiser en trois dimensions. Lorsqu'on peut enfin toucher, déplacer et sentir les comédiens sur la scène, c'est là qu'on arrive à donner vie à l'histoire.»

### BILLETS

La pièce *Double vie* sera présentée les 30 et 31 mai, les 6 et 7 juin ainsi que les 13 et 14 juin au Théâtre de Grand-Pré. Toutes les représentations débiteront à 20 heures et le tarif des billets s'élèvera à 17\$ pour les adultes, et 14\$ pour les enfants. Il est possible de réserver en appelant au 450 348-8494. ■

JUSQU'AU 20 JUIN

## Marie Claprood expose au Bistro Viva Pasta

MARC-ANTOINE CÔTÉ  
marc-antoine.cote@tc.tc

L'artiste peintre Marie Claprood est présentement en plein processus de création en vue de l'année 2015. Elle a cependant accepté de laisser son imaginaire de côté, le temps de quelques jours, afin d'exposer de nouvelles toiles au Bistro Viva Pasta.

Sur son thème habituel, «nature et environnement», la jeune dame fera profiter le public de quelques tableaux encore jamais dévoilés, du 16 mai au 20 juin prochain. Même si elle avait pris la décision de se retirer pour l'année dans son atelier afin de peindre de nouvelles toiles, celle-ci n'a pu refuser l'offre du restaurant.

«J'ai déjà exposé à quelques reprises à cet endroit. Lorsque l'on m'a appelée, j'ai pigé des trucs que les gens n'ont pas encore vus dans mon atelier. Je tenais à apporter du nouveau», lance-t-elle.

Même si elle est en constante évolution, Marie Claprood reste toujours très accrochée à ses racines. Celle qui a été élevée sur une terre agricole se dit encore très inspirée par la nature et tout ce qui l'entoure. Elle soutient toutefois que le

but premier de ses œuvres n'est pas de conscientiser les gens.

«Mon but est de poser un certain regard sur l'environnement. Je ne fais pas mes tableaux pour taper sur les doigts des gens, mais plutôt pour m'amuser avec mon imaginaire. Je veux simplement transmettre mon art.»

Plus le temps avance et plus l'artiste approfondit ses recherches avant de créer. Celle-ci cherche toujours à pousser plus loin et à amener de nouvelles idées. «La discipline est très importante. Je fais de plus en plus de recherches en me demandant ce que je peux faire de plus maintenant. J'aime me promener, découvrir de nouvelles images et de nouvelles textures», explique-t-elle.

Ceux qui se rendront au Viva Pasta durant l'exposition pourront contempler au total quatre ou cinq nouveaux tableaux de Marie Claprood. De formats gros et moyen, ces toiles sont très figuratives et la nature occupe encore une place importante à travers ceux-ci. Pour plus d'informations sur Marie Claprood, les intéressés peuvent visiter le marieclaprood.com. ■



L'artiste peintre Marie Claprood présentera des tableaux encore jamais dévoilés.

Le Ballet du Haut-Richelieu présente

# Coppelia

Théâtre des Deux Rives  
Samedi 31 mai à 19h30  
Dimanche 1<sup>er</sup> juin à 14h00

Billets 450-348-3945



VILLE DE  
SAINT-JEAN-  
SUR-RICHELIEU

Culture  
et Communications  
Québec

LE CANADA  
FRANÇAIS  
PROPRIÉTÉ DE tc

boom  
104.1 - 106.5  
Montage

Desjardins  
Caisse du Haut-Richelieu

ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC  
DAVE TURCOTTE  
Député de Saint-Jean

CN



Dominic Lorion de l'équipe des Verts et Carl Desrochers de celle des Blancs ont su se démarquer lors de cette finale.

## La CLIC fait salle comble pour conclure sa saison

MARC-ANTOINE CÔTÉ  
marc-antoine.cote@tc.tc

La CLIC (Certaine ligue d'improvisation créative), qui avait dû écourter sa saison 2012-2013 en raison de problèmes financiers, s'est bien relevée au cours de la dernière année. Le succès de la finale du 9 mai en est un exemple éloquent.

Les locaux de la coopérative arto étaient remplis à pleine capacité pour le dernier match de cette saison 2013-2014. La partie opposant les Verts aux Blancs, qui s'est soldée par la marque de 12 à 5 en faveur des Verts, s'est jouée devant près d'une centaine de personnes.

«L'ambiance était complètement survoltée. Nous avons battu notre record d'assistance, à un point tel où il y avait des gens debout en raison du manque de chaises», lance le vice-président de la ligue, Benjamin Sweeney.

Le leader de l'équipe gagnante lors de ce match décisif aura été Robin Deschambres, qui s'est d'ailleurs vu décerner la première étoile. Plusieurs prix individuels ont également été remis pour l'ensemble de la dernière campagne, dont ceux de meilleur joueur et meilleure joueuse décernés respectivement à Dominique Lorion et Joanie Lamoureux.

### DES RÉOLUTIONS PAYANTES

Le vice-président se dit fier du travail

accompli durant la dernière année. Les résolutions apportées afin de régler les problèmes financiers de la ligue, qui découlent en grande partie de la location de la salle, ont été efficaces.

«Nous avons essayé de prendre plus de joueurs locaux avec nous, car ce sont eux qui nous aident à attirer le public. Les joueurs qui se joignent à nous sont conscients de l'engagement que ça implique et ils doivent apporter leur contribution», explique-t-il.

### UNE TRANSITION NÉCESSAIRE

La dernière saison en était une de transition aux yeux de Benjamin Sweeney. Bien qu'elle fut un succès, celui-ci assure que la ligue n'a pas fini de prendre de l'ampleur. «Le but de cette année était de construire le futur. Il y a des éléments qu'on veut ajouter afin d'améliorer la ligue et la rendre plus sérieuse. On pense peut-être à se procurer du matériel plus moderne, à ajouter des catégories, ce sont des petits détails importants.»

Le vice-président de la CLIC croit également que la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu a tout ce qu'il faut pour permettre à une ligue d'improvisation de s'épanouir. «Il y a un gros bassin de jeunes qui font de l'impro. Tant au niveau secondaire que collégial, il y a de bonnes ligues qui sont bien implantées. C'est encourageant», conclut-il. ■

## La nature inspirante de Raoul Duguay

MARIE-JOSÉE PARENT

marie-josée.parent@tc.tc

«Je suis d'abord et avant tout un poète. Quand la plume ne suffit pas, je peins les mots. C'est une autre forme d'expression.»

L'inspiration sans limites et la force créatrice de l'artiste multidisciplinaire Raoul Duguay sont mises à l'honneur au Centre d'arts de Sabrevois jusqu'au 14 juin. L'homme de 75 ans y expose une vingtaine de toiles, tirées d'une réflexion sur la beauté du monde.

«Ma demeure est entourée par la nature, explique celui qui habite dans la municipalité de Saint-Armand. L'arborescence me fascine sur le plan symbolique. L'arbre est enraciné entre le ciel et la terre. C'est une image très forte.»

Visiblement passionné, Raoul Duguay prend plaisir à expliquer ses peintures. L'artiste souligne à quel point le relief y est important.

«Ce sont des toiles à toucher. Une personne aveugle pourrait imaginer l'œuvre en suivant les lignes. De l'enracinement au tronc en passant par les branches et les fleurs. Il y a plein de textures», précise-t-il.

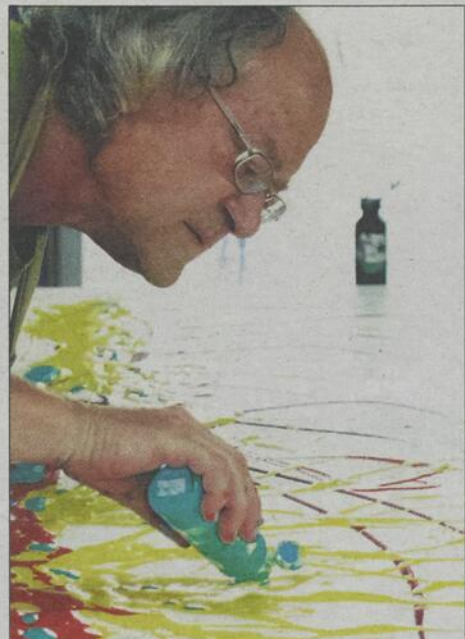
### RETOUR AUX SOURCES

Pour l'auteur du célèbre air *La Bitte à Tibi*, la peinture est un retour aux sources. Avant de faire chanter le Québec, Raoul Duguay s'est d'abord exprimé à travers les arts visuels.

«À l'époque, je travaillais avec de l'encre. J'ai montré mes œuvres à ma blonde. Quand elle a vu cela, elle m'a acheté un chevalet, un tableau et de la peinture», explique celui qui a repris ses pinceaux il y a une quinzaine d'années.

Il consacre désormais ses journées à cette première passion. «Je travaille de six heures le matin à six heures le soir. Je ne vois pas le temps passer», raconte celui qui a enregistré 18 disques en carrière.

Cette énergie est essentielle à son succès, puisque ses ouvrages sont souvent comparés à la broderie. «Je travaille avec



Le travail minutieux de Raoul Duguay est souvent comparé à la broderie.

des tubes. Chaque fleur est ainsi un petit point de peinture. C'est très petit. C'est un processus minutieux lorsqu'il s'agit d'une toile de grande envergure», révèle Raoul Duguay.

### HORAIRE

Les visiteurs sont attendus au Centre d'arts Sabrevois, les samedis et dimanches, de 13 à 16 heures. L'artiste sera présent les 17 et 18 mai, ainsi que les 24 et 25 mai.

«C'est un plaisir pour moi d'exposer à la chapelle. C'est un très bel endroit. On m'a invité et je ne pouvais pas refuser», souligne le peintre.

Raoul Duguay a reçu plusieurs prix et honneurs dont le Mérite du français dans la culture en 2010, soulignant l'ensemble de sa carrière artistique et le Prix Félix-Antoine-Savard pour l'ensemble de son œuvre poétique en 2006. En 2004, il a remporté le Prix à la création artistique en région du Conseil des arts et des lettres du Québec pour l'ensemble de son œuvre.

Le Centre d'arts Sabrevois est situé au 1224, rang Bord-de-l'eau, à Sainte-Anne-de-Sabrevois. ■



La quarantaine de musiciens sera dirigée par Jonathan Émile Dagenais.

## Le Cercle philharmonique au cœur de la nuit

Le Cercle philharmonique de Saint-Jean-sur-Richelieu présentera, le 31 mai à l'auditorium de la polyvalente Chanoine-Armand-Racicot, un concert intitulé *La nuit avant l'aube*. La direction musicale sera assurée par Jonathan Émile Dagenais.

Composé d'une quarantaine de musiciens, le Cercle philharmonique célébrera sous peu son 125<sup>e</sup> anniversaire. Très actif dans la région et à l'extérieur, il profitera de ce concert printanier pour présenter un avant-goût de ce qu'il prépare pour l'an

prochain. Différents styles musicaux seront d'ailleurs à l'honneur au cours de la soirée.

Les billets, en vente au coût de 15\$ pour les adultes et de 10\$ pour les étudiants (gratuit pour les enfants

de 12 ans et moins), sont disponibles auprès de l'organisation. La représentation débutera à 19h30. Réservation: 450 349-2488. Pour plus d'information sur la formation, visitez sa page Facebook ou encore le [www.cercle-philharmonique-de-st-jean.org](http://www.cercle-philharmonique-de-st-jean.org). ■

# Cinq étoiles de la LNI reviennent jouer à Saint-Jean

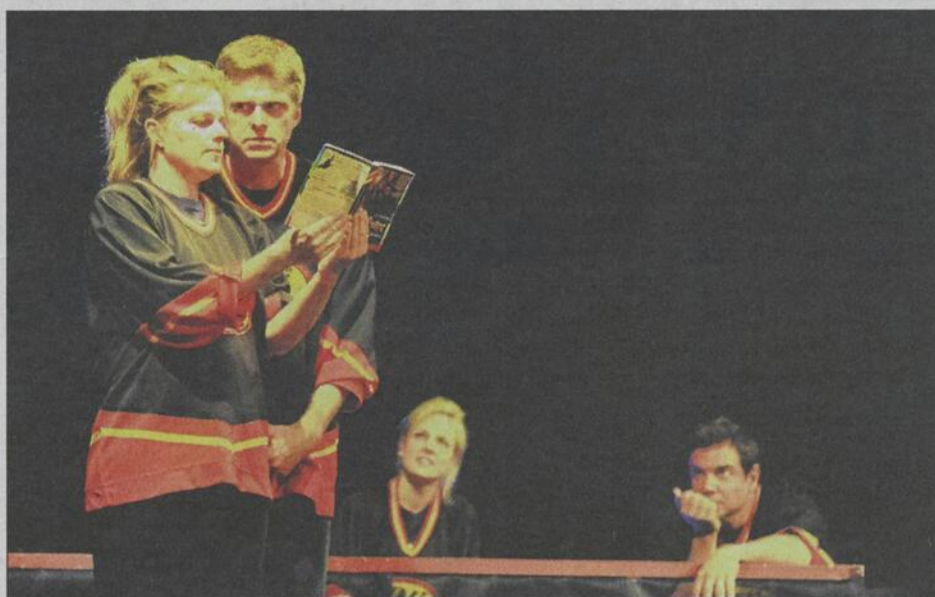
VALÉRIE LEGAULT  
valerie.legault@tc.tc

Chose promise, chose due. Un an après avoir présenté un match-bénéfice au profit du petit Édouard Boutin et sa famille, quatre joueurs étoiles de la Ligue nationale d'improvisation remettent ça le 30 mai prochain, à l'auditorium du Collège militaire royal, pour continuer à aider les parents du jeune garçon atteint d'une maladie très rare.

Charles Lafortune, Réal Bossé, Marie-Soleil Dion et Sylvie Moreau seront de nouveau sur les planches pour se mesurer à l'équipe de la Pantouflierie de la polyvalente Chanoine-Armand-Racicot. Une nouvelle venue s'ajoutera à la distribution étoile: Salomé Corbo, aussi connue dans le rôle de l'agente correctionnelle Caroline Lalonde, dans la série *Unité 9*.

Pour Réal Bossé, son retour à Saint-Jean-sur-Richelieu n'était qu'une simple formalité. Marie-Claude Audet, la mère du petit Édouard, a bien failli lui dire qu'elle passait son tour. Son conjoint et elle ont connu une année particulièrement difficile.

«Une année à oublier!», résume la jeune maman qui a dû composer avec des «absences» répétées aux quatre minutes causées par l'épilepsie de son



Sylvie Moreau, Réal Bossé, Marie-Soleil Dion et Charles Lafortune referont équipe pour amasser des fonds pour Édouard Boutin, 6 ans, atteint du syndrome Opitz-C.

fil. Le garçon de six ans souffre du syndrome d'Opitz-C, une maladie rare dont il est le seul Canadien atteint et qui lui cause en plus de graves retards de développement.

## AMÉLIORATION

Heureusement, l'état de santé d'Édouard s'est grandement amélioré depuis quelques semaines. À moins d'un

mois d'avis, Mme Audet s'est retroussé les manches pour que ce deuxième match ait lieu le vendredi 30 mai, à 19h30, à l'auditorium du Collège militaire royal de Saint-Jean-sur-Richelieu.

L'an dernier, le match avait permis de récolter 12 000\$ pour l'achat d'un véhicule adapté. Cette année, Marie-Claude Audet a pour objectif d'adapter la

maison. Sa première idée consistait à faire installer un ascenseur, mais le coût élevé de la facture pourrait plutôt la faire pencher vers des rénovations majeures.

L'important, pour Réal Bossé, est qu'Édouard Boutin ne manque de rien. «Il y a urgence en la demeure, dit le populaire comédien. Édouard a une maladie orpheline et très peu de recherche se fait sur celle-ci pour le guérir.»

## CHARMÉ

Il faut dire aussi que celui qui incarnait le policier Berroff dans la série *19-2* est tombé sous le charme de Marie-Claude Audet, qui avait participé avec lui au jeu télévisé *Privé de sens*.

«Elle rit toujours malgré tout ce qui arrive à son fils. Comment peut-elle être encore sympathique à cette vie-là? se demande-t-il encore aujourd'hui. Je connais plein de parents avec des enfants en santé qui sont en dépression. Marie-Claude Audet nous donne des leçons de bonheur.»

Les billets pour assister au deuxième match d'improvisation entre la LNI et la Pantouflierie sont en vente dès maintenant auprès de Marie-Claude Audet. Pour s'en procurer ou pour lui faire un don, on lui téléphone au 450 359-6961. ■

# Quarante ans de carrière soulignés au Salon du design

MARC-ANTOINE CÔTÉ  
marc-antoine.cote@tc.tc

L'artiste peintre Roger Alexandre sera de passage à la place Bonaventure de Montréal dans le cadre du Salon international du design intérieur, du 22 au 25 mai. Il y présentera de nouvelles toiles et célébrera du même coup ses 40 ans de carrière.

Il fera partie du groupe de 40 peintres qui seront présents à l'espace galerie du Salon. Celui-ci sera au kiosque G-35 pour partager ses dernières œuvres qui pourraient en surprendre plus d'un.

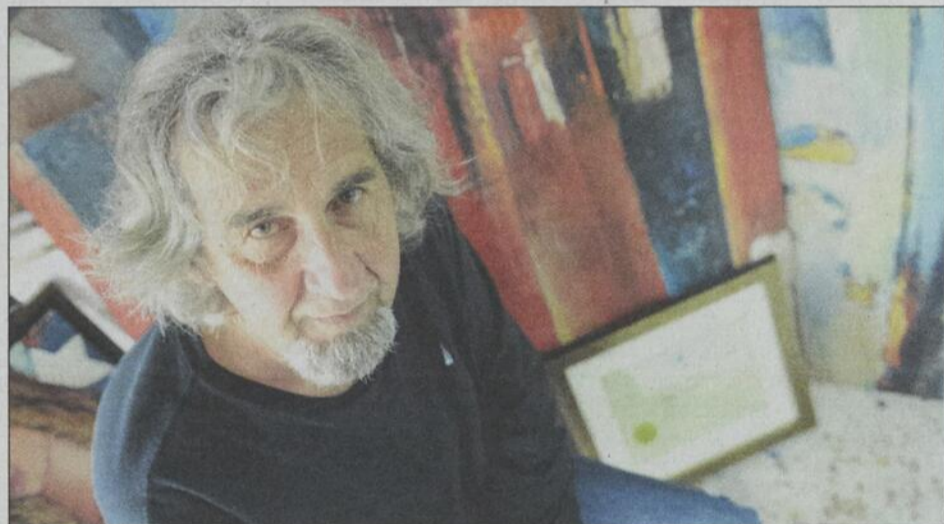
Reconnu pour son style figuratif, le Johannais a choisi d'emprunter une voie différente pour cette exposition. «Ça fait deux ans que j'y travaille. Je voulais surprendre les gens et je crois que ce sera une belle occasion de le faire. C'est pour moi une toute nouvelle lancée de champs de création», explique-t-il.

Roger Alexandre en a fait du chemin

depuis le début de sa carrière. Il a exploré plusieurs avenues et se dit maintenant prêt à prendre des risques. «Plutôt que de m'asseoir sur mon établi et en rester au même point, je poursuis ma route. C'est important d'oser avancer, c'est le secret du bonheur.»

À chaque artiste sa technique et le peintre en a une bien à lui. Il préfère laisser l'œuvre venir à lui plutôt que l'inverse. Chaque couleur et chaque coup de pinceau laissent place à l'inspiration. «Ça émerge souvent des taches de peinture. Je laisse venir les sujets jusqu'à trouver une certaine unité. C'est en quelque sorte un dialogue avec la toile pour en arriver à un point de communion.»

M. Alexandre travaille présentement à finir une toile thématique sur les valeurs du Groupement des chefs d'entreprise du Québec. L'association avait d'ailleurs fait appel à lui, il y a de cela une vingtaine d'années, pour le même motif.



Les dernières œuvres de Roger Alexandre, présentées du 22 au 25 mai à Montréal, pourraient en surprendre plusieurs.

Il est possible de se procurer des billets en ligne pour le Salon international du design intérieur. En utilisant le code

promotionnel 2628, les intéressés pourront économiser 10\$ sur le prix du billet qui s'élève à 20\$. ■

Philippe Laprise, porte-parole

et

BANQUE NATIONALE

Desjardins

s'unissent pour la

LOTO-SANTÉ

Fondation Santé Haut-Richelieu-Rouville

Billet 10\$

PASQUIER tout en fraîcheur!

JEAN COUTU

RONA L'ENTREPÔT HAUT-RICHELIEU

club voyages Eden

NORAC SPAS • BBQ • FOYERS

AUBAINERIE DEPUIS 1944

Achetez votre billet à [fondationsante.com](http://fondationsante.com)

Le tirage aura lieu le lundi 9 juin 2014 à 17h chez Pasquier.

5576000

# Si vous aimez les suites au cinéma...

PASCAL CLOUTIER



## Le Hobbit 2



Les écrits de J.R.R. Tolkien ont déjà connu une trilogie extraordinaire. Après le succès qu'a connu *Le Seigneur des anneaux*, le réalisateur néo-zélandais Peter Jackson a eu

toute la difficulté du monde à renier le texte qui précédait les aventures de la confrérie de l'anneau.

Les réalisateurs se sont succédé à la barre de ce nouveau projet, mais il aurait été dénaturé que Jackson ne soit pas de la partie. C'est donc lui qui, au bout du compte, se sera commis à réaliser les trois films des aventures de Bilbo le Hobbit, l'oncle de Frodon.

J'ai pris la peine de visionner de

nouveau la trilogie et le premier *Hobbit*, avant de regarder le second épisode de *Bilbo le Hobbit*.

On a dit que Jackson avait été très fidèle au texte original et nous pouvons ajouter qu'il aura eu la vision de compléter avec le *prequel* et de préparer le terrain pour que les deux histoires s'imbriquent parfaitement. Aussi parfaitement que Tolkien l'avait certainement voulu malgré le succès plus retentissant encore pour la seconde trilogie.

Peut-être est-ce justement un peu trop complémentaire. Nous avons nettement l'impression que la quête est différente, mais que les différentes étapes pour la réussir sont identiques. On dirait que l'auteur a voulu répéter sa recette et l'améliorer. Jackson aura peut-être voulu faire la même chose, mais il n'aura pas réussi.

Les cinéphiles plus ou moins attentifs se diront que c'est la même histoire, que l'action en dents de scie de chacun des films se calque parfaitement à celle des autres. L'originalité n'est pas au rendez-vous, mais il est difficile de blâmer le réalisateur pour ça quand la fidélité qu'il porte au texte de Tolkien l'y poussait. On a souligné l'ajout d'une histoire d'amour entre une elfe et un humain, mais c'est tellement insignifiant pour la trame globale qu'on lui pardonne d'avoir voulu susciter encore plus l'intérêt d'un public déjà repu

qui profite à plein de cette situation.

## Présentateur vedette 2



Le premier épisode des aventures du présentateur de nouvelles. Ron Burgundy (Will Ferrell) nous a été présenté il y a dix ans.

Si le premier Présentateur vedette portait aussi le nom de La légende de Ron Burgundy, le second n'explique pas du tout de cette «légendaire» carrière bien ancrée dans les années 70.

Ce qu'on apprend, c'est que Ron Burgundy est apprécié par les grands réseaux de télé et qu'il excelle dans ce qu'il fait. Pourtant, les idioties que Ferrell peut faire faire à son personnage vont à l'encontre de la crédibilité et de l'admiration de quiconque. Innocent, le personnage de Ferrell, comme la plupart de ceux qu'il nous donne depuis le début de sa carrière, nous pousse à s'esclaffer, à s'étouffer, à se dire que ça ne se peut pas être aussi con!

On retrouve la même équipe de

présentateurs de nouvelles que celle du premier film. Il y a l'animateur principal, Ron Burgundy (Ferrell), Champ Kind aux nouvelles du sport (David Koechner), Brick Tamland (Steve Carell) à la météo et Brian Fantana (Paul Rudd) dont on ne sait pas trop ce qu'il fait là. Vraiment, la troupe au grand complet se retrouve après avoir été dépassée par les événements. Même Veronica Corningstone (Christina Applegate) est là. L'ouverture d'une chaîne de nouvelles 24 heures offre une nouvelle opportunité à l'équipe de Ron de se faire valoir. Le président de la chaîne, joué par Harrison Ford, est surréaliste.

Un peu comme le *Hobbit* de Jackson, le *Anchorman* d'Adam McKay reprend telle quelle la recette du premier film et exploite très peu des avenues différentes.

Même si le réalisateur profite de la reconnaissance de Ferrell, Carell et Rudd, le résultat n'est pas beaucoup plus drôle. On se bidonne, on s'étouffe à quelques reprises, mais certains passages sont prévisibles puisqu'identiques aux situations qui composaient le scénario du film de 2004.

La surprise du film c'est cette confrontation entre des équipes de présentateurs télé qui met en vedette de très gros noms comme Jim Carrey, Marion Cottillard, Will Smith, Liam Neeson, John C. Reilly et Vince Vaughn. ■

## Le Musée Missisquoi célèbre ses 50 ans

Cette année marque le 50<sup>e</sup> anniversaire de la Fondation du Musée Missisquoi. La Société d'histoire de Missisquoi a choisi de marquer cet événement par une exposition extraordinaire intitulée *50 années, 50 objets*.

Les objets ont été sélectionnés parmi les trésors les plus précieux de la Société d'histoire. L'exposition relatara l'histoire qui se cache derrière chaque objet et célébrera les réalisations du Musée Missisquoi.

Dans le cadre de sa mission première qui consiste à protéger et à conserver les objets historiques et patrimoniaux du comté de Missisquoi, les expositions thématiques annuelles du Musée et l'engagement de la Société d'histoire à préserver l'histoire du comté de Missisquoi jouent un rôle de premier plan dans la promotion d'une meilleure compréhension du passé de cette région.

### LOYALISTES

Le Musée Missisquoi met aussi en valeur la riche histoire des loyalistes de l'Empire-Uni, le mode de vie des habitants du comté au 19<sup>e</sup> siècle et une impressionnante collection d'outils et de machinerie agricoles conservés à l'intérieur de la grange à 12 côtés de la famille Walbridge.

Le Musée est également très fier du site du magasin Hodge et de son marchand virtuel qui raconte l'histoire du magasin jusque dans les années 1940.

Le Musée est situé dans le pittoresque

village de Stanbridge East, en bordure de la route 202, entre Dunham et Bedford. Le déplacement pour voir ce bijou des Cantons-de-l'Est vaut certainement le détour! Il est ouvert tous les jours de 11 heures à 16h30, du 25 mai au 12 octobre.

Pour plus d'information ou pour des réservations de groupe, on rejoint Pamela Reaffe au 450 248-3153. ■



Cinquante objets marqueront les 50 ans d'histoire du Musée Missisquoi.

## Deux Johannaises se démarquent à Secondaire en spectacle

MARC-ANTOINE CÔTÉ  
marc-antoine.cote@tc.tc

**M**arie-Soleil Gaboury et Laurie Paquette, deux étudiantes de la région, ont fait bonne figure lors des finales montréalaises de Secondaire en spectacle. Elles ont respectivement raflé le prix du jury et celui de la meilleure interprétation.

Ce sont plus de 100 jeunes artistes qui se sont réunis à Acton Vale, les 25 et 26 avril dernier, afin de démontrer leur talent. Du lot, deux Johannaises ont su se démarquer avec des performances tout en musique.

Laurie Paquette, de l'école secondaire Marcellin-Champagnat, a conquis la foule avec son interprétation de la chanson *Ne me quitte pas*, de Jacques Brel. Même si la

jeune fille n'en était pas à sa première participation à Secondaire en spectacle, elle a grandement apprécié l'aventure.

«L'an passé, l'expérience s'était terminée aux finales régionales pour moi. Cette année, ma prestation s'est super bien passée et j'ai pu assister à des formations vraiment intéressantes», assure-t-elle.

Marie-Soleil Gaboury, de la polyvalente Marcel-Landry, a de son côté remporté le prix du jury. Interprétant la chanson *On ira* de Zaz, l'étudiante de quatrième secondaire n'en était pas, elle non plus, à sa première participation.

«J'avais fait la finale locale en secondaire 2 et 3. J'ai pris beaucoup d'expérience dans l'édition de cette année et je me suis bien amusée», affirme-t-elle.

### UN SUCCÈS

Dans l'ensemble, les finales montréalaises se sont avérées un succès. Encore une fois, le talent était au rendez-vous et les juges ont eu beaucoup de difficulté à départager les vainqueurs. «Comme à chaque année, la compétition était très relevée. Il y avait beaucoup de talent, ce qui rend le tout plus difficile pour le jury», affirme la responsable de Loisirs et sports Montérégie, Laurie Gendron.

Le parcours de Marie-Soleil Gaboury et de Laurie Paquette n'est pas terminé, puisque celles-ci seront du rendez-vous Panquébécois, du 29 mai au 1<sup>er</sup> juin. Cette compétition représente l'étape ultime de Secondaire en spectacle et se déroulera à Amos, en Abitibi. ■

# Un célèbre monstre relégué au second plan

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



## Godzilla



Ses créateurs le décrivent comme étant un mélange entre une baleine et un dinosaure. Depuis sa création, Godzilla fascine. Le monstre plus grand que nature est-il bon ou méchant?

Aidera-t-il les humains à survivre ou au contraire, les conduira-t-il à leur perte? Le réalisateur Gareth Edwards a sa petite idée sur le sujet.

L'histoire débute en 1999 aux Philippines dans une scène qui nous

rappelle étrangement Jurassic Park. Des scientifiques sont appelés sur les lieux d'une importante découverte. En creusant, des mineurs ont accidentellement mis à jour le nid d'une créature jusque-là inconnue.

Au même moment, à quelques centaines de kilomètres de là au Japon, un tremblement de terre provoque la destruction d'une usine nucléaire entraînant ainsi la mort de milliers de personnes. L'ingénieur responsable des lieux, un Américain, y perd sa femme. Son fils survit toutefois au drame.

Quinze ans plus tard, le garçon est un vaillant soldat spécialisé dans le désamorçage de bombes. Son père, lui, a perdu la raison. Du moins, c'est ce que tout le monde croit jusqu'à ce que sa théorie se confirme. Il n'y a jamais eu de tremblement de terre. La catastrophe nucléaire a été causée par un monstre.

### OÙ EST DONC GODZILLA?

L'ennui, c'est que ce monstre n'a rien à voir avec Godzilla. Il s'agit plutôt d'un Muto, une espèce très dangereuse qui puise son énergie et sa force dans la radioactivité. Godzilla est donc, bien

malheureusement, un personnage secondaire dans l'histoire. C'est là notre plus gros bémol.

Lorsque l'on achète un billet pour un film qui s'intitule simplement *Godzilla* et non pas *Godzilla contre les Mutos* ou encore *Les Mutos*, on s'attend à admirer la célèbre créature dans toute sa splendeur. On souhaite être impressionné par sa grandeur, sa force, son pouvoir.

Dans le film de Gareth Edwards (*Monsters*), Godzilla devient important seulement dans les 15 dernières minutes de la production. Il est alors appelé à combattre les Mutos dans un affrontement qui se voulait sans doute épique, mais qui n'est présenté qu'en partie aux cinéphiles.

Sans doute s'agit-il d'une question de budget. Les effets spéciaux associés à ce film sont généralement très bons, mais ils ont dû coûter une véritable fortune!

### PERSONNAGES

Le film met en vedette des acteurs peu

connus du grand public, dont Aaron Taylor-Johnson et Elizabeth Olsen (la sœur des jumelles Olsen). Ils offrent des interprétations acceptables, mais on ne peut pas en dire autant des acteurs ayant des rôles secondaires. Que ce soit ce scientifique qui a constamment l'air en état de choc ou encore ce général de l'armée qui dégage très peu d'autorité, on est loin d'un Oscar.

Soulignons en terminant l'ajout d'une musique très rétro qui nous rappelle les premiers films mettant en vedette Godzilla. Pour certains, ce sera agressant, mais personnellement, j'y ai vu un petit clin d'œil bien amusant. D'ailleurs, le réalisateur propose plusieurs prises de vue qui nous rappellent les films en noir en blanc.

Le film est donc à voir pour les amateurs, mais il ne faut pas s'attendre à un chef-d'œuvre. Le divertissement est agréable, sans plus. ■



### FICHE TECHNIQUE

**Synopsis:** Une espèce animale préhistorique se nourrissant de radiations revient à la vie et sème la terreur partout où elle passe. Les humains doivent alors faire confiance à Godzilla pour l'anéantir.

**Réalisateur:** Gareth Edwards

**Distribution:** Aaron Taylor-Johnson, Elizabeth Olsen, David Strathairn

**Classement:** Général

**Durée:** 2h03



Les sœurs Pinsonneault viendront relater leur descente du Saint-Laurent en voilier comme au temps des filles du Roy.

BRUNCH LE 1<sup>ER</sup> JUIN

## La Société d'histoire rappelle la contribution des filles du Roy

La Société d'histoire du Haut-Richelieu rappelle la mémoire des filles du Roy en organisant une activité spéciale le dimanche 1<sup>er</sup> juin, à midi, à l'Hôtel Relais Gouverneur. Un brunch sera servi.

Il y a eu 350 ans l'an dernier que les premières filles du Roy arrivaient en Nouvelle-France. De 1663 à 1673, plus de 800 de ces femmes contribueront à peupler la colonie.

Pour rappeler la venue des 36 premières filles du Roy, les membres de la Société d'histoire des filles du Roy sont retournés en France l'an dernier et ont visité les lieux d'origine de ces mères de la nation.

Les sœurs Danielle et Maryse

Pinsonneault étaient du groupe. Elles seront présentes le 1<sup>er</sup> juin, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Vêtues d'un costume d'époque, elles viendront rappeler la contribution des filles du Roy à la Nouvelle-France, parler de leur périple en France et relater leur descente du Saint-Laurent en voilier, comme l'ont jadis fait les filles du Roy.

Elles présenteront aussi un film sur les lieux d'origine des filles du Roy et les cérémonies qui ont été tenues à leur mémoire.

Pour assister à l'activité et au brunch, les intéressés peuvent obtenir des billets, au coût de 30\$, en se présentant à la Société d'histoire du Haut-Richelieu (203, rue Jacques-Cartier Nord), en réservant par téléphone (450 358-5220) ou par courriel (shhr@qc.aira.com). ■

## LES VOISINS

Une comédie de CLAUDE MEUNIER et LOUIS SAIA  
Mise en scène de FRÉDÉRIC BLANCHETTE

avec CLAUDE DESPINS, ROGER LA RUE, HENRI CHASSÉ,  
SIMON LACROIX, ISABELLE VINCENT, SARAH LAURENDEAU,  
GUILLERMINA KERWIN, KATHLEEN FORTIN



Réservations: (450) 469-1006  
Sans frais: 1 888 666-3006

Forfaits souper-théâtre disponibles...



www.theatrerougemont.com  
370, rang de la Montagne à Rougemont, J0L 1M0

# Un autre bon disque des Black Keys

GILLES LÉVESQUE  
gilles.levésque@tc.tc



## TURN BLUE BLACK KEYS



CHANSONS: 11

GENRE: rock, blues,  
psychédélique

À TÉLÉCHARGER: *Weight  
of Love*

qui suivent son lancement. Ça se voit généralement pour un premier ou un deuxième disque d'un même artiste, mais beaucoup plus rarement pour un huitième, comme cela est le cas pour les Black Keys.

Il faut dire que le travail et l'inspiration de ce duo américain formé de Dan Auerback et Patrick Carney évoluent de la même façon qu'un bon vin. Les fans de la première heure sont sans doute les mieux placés pour en convenir. Un énorme fossé sépare d'ailleurs leur première production de celle qu'ils viennent de nous livrer. Méchante métamorphose!

La première écoute de *Turn Blue* peut être déconcertante pour ceux qui ne sont pas familiers par le son des Black Keys. Par moments, on croirait entendre un vieux groupe des années 70, du temps de la musique psychédélique. Ça leur permet de teinter leur rock et leur blues de brillante façon.

En fait, il faut écouter ce CD à plusieurs reprises pour en découvrir ses subtilités, ses richesses et ses nombreuses trouvailles. Et plus on répète l'expérience, plus on est séduit par ces petits bijoux de

chansons qui se développent subtilement pour devenir des chansons qui risquent de nous ensorceler pour longtemps. Un peu comme pour le dernier album de Beck.

Dan Auerback étonne drôlement à la guitare. Non seulement est-il doué pour produire des riffs des lagues majeures, mais il s'illustre aussi lorsque vient de temps d'introduire un solo savamment tricoté. Comme dans le bon vieux temps du psychédélique.

Cet album est de nouveau produit par Danger Mouse, un concepteur qui a des idées et une excellente réputation dans le milieu. Ça se confirme avec ce CD des Black Keys. C'est un peu devenu leur George Martin à eux!

Bref, voilà un disque qui risque de vous étonner si vous prenez le temps de bien le découvrir. Il a le mérite d'être beaucoup plus accessible que les premières moutures de ce duo qui ne cesse d'étonner.

## LO-FANTASY SAM ROBERTS BAND



lui procurer de nouvelles couleurs et sans doute de nouveaux fans.

Cette métamorphose a de quoi étonner. Pour le mieux, diront certains, mais aussi pour le pire, concluront d'autres. Il y a de bonnes chansons formatées pour les stations radiophoniques sur cet album, mais il y en a aussi d'autres qui tombent à plat. Après quelques écoutes, nous avons décidé de ne pas poursuivre l'aventure.

On ne sait pas si ce nouveau virage va être profitable à cette formation qui cogne à la porte du succès depuis plusieurs années, mais en toute honnêteté, ce serait fort étonnant. Souhaitons-lui néanmoins la meilleure des chances. ■

CHANSONS: 11  
GENRE: pop-électro  
À TÉLÉCHARGER: *Human  
Heat*

Contrairement à l'album des Black Keys, celui lancé par le Sam Roberts Band ne fait pas du tout l'unanimité. C'est d'ailleurs facile à comprendre lorsqu'on écoute les nouvelles chansons de ce groupe montréalais qui tente de s'adapter aux nouvelles réalités musicales.

En ce qui nous concerne, le choc a été assez brutal. Disons qu'on est loin du rock que proposait Sam Roberts à ses débuts. Il serait maintenant plus juste de parler d'une pop-électro mélodique qui s'adresse à un très large public.

Pour mettre toutes les chances de son côté, Sam Roberts a fait appel à Youth, un producteur britannique de grand talent. Il a entre autres collaboré avec U2, Paul McCartney, Depeche Mode et The Verve. Avec son talent et quelques idées lumineuses, il a su remodeler le son du Sam Roberts Band pour



Il est rare qu'un album fasse une telle unanimité dans les jours

## LE JARDINAGE EN CARRÉS AMÉLIORÉ

# Les grosses légumes!

JEAN-FRANÇOIS  
CRÉPEAU



J'ai changé de mantra. De j'hais l'hiver, il est devenu bonjour printemps. Cela s'est produit alors qu'après avoir traversé la campagne colombienne, j'ai fait un arrêt au marché alimentaire de Carthagène. On n'est pas ici dans le luxe ni la pauvreté extrême, mais dans le respect de l'essentiel, le vital. L'envie soudaine de me retrouver illico devant les étals des producteurs agricoles de chez nous m'est tombée dessus, avec la hâte de vous proposer deux livres dans l'air du temps printanier.

Le premier ouvrage s'intitule *Le jardinage en carrés amélioré* (Broquet, 2014). L'auteur, Mel Bartholomew, un ingénieur états-unien devenu maraîcher presque malgré lui, y propose «la façon révolutionnaire de récolter dans un espace moindre». Je ne discuterai pas l'aspect novateur de la méthode de jardiner qu'il a mis au point au cours des années 1970, car je n'en ai pas la compétence. Je me suis donc tourné vers Marie, mon épouse, qui est tombée dans la potion magique de la culture maraîchère dès son enfance. Elle est aussi une géographe avisée, mais cela est autre chose.

La première proposition de ce

guide est une réflexion sur la façon traditionnelle de cultiver fruits et légumes dans un potager, chez soi ou dans un espace communautaire. Il s'agit de la «culture en rangs», une façon de faire qu'on remarque dans les champs, en circulant dans les routes de campagne. Cette méthode convient parfaitement à la grande culture, du moins c'est ainsi qu'on la pratique dans les pays où les terres agricoles sont très vastes.

Mais, fait remarquer Bartholomew, cette technique mise au service du jardinage convenait alors que le potager était une source d'indépendance alimentaire des ruraux, à l'époque où on était 12 à table et où l'entreposage hivernal se faisait en pots de toutes sortes et en carré de légumes racines. On n'en est plus là, alors que la majorité de la population habite les grandes villes ou en banlieue, et ne dispose ni de l'espace ni du temps et encore moins de nombreuses bouches à nourrir comme autrefois.

D'autres considérations justifient les recherches de l'auteur pour trouver une technique mieux appropriée au 21<sup>e</sup> siècle dont il explique par le menu détail les tenants et les aboutissants. Ceux-ci se résument à préparer un bon terreau, à choisir attentivement les variétés qu'on veut

cultiver et à prendre en compte leur temps ou l'espace nécessaire à leur croissance. Puis, le livre donne tous les détails nécessaires ou utiles pour réussir un jardin en carrés.

À ceux et celles d'entre vous pressés de voir fleurir les plantes, arbustes et autres végétaux décorant fièrement votre propriété, la distinguant ainsi des autres demeures de votre quartier, je suggère troisième tome de cet ouvrage de Larry Hodgson publié également par Antoine Broquet dans la collection «Le jardinier paresseux».

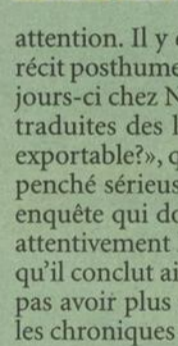
Respectant à la lettre la tradition des guides traitant d'un aspect ou l'autre de la culture agricole domestique, c'est-à-dire celle de livres abondamment illustrés qui mettent en valeur chacune des plantations retenues grâce à des tableaux d'un même format qui fournissent l'essentiel des informations botaniques propres à chacune d'entre elles.

Depuis qu'il sévit dans le milieu horticole québécois, Larry Hodgson s'est taillé une solide réputation, notamment grâce au modèle de présentation simple et détaillée qu'il a mis au point et peaufiné d'un livre à l'autre, une quarantaine à ce jour.

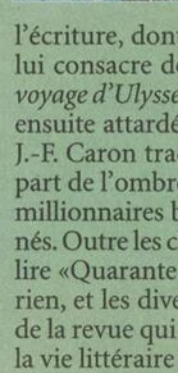
Est-il nécessaire de rappeler, en terminant, que La bible des vivaces du jardinier paresseux,



## L'INCONVÉNIENT (printemps 2014, no 56)



## LETTRES QUÉBÉCOISES (no 154, été 2014)



Ce périodique consacré à la littérature, aux arts et à la société, dirigé par André Roy, passe du format livre à celui, plus grand, de revue culturelle. Cette mise à jour graphique et le titre suggéré, «Où va la littérature québécoise?», ont attiré et retenu mon attention. Il y est question du regretté Gaétan Soucy, dont le récit posthume *N'oublie pas, s'il te plaît, que je t'aime* paraît ces jours-ci chez Notabilia, Soucy dont l'œuvre est l'une des plus traduites des livres d'ici. «La littérature québécoise est-elle exportable?», question piège sur laquelle le directeur Roy s'est penché sérieusement, ce dont il rend compte dans un essai-enquête qui donne à réfléchir. En marge de cet article, on lit attentivement l'entrevue que Jacques Godbout lui accorda et qu'il conclut ainsi: «Au fond, la littérature québécoise ne peut pas avoir plus d'ambition que sa nation.» Cela sans négliger les chroniques régulières.

Connaissez-vous Yvon Paré, écrivain, chroniqueur et animateur littéraire de premier plan au Saguenay-Lac-Saint-Jean? C'est un personnage énorme dans son milieu, sans la prétention des bonzes urbains du milieu de l'écriture, dont les pages que la revue de l'actualité littéraire lui consacre donnent envie de courir lire les livres, dont *Le voyage d'Ulysse* (XYZ, 2013) sa plus récente histoire. Je me suis ensuite attardé au dossier, «Profession: éditeur», dans lequel J.-F. Caron trace un portrait actuel de ces gens qu'on dit «la part de l'ombre» du monde du livre. On est loin d'un club de millionnaires blasés, plutôt dans un microcosme de passionnés. Outre les chroniques par genre littéraire habituelles, il faut lire «Quarante ans de Prise de parole», l'éditeur franco-ontarien, et les diverses infocapsules essayées à travers les pages de la revue qui attirent notre attention sur des aléas choisis de la vie littéraire québécoise.

dont on a vendu 80 000 exemplaires des premiers tomes, un record pour un livre québécois d'hor-

ticulture, traite exclusivement de variétés que l'on trouve au nord-est de l'Amérique du Nord. ■

## AU CLAVIER

## ■ Art Gourmand

À la suite du succès de la première édition de L'Art Gourmand, la coopérative art[o] et Tourisme Saint-Jean-sur-Richelieu et Région annoncent la tenue d'une deuxième édition. Les artistes sont invités à soumettre leur candidature avant le 26 mai.

Un appel de dossier s'adressant principalement aux artistes et artisans professionnels en arts visuels est actuellement en branle. Les sculpteurs sont les bienvenus.

Pour soumettre sa candidature, il suffit de faire parvenir un dossier regroupant un curriculum vitae et une démarche artistique, cinq photos d'œuvres, les besoins techniques de l'exposition ainsi que vos disponibilités en fonction du calendrier de l'événement.

Le tout peut être transmis par courriel à communications@cooparto.com ou par la poste au 37, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec), J3B 2J6.

## ■ Jeu théâtral

Le Théâtre de Grand-Pré proposera, du 18 au 22 août pour les enfants de 8 à 13 ans, un camp d'exploration du jeu théâtral. Les inscriptions prendront fin le 4 juillet.

Pendant une semaine, les jeunes participeront à divers ateliers qui leur permettront de se familiariser à tous les aspects du jeu théâtral.

Avec Sabrina Marceau, enseignante en art dramatique, ils exploreront le rythme, l'écoute, le corps dans l'espace, les émotions, l'improvisation, la mise en scène, la construction de personnages, le jeu masqué et la création.

Le camp se terminera avec un exercice public auquel seront conviés parents et amis. Un service de garde pourra être offert si la demande le justifie.

Les ateliers auront lieu de 9 à 16 heures, au Centre culturel Fernand-Charest. Le coût est de 150\$ par enfant. Formulaire disponible au theatredegrandpre.ca. Information: 514 378-3443 ou infos@theatredegrandpre.ca.

## ■ Musée Grévin

Le Service des loisirs et bibliothèques invite la population à découvrir le musée Grévin de Montréal en prenant part à sa sortie culturelle qui aura lieu le 29 juin.

Installé au Centre Eaton, le musée Grévin est une expérience fascinante avec 120 statues de cire dispersées dans différents espaces aux thèmes historiques, politiques, artistiques et sportifs.

La création d'une statue de cire requiert un travail acharné. Plusieurs étapes sont requises pour arriver à un résultat éblouissant: moulage en plâtre, moulage en cire, maquillage, coiffure, pose des costumes, accessoires...

La sortie débutera au Birks Café

où le grand chef Relais et Château, Jérôme Ferrer du groupe Europea, fera déguster ses mets gastronomiques aux participants.

Le coût de la sortie est de 125\$ par personne. Ce montant inclut le transport, la visite, le repas, les taxes et le service. Le départ aura lieu à 11 heures au Centre culturel Fernand-Charest. Réservation: 450 357-2157.

## ■ Artistes recherchés

Les créateurs qui souhaitent participer au Marché des artistes 2014 sont invités à soumettre leur candida-

ture le plus rapidement possible. Les places sont limitées.

L'événement, qui aura lieu les 29 et 30 novembre à l'église Sacré-Cœur d'Iberville, est organisé par les Événements Alexandre Bélair. Sur place, le public pourra apprécier le talent de peintres, créateurs de bijoux, tricoteuses, etc.

Pour s'inscrire, il suffit de faire parvenir un courriel à alexandrebelair@live.ca ou de téléphoner au 514 830-8205. Les organisateurs vous feront alors parvenir le formulaire d'inscription et répondront à vos questions.

Lunetterie **Sears**<sup>MC</sup>

# MONTURES GRATUITES!

Parmi une vaste sélection de montures Mode et sur tout achat de verres de prescription avec traitement antireflet facile à nettoyer.

OU

## 3 POUR 1\*\* À UN SEUL BAS PRIX

en tout temps parmi toutes les montures de la collection Mode.

Utilisez une carte de crédit Services financiers Sears<sup>MC</sup> et accumulez **2X les points du Club Sears<sup>MC</sup>**. Renseignez-vous.\*\*\*



Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur. Examen de la vue sur place.

Dr René Marchand, optométriste • 27 magasins au Québec

CARREFOUR RICHELIEU  
450.359.9709

[lunetteriesears.ca](http://lunetteriesears.ca)

MAI  
**Mois de la santé visuelle**

**inca**  
Québec

Profitez-en pour passer un examen de la vue avec un optométriste!

La lunette illustrée est le modèle M 284-266. Lunettes à titre de référence seulement. \* Valable à l'achat de verres de prescription avec traitement antireflet facile à nettoyer. Une offre par achat par client. Ne peut être combiné à aucune autre offre. Certaines restrictions peuvent s'appliquer. Voir détails en magasin. Valable dans la province de Québec seulement. Valable jusqu'au 31 mai 2014. \*\* 3 pour 1: Choisissez deux paires de lunettes complètes (verres et montures) parmi notre collection Mode et ne payez que la plus chère des deux. En plus, recevez une paire de lunettes de soleil parmi notre collection Spéciale ou une provision de un à six mois de verres de contact (souples, sphériques, sphériques couleur jetables, toriques jetables) ou un clip solaire. La quantité de verres de contact dépend du type de lentille choisie. Les frais d'ajustement professionnels sont en sus. \*\*\* Le calcul de 2X les points est basé sur l'accumulation standard de 1 point de base par 18 dépensé chez Sears. Les points sont attribués sur les achats nets, excluant les taxes applicables, les cartes-cadeaux Sears, les programmes de financement facultatifs pour la carte Sears et les services (par exemple, la livraison). Les points sont aussi attribués sur les programmes de financement facultatifs pour la carte MasterCard Services financiers Sears et sur certains produits d'assurance (voir servicesfinancierssears.ca). Veuillez consulter vos Modalités du Programme de récompenses du Club Sears pour plus de détails. Les cartes de crédit Services financiers Sears sont également connues sous les noms de carte Sears, carte MasterCard<sup>SM</sup> Sears<sup>SM</sup> et carte MasterCard<sup>SM</sup> Voyage<sup>SM</sup> Sears et sont émises par JPMorgan Chase Bank, N.A. Les marques de commerce «Sears», «Voyage Sears» et «Club Sears» sont des marques utilisées sous licence par Chase. <sup>SM</sup> MasterCard et le logo MasterCard sont des marques déposées et PayPass est une marque de commerce de MasterCard International Incorporated.

5577697

# SOULAGER LES DOULEURS

en moins de **5 MINUTES**

Avec l'aide de la **Thérapie Coréenne des mains** découverte il y a 37 ans

**SOIRÉE D'INFORMATION EXTRAORDINAIRE**

**ST-JEAN-RICHELIEU**  
Vendredi 6 juin à 19 h  
Holiday Inn Express 700 rue Gadbois

Apprenez comment soulager les douleurs en moins de 5 minutes

- tensions au cou
- douleurs au poignet
- migraines
- énurésie de votre enfant
- main ou bras lourds
- nausées en voyage
- raideurs musculaires
- douleurs aux hanches et au dos
- problèmes respiratoires
- début de mal de gorge
- sensations d'engourdissement

Simple et facile  
Sans douleurs  
Sans effets secondaires  
Sans pilules ni granules  
Sans aiguilles

**Vous pourrez bénéficier d'un soin gratuit**

Valable sur présentation à l'événement

**COURS DE 2 JOURS**

31 mai et 1<sup>er</sup> juin - SHERBROOKE  
14 et 15 juin - ST-JEAN-RICHELIEU

**ENTRÉE GRATUITE et TIRAGE**

Yves-Samuel Tanguay N.D., H.D.,  
santéticien

[www.ystanguay.com](http://www.ystanguay.com)

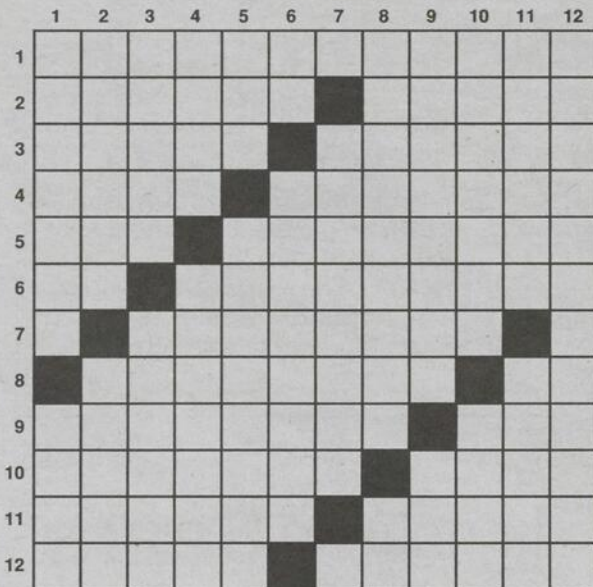
Le livre est aussi disponible en librairie  
Infos: 1-877-TANGUAY



5535108

MOTS-CROISÉS

Problème No 285



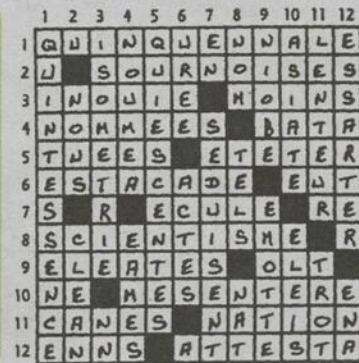
VERTICALEMENT

- 1- Mammifère carnivore. – Race, espèce.
- 2- Aperçois, trouve parmi d'autres. – Manifestai mon mécontentement par des plaintes.
- 3- Exprimée. – Dispositif à lettres et à chiffres mobiles permettant d'imprimer une date.
- 4- Partie en pointe de certains organes végétaux. – Personne qui sème.
- 5- Ville des Pays-Bas. – Qui ont une saveur âpre.
- 6- Démonstratif. – Retour glorieux du Christ, à la fin des temps, en vue du Jugement dernier.
- 7- Mastites.
- 8- Rascasses. – Possessif.
- 9- Qui cessent, par extinction de leur mandat, de faire partie d'une assemblée. – Partie d'un canal.
- 10- Qui a perdu de sa vivacité. – Qui impressionne vivement l'odorat.
- 11- Aigle d'Australie. – Oxyde de cobalt, de couleur bleue.
- 12- Serais encore utilisable.

HORIZONTALEMENT

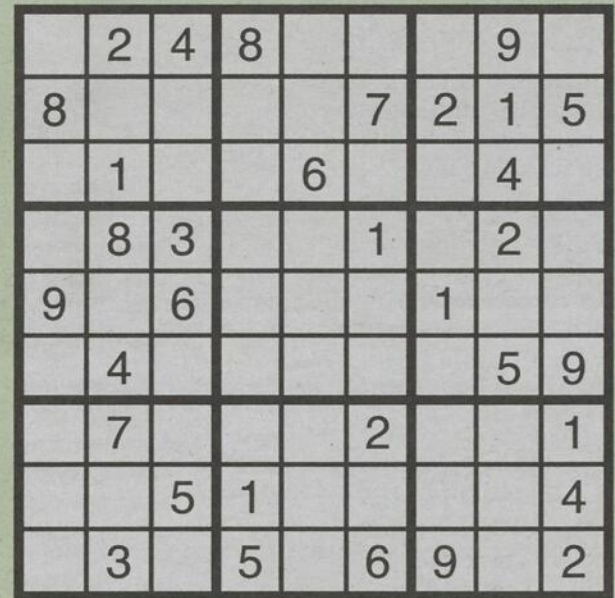
- 1- Personne qui a précédé quelqu'un dans un emploi.
- 2- Mesure propre à diminuer un mal. – Voilier à un seul mât.
- 3- Acquiesce à. – Poète français (1856-1910).
- 4- Épreuve en général. – Lutttes, compétitions.
- 5- Époque. – Étendue sur le sol.
- 6- Personnel. – Ramasser les sarments qui proviennent de la taille de la vigne.
- 7- Déplace une antenne de sa direction.
- 8- Mobilises pour une nouvelle action. – Gamme.
- 9- Affaiblies physiquement et intellectuellement. – Flan breton aux raisins secs.
- 10- Port de Grèce, près d'Athènes. – Canapé rembourré.
- 11- Profond dégoût. – Fâché, attristé.
- 12- Taillis maintenus à hauteur d'homme. – Liste annuelle des noms des conseils.

Solution du dernier problème



SUDOKU

Problème No 311



RÉPONSE DU NO 310

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

RÈGLES DU JEU :

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

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

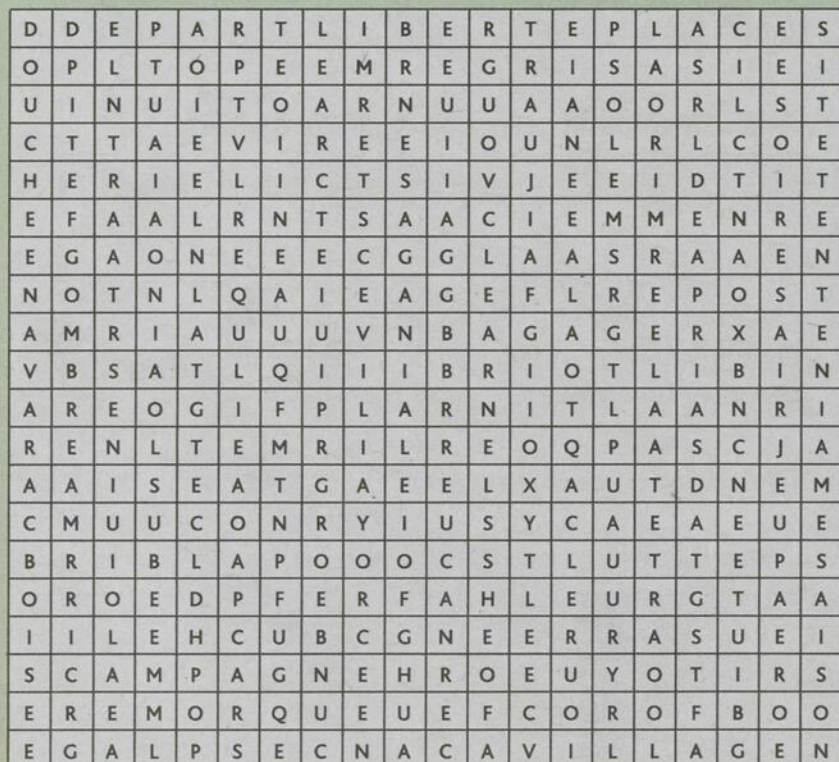
8 LETTRES CACHÉES

MOT-MYSTÈRE

LE CAMPING

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

- |  |                      |   |  |   |  |
|--|----------------------|---|--|---|--|
| <b>A</b><br>ABRI<br>ACTIVITÉ<br>AIR<br>AISE<br>AMÉNAGÉ<br>AMIE<br>ARBRES<br>AUTO<br><b>B</b><br>BAGAGE<br>BAGNADE<br>BOIS<br>BOISÉ<br>BRIQUETTE<br>BÛCHE | <b>C</b><br>CAMPAGNE | <b>CAMPING</b><br>CANOT<br>CARAVANE<br>CONFORT<br><b>D</b><br>DÉPART<br>DOUCHE<br><b>E</b><br>ENDROIT<br>EXCURSION<br><b>F</b><br>FAMILLE<br>FANAL<br>FEU<br>FORÊTS<br>FOYER<br>FRAÎCHEUR<br><b>G</b><br>GAIÉTÉ | <b>GLACE</b><br>GLACIÈRE<br><b>I</b><br>ÎLE<br>INSTALLER<br><b>J</b><br>JEU<br><b>L</b><br>LIBERTÉ<br>LOT<br><b>M</b><br>MAILLOT<br><b>N</b><br>NATURE<br>NUIT<br><b>O</b><br>OMBRE<br>ORAGE | <b>P</b><br>PAIX<br>PARC<br>PART<br>PAYSAGE<br>PÊCHE<br>PÉDALO<br>PLACES<br>PLAGE<br>PLUIE<br>POËLE<br>PORTAGE<br><b>R</b><br>REMORQUE<br>REPOS<br>RIVIÈRE<br>ROULOTTE<br>ROUTE<br>RUISSEAU<br>RUSTIQUE | <b>S</b><br>SAISON<br>SAUVAGE<br>SÉJOUR<br>SEMAINE<br>SILENCE<br>SITE<br>SOLEIL<br><b>T</b><br>TENTE<br>TERRAIN<br>TRANQUILLE<br><b>V</b><br>VACANCES<br>VILLAGE<br>VOYAGE |
|--|----------------------|---|--|---|--|



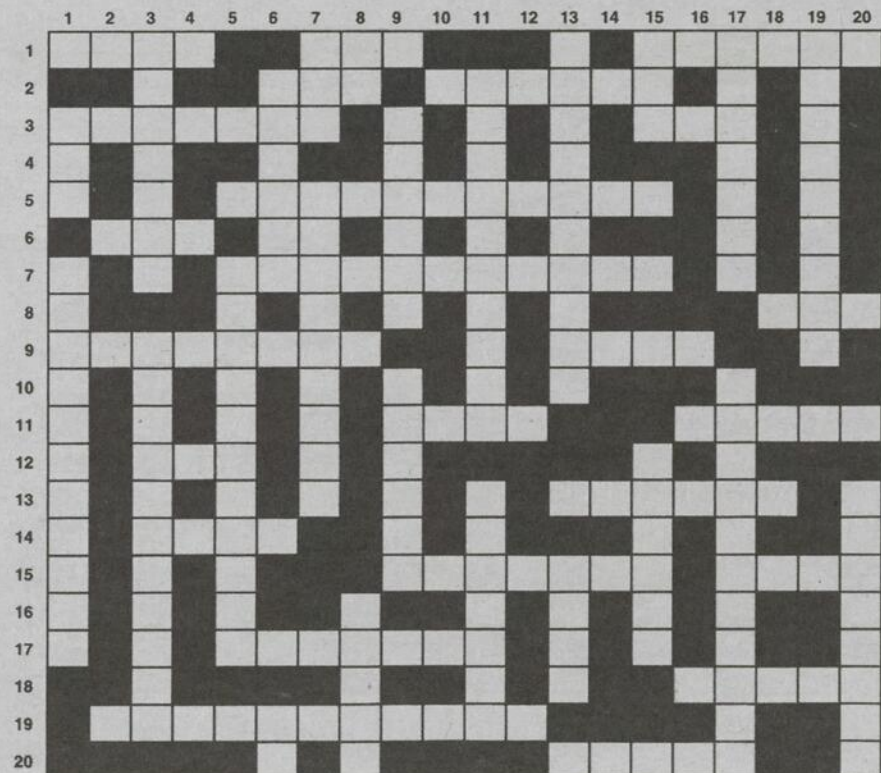
7 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LE DÉGOUT

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   | ôte  | usés   | effets  | répugne    | nauséabond    |
| en  | par  | 5      | infâme  | souillé    |               |
| se  | pue  | sales  | puante  | 8          | 11            |
| te  | ses  | senti  | rebute  | aversion   | dégoûtation   |
| 3   |      | 4      | telle   | 7          | dégoûtation   |
| air | état | vomir  | affreux | 9          | dégoûtation   |
| ces | être | 6      | écoeuré | dégoûtant  | haut-le-coeur |
| est | fade | abject | infecte | exécration | inappétence   |
| eux | hair | choses | nausées | 10         | indigestion   |
| ils | laid | dégoût | obscène | fastidieux | repoussante   |





(Photo: gracieuverte)

## Une soirée blues à Sabrevois

Le Centre d'arts de Sabrevois accueillera, le 23 mai dans le cadre d'un concert hors-série, la formation Blues Delight. Cinq musiciens monteront sur scène pour proposer du blues original, torride et énergique. Les membres du groupe, soit Vincent Beaulne, Marco Desgagné, Gilles Schetagne, Laurent Trudel et Dave Turner, sont de véritables routiers du blues. Ils ont joué sur les scènes des plus grands festivals de l'est du Canada et ont reçu des nominations au Lys Blues ainsi qu'aux Maple Blues Awards. Le spectacle débutera à 20 heures. Les billets, en vente au coût de 15\$, seront disponibles à l'entrée. Il est également possible de réserver en écrivant à: annieducharme13@gmail.com. ■



(Photo: Stéphanie Brodeur)

## Nouvelles «Têtes d'affiche» aux Halles

Le jeudi 15 mai dernier avait lieu la «Soirée tête d'affiche» à la Brûlerie des Halles Saint-Jean. Des 12 finalistes présentes à l'événement, ce sont Josée Gallant (à gauche), Audréanne Landry (au centre) et Karine Deneault (à droite) qui en sont ressorties gagnantes. C'est toutefois Audréanne Landry qui a été couronnée Tête d'affiche du concours. ■

WEEK-END

## À L'AFFICHE

### Concerts et Théâtre

**23 mai:** au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 20 heures, spectacle du Chœur Do Ré Mi. Coût: 20\$.

**23 mai:** au Centre d'arts de Sabrevois dès 20 heures, soirée blues avec le groupe Blues Delight. Coût: 15\$.

**24 mai:** au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 20 heures, spectacle des Sœurs Boulay. Coût: 30\$.

**24 mai:** à la polyvalente Marcel-Landry dès 20 heures, spectacle de l'ensemble vocal de l'Écluse.

**24 et 25 mai:** au Centre sportif Saint-Noël-Chabanel dès 19 heures (samedi) et 13 heures (dimanche), spectacle de la troupe de cirque Mini-Maxi.

**29 mai:** au gymnase de l'école Jospéhine-Dandurand (édifice Marchand), dès 19 heures, spectacle de l'harmonie scolaire. Coût: 10\$ par adulte, 5\$ par enfant de 13 ans et moins.

**7 juin:** à la chapelle de l'école secondaire

Marcellin-Champagnat à 19h30, présentation du spectacle *Musique de films* du Chœur du Richelieu. Coût: 20\$.

### Expositions

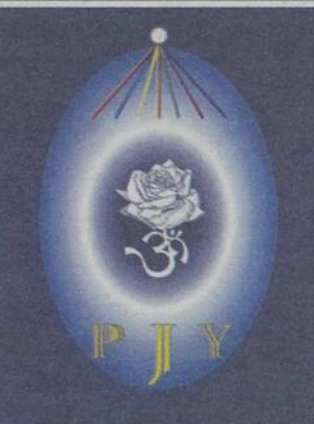
**Mai:** au Centre d'arts de Sabrevois les fins de semaine, exposition de Raoul Duguay. Gratuit.

**Jusqu'au 1<sup>er</sup> juin:** à la coopérative art[o], présentation de l'exposition *Assise devant la nuit* de Marie-Ève Boulanger. Gratuit.

**Jusqu'au 6 juin:** au Carrefour culturel de Saint-Valentin, présentation d'une exposition de la peintre Annette Perron. Gratuit.

**Jusqu'au 16 juin:** au Salon rouge de la bibliothèque Saint-Luc, présentation de l'exposition *Du dessin à la gravure* de Guylaine Saint-Amand. Gratuit.

**Jusqu'au 22 juin:** chez Action Art Actuel, exposition des finissants en arts visuels du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu. Gratuit. ■



## CENTRE PJY OUVERTURE OFFICIELLE

les 31 mai et 1<sup>er</sup> juin 2014

1206, boul. Saint-Luc, local 110, Saint-Jean-sur-Richelieu

Vous êtes invités à visiter le magnifique **Centre PJY**, un espace de méditation, d'enseignement et d'introspection dans un environnement des plus inspirant. Des visites guidées du Centre PJY seront proposées à de nombreuses reprises au courant de la fin de semaine.

### PROGRAMMATION COMPLÈTE

#### CONFÉRENCE

##### PRÉPARATIFS AU VOYAGE DE L'ÂME

Peut-on parler de la mort sans peur?

Samedi, de 10h30 à 11h30

#### ATELIER POUR ENFANTS DE 5 À 12 ANS

Création d'un mandala

Samedi, de 13h à 14h

#### PRÉSENTATION ET ATELIER DE MÉDITATION

Qu'est-ce que la Fondation Poorna-Jnana Yoga?

Samedi, de 13h30 à 14h15

Dimanche, de 9h45 à 10h30

#### CONFÉRENCE

##### LE CRISTAL, UN OUTIL THÉRAPEUTIQUE DE TRANSFORMATION

Samedi, de 15h à 16h

#### ATELIER POUR ENFANTS DE 5 À 12 ANS

Jyoti et autres surprises à saveur spirituelle

Dimanche, de 9h30 à 10h30

#### CONFÉRENCE

##### INTRODUCTION AUX MÉDITATIONS DE PLEINE LUNE

Dimanche, de 11h à 11h45



### LANCEMENT DU LIVRE

#### EMAHO TIBET! — Bénédiction du Pays des Neiges

Dimanche, à compter de 13h

Au rythme du Cœur du Tibet! Ce livre se veut un pèlerinage photographique du Tibet ainsi qu'un puissant guide pour la méditation, la réflexion et la compréhension des différentes étapes de notre évolution. [www.palmpublications.com](http://www.palmpublications.com)

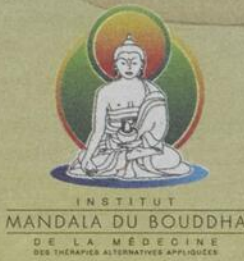
#### CONFÉRENCE

##### EMAHO TIBET, À TRAVERS LES YEUX DE SIMHANANDA

Dimanche, de 14h à 15h

Partons à la découverte de Simhananda par le biais d'une nouvelle parution sur le Tibet, un pays dont il a foulé le sol à maintes reprises. Ce livre est un réverbérant hommage à ce pays qui l'habite et qui l'inspire, alors qu'il y révèle sa profonde connaissance du bouddhisme tibétain et des gens qui le pratiquent.

Pour plus de détails: [www.fondationpjy.ca](http://www.fondationpjy.ca)



**INSTITUT MANDALA DU BOUDDHA DE LA MÉDECINE** offre diverses thérapies qui favorisent le retour de l'équilibre psycho-corporel de l'être humain.

Des conférences et des ateliers seront présentés durant la fin de semaine. Pour en savoir davantage, visitez le [www.imbm.ca](http://www.imbm.ca)



### COLLECTION LUX AETERNA

Découvrez la plus grande variété de quartz, de pierres et de bijoux sous un même toit!

[www.luxaeterna.ca](http://www.luxaeterna.ca)

# Vaut mieux prévenir la maladie du ver du coeur

MARIE-CLAUDE DUVAL



Monsieur le directeur,

Après les tiques, ils sont eux aussi de retour. J'en ai aperçu hier en jardinant. Je parle ici des moustiques. Oui, ils sont tannants parce qu'ils nous piquent, mais aussi parce qu'ils peuvent transmettre le ver du coeur à nos amis les chiens.

Je sais, je sais, le taux d'infection ne semble peut-être pas très élevé au Québec, mais il reste bien difficile à réellement établir puisque les chiens testés reçoivent la plupart du temps un traitement préventif. Et les chiens positifs, ceux qui ont la maladie du ver du coeur, sont souvent ceux qui ne visitent pas le vétérinaire.

La maladie qui a connu son plus haut degré de contamination au début des années 80 s'est maintenant stabilisée à une cinquantaine de cas diagnostiqués au Québec par année. Il ne faut pas se fier à ces statistiques pour choisir ou non de placer son animal sous un traitement préventif.

## BIEN RÉEL

Le risque est bien réel. En effet, il suffit d'un seul animal porteur de la maladie dans votre voisinage pour contaminer les maringouins du coin. Le chien contagieux aura dans son sang des larves du ver du coeur qu'on nommera microfilaries. Ces dernières seront aspirées en même temps que le sang, repas du moustique.

Elles séjourneront dans celui-ci pour deux à quatre semaines, période variant selon la température ambiante.

Au moment de piquer un nouvel animal, le maringouin déposera un peu de salive qui pénétrera au travers la blessure infligée est les microfilaries pourront passer de l'insecte au nouvel animal contaminé. Il faudra environ 190 jours pour que ces larves deviennent à leur tour des vers adultes. Les parasites matures pourront mesurer jusqu'à 30 cm de long. C'est loin d'être juste microscopique! Dans les pires infections, on a recensé jusqu'à 250 vers adultes. Ces derniers ont une espérance de vie de cinq à sept ans en moyenne, amplement de temps pour faire bien du dommage à notre compagnon.

## SYMPTÔMES

Les symptômes seront généralement ceux associés à des troubles cardiaques. Une toux, des problèmes respiratoires, de la fatigue et une perte de poids sont principalement observés. La maladie est traitable, mais cela n'est pas simple, n'est pas sans risque pour notre animal et est dispendieux. Pour ces raisons, la prévention est recommandée.

D'autant plus que maintenant, certains des médicaments prévenant la maladie du ver du coeur permettent de vermifuger notre animal, de combiner une prévention contre les puces et les parasites cutanés. Ce n'est pas peu dire!

Il est souhaité au Québec de placer notre chien sous un traitement préventif de juin à novembre, les mois les plus dangereux de l'été étant juillet, août et septembre. Les chiens voyageant aux États-Unis, surtout



Les moustiques peuvent transmettre la maladie du ver du coeur aux chiens.

dans les parties plus au sud, doivent recevoir un traitement durant leur séjour là-bas puisque le risque de contamination est très élevé dans ces régions.

## PRÉVENTION

Il faut savoir que chaque dose administrée traite l'animal pour les larves qu'il pourrait avoir contractées dans le mois précédent. Ainsi, la première dose, celle de juin, tuera les larves que les maringouins du mois de mai pourraient avoir transmises à notre chien.

Les animaux de campagne sont malheureusement plus à risque de contracter la maladie à cause de la proximité avec les canidés sauvages comme le coyote et le renard qui représentent un bassin perpétuel de contamination.

Un test de dépistage de la maladie est recommandé régulièrement afin de s'assurer que notre animal n'est pas porteur de ver du coeur malgré son traitement préventif. En effet, une dose aurait pu être administrée en retard ou être moins bien absorbée pour une quelconque raison.

Mieux vaut être attentif! D'autant plus que certains tests sanguins permettent maintenant de vérifier si notre animal a été exposé aux maladies transmises par les tiques du même coup.

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

# Des informations à savoir sur la santé dentaire

DRE JOSÉE LANDRY



Voici un dernier article qui se veut un petit résumé sous forme d'affirmation. Espérant vous avoir appris des choses afin que votre santé dentaire soit améliorée. N'oubliez pas que les dents, c'est pour la vie.

Saviez-vous qu'une femme qui désire devenir enceinte devrait consulter son dentiste et s'assurer qu'elle n'a pas des caries ni un problème de gencive? Une maladie de gencive peut provoquer un accouchement prématuré, donc pas très souhaitable pour le nouveau-né.

Les grosses caries peuvent causer de la douleur ou un abcès nécessitant la prise d'antidouleurs ou d'antibiotiques qui ne sont pas vraiment souhaitables non plus. Donnez donc une chance à votre progéniture en faisant faire un examen et un nettoyage avant même de devenir enceinte.

## EN BAS ÂGE

Nous recommandons maintenant que la première visite chez le dentiste se fasse dès l'âge d'un an au lieu de 2 ans et demi ou 3 ans. Le but est de nous permettre d'examiner votre enfant avant même qu'un problème soit présent.

Nous pourrions évaluer si le brossage est fait correctement et vous donner des conseils précieux.

Votre dentiste pourrait par ailleurs vous sauver la vie! Il ne s'occupe pas que de vos dents et de vos gencives. Lorsqu'il fait l'examen de la bouche, il regarde les tissus mous, la langue et le palais et toutes les structures avoisinantes.

Le dentiste peut ainsi détecter un stade



Saviez-vous que les fumeurs sont trois fois plus à risque de souffrir de parodontite, une inflammation des gencives et de l'os alvéolaire?

précoce de cancer de la bouche et cela pourrait vous sauver la vie. Les gens porteurs de prothèses complètes devraient consulter le dentiste une fois par année pour faire vérifier ce qu'il y a sous les prothèses.

## TARTRE

D'autre part, saviez-vous qu'il est important de faire enlever le tartre régulièrement si on veut conserver ses dents le plus longtemps possible? De nos jours, les gens gardent leurs dents beaucoup plus longtemps, car ils visitent leur dentiste beaucoup plus souvent qu'il y a 50 ans.

La plus grande cause de la perte des dents à l'époque était le problème des gencives. Maintenant on peut contrôler l'évolution de cette maladie, soit par l'ablation régulière du tartre et par d'autres traitements comme le curetage et l'aplanissement des racines ainsi que, parfois, par la médication.

Saviez-vous que le fromage est une

excellente collation santé? En plus d'être bon au goût, il aide à protéger vos dents contre la carie. Plusieurs fromages comme le cheddar, le suisse, le bleu, le monterey jack, la mozzarella, le brie et le gouda contiennent du calcium, des protéines, du gras et du phosphore qui protègent les dents contre les acides nuisibles qui causent la carie.

## BOISSONS ÉNERGISANTES

Les boissons énergisantes sont extrêmement acides et peuvent causer de l'érosion sur les dents. C'est comme si l'émail fondait lorsque l'acidité de la bouche est trop élevée. Il faut donc éviter de consommer ce breuvage ou en consommer avec modération.

L'extraction des dents de sagesse à un jeune âge comporte par ailleurs moins de risques, moins de complications post-opératoires, entraîne une guérison plus rapide et pourra vous éviter de nombreux problèmes futurs.

Le perçage buccal présente également plus de risques que le perçage corporel, car la région de la bouche est particulière. La bouche est un milieu humide et chaud. Il y a beaucoup de bactéries, de même que plusieurs vaisseaux sanguins et nerfs importants. La muqueuse est plus fragile que la peau.

## FUMEURS

Saviez-vous que les fumeurs sont trois fois plus à risque de souffrir de parodontite, une inflammation des gencives et de l'os alvéolaire (l'os qui soutient les dents)? Si elle n'est pas traitée, il y a un risque accru de perte des dents.

Saviez-vous aussi qu'il existe sur le marché des bonbons et de la gomme sans sucre qui peuvent augmenter la production de salive? Boire beaucoup d'eau aide aussi à avoir la bouche moins sèche. Il est aussi possible d'acheter des rince-bouches et des dentifrices conçus pour aider à contrôler la xérostomie (bouche sèche).

En prenant soin de vos dents, vous prendrez soin de tout votre corps, car la bouche est le reflet de votre santé. Visitez votre dentiste régulièrement, car il vaut toujours mieux prévenir que guérir!

Enfin, saviez-vous que la soie dentaire complète votre hygiène buccale? Elle permet de nettoyer entre les dents et sous la gencive, puisque le brossage permet seulement d'atteindre 65% de la surface dentaire. En passant la soie une fois par jour, on peut éviter d'avoir des caries entre les dents et prévenir aussi les maladies de gencives et la mauvaise haleine.

Si vous avez des questions vous pouvez communiquer avec moi au 450 349-5365 ou par courriel à: [Centredentairejoseelandry@hotmail.com](mailto:Centredentairejoseelandry@hotmail.com) ■



WEEK-END

LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE



## L'engouement pour les protéines

**SYLVIE LAROCHE**  
NUTR.D.T.P.



**B**arres de protéines, céréales avec protéines, régimes riches en protéines... les protéines sont à la «mode». Importantes pour la santé, connaissons-nous leurs rôles?

Les protéines sont des chaînes d'acides aminés. Elles sont essentielles à presque toutes les tâches de l'organisme. Dans notre corps, les réserves en protéines sont plutôt faibles, il faut donc les consommer quotidiennement. Toutes nos cellules sont faites de protéines: sang, muscles, organes, etc. Leurs rôles :

- Elles donnent de l'énergie.
- Elles sont nécessaires au développement et à la croissance chez le fœtus, le nourrisson et l'enfant.
- Elles permettent à notre cœur de battre et à nos muscles de bouger.
- Elles renouvellent et réparent les tissus du corps (ex: peau, cheveux, etc.)
- Elles jouent un rôle d'enzymes pour la digestion, d'anticorps pour nous défendre, d'hormones et participent aux réactions biochimiques du corps.
- Elles sont aussi nécessaires pour la fabrication du lait maternel.

### UNE PORTION, C'EST...

Nos besoins quotidiens sont très faciles à combler. Idéalement, pour un adulte en santé chaque repas doit contenir 20 à 30 g de protéines. Ceci correspond à un paquet de cartes ou à la paume d'une main de femme. Vous comprendrez donc que plusieurs personnes les mangent en excès.

Souvent, on mange peu de protéines au déjeuner et trop au souper. Il est préférable de les répartir plus également sur 3 repas afin d'optimiser leur absorption, et ce, surtout chez les personnes âgées. Pour les gens ayant des problèmes rénaux, il faut consulter une nutritionniste pour connaître les besoins à combler sans faire d'excès.

### LES 2 GRANDES CATÉGORIES

- Les sources animales: viande, volaille, poisson, fruits de mer, œuf, fromage et produits laitiers.

Attention! À quantité égale de 100 g, le fromage à 30% de matières grasses (M.G.) contient près de la même quantité de protéines que la viande, mais possède trois fois plus de gras que le bœuf maigre. Il est donc recommandé de choisir des fromages à 20% M.G. et moins. Si le fromage léger ne vous attire guère, il faudra alors réduire la portion de fromage et compléter votre repas par une autre source de protéines.

Pour les œufs, il faut calculer 3-4 œufs de calibre gros pour égaler 100 g (jeu de cartes) de viande soit 25 g de protéines. Comme

vous le savez, 4 gros œufs pour un repas lorsqu'on fait du cholestérol, c'est trop!

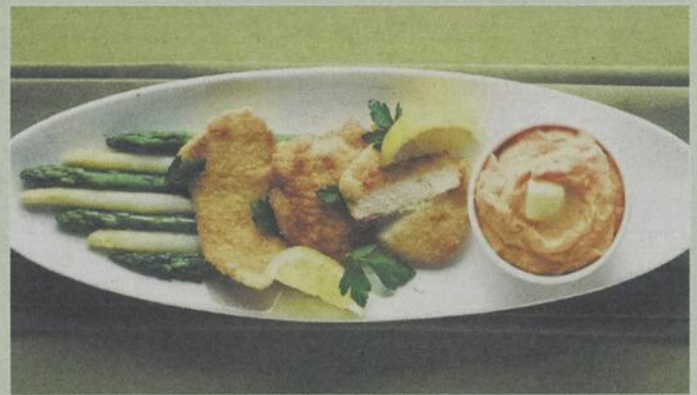
Vous pourriez plutôt faire une omelette avec 1 œuf entier et des blancs d'œuf. Ou encore, inclure d'autres sources de protéines, par exemple une petite salade de pois chiches et un verre de lait ou une portion de fèves sans lard et un yogourt.

- Les sources végétales : légumineuses, tofu, noix et graines. Les protéines des végétaux sont incomplètes en acides aminés essentiels, il faut bien les varier tous les jours pour éviter les carences. Pour les légumineuses et le tofu, calculer 1 tasse pour rencontrer 15-30 g de protéines.

Les noix et graines contiennent des matières grasses bonnes pour la santé. Il faut toutefois y aller avec modération, par exemple 20 amandes ou ¼ tasse de graines de tournesol. Cette portion contient seulement 10 g de protéines, complétez-la avec des légumineuses, du fromage ou de la viande.

Le truc, c'est d'avoir une alimentation variée et d'en consommer à tous les repas. Suivez-moi la semaine prochaine. Nous aborderons les régimes riches en protéines et leurs effets sur la santé.

Pour des informations ou un changement de vos habitudes alimentaires, contactez-moi au 450 358-2002. Sources: extenso.org, harmoniesante.com. ■



### Escalopes de poulet en croûte aux asperges de l'île d'Orléans

Portions: 6 - Préparation: 10 minutes - Cuisson: 10 minutes

#### INGRÉDIENTS

- Sel et poivre fraîchement moulu, au goût
- 6 escalopes de poulet
- 60 ml (1/4 tasse) de moutarde de Dijon
- 375 ml (1 1/2 tasse) de couscous fin ou de chapelure de blé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 asperges
- Le jus d'un citron
- Quartiers de citron
- Persil frais haché

#### ÉTAPES

Salier et poivrer les escalopes. Badigeonner les escalopes de moutarde de Dijon. Enrober ensuite le poulet dans le couscous ou la chapelure et bien presser pour que toute la surface soit couverte. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu vif. Déposer les escalopes délicatement et dorer de trois à quatre minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le couscous (ou la chapelure) soit bien coloré. Garder au chaud. Dans une grande casserole remplie d'eau salée bouillante, cuire les asperges jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes (environ quatre à sept minutes selon la grosseur). Déposer les asperges sur les escalopes très chaudes. Y ajouter un filet de jus de citron. Accompagner de quartiers de citron et de persil frais. Servir avec une purée persillée de panais et de carottes.

Pour des recettes savoureuses: [www.lepoulet.qc.ca](http://www.lepoulet.qc.ca)



### Déjeuner de poulet à la poêle

Portions: 2 - Préparation: 10 minutes - Cuisson: 20 minutes

#### INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- 125 ml (1/2 tasse) de saucisse italienne, tranchée
- 1 demi-poitrine de poulet, tranchée
- 2 tranches de bacon, coupées en diagonale, en morceaux de 1/2 po
- 4 gros œufs
- Ciboulette fraîche, hachée
- Sel et poivre du moulin

#### ÉTAPES

Chauffer une poêle antiadhésive de 6 à 8 po à feu moyen-vif. Ajouter l'huile d'olive et faire préchauffer. Ajouter la saucisse, le poulet et le bacon dans la poêle. Remuer pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que toute la viande ait bruni légèrement et ne soit plus crue. Casser les quatre œufs dans la poêle, assurez-vous de briser légèrement les jaunes avec une spatule. Couvrir et cuire pendant environ 12 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient bien cuits. Assaisonner de sel et de poivre et parsemer de ciboulette fraîchement hachée. Retirer de la poêle et couper en quartiers. Servir immédiatement.

Pour des recettes savoureuses: [www.lepoulet.qc.ca](http://www.lepoulet.qc.ca)

**FRUITERIE**  
HALLES  
L'Avenue du Potager  
145, boul. Saint-Joseph  
HALLES

Du jeudi 22 mai au mercredi 28 mai

Bleuets  
Pré-É-U. no 1  
**Prix spécial!**  
**99¢**  
ch.

**Prix spécial!**  
Paquet de 8 onces  
**99¢**  
ch.

# Portrait des 110 ans de Rolls-Royce

JEAN-FRANÇOIS  
GUAY



La réputée marque britannique Rolls-Royce est née le 4 mai 1904 alors que Frederick Henry Royce unissait ses compétences en mécanique au talent de vendeur de Charles Stewart Rolls.

Avant de commencer à fabriquer des automobiles, Henry Royce oeuvrait dans le domaine des chemins de fer et des grues électriques alors que Charles Rolls distribuait des voitures françaises de marques Panhard et Peugeot dans le quartier Piccadilly de Londres.

Passionné par l'automobile et pilote émérite à ses heures, Charles Rolls était ennuyé de constater que l'élite industrielle britannique du temps s'intéressait peu au développement de l'automobile.

Henry Royce partageait la même vision que Rolls, d'autant plus que les normes de fabrication des automobiles de l'époque étaient peu élevées. Inventif et méticuleux, Henry Royce fabriqua sa propre voiture appelée la «10 hp».

## PREMIER VOYAGE

Propulsée par un moteur à 2 cylindres d'une puissance de dix chevaux, cette voiture fera son premier voyage le 1<sup>er</sup> avril 1904 entre Manchester et la résidence de Henry Royce à Knutsford, en Angleterre.

Impressionné par le rendement de la 10 hp, Charles Rolls accepta de prendre en charge l'ensemble de la production d'Henry Royce. Les voitures ainsi produites furent commercialisées sous le nom de Rolls-Royce dès la fin de 1904 et présentées pour la première fois au Salon de Paris, la même année.

Par la suite, la compagnie Rolls-Royce Limited est créée en 1906. Victime de la grande dépression de 1929, Rolls-Royce absorba la marque Bentley en 1931. En 1973, la division automobile Rolls-Royce Motors devient une entité à part entière et se sépare de la division aéronautique Rolls-Royce PLC, laquelle est

devenue le deuxième fabricant mondial de moteurs d'avion derrière GE Aviation (General Electric Aircraft Engines).

## IMBROGLIO ENTRE BMW ET VOLKSWAGEN

L'industrie automobile britannique (MG-Rover, Jaguar, Land Rover et MINI) et le domaine de l'aéronautique connaissent des difficultés financières dans les années 1990. Avant que la crise ne frappe Rolls-Royce, Vickers - propriétaire de la société - décide de vendre Rolls-Royce Motors au constructeur allemand BMW, lequel fournit déjà des pièces pour les voitures Rolls-Royce et Bentley.

Contre toute attente, l'offre finale de 340 millions en livres sterling de BMW est battue par Volkswagen, qui offre 90 millions de plus. Du coup, le groupe VW devient propriétaire des usines, des droits sur l'emblème Spirit of Ecstasy (la statuette mascotte) et la forme de la grille de radiateur des voitures Rolls-Royce, ainsi que la marque Bentley.

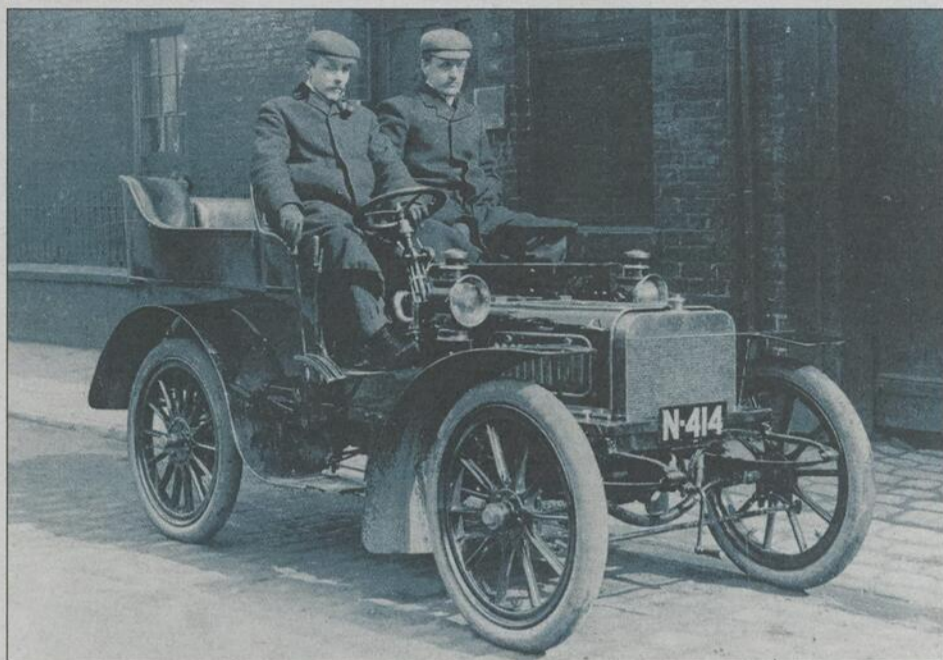
Mais, oh surprise! Volkswagen n'a pas acheté lors de cette transaction le nom «Rolls-Royce» ni le logo «RR»! En effet, Rolls-Royce PLC qui fabrique les moteurs d'avions conserve les marques déposées sur le nom et le logo «Rolls-Royce», et décide de les céder à BMW, son partenaire d'affaires de longue date.

## BRAS DE FER

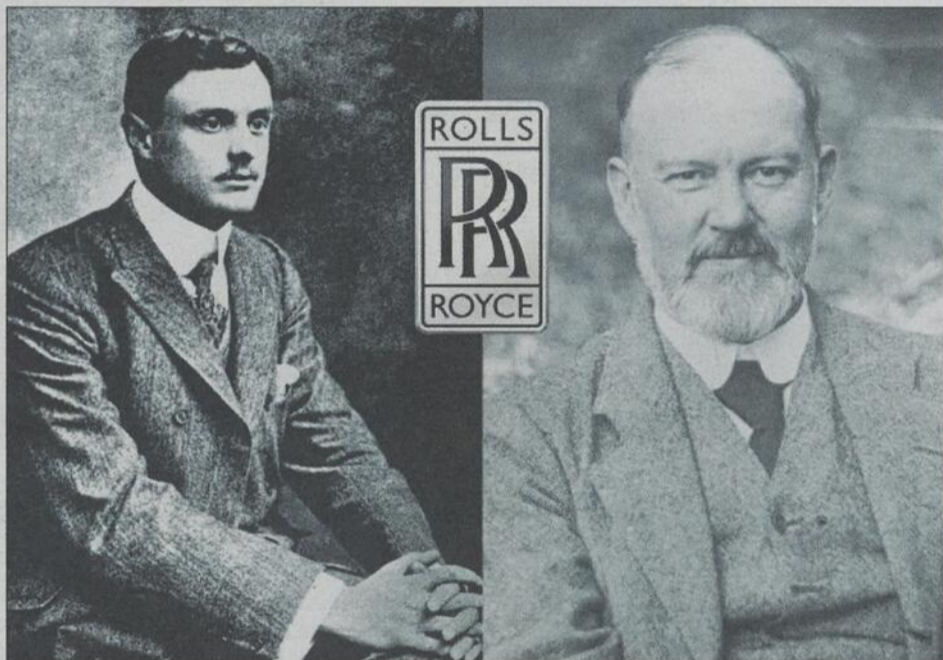
Un véritable bras de fer juridique s'ensuit entre Volkswagen et BMW. Pour solutionner le litige les opposant, les deux constructeurs décident que BMW continuera de 1998 à 2002 à fournir des moteurs pour les voitures Rolls-Royce et Bentley, tout en permettant l'utilisation du nom Rolls-Royce par Volkswagen jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2003. Rendu à cette date, BMW prendrait le plein contrôle sur Rolls-Royce Motor Cars, alors que Volkswagen conserverait Bentley.

## VENTES MONDIALES

L'an dernier, Rolls-Royce a vendu 3630 voitures à travers le monde. Il s'agissait du quatrième record consécutif de ventes sur une base annuelle, et le chiffre d'affaires le plus élevé de



La première voiture construite par Henry Royce en 1904 s'appelait la «10 hp».



La devise de Charles Rolls (à gauche) et Henry Royce (à droite) était : «la poursuite de l'excellence».

l'histoire de la marque. La Chine et les États-Unis sont les pays qui enregistrent les meilleurs chiffres.

Le réseau des concessionnaires est plus solide que jamais et 15 nouveaux

établissements ont ouvert leurs portes l'an dernier pour porter leur nombre total à 120 dans 40 pays. De nouvelles concessions sont prévues cette année et les prévisions pour 2014 annoncent des ventes annuelles records. ■



Le modèle le plus connu de Rolls-Royce est la berline Phantom. Elle compte sept générations depuis son introduction en 1925.



Les trois dernières-nées de Rolls-Royce: la Phantom Coupé, la Ghost II et la Wraith.

# Oeufs au lait de coco à la poudre d'atoca

JEAN-PAUL GRAPPE



Pourtant, on trouve pas moins de 25 000 recettes d'œufs, dont plusieurs pour la réalisation d'un repas principal.

On a toujours tendance à n'utiliser les œufs que pour le petit déjeuner.

C'est une façon économique d'utiliser ce produit de haute qualité pour cuisiner des mets nourrissants.

## Œufs au lait de coco à la poudre d'atoca

Rendement: 4 portions - Préparation : 15 minutes - Cuisson : 8 minutes

	13	petites échalotes sèches
	3	gousses d'ail
	5	petits piments mexicains forts
30 g (1 oz)		de gingembre frais, pelé et émincé
1/4 c. à café (1/4 c. à thé)		de curcuma frais, pelé et émincé
500 ml (2 tasses)		de lait de coco
	1	pointe de curcuma moulu
	8	œufs durs
		Huile à friture
100 g (3 1/2 oz)		d'atocas déshydratés non sucrés
1 c. à soupe		de jus de tamarin
		Sel

Le curcuma frais est un rhizome orangé de la famille du gingembre. Il a un goût très prononcé. On le trouve dans les épicerie asiatiques. On peut le remplacer par du curcuma moulu.

**PRÉPARATION:** Éplucher et émincer 5 échalotes. Éplucher et dégermer les gousses d'ail. Couper les piments en deux et épépiner à l'aide d'un couteau pour éviter tout contact avec les doigts. Dans le mélangeur, mixer vigoureusement les échalotes, l'ail, les piments, le gingembre et le curcuma pour obtenir une pâte épiciée.

Dans une casserole, porter le lait de coco à ébullition, puis incorporer la pâte épiciée, la pointe de curcuma et les œufs. Laisser mijoter 5 min et réserver.



Éplucher les 8 autres échalotes et cuire à l'eau salée en les gardant croquantes. Bien égoutter dans du papier absorbant, puis saisir dans une friture d'huile à 235 °C (455 °F). Laisser égoutter sur du papier absorbant tout en les gardant au chaud.

Pulvériser les atocas au moulin à café. Pour terminer le plat, ajouter le jus de tamarin, incorporer les échalotes, rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de poudre d'atoca.

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

## MA VIE, MA CARRIÈRE ET MOI

# Quand le sport devient une obsession...

MÉLANIE PAQUET

(Conseillère d'orientation  
et psychothérapeute)



La semaine dernière j'ai débuté l'exploration d'une dépendance méconnue: la bigorexie. Cette dernière est une dépendance au sport, au même titre que d'autres consomment compulsivement drogue, sexe ou alcool.

Afin de chercher à comprendre ce qui peut conduire un individu à devenir dépendant du sport, il est important de souligner qu'une dépendance trouve généralement comme point de départ d'importants bienfaits.

Ainsi, une dépendance peut être physique et/ou psychologique et être intimement reliée à la quête d'un mieux-être et à l'évitement de la souffrance. C'est habitué de ce constat que nous explorerons donc les facteurs de causalité potentiellement à l'origine de la bigorexie.

### LE CONTEXTE

La bigorexie se vit à une époque où les messages se multiplient pour nous rappeler que la santé requiert une vie active et une saine alimentation. De trop nombreuses personnes souffrent effectivement d'obésité et d'un mode de vie sédentaire qui mettent leur santé en danger. Faire de l'activité physique est donc fortement recommandé et est généralement un gage d'un meilleur état physique et psychologique, les bienfaits du sport étant nombreux.

Vous comprendrez dès lors que la bigorexie puisse être difficile à détecter, puisque contrairement à d'autres dépendances, le sport est socialement valorisé. Bien que le bigorexique doive vivre avec les conséquences négatives de sa dépendance, il obtiendra paradoxalement beaucoup de gratification reliée à ses exploits, lesquels le confirmeront dans la légitimité de son mode de vie.

Il est par ailleurs difficile de passer sous silence le fait que les défis physiques intenses ont particulièrement la cote depuis quelques années. Le sport d'endurance est socialement associé à la force de caractère, au courage, à la discipline personnelle et à la détermination. Il n'est donc pas surprenant que cela ait gagné en popularité, les participants y trouvant une occasion de se dépasser et de se valoriser.

Ainsi, au même titre que le statut professionnel et la santé financière sont associés au succès dans notre société, s'adonner et évidemment performer dans une pratique sportive très exigeante l'est également. Nous voilà donc devant un premier facteur de causalité qui peut être à la source du développement de la bigorexie, à savoir l'impression que cela fortifie le sentiment de valeur personnelle.

### ESTIME DE SOI

Lorsqu'on porte des blessures à l'estime de soi (et nous en avons tous à plus ou moins grande échelle), dénicher un moyen de se rassurer quant à notre valeur peut nous mettre à risque de s'y surinvestir. En effet, accomplir quelque chose de difficile avec succès sera alors non seulement satisfaisant,

mais aussi rassurant face aux doutes que l'on peut porter en soi d'être insuffisamment valable comme individu.

Ainsi, tout comme le *workaholic* travaille compulsivement pour réussir et se rassurer d'être suffisamment bon, le bigorexique se retrouve devant le même scénario. L'accumulation de succès et de défis relevés fait donc office de assurance face à une estime de soi fragilisée. Dans ce contexte, la dépendance au travail ou au sport peut donc être comprise comme un mécanisme de défense contre la honte (la honte d'être sans valeur).

Les blessures à l'estime de soi engendrent une grande souffrance, puisque la peur d'être rejeté y est omniprésente. Dans cette optique, si réaliser de grandes choses à le pouvoir éphémère de rassurer la personne, on peut comprendre que cela découle sur une obsession à le vouloir encore et encore.

### TOUJOURS PLUS

Nous vivons dans une société où en faire toujours plus et faire mieux que son prochain est perçu comme une voie à suivre pour être quelqu'un de bien et d'heureux. S'apprécier en étant soi-même n'est pas perçu comme un gage de bien-être. C'est plutôt l'amélioration continue et la performance à tout prix qui sont prônées, d'où la difficulté de plusieurs à être satisfaits d'eux-mêmes.

Comment être satisfait lorsque la possibilité de faire mieux est toujours présente et qu'elle fait ombrager à ce qu'on vient d'accomplir?

Vouloir bien faire en faisant des efforts

pour développer nos habiletés, nos compétences et nos qualités humaines est sain, l'humain retirant un réel plaisir à s'épanouir et à se développer. Vouloir faire mieux et s'investir pour y arriver n'est donc pas problématique, ce qui l'est c'est de croire que sans cela on ne vaut pas grand-chose!

Au niveau des sports d'endurance, performer implique d'en faire toujours plus ou de le faire plus rapidement (mieux que la dernière fois ou mieux qu'un autre athlète). Or, puisqu'il y aura toujours quelqu'un quelque part qui court plus vite ou sur davantage de kilomètres, se sentir satisfait de soi peut engendrer le désir obsédant d'en faire toujours plus, avec le sentiment pernicieux que ce n'est jamais assez...

Une surenchère semble d'ailleurs clairement s'y vivre. Ainsi, les gens ne font plus que de la course à pied, ils font des marathons (42,2 km) et encore mieux celui de Boston où il faut se qualifier pour y participer. Après les marathons viennent les ultra-marathons (50 km, 100 km, 250 km, 24 heures, etc.), les Ironmans (4 km de nage, 180 km de vélo de route, plus un marathon), la montée des sommets, plus hauts, plus inaccessibles, etc.

Et encore et toujours ce murmure angoissant: ce n'est pas assez...

Je ne prétends pas que tous ceux qui pratiquent ce type de sport sont bigorexiques, mais il est important de souligner que cette dépendance existe, qu'elle est méconnue et conséquemment peu traitée.

La suite la semaine prochaine...

Pour me joindre: info@melaniepaquet.com

# Manne touristique pour Labuhan Bajo

PAULINE CLOUTIER ET RAYMOND MARIER



Ce matin, nous quittons Ruteng sur l'île de Flores en Indonésie pour terminer notre périple routier à Labuhan Bajo, à l'extrême ouest de l'île.

Sur le côté de la route, cinq motos chargées d'ikats roulent lentement. En Indonésie, «chargée», ça veut dire qu'une moto occupe l'espace d'une petite voiture, chargée en hauteur et en largeur comme une boîte de camion.

Christian dit qu'ils viennent de Sulawesi, une île plus au nord, différente de Flores. L'ikat reste une tenue portée par la majeure partie de la population. Il s'agit d'un vêtement simple, une longue jupe fixée à la ceinture, portée autant par les hommes que les femmes, pour travailler. L'ikat montre des couleurs et motifs variés en fonction du statut et des étapes de la vie, naissance, mariage, célébrations religieuses... Chaque région affiche ses particularités et le commerce, mondialisation oblige, traverse les frontières. Les



Pauline et Christian, heureux de la complicité établie tout au long de la traversée de Flores en auto.

pièces de grande valeur historique ont déjà été acquises par les musées et les collectionneurs.

## PLUS DE PEUR QUE DE MAL

Depuis quatre jours sur les routes de Flores, la circulation routière nous donne des sueurs froides, mais comme on n'a pas vu d'accidents, on se dit qu'avec le temps, on finirait par s'habituer, par comprendre le code informel de la route.

Aux abords d'une route transversale, une moto transportant trois personnes s'arrête pour tourner à gauche. Son conducteur ne redémarre pas à la vitesse prévue par notre chauffeur et, malgré le brusque coup de frein, la voiture touche l'arrière de la moto, sans la renverser.

Le camion qui nous suit freine aussi et vient s'appuyer sur l'arrière de la voiture. Ça se passe très vite, notre chauffeur jette un coup d'œil au rétroviseur puis dévisage le conducteur de la moto. Il faut croire qu'ils se comprennent, pas un mot n'est échangé et les trois véhicules repartent aussitôt.

D'est en ouest, tout le long de la traversée de Flores, nous avons apprécié la végétation luxuriante, la nature vierge et torturée par les volcans. En arrivant à Labuhan Bajo, ça change. Nous reprenons contact avec le monde, avec la civilisation bruyante, grouillante, commerçante.

## LABUHAN BAJO EN MUTATION

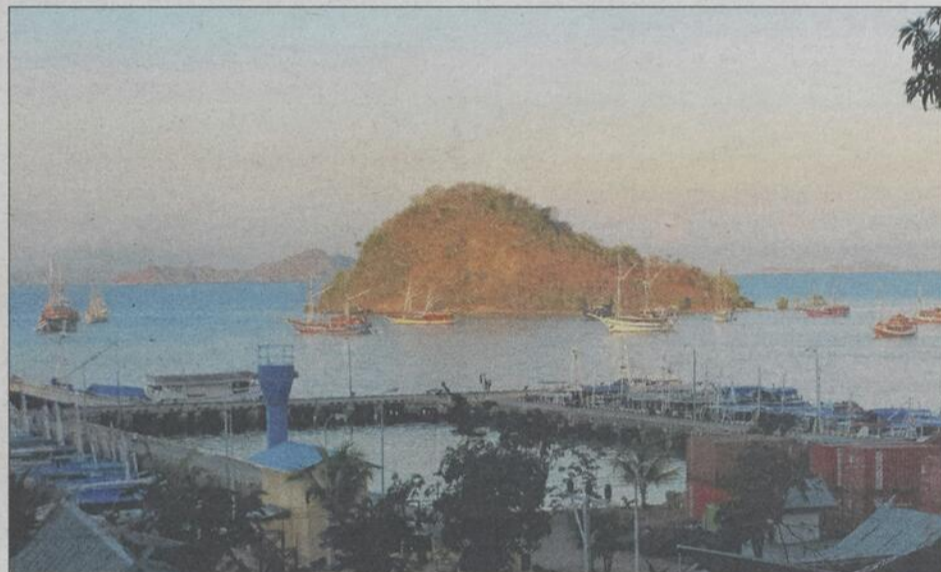
Les rues de cet ancien village de pêcheurs regorgent de boutiques de souvenirs, de bureaux de location de toutes sortes, palmes, tubas, motos, d'agences de voyage, de restaurants et bars, d'hôtels, de banques, de guichets automatiques.

La ville, construite au pied d'une colline, est en pleine mutation. On y trouve des bâtiments en bambous et d'anciennes maisons de pêcheurs, mais aussi des structures de ciment, de la tôle ondulée et des toits de tuiles. La pression touristique récente a forcé le développement et le déplacement des anciens habitants. Ils s'entassent un peu comme ils le peuvent dans des recoins, dans des sous-sols, sur terre battue, en s'éloignant du port dont la vocation est en train de changer.

Voyez-vous, Labuhan Bajo est devenue le point de départ pour visiter les îles



Le long de la route, dès qu'on s'arrête, les enfants accourent, heureux de nous dire quelques mots en anglais et de se faire photographier.



Baie de Labuhan Bajo et son port.

Komodo, fief des réputés dragons préhistoriques, l'une des principales attractions touristiques en Indonésie. Tout le monde en parle et honte au touriste qui n'aurait pas vu cette mythique bête féroce. Ce soudain intérêt a provoqué le chamboulement intégral de la ville.

## AMITIÉ

Nous acceptons la recommandation de Christian pour l'organisation de la visite en bateau du parc national Komodo. Son ami Vincent, agent de voyage, nous réserve un bateau pour deux jours, repas et coucher inclus; on embarque après-demain. En attendant, il nous trouve un hôtel et s'occupe de la réservation des billets d'avion pour la suite de notre voyage, à Yogyakarta sur l'île de Java.

En fait, nous avons droit au traitement royal, sur recommandation de Christian. Nous logeons à l'hôtel Green Hill surplombant le port, avec vue sur la baie, les bateaux à l'ancre, les esquifs à balanciers, les voiliers, les croiseurs, les îles et les plages de sable blond. Le coucher de soleil sur la mer remplit le ciel de couleurs flamboyantes.

Au terme de ce magnifique tour, guidés par Christian, nous sentons qu'un lien profond de confiance s'est établi entre nous. Nous évoquons la possibilité d'un autre voyage en Indonésie pour visiter Sulawesi, le Timor et la Papouasie. Avec plaisir, il nous y accompagnerait... Si Dieu le veut.

Très émus, nous le remercions pour tout ce qu'il nous a permis de découvrir

de son merveilleux pays. Demain, il retournera à Maumere, sa base de travail, en partageant la conduite avec le chauffeur, 24 heures de route non-stop. Si vous voyagez en Indonésie, n'hésitez pas à communiquer avec lui et dites-lui bonjour de notre part. Site Web: cometoflores.com. ■

### LABUHAN BAJO

- Large baie
- Porte d'entrée ouest
- Île de Flores



À Labuhan Bajo, antennes satellites, matériaux et couleurs rompent avec le modèle traditionnel de Flores.

VOYAGES

Permis du Québec

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

---

**ITALIE**

Départ: 11 octobre  
Directement sur la plage  
Avion, hôtel, 40 repas, vin aux soupers,  
2 excursions, Capri et la Côte Amalfitaine  
15 jours

Tarif «Réservez tôt»  
avant le 31 mai  
**2 649\$**

---

**ISRAËL & JORDANIE**

**Rendez-Vous en Terre Sainte**  
Nouveau départ: 1<sup>er</sup> novembre  
15 jours - 25 repas  
Plusieurs visites

à partir de **3 459\$**

---

**CROISIÈRE CARAÏBES DU SUD**

Départ de New-York le 18 janvier 2015  
incluant autocar de St-Jean - 12 nuits  
Porto Rico - St-Thomas - St-Maarten  
Ste-Lucie - Barbade - St-Kitts

Cabine intérieure **1 369\$**  
Cabine extérieure **1 519\$**  
Cabine balcon **1 789\$**

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

## ASTROLOGIE

WEEK-END



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

**SEMAINE DU 22 MAI  
AU 28 MAI 2014**

## BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Attendez-vous à recevoir une foule d'invitations de la part de vos amis. Il y aura toujours quelqu'un avec qui faire la conversation. Vous participerez aussi à quelques grands rassemblements.

## TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

En ayant l'audace de faire certaines propositions des plus révolutionnaires, votre carrière sera propulsée. Vous pourriez aussi démarrer votre propre entreprise.

## GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous aurez droit à certaines confidences particulières. Peut-être faudra-t-il que vous déchiffriez un message dans une autre langue ou alors un commentaire de votre amoureux.

## CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous aurez les émotions à fleur de peau. Vous pourriez également verser quelques larmes de joie. L'un de vos enfants pourrait accomplir un exploit, ne serait-ce que ses premiers pas!

## LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Pour bien négocier, il sera important de réussir à mettre vos émotions de côté. Vous devrez aussi respecter les lois et les règlements à la lettre pour éviter des problèmes.

## VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Il y a beaucoup de boulot en perspective! Vous n'aurez pas le temps de souffler au bureau. De plus, votre santé ne sera peut-être pas à son meilleur. Un peu de repos s'impose.

## BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous serez particulièrement fier de vous-même après l'accomplissement d'un brillant exploit. Vous vous découvrirez des talents que vous ne soupçonniez pas.

## SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous passerez un peu de temps à la maison. Il y a sûrement un mur à repeindre ou des travaux que vous aimeriez entreprendre. Vous pourriez avoir à improviser un déménagement.

## SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous en aurez beaucoup à raconter! Si vous gardez certains secrets, vous pourriez avoir de la difficulté à retenir votre langue. Vous pourriez en révéler un en commettant un lapsus.

## CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Il s'agit d'une excellente semaine pour songer sérieusement à vendre ou acheter une propriété. Vous serez surpris de réaliser que vous avez les moyens de vos ambitions.

## VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Tout avance à grande vitesse cette semaine. Vous réglerez une foule de choses et vous arriverez à contacter les gens assez facilement. Du moins, on vous rappellera rapidement.

## POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous déborderez d'imagination et vous entreprendrez la réalisation d'un chef-d'œuvre. Vous assisterez aussi à un spectacle qui vous impressionnera grandement.

WEEK-END

INSPIRATION ET AMBIANCE DÉCO

## Un nouveau départ en décoration

KIMBERLEY  
C. TREMBLAY  
www.groupepedecor.wordpress.com



Vous êtes constamment en changement. La vie pour vous, c'est la variété. Votre humeur en dépend, votre environnement en est la preuve. Savez-vous que c'est très sain? En effet, même si la stabilité de base va de soi, on a trouvé que la variété est une bonne chose, autant pour l'humeur que pour la santé en général.

Un nouveau départ dans la vie, c'est toujours bon. Que ce soit pour un nouveau défi que vous vous êtes donné, une nouvelle démarche à laquelle vous croyez, tout changement est bon et mène plus souvent qu'autrement vers le positif.

Qu'en est-il de la déco? C'est aussi

bon que de varier les teintes, varier les objets qui sont dans nos pièces, si ce n'est que de simplement les changer de place. Qu'on se le dise, un nouveau départ en déco ne veut pas nécessairement dire qu'on jette tout et qu'on recommence. Il n'en est rien.

## DISPOSITION

Il s'agit plutôt de donner une nouvelle vie aux choses autour de nous par la couleur, la disposition. Les accessoires ont cette belle possibilité et il n'en coûte presque rien pour effectuer ces changements. Un chandelier devenu terne reprend vie avec une teinte plus éclatante et lustrée. Le blanc, le rouge et le noir sont des couleurs tout indiquées.

Ce banc à l'extérieur que vous négligez depuis des années, pourquoi ne pas lui offrir une toute nouvelle vie et le

peindre en mauve? Près des mangeoires d'oiseau, il revêt sa plus belle forme.

Changer son habillage de fenêtre et troquer les panneaux opaques pour des voilages soyeux donnent une toute nouvelle vie à la pièce. Ces tabourets qui traînent au sous-sol et datent de l'époque où vous aviez un bar ne gagneraient-ils pas à être peints pour se transformer en pattes de soutien pour une nouvelle table vitrée? Pourquoi pas.

## PETITS DÉFIS

Posez-vous des petits défis de changer une chose par mois dans la maison au cours des six prochains mois. Constatez à quel point non seulement vous prendrez confiance, mais vous verrez ces objets d'un œil nouveau sans avoir dépensé.

Carrière en *relooking*, cours de soir et weekend. Info déco: 514 265-7290. ■



Il est possible de donner une nouvelle vie aux choses autour de nous par la couleur et la disposition des objets.



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

**EN CAS D'URGENCE**

Philippe Laprise,  
porte-parole

**Billet  
10\$**

**LOTO SANTÉ**

Achetez vos billets à  
[fondationsante.com](http://fondationsante.com)

LE CANADA  
FRANÇAIS



Fondation Santé  
Haut-Richelieu-Rouville

WEEK-END

TRÉSORS DE FAMILLE

# Des traîneaux anciens à conserver

MARIO WILSON



Notre grand rallye des ventes de garage nous réserve souvent des surprises étonnantes. Prenez ce duo de traîneaux anciens, le modèle original et la reproduction, fort mignonne, pour les enfants ou simplement pour la décoration.

Bien sûr, et vous vous en doutez bien, ce n'est pas tant l'objet qui m'a intéressé, mais bien l'histoire qui vient se greffer autour de cette étonnante trouvaille parmi ces milliers de curieux objets rencontrés lors de cette grande marche à la recherche de trésors ignorés.

Les longues soirées d'hiver, toujours propices (à l'époque du moins) à la recherche de passe-temps ingénieux et peu coûteux, servirent d'alibi à cet homme qui s'amusa ainsi à reproduire le traîneau rouge.

En tous points semblable à son modèle, ce magnifique petit traîneau aura servi beaucoup plus à agrémenter le salon de son propriétaire qu'à amuser les enfants de la famille.

## BÂTONS DE HOCKEY

Petit détail non négligeable, les glisses du petit traîneau furent fabriquées à partir de bâtons de hockey brisés, récupérés à l'aréna local. Voilà qu'après quelques années au sous-sol, le couple décide de faire un peu de place dans la maison.

Il ne restera qu'à l'amateur, amoureux d'art populaire, à l'acquérir à moindre coût afin d'ajouter un élément plutôt inusité à son décor.

Il ne s'agit pas ici d'une pièce ancienne du patrimoine québécois puisque sa conception remonte à une soixantaine d'années. Mais il y a fort à parier que le hasard nous amène à revoir ces deux objets dans une galerie d'art populaire, ce que nos voisins du sud appellent le *folk art*. Il est toujours surprenant de réaliser à quel point les valeurs marchandes de ces objets uniques, fabriqués par des artisans amateurs, varient entre les États-Unis et chez nous. La nostalgie et la fierté sont les bases de cette éducation que reçoivent nos voisins, ce qui constitue les assises de leur amour pour les objets anciens produits chez eux.

## VALEUR

Bien que je ne sois pas surpris de voir de tels objets chez les antiquaires à près de 200\$ à 300\$, je demeure convaincu que les acheteurs profiteront d'une aubaine et ne manqueront pas de le mentionner lors de leurs conversations avec leurs amis.

Les semaines qui suivent cette grande vente johannaise nous permettent toujours d'entendre des histoires absolument extraordinaires au sujet des trouvailles que tous et chacun ont eu le bonheur de réaliser.

N'oubliez jamais de prendre toutes les informations disponibles lors de l'achat de ce genre



Chez un antiquaire, il faut s'attendre à déboursier entre 200\$ et 300\$ pour de tels objets.

de souvenir ancien, vous n'en reviendrez tout simplement pas de constater à quel point les gens en ont à raconter.

Dites-vous que si l'objet que vous achetez aujourd'hui se

retrouve un jour dans un musée, les responsables des acquisitions trouveront probablement plus intéressante l'histoire accompagnant votre don que la pièce elle-même. C'est avec ça qu'on

fait d'une partie de notre histoire nationale, un conte vivant, intéressant et stimulant. Et c'est encore la meilleure façon de faire apprécier à nos enfants leurs visites dans nos musées. ■

## DERNIÈRE CHANCE!

L'offre se termine le 14 juin.



Obtenez deux paires de lunettes complètes pour le prix d'une.



St-Jean-sur-Richelieu  
949, boul. du Séminaire N.  
450 348-1155



newlook.ca

**NEWLOOK**  
lunetterie

\* À l'achat d'une paire de lunettes complète incluant une monture et des verres optiques avec traitement résistant aux rayures, le tout de la sélection du 2 pour 1, obtenez une deuxième paire de lunettes de la sélection du 2 pour 1. Vous payez la plus chère des deux paires. Cette offre est valide pour un temps limité et ne peut s'ajouter à tout autre rabais ou promotion. Montures à titre indicatif seulement. Détails en magasin. Michel Laurendeau, opticien.

E

E P  
T O Z  
T P E D  
T O F C E  
T E D T P E D  
T E D T P E D  
T E D T P E D  
T E D T P E D



**Examens  
de la vue**  
sur place par des  
optométristes

D<sup>RE</sup> MARIE-JOSÉE LANDRY  
ET D<sup>RE</sup> BRIGITTE MARTEL,  
OPTOMÉTRISTES

**450 348-1156**

☎ Prenez rendez-vous dès aujourd'hui!

**SANDWICH CHAUD  
 SHISH TAOUK OU  
 SHAWARMA**

**3.25**  
 ch.

**PIZZAS EXTRA  
 LARGES (17")**  
 6 CHOIX DISPONIBLES  
 À LAVAL, BROSSARD ET  
 CENTRE-VILLE  
 SEULEMENT

**2 POUR 23.99**  
 ch.

22 23 24 25 26 27 28  
 Mai / May 2014

MARCHÉ  
**ADONIS**  
 Un univers de fraîcheur  
 www.groupeadonis.ca

**VENEZ VOIR NOS SPÉCIAUX EN MAGASIN**

**POISSONNERIE**

**Merlan frais**  
 non-nettoyé **1.75** lb 3.86 kg  
 nettoyé **1.99** lb 4.38 kg  
 Si la température le permet

**Crevettes crues tigrées noires**  
 26/30 **9.99** lb 22.02 kg  
*Wow!*

**VIANDES FRAÎCHES**

**Boeuf haché**  
**3.29** lb 7.25 kg

**Pilons de poulet**  
**1.59** lb 3.50 kg

**Surlonge de boeuf**  
**4.49** lb 9.89 kg

**Mini saucisses de boeuf (Makanik)**  
**3.59** lb 7.91 kg

**CHARCUTERIE DE QUALITÉ**

**Salami hongrois doux ou fort**  
**6.35** lb 13.99 kg

**Fromage emmenthal canadien**

**Bellarosto jambon italien Casa Italia**  
**5.89** lb 12.99 kg

**Fromage feta grec**  
**7.99** lb 17.61 kg

**Mastro prosciutto cotto**  
**4.99** lb 10.99 kg

**Edam en boule**  
**7.69** lb 16.95 kg

**FRAIS DU JOUR**

**Pain ultra-moelleux hot dogs ou hamburgers Pom**  
 6 UN **3/5.00**

**LES SURGELÉS**

**Haricots romains coupés Cedar**  
 1 kg **1.99** ch.

**Pâte pour kataifi en filament Cedar**  
 454 g **1.49** ch.

**Perogies de pommes de terre Cheemo**  
 907 g **2.25** ch.

**Saumon fumé norvégien Royal Harbour**  
 200 g **5.99** ch.

**DE NOS RÉFRIGÉRATEURS**

**Yogourt grec Oikos**  
 Choix varié Danone 500 g **3.99** ch.

**Fromage Boursin**  
 Choix varié Boursin 150 g

**Yogourt nature Astro**  
 0% - 1% - 2% - 3% Choix varié Astro 750 g **1.97** ch.

**Zip yogourt tubes ou fromage Nano**  
 Choix varié logo 6x 60 g / 8 x 60 g

**Fromage duo 16 + 8 un La Vache qui rit**  
 Choix varié 400 g **4.99** ch.

**Fromage feta halal rég. ou léger Cedar**  
 500 g

**Fromage Ficello 16 un**  
 Choix varié Black Diamond 336 g **4.49** ch.

**Cretons Bilopage**  
 Choix varié Bilopage 150 g **2/5.00**

**ÉPICERIE UNIVERSELLE**

**Bâtonnets de pain sec (Kaak) Pate Boulanger**  
 300 g - 400 g **2.49** ch.

**Huile d'olive extra vierge Al Wadi**  
 8 L **14.99** ch.

**Eau de source gazéifiée Nestlé**  
 1 L **59¢** ch.

**Bière en bouteilles Stella Artois ou Corona**  
 12 x 330 ml **13.99** ch.

**Biscuits gaufrettes au chocolat Gandour**  
 24 X 28 g **3.99** ch.

**Gâteau Choix varié Alpella**  
 260 g **99¢** ch.

**Carrés au riz Kellogg's Rice Krispies Squares**  
 168 g - 200 g **1.99** ch.

**Collation aux fruits ou Gushers Betty Crocker**  
 Choix varié 138 g - 226 g

**Riz partiellement cuit Cedar**  
 4 kg **4.49** ch.

**Pistaches rôties salées ou noix de grenoble Cedar**  
 454 g **6.49** ch.

**Vinaigrette Kraft**  
 Choix varié 414 ml - 475 ml **2.29** ch.

**Haricots de saison ou romains Festino**  
 540 ml **2/1.00**

**Haricots noirs Phoenicia**  
 540 ml

**Café instantané Nescafé**  
 Choix varié 100 g - 330 g **4.69** ch.

**Miel extrait de fleurs sauvages Cedar**  
 500 g **2.99** ch.

**Céréales Muslix Kellogg's**  
 Choix varié 450 g **2.95** ch.

**Eau de source Naya**  
 12 X 1.5 L **4.99** ch.

**Pâtes alimentaires Bizim Muftak Ulker**  
 Choix varié 500 g **69¢** ch.

**Pindjur poivrons rouges rôtis Cedar**  
 500 ml **1.99** ch.

**Sauce Assortie Old El Paso**  
 440 ml

**Détergent à lessive Old Dutch**  
 Choix varié 4 L **3.49** ch.

**Purificateur d'air Air Wick**  
 Choix varié 170 g - 226 g **99¢** ch.

**Lait pur filtré Lactantia 4 L**

**6.99** ch. **TOUTE L'ANNÉE**

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités \* ou jusqu'à épuisement de la marchandise. Le texte prévaut sur la photo.