

WEEK-END



Johanne Leclerc transforme branches et panaches en oeuvres d'art

VALÉRIE LEGAULT

Dessinatrice depuis toujours, Johanne Leclerc a troqué son crayon pour une lame le jour où elle a imaginé toutes sortes d'animaux dans les objets qui lui tombaient sous la main. Aujourd'hui, elle les sculpte aussi bien à même des panaches d'originaux que des branches d'arbres. Des oeuvres qu'elle réalise avec finesse et patience. —> Page C-5

Guillaume Bouchard au théâtre à Chambly

MICHEL PHANEUF

Après avoir participé à plusieurs activités théâtrales à Saint-Jean-sur-Richelieu, Guillaume Bouchard oeuvre aujourd'hui avec le café-théâtre de Chambly où il occupe le poste de codirecteur artistique. Il vient d'ailleurs de signer la mise en scène de la pièce «Les trois mousquetaires», la plus grosse production jamais présentée par cet organisme. —> Page C-2



Lamoureux et Cie chantent Maurice Gibb

MICHEL PHANEUF

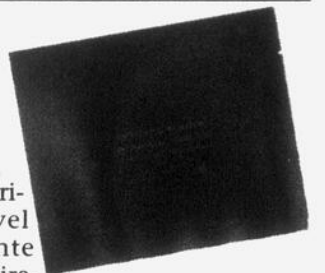
Comme ils l'avaient fait l'an dernier sur l'album hommage aux Bee Gees, Yves Lamoureux (notre photo), Steve Barry et Lucie Bélanger, trois musiciens de notre région, ont à nouveau pris part à la réalisation de «Everybody Clap», un tout nouveau disque à la mémoire de Maurice Gibb, l'un des trois fondateurs de ce célèbre groupe. —> Page C-3



DISQUES

Une fée qui chante les Beatles

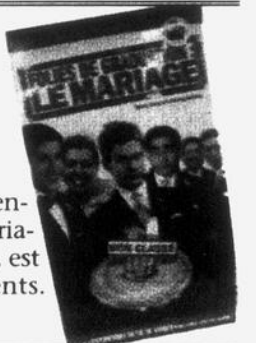
C'est aux chansons des Beatles que Catherine Lambert consacre son tout nouvel album. Des chansons qu'elle nous présente intelligemment traduites en français et admirablement bien servies par sa superbe voix, une voix que l'on compare souvent à celle d'une fée. —> Page C-8



VIDÉO

De nouvelles «Folies» dignes des précédentes

Tout en mettant davantage l'emphase sur l'excentrique et étrange personnage de Stifler, «Le mariage», le troisième épisode de «Folies de Graduation», est aussi grotesque, déplacé et drôle que les précédents. —> Page C-9



CINÉMA

«Éloge de la liberté»: sympathique mais superficiel

Malgré une idée de départ assez originale, le film «Éloge de la liberté» demeure superficiel et plutôt faible. Un film qui comporte certains passages sympathiques, mais qui manque de contenu. —> Page C-8



SOMMAIRE

Cinéma	C-8	Musique	C-8
Horaire Cinéma	C-9	Plaisir du vin	C-15
Horoscope	C-18	Vidéo	C-9
Lecture	C-6		

Un cercle de conteurs dans le Haut-Richelieu

MICHEL PHANEUF

L'ancestral art du conteur prend un nouvel essor dans la région avec la fondation du Cercle des conteurs du Haut-Richelieu, un organisme voué à la diffusion et à la collecte de contes, aussi bien traditionnels que contemporains.

Fondé par Josée Charbonneau et Guy Lemay, le Cercle débutera officiellement ses activités le vendredi 16 janvier prochain lors d'une soirée au Verger Pierre Tremblay à Mont-Saint-Grégoire. —> Page C-3



Guillaume Bouchard vit sa passion du théâtre avec le café-théâtre de Chambly

MICHEL PHANEUF

Guillaume Bouchard est toujours aussi impliqué dans le théâtre. Après avoir participé à plusieurs activités théâtrales ici à Saint-Jean-sur-Richelieu, le comédien, metteur en scène et professeur occupe aujourd'hui le poste de codirecteur artistique du café-théâtre de Chambly. Il vient d'ailleurs de signer la mise en scène de la pièce «Les trois Mousquetaires», sans doute la plus grosse production jamais présentée par cet organisme.

Résidant de Saint-Jean depuis plus de 10 ans, Guillaume Bouchard a entre autres été l'un des fondateurs de la troupe Imagine avant de mettre sur pied la maison de production Catharsis. Parallèlement à ces activités, il a aussi occupé le poste de trésorier de l'Association Théâtre Éducation du Québec, un organisme qui regroupe les enseignantes et les enseignants de même que les personnes ressources en art dramatique et en théâtre. Étant encore lui-même dans le secteur de l'enseignement, il est actuellement professeur d'arts plastiques à l'école secondaire Beaulieu où il a également mis sur pied une troupe de théâtre avec les élèves de cette institution.

C'est à l'automne 2000 qu'il se joint au café-théâtre de Chambly en tant que professeur de théâtre pour les ados. Un an plus tard,

tout en continuant à donner des cours aux jeunes et des cours d'écriture théâtrale, il devient codirecteur artistique de la troupe, partageant ce poste avec Stéphane Vigeant et Michel Paquin.

C'est ainsi que cette saison, Guillaume Bouchard signera la mise en scène de trois productions du Festival du jeune théâtre, un événement qui se déroulera du 30 avril au 5 juin et auquel il travaille en collaboration avec Caroline Dionne, une autre résidente de Saint-Jean-sur-Richelieu qui enseigne au café-théâtre; «La veillée funèbre», une comédie qui sera présentée du 17 juin au 10 juillet, et «Les trois mousquetaires», une pièce adaptée du roman d'Alexandre Dumas qui est à l'affiche jusqu'au 28 février prochain.

«Alexandre Dumas, c'est la démesure, la grandiose démesure d'une époque où la vérité n'était point faite pour les grands et les nobles, écrivent les responsables de cette production. Une époque où les rêves et les ambitions d'un jeune provincial, d'Artagnan, se nourriront de la dure réalité des complots politiques et religieux». Regards acérés, duels, trahisons et romances attendent le spectateur dans ce Paris du XVII^e siècle.

Quatorze (14) comédiens et comédiennes jouant au total une trentaine de rôles composent la distribution de cette pièce. Outre les Yvon Asselin, Francis Chaput, Nathalie Couture, Martin Cyr, Lucie Éthier, Krystiane Hamel, Daniel Hogue, Paul McDonald,



Guillaume Bouchard.

Catherine Papineau, Julie Sagala et Daniel St-Pierre, on y retrouve trois comédiens de Saint-Jean-sur-Richelieu, Sylvain Legrand qui incarne d'Artagnan, Philippe Chénier qui tient le rôle d'Aramis et Denis Gamache qui tient celui de Louis XIII.

Pour Guillaume Bouchard, cette production constitue le plus gros projet théâtral auquel il a eu l'occasion de participer. Or malgré toute la démesure à laquelle peut se prêter l'oeuvre d'Alexandre Dumas, l'approche des responsables du café-théâtre

se veut la plus simple possible, souligne-t-il, ce afin de ne pas trop alourdir la pièce et de composer avec les moyens techniques dont ils disposent.

Par exemple, on a eu recours à un décor mobile et polyvalent qui représente les différents lieux où se déroule l'action. De son côté, le responsable de l'adaptation, Pierre-Yves Lemieux, a sélectionné les scènes les plus importantes du volumineux roman de Dumas et a créé des liens entre elles de façon à faciliter le déroulement et la compréhension.

Il résulte de cette approche que l'intrigue se trouve davantage axée sur les manigances du Cardinal Richelieu pour obtenir le pouvoir et moins sur les combats à l'épée, indique le metteur en scène. Il n'en demeure pas moins que la pièce reste très élaborée en même temps que très exigeante pour les comédiens qui la jouent, fait-il valoir, soulignant l'excellent travail que ceux-ci accomplissent. Au total, quatre mois d'efforts ont été consacrés à sa préparation, ajoute-t-il.

À l'affiche depuis le 9 janvier, la comédie dramatique «Les trois mousquetaires» est présentée tout les vendredis et samedis à 20 heures au 2447, avenue Bourgogne à Chambly. Pour réserver des billets ou pour obtenir plus d'information sur les forfaits souper-théâtre qui sont offerts, on peut composer le (450) 447-2953 ou consulter le site Internet du café théâtre, à l'adresse suivante: cafe-theatredechambly.com. ■

Le Théâtre Loup-Garou s'apprête à fêter ses 10 ans

Le Théâtre Loup-Garou célébrera sous peu son 10^e anniversaire. Pour souligner cet événement, le groupe reprendra au printemps prochain «La dame en pain d'épices» de Neil Simon, une comédie dramatique qui avait été sa première production il y a 10 ans.

C'est d'ailleurs dans cette optique que quelques membres ont participé récemment à des ateliers intensifs d'une durée de 10 semaines portant sur l'exploration du «processus organique créatif» de John Strasberg.

Selon une porte-parole du groupe, les participants ont beaucoup apprécié ces ateliers dirigés par Ricky Tremblay, lesquels leur ont ouvert un bel éventail de possibilités, surtout pour ceux qui feront partie de la distribution de la prochaine production.

Fondé à Saint-Luc en 1994, le Théâtre Loup-Garou compte actuellement une trentaine de membres et présente généralement une pièce par année. Selon ce qui est prévu, la nouvelle production de «La dame en pain d'épices» prendra l'affiche en avril 2004. Et comme il y a 10 ans, sa mise en scène sera réalisée par Marie-Paule Lagacé, une des fondatrices de la troupe. ■



Quelques-uns des membres du Théâtre Loup-Garou, organisme qui s'apprête à célébrer son 10^e anniversaire.

Trois musiciens d'ici chantent sur un album en hommage à Maurice Gibb

MICHEL PHANEUF

Un an après la sortie de «Ordinary People... Living Ordinary Lives», un album hommage aux Bee Gees réalisé par des musiciens de différents pays, un autre disque reprenant le même principe vient de paraître, cette fois à la mémoire de Maurice Gibb, un des membres de ce célèbre trio qui est décédé le 12 janvier 2003. Et comme ce fut le cas pour le premier album, des artistes d'ici sont au nombre des participants au projet.

Yves Lamoureux et Steve Barry, deux musiciens membres de D.O.M., un duo bien connu dans la région, de même que Lucie Bélanger, la conjointe de Steve Barry, signent chacun, à titre individuel, une des chansons de cet album intitulé «Everybody Clap». «Nous aurions très bien pu en faire une sous le nom de D.O.M., mais nous disposions d'un court laps de temps pour réaliser les pièces que nous voulions soumettre, indique Yves Lamoureux. Il était donc plus facile de travailler chacun de notre côté».

Toutes les chansons que compte l'album ont été composées par Maurice Gibb, seul ou en collaboration avec ses deux frères, et se retrouvent soit sur ses albums solo, soit sur ceux des Bee Gees, explique-t-il.

Quatorze (14) d'entre elles ont ainsi été réunies et sont interprétées par des musiciens d'Angleterre, des États-Unis, du Pérou, d'Aus-

tralie, d'Uruguay et du Québec. Des musiciens qui, sans être connus internationalement, ont tous en commun d'être des fans des Bee Gees.

Sur le disque, Steve Barry chante *Tragalgar* en compagnie d'une autre Québécoise, Lorraine Piché, tandis que Yves Lamoureux interprète *Railroad*. Lucie Bélanger prête quant à elle sa voix à la chanson *Wildflower*.

Dans la plupart des cas, ces pièces ont fait l'objet de nouveaux arrangements par les artistes qui les interprètent. Yves Lamoureux, entre autres, nous explique avoir passablement modifié celle qu'il a choisie (*Railroad*); la faisant passer d'une chanson à saveur plutôt country à quelque chose de beaucoup plus actuel.

Produit par la compagnie britannique Top Hat Records à l'instigation de Andrew Mön Hugues et Lynda Gillies, ceux-là même qui sont à l'origine du disque «Ordinary People... Living Ordinary Lives», l'album «Everybody Claps» est disponible via le site Internet de la compagnie au www.tophatvents.co.uk, ou auprès des musiciens eux-mêmes, notamment Yves Lamoureux à l'adresse yves_lamoureux@hotmail.com.

Ajoutons que Lamoureux et Barry prévoient présenter sous peu un spectacle, ici dans la région, pour souligner la parution de ce nouveau disque. La date et l'endroit de ce spectacle seront connus ultérieurement. ■



Yves Lamoureux et Steve Barry sont deux des musiciens de la région que l'on peut entendre sur cet album hommage à Maurice Gibb.



Josée Charbonneau et Guy Lemay, les deux fondateurs du Cercle des conteurs du Haut-Richelieu.

Le Haut-Richelieu a maintenant son cercle de conteurs

MICHEL PHANEUF

L'ancestral art du conteur prend un nouvel essor dans la région. Depuis quelque temps déjà, Josée Charbonneau et Guy Lemay travaillent en effet à la mise sur pied d'un organisme voué à la diffusion et à la collecte de contes dans la région; un organisme baptisé le Cercle des conteurs du Haut-Richelieu et qui débutera officiellement ses activités le vendredi 16 janvier prochain lors d'une soirée au Verger Pierre Tremblay à Mont-Saint-Grégoire.

Elle-même conteuse et très intéressée par l'univers du conte, Josée Charbonneau a eu l'occasion de participer aux activités du cercle de conteurs qui existe déjà à Mont-Saint-Hilaire. C'est d'ailleurs ce qui lui a donné l'idée de créer un organisme semblable ici dans la région, nous explique cette ancienne résidente de Saint-Alexandre.

En compagnie de Guy Lemay, conteur lui aussi, elle lancera

donc vendredi les activités du Cercle des conteurs du Haut-Richelieu lors d'une soirée où le conte sera bien sûr à l'honneur.

«Ce n'est pas un spectacle comme tel, souligne-t-elle; c'est davantage une soirée à caractère plus intimiste où les gens sont assis autour d'une table et racontent des histoires, sans micros, sans artifices».

Comme l'indique Mme Charbonneau, un des objectifs du Cercle est de favoriser l'émergence du conte dans la région. Or ces contes peuvent être de différents styles, et toucher aussi bien les vieilles légendes du terroir que les histoires plus contemporaines, ajoute-t-elle.

Les fondateurs du Cercle invitent d'ailleurs toutes les personnes qui ont quelque chose à raconter à participer à leurs activités. Elles peuvent venir raconter elles-mêmes leurs histoires ou, si elles préfèrent, les transmettre directement aux responsables du Cercle qui se chargeront de les arranger et de les présenter.

Les activités du Cercle des conteurs du Haut-Richelieu auront lieu une fois par mois, le troisième vendredi de chaque mois. Outre celle du 16 janvier, ces soirées auront donc lieu les 20 février, 19 mars, 16 avril et 21 mai 2004, à 19h30. L'entrée y est libre et le public est toujours le bienvenu.

La rencontre de vendredi sera animée par Josée Charbonneau et Guy Lemay qui recevront également à cette occasion deux conteurs professionnels, Kees Vanderheyden, président de l'Association des auteurs de la Montérégie, et Robert Payant, conteur, chanteur et accordéoniste qui compte plusieurs disques à son actif. D'autres personnes, membres du Cercle des conteurs de Mont-Saint-Hilaire, prendront aussi part à cette première activité.

Le Verger Pierre Tremblay est situé au 375, rang de la Montagne à Mont-Saint-Grégoire et pour toute information supplémentaire, on peut communiquer avec Josée Charbonneau au (450) 630-4310. ■

Le TGP tient sa première «Soirée» de 2004 vendredi

C'est vendredi prochain, le 16 janvier, qu'aura lieu la première «Soirée du TGP» de 2004. Comme toujours, cette activité qui vise à mettre en valeur les artistes de notre région et à leur donner la parole, se déroulera à compter de 20 heures à la salle du Théâtre de Grand-Pré, 484 chemin Grand-Pré, dans le secteur L'Acadie.

À cette occasion, Gilles Gemme, l'instigateur et metteur en scène de ces soirées, recevra Jona-



La chanteuse Janik Soly sera au nombre des invités de cette première «Soirée du TGP» de 2004.

than Barrette, auteur dont les textes poétiques seront interprétés par des comédiens du TGP, André Barrière, musicien et artiste multidisciplinaire, Monique Boulais-Gélinas, sculpteur sur marbre, et Maude Corriveau, artiste peintre. Janik Soly, chanteuse, complétera cette brochette d'invités.

Comme à chaque rencontre, une soupe et des fromages seront servis à la fin de la soirée, permettant aux artistes et aux spectateurs d'échanger ensemble. Les personnes qui désirent assister à cette soirée peuvent se procurer des billets en composant le (450) 346-0730. ■



- Hébergement de charme ****4 étoiles
- Situé face au majestueux lac Brome
- 38 chambres et suites, 22 avec foyer
- Cuisine du terroir et française raffinée
- Piscine int., saunas, bain tourbillon
- 6 km de Knowlton : antiquaires, boutiques
- Musées, vignobles et ski à proximité
- Plusieurs forfaits disponibles dont : Romantique, Ski 5 monts, Saint-Valentin
- Rabais de 25% sur la chambre la 2e, 3e, 4e et 5e nuit avec forfait sur semaine
- Certificats-cadeaux disponibles



UN ENDROIT À DÉCOUVRIR !
Divers forfaits disponibles

www.aubergequilliams.com 1-888-922-0404
572, chemin Lakeside, Lac Brome
Aut. 10, sortie 90, route 243 sud à 5 km de la sortie

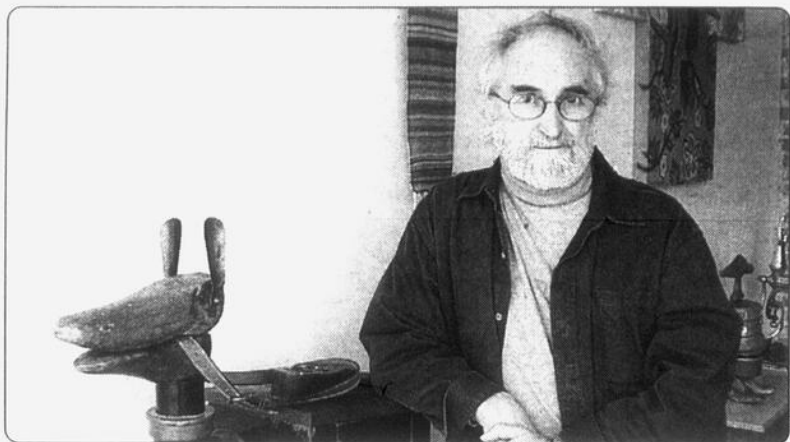
«Pedibus cum gambis»: Camile Houle expose à la Cordonnerie Marie

MICHEL PHANEUF

«**P**edibus cum gambis»: c'est sous ce titre que Camile Houle tient présentement une exposition de ses oeuvres à la Cordonnerie Marie à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Comme le suggère son titre, cette exposition a ceci de spécial qu'elle est entièrement consacrée au thème des pieds par le biais d'oeuvres réalisées à partir d'anciennes formes à souliers et de vieux séchoirs à bas. Une dizaine de ces oeuvres, pièces murales et sculptures, sont ainsi présentées.

Voilà déjà un bon bout de temps que Camile Houle collectionne les formes à souliers. «Un des métiers que mon père a exercé au cours de sa vie a été celui de cordonnier, explique-t-il; ça m'a sans doute influencé».



Camile Houle.

Professeur d'arts plastiques pendant de nombreuses années, il a peu à peu développé l'idée de créer des oeuvres d'art à partir de ces objets. Mais il ne s'agit-là que d'une des facettes de son travail artistique, souligne-t-il; il réalise

aussi plusieurs autres types de travaux qui ont fait l'objet d'expositions à différentes occasions, notamment à la Maison des Arts, à la pâtisserie Les Gourmands Disent, à la Coopérative de solidarité artistique et cultu-

relle à Saint-Jean, de même qu'à la galerie Arts Sutton.

L'exposition «Pedibus cum gambis» restera à l'affiche à la Cordonnerie Marie jusqu'à la fin

janvier. On peut se rendre la visiter au 208, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu durant les heures normales d'ouverture des magasins. ■

Concours littéraire à l'intention de la relève

L'Association des auteurs de la Montérégie (AAM) annonce la tenue de son concours littéraire «Prix de la relève 2004: mon premier livre». Soucieuse d'assurer la relève, l'AAM lance ce concours dans le but de découvrir de nouveaux talents en Montérégie. Il s'adresse à toutes les personnes qui résident en Montérégie et qui n'ont jamais publié de livre.

En 2004, pour la troisième édition du concours, l'Association des auteurs a choisi la biographie comme genre littéraire. De plus, pour être éligibles, les manuscrits soumis devront obligatoirement faire l'objet d'une biographie d'un personnage de la Montérégie, qu'il soit historique ou contemporain.

Le manuscrit, d'un minimum de 125 pages à double interligne, devra comporter une bibliographie exhaustive. Les manuscrits

devront parvenir au siège social de l'Association des auteurs de la Montérégie avant le 1^{er} mars 2004. Un jury composé de membres de l'AAM choisira le manuscrit gagnant au cours du mois d'avril et le nom du récipiendaire sera dévoilé lors de l'attribution des Grands Prix littéraires de la Montérégie. L'Association s'engage à faire éditer le manuscrit primé dans l'année qui suit. Si aucun manuscrit ne rencontre les critères exigés, l'Association se réserve le droit de ne pas décerner le prix.

Les manuscrits doivent être adressés à l'Association des auteurs de la Montérégie, 440, Chemin Chambly, Longueuil, Qc, J4H 3L7. Pour plus d'information, on peut communiquer avec le siège social de l'AAM au (514) 577-4573 ou par courriel à l'adresse suivante: a.a.m@videotron.ca. ■

Exposition des oeuvres de Jacques Rémillard à St-Luc

La première exposition de l'année 2004 dans le hall d'entrée de la bibliothèque du secteur Saint-Luc sera consacrée aux oeuvres de Jacques Montpetit. Celle-ci se déroulera du 15 janvier au 3 février prochain.

Artiste peintre, Jacques Montpetit est né à Montréal en 1939 et est issu d'une famille de cinq enfants. Son talent pour le dessin et la peinture s'est manifesté dès son apprentissage scolaire élémentaire. En découlaient un vif désir d'exploiter ses possibilités et d'être inscrit à quelques programmes en art.

Ses parents ne voyaient cependant pas ses aspirations du même oeil. Pour eux, une telle profession pourrait engendrer une vie de tourments et d'amertume. Ils envisageaient pour leur fils un avenir sans problèmes d'ordre pécuniaire.

Montpetit opta donc pour une carrière parallèle comme coiffeur pour hommes pendant quelques années, puis s'inscrit aux Beaux-Arts. Il n'y reste toutefois que quelques mois et abandonne tout pour



Jacques Montpetit.

aller travailler en atelier. Après quelques années, de recherches, d'études en composition, technique de couleurs et harmonie, il développe son propre style.

L'artiste autodidacte qui habite depuis peu Saint-Jean-sur-Richelieu expose en permanence ses oeuvres dans des galeries d'art de Montréal, Québec et Ottawa. Il affectionne les paysages incluant des personnages, mais aime aussi les natures mortes, les portraits et réalise même des peintures sur demande.

L'exposition des oeuvres de Jacques Montpetit pourra être visitée les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9 heures à 12 heures et de 13 heures à 20h30, le mercredi de 9 heures à 12 heures et de 13 heures à 16 heures, le samedi de 10 heures à 16 heures et le dimanche de 13 heures à 16 heures. À noter que l'artiste sera sur place (la bibliothèque est située au 347, boulevard Saint-Luc dans le secteur Saint-Luc) pour rencontrer les visiteurs le dimanche 18 janvier prochain de 13 heures à 16 heures. ■

Le Musée tient une vente de livres

Le Musée du Haut-Richelieu tient présentement une vente de livres d'auteurs de la région ou portant sur notre histoire et notre patrimoine. Jusqu'au 14 février prochain, des rabais de l'ordre de 80% sont offerts sur la vaste sélection de volumes proposée.

Le Musée du Haut-Richelieu possède depuis 1999 l'inventaire des livres publiés par les défuntés Éditions Mille Roches. Cet inventaire regroupe plus de 50 titres différents et plus de 40 000 exemplaires. Une forte proportion de ces titres traitent de notre histoire régionale mais on y trouve également des romans, des recueils de poésie, des essais et des livres pour enfants.

On pourra par exemple se procurer des livres sur le premier chemin de fer au Canada, sur Félix-Gabriel Marchand ou sur le célèbre siège de Saint-Jean par les Américains à des prix qui varient entre 0,30\$ et 3,80\$. Une bonne occasion de garnir sa bibliothèque à faible coût!

Le Musée du Haut-Richelieu est situé au 182, rue Jacques-Cartier Nord (édifice de la Place du Marché) à Saint-Jean-sur-Richelieu. Il est ouvert aux visiteurs de 11 heures à 17 heures les mardi, jeudi, vendredi et dimanche; de 11 heures à 20 heures le mercredi et de 9 heures à 17 heures le samedi. L'établissement est fermé le lundi. ■

Skiez gratuitement au Mont Shefford *

Rendez-vous avec la nature!

Mont Shefford

1300, rue Denison Est (Route 112) Granby
450.777.0909 www.montshefford.com



SKI GRATUIT

C.F.

*À l'achat d'un billet d'une journée à prix régulier, obtenez un billet de même valeur pour une autre journée de ski.

Sur présentation de ce coupon seulement.

Valable saison 2003-2004

Mont Shefford
307318-AC33-9

Des panaches transformés en oeuvres d'art

VALÉRIE LEGAULT

Dessinatrice depuis toujours, Johanne Leclerc a troqué son crayon pour une lame le jour où elle a imaginé toutes sortes de formes d'animaux dans les objets qui lui tombaient sous la main. Passionnée des animaux, elle les dessine autant sur des panaches d'originaux que des branches d'arbres.

De nature réservée, Johanne Leclerc n'aurait jamais pensé se retrouver ainsi dans le journal. Mais il ne pouvait guère en être autrement lorsque nous l'avons aperçue à la boucherie Bernard pour s'approvisionner de sa matière première: les bois de chevreuils et panaches d'originaux! En guise de remerciement à son fournisseur officiel, elle lui avait d'ailleurs apporté une de ses créations que notre photographe n'a pu s'empêcher d'immortaliser avant qu'elle ne se retrouve au-dessus du foyer!

À même la nature ou dans les tas de décombres des chantiers de démolition, Mme Leclerc fait flèche de tout bois avec des retailles de portes de cèdre ou encore des vieux fils électriques dégainés. Le résultat est étonnant. Des grenouilles charmantes aux bébés dragons inoffensifs en passant par de majestueux originaux, la panoplie représentée est très vaste. Mais son animal fétiche reste l'aigle, dont elle aime particulièrement sculpter la tête pour en faire des broches ou des pendentifs. «Je l'apprécie pour sa liberté. C'est un animal insaisissable, vous savez», affirme Johanne Leclerc.

À l'aide de son couteau, elle sculpte avec finesse, sans voir le temps passer. «Je peux rester dans mon atelier jusqu'aux petites heures du matin sans m'en rendre compte», confie-t-elle. Il

faut dire que la sculpture de cannes de bois à partir de solides branches d'arbres demande plusieurs heures de travail.

COMBINAISONS UNIQUES

Chaque pièce numérotée est unique. Dès qu'elle s'attaque à un morceau, un noeud ressemble tantôt à la mâchoire d'un serpent, tantôt à une tête de bison. Les possibilités sont infinies, d'autant plus que cette sculpteure a la capacité de combiner plusieurs animaux ensemble selon l'angle avec lequel on regarde la pièce.

Les chevauchements de deux

modifier ma collection et je compte bien créer quelques cochonnets, un peu comme dans les publicités de Telus. Ils sont si adorables!», révèle Mme Leclerc.

AUTRES TALENTS

Outre les animaux, réels ou fictifs, qu'elle aperçoit à la télé, Johanne Leclerc s'inspire surtout de beaux livres. La bibliothèque de son atelier est d'ailleurs remplie de bouquins remplis de photographies et autres cahiers à dessin. N'ayant jamais suivi de leçons, que ce soit de dessin ou de sculpture, elle possède d'autres spécialités. Elle travaille le



Un peu de pyrogravure et quelques plumes rendent presque cet oiseau vivant!



Voilà une grenouille originale, sculptée des mains de Johanne Leclerc.

têtes d'aigles ou encore le profilage d'une queue d'oiseau en une déesse sont chose du commun chez elle. «Je n'aime pas faire la même chose que les autres. À ma dernière exposition, à la Foire du bois de Saint-Hyacinthe, j'ai vu qu'un autre artisan sculptait les souris, comme moi. Je vais donc

têtes d'aigles ou encore le profilage d'une queue d'oiseau en une déesse sont chose du commun chez elle. «Je n'aime pas faire la même chose que les autres. À ma dernière exposition, à la Foire du bois de Saint-Hyacinthe, j'ai vu qu'un autre artisan sculptait les souris, comme moi. Je vais donc

RECHERCHÉ

Personnes cultivées, sur la voie de la croissance. Aimant mieux : agir que de se plaindre, progresser plutôt que de faire du surplace et prévenir plutôt que de guérir. Prêtes à investir dans leur mieux-être, leur santé et leur vie en général. Vous croyez que la force et la souplesse sont des qualités autant physiques que mentales. Pour vous, la volonté de réussir, la patience, la persévérance, la détermination sont des qualités. Vous désirez quelque chose de profond, de vrai et non du superficiel, de l'instantané, du passer. La paix, la nature, l'humanité et la vie vous tiennent à coeur.

VENEZ ESSAYER LE TAI CHI ET LE QI GONG AVEC NOUS NOTRE BUT : AIDER, PARTAGER NOS CONNAISSANCES ET CHEMINER AVEC VOUS.

TAI CHI, QI GONG et LIANGONG : 20 semaines = 170\$

SAINT-LUC (École de danse C. Boucher)
81, rue Centre, par Bernier

Mercredi : 9 h 30 pour les débutants et
10 h 30 pour les avancés

Venez essayer gratuitement les 14 et 21 janvier 2004

Livres et vidéos aussi disponibles / Richard Payette, instructeur depuis 1991
Tél. : (450) 444-0455 ou www.rpmtaichi.qc.ca

STUDIO DE DANSE CLÉMENT BOUCHER
Cours de danse sociale, 81, rue Centre, angle Bernier. (450) 348-9330



Resto-Bar 28 tables

O'TIPS BILLARD

O'TIPS c'est l'top!

GAUTHIER S'EN VIENT!

UNE MINUTE J'ARRIVE!

On va l'endurer tous ces vendredis et samedis du mois de janvier

Jack Scott
SALON DE FINE LIQUEURS & CIGARS

O'SHARPE & COAL
STEAK - FRUITS DE MER

359-7665
87, boul. Saint-Luc, Saint-Luc

MARINA le nautique
Resto-Bar

Enfin de retour!

PERCHAUTES À VOLONTÉ
Marmite du jour
OU
Salade du marché
Perchautes sauce tyrolienne et citron
16,95\$

Party « Super Bowl »
Dimanche 1^{er} février
Écran géant / Prix de présence

ZELLER
LIVE
Vendredi 30 janvier à 22 h
Jim Zeller et Joe Jammer

Tous les vendredis et samedis
D.J.
Shan Ghai : Jean-Guy Baraby
Jink's : Gilles Brosseau

55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu
347-2341
poste 222 ou 226

LECTURE

Les durs métiers de l'écrivain



JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU

Après un automne à monologuer sur toutes les tribunes autour des thèmes de la télé-réalité et de l'autofiction, aurons-nous un hiver où le cadavre à autopsier sera celui de fictions que nous soupçonnons être écrites d'une encre teintée de réalité? Est-ce à dire que des comédiens interprétant de vrais rôles sont plus vrais que des morons jouant des morons? Pourtant, les téléromans, si télérealistes soient-ils, sont le résultat d'un travail d'écriture, l'élaboration d'une fiction selon des règles établies. Il en va de même pour un roman dont l'auteur est le héros et le narrateur, et dans lequel il s'invente une vie en mêlant le vrai et le faux, jusqu'à ce que le lecteur ne sache plus distinguer l'un de l'autre.

Ainsi, François Avard, le héros-narrateur de *Pour de vrai* (Libre expression, 2003), est aussi vrai et faux que son auteur, le romancier François Avard, lui-même scénariste-dialoguiste des *Bougons* – c'est aussi ça la vie! dont on parle tant.

L'autofiction, dois-je d'abord rappeler, c'est la convergence – on ne s'en sort pas! – de la biographie de l'auteur et de la fiction, le mariage d'une incertaine réalité à une véritable invention. C'est le pari

que fait François Avard en poussant le voilier de son existence sur les eaux troubles de son imaginaire. Comme si cela ne suffisait pas, il se place devant un grand vent, comme une tempête: régler quelques comptes sinistres de son passé. Exercice narcissique, s'il en est, Avard pousse l'humour, un peu cynique quand même, jusqu'à associer à cette quête d'une pureté nouvelle un ultime exercice de gratification personnelle: l'autofellation.

En bref, le narrateur-auteur et son amoureuse inventée décide d'écrire un roman dans lequel il rendra compte de rencontres qu'il entend faire avec des personnages croisés durant son enfance et son adolescence.

Son projet, c'est un «reality book». Cependant, il se croit atteint du «syndrome Bourguignon», du nom de l'auteur de *L'Avaleur de sable* et du téléroman *La Vie, la vie*, syndrome qui le fait douter de son talent. L'écriture alimentaire, si créatrice soit-elle, n'a rien de comparable à celle d'une véritable œuvre littéraire comme un roman: c'est du moins ce que veut faire croire François Avard tout au long de *Pour de vrai*.

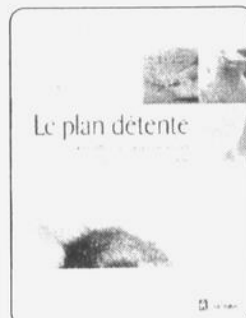
Les rencontres du narrateur avec Mme Rioux, Mme Gratton la mère d'Harold, Aline Jubinville, Dino Michaud et Nadia Perreault rappellent la naïveté comme la méchanceté des enfants de tous

âges. Elles soulignent surtout que le passé supporte mal la lumière crue du présent et que, généralement, il ne se rattrape ou ne se rachète pas. En parlant de son homme, Bibi résumera parfaitement toute l'histoire: «Il s'invente des malheurs pour mettre son bonheur à l'épreuve.»

Entre ces confrontations, toujours émouvantes et souvent cocasses, il y a cette histoire de trou dans le toit de la maison, métaphore des trous dans les souvenirs du narrateur-auteur; cette productrice dont il s'éloigne, prétextant un faux amour qu'elle transformera en une éclatante réalité; des pages de sa vie de scripteur de *Ramdam*, de monologues d'humoristes et d'Annie Brocoli; sa vie de «couple» avec Bibi, plus un alter ego raisonnable qu'une vraie compagne de vie; et finalement, ses exercices pour parvenir à l'autosuffisance sexuelle.

Pour de vrai est le quatrième roman que François Avard fait paraître. Sera-ce celui qui ravira enfin le public lecteur? J'aimerais bien pour lui qu'il en soit ainsi, car ce récit démontre la démesure de son imaginaire et qu'il est en voie de maîtriser l'art d'écrire un récit. Dans un univers où la fiction et la réalité se côtoient quotidiennement, Papa Bougon ne renierait pas le François Avard, auteur et personnage de *Pour de vrai*! ■

VITRINE



Le plan détente



Le Petit Bob 2: anecdotes ripostantes, repar-ties cinglantes, petites vacheries assassines

(Stanké, 2003)

par Robert Brisebois.

Le plan détente: bien-être, santé, sérénité (Éditions de l'Homme, 2003) par Beth MacEoin.

Avant longtemps ni son existence, j'en suis venu à reconnaître que le stress n'était pas une chimère, un prétexte à l'inaction. C'est une dynamique qui, bien gérée, peut être une inépuisable source d'énergie vitale. «Le plan détente examine les causes et les symptômes les plus répandus du stress excessif. Il vous aide à connaître votre état général de stress et le juste équilibre à atteindre dans votre mode de vie.» Ce plan comporte diverses avenues à explorer: trouver le calme (relaxer son corps, apaiser son esprit), se nourrir (un plan alimentaire antistress), se régénérer (faire de l'exercice pour se détendre et recouvrer une santé optimale), se dorloter (dissiper le stress en mettant le corps aux petits soins) et retrouver l'équilibre (des solutions alternatives efficaces aux symptômes de stress).



La course à l'hydrogène (Soulières éditeur, collection «Mille bulles», 2003) par Réal Godbout et Benoit Gauthier.

J'ai découvert le bédésite Réal Godbout à travers les pages de *Croc* et son inénarrable Red Ketchup. Dans cet album, écrit en collaboration avec Benoit Gauthier pour la partie scientifique et coproduite avec la participation de La Cité de l'énergie, Godbout a créé une aventure autour de l'utilisation de l'hydrogène comme ressource énergétique. Plus d'une douzaine de personnages gravitent autour de Mario, «gars de char» et héros de cette bédé. L'aventure mise en scène suffit à susciter la curiosité des lecteurs de tous âges sur les nouvelles ressources énergétiques auxquelles l'hydrogène appartient. Dès lors, plus rigoureusement scientifique mais non moins intéressantes grâce à ses illustrations et ses schémas, la deuxième partie de l'album répond aux mille et une questions que l'aventure de Mario a fait surgir. ■

Johnny et le Magic Band



vous présentent

FUN, FUN, FUN

HÂTEZ-VOUS!

SEULEMENT ~~300~~ billets disponibles
120

Billet : 18\$

PLACES LIMITÉES

RÉSERVEZ TÔT : (450) 291-5575

HÔTEL RELAIS GOUVERNEUR

125, boul. du SÉMINAIRE NORD

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Venez vous amuser,
ça va brasser!

EN COLLABORATION AVEC

LE CANADA
FRANÇAIS

MOLSON

Nic & Pic
Resto Bar Casino

ARTS EXPRESS

Spectacle punk samedi au Cartier

Une soirée de musique punk prendra l'affiche le samedi 17 janvier prochain au Théâtre Le Cartier, 35 rue Saint-Jacques à Saint-Jean. Cette soirée mettra trois groupes en vedette, «The Uncivilized» de Montréal, «Ab Irato», également de Montréal, et «Les Baveux» de Saint-Jean-sur-Richelieu. Les portes de la salle ouvriront à 19h30 et le spectacle lui-même est prévu de débiter à 21 heures. Les billets sont disponibles au coût de 6\$ en prévente à la boutique «Le Rocker pas méchant», 171, rue Richelieu à Saint-Jean, au téléphone (450) 346-2887. À noter que le coût d'entrée le soir de la représentation sera de 10\$.

Atelier sur les cinq sens

Les jeunes de 5 à 10 ans sont invités à la bibliothèque du secteur L'Acadie le samedi 24 janvier à 10h30 pour l'activité «Les 5 sens sensationnels» présentée par un animateur du Zoo de Granby. Au cours de cet atelier, les jeunes pourront constater que leurs sens sont drôlement importants et qu'il peut être très amusant de les comparer à ceux des animaux. Ils verront ainsi que les antennes peuvent servir de nez, qu'un nez peut devenir une main et que l'on peut voir avec des oreilles!

Cette activité d'une durée de 60 minutes est offerte gratuitement à tous les jeunes abonnés à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu. Le nombre de places étant limité, il est toutefois nécessaire de s'inscrire à l'avance à la bibliothèque du secteur L'Acadie, sur place ou en téléphonant au (450) 347-2584 durant les heures d'ouverture.

L'heure du conte de retour dès février

L'activité «L'heure du conte» reprendra dès février prochain à la bibliothèque Adélar-Berger ainsi qu'à celle de Saint-Luc. S'adressant aux enfants de 3 à 5 ans, «L'heure du conte» propose un programme de sept rencontres à raison d'une rencontre par semaine animée par Sylvie Sauvé-Cliche. À la bibliothèque Adélar-Berger les activités ont lieu les mardis à 14 heures, du 3 février au 23 mars (relâche le 2 mars). À la bibliothèque du secteur Saint-Luc, elles sont offertes les mercredis, du 4 février au 24 mars (relâche le 3 mars) et deux groupes sont formés, l'un à 10 heures, l'autre à 13 heures. Pour participer, les enfants doivent être abonnés à la bibliothèque et s'inscrire à l'avance à compter du 19 janvier. L'inscription est gratuite pour tout le programme et peut être faite sur

place ou par téléphone pendant les heures d'ouverture des bibliothèques. Pour plus d'information, on peut communiquer avec la bibliothèque Adélar-Berger au (450) 357-2119 et celle du secteur Saint-Luc au 359-2452.

Variations lance un urgent appel

Après tout récemment perdu deux ténors pour cause de maladie, l'ensemble vocal Variations lance un urgent appel aux chanteurs qui voudraient prendre la relève. En fait, d'indiquer un porte-parole du groupe, Variations est à la recherche de deux ou trois ténors afin de compléter ses effectifs et terminer une année mélodieuse habilement dirigée par Carmen Jodoin. Les chansons qui composent le répertoire du groupe ne sont pas difficiles à apprendre, ajoute-t-il. Les personnes

intéressées peuvent contacter Claude Ménard en tout temps au (450) 359-7760.

Nouvelles séries de cours au TGP

Le Théâtre de Grand-Pré offre à la population de nouvelles séries d'ateliers d'initiation ou de perfectionnement en théâtre dispensés par des professeurs expérimentés. La première série s'adresse spécialement aux jeunes du secteur L'Acadie, âgés de 8 à 12 ans. Elle durera 15 semaines et se tiendra au local du TGP (484, chemin Grand-Pré) à L'Acadie les jeudis à compter du 29 janvier 2004, de 16h15 à 17h45. La deuxième série, également de 15 semaines, se donnera au Centre culturel Fernand-Charest (190 rue Laurier à Saint-Jean) les samedis, à compter du 24 janvier de 9 heures à 10h30 pour les 8 à 10 ans et de 10h30 à 12 heures pour les 11

13 ans. Ces deux séries coûtent 60\$ chacune.

Une dernière série s'adresse aux 16 ans et plus. Donnée par la comédienne et pédagogue professionnelle Chantal Collin, elle dure sept semaines et se tiendra au Centre culturel Fernand-Charest les lundis soir, du 16 février au 29 mars inclusivement, de 19 heures à 22 heures. Le coût de cette série est de 140\$ (130\$ pour les membres du TGP). Tous ces cours sont limités à 15 personnes et la date limite d'inscription est fixée au mercredi, 21 janvier 2004 à 17 heures. Pour information ou inscription, on peut communiquer avec les responsables du Théâtre de Grand-Pré en téléphonant au (450) 348-7806 ou au 358-4978 (répondeur).

Nouvelle session de cours d'écriture

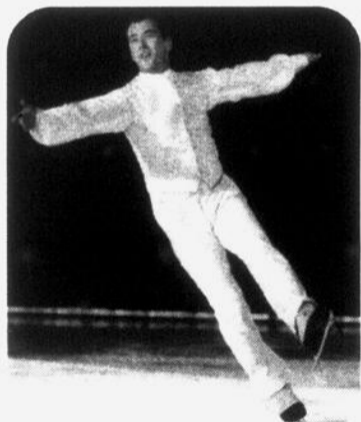
Soucieuse de favoriser l'écllosion de nouveaux talents

dans sa région et en réponse à de nombreuses demandes, l'Association des auteurs de la Montérégie (AAM) organise une nouvelle session de laboratoires d'écriture cet hiver. Il s'agit d'une nouvelle série de cinq rencontres, d'une durée de trois heures chacune, divisées en trois parties: un contenu théorique (s'organiser, s'outiller, s'améliorer, etc.), des exercices pratiques et une rencontre avec un auteur chevronné membre de l'Association. L'activité sera animée par Jean Béland, auteur pour la jeunesse et conseiller pédagogique d'expérience. Les rencontres se dérouleront au siège social de l'AAM, 440, chemin de Chambly à Longueuil, de 9 heures à 12 heures, cinq samedis d'affilée, soit les 7, 14, 21, 28 février ainsi que le 6 mars prochain. Pour obtenir les formulaires d'inscription ou davantage d'information, il suffit de communiquer avec les responsables de l'Association au (514) 577-4573 ou au (450) 658-1192. ■

Célébrons le dernier passage d'Isabelle et Lloyd à Saint-Jean-sur-Richelieu

Célébration sur glace nice'n easy

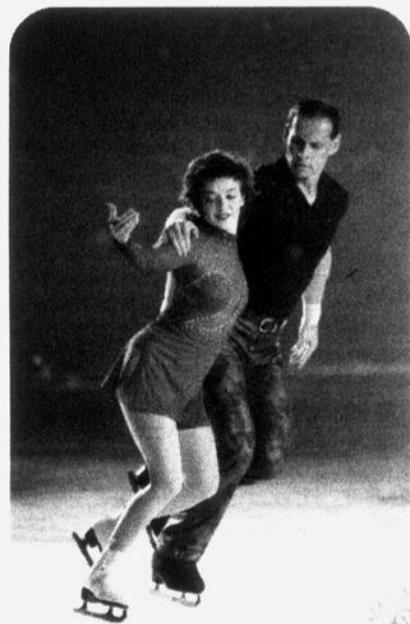
Le samedi 14 février 2004 (Saint-Valentin)



Brian Orser



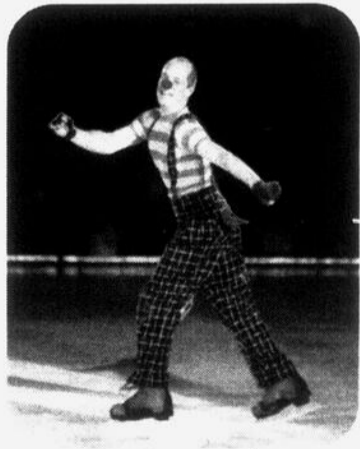
Josée Chouinard



Isabelle Brasseur et Lloyd Eisler



Elvis Stojko



Kurt Browning

Aussi : plusieurs talents locaux !

Une production de

nice'n easy

LE CANADA FRANÇAIS

104.1 FM
Le radio du

WOW
ÉVÉNEMENTS

Billets en vente maintenant

Au Colisée Isabelle Brasseur
965, rue Choquette,
Saint-Jean-sur-Richelieu
Spectacle à 19 h 30
Billetterie (450) 358-3949 SPEC
29,95\$ - 44,95\$ + taxes

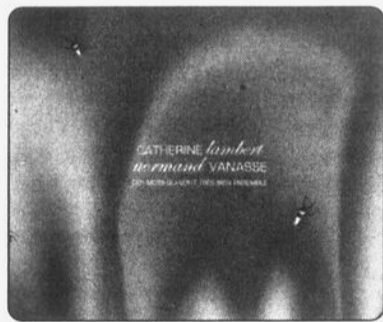
MUSIQUE

Quand une fée prête sa voix aux Beatles



MICHEL PHANEUF

Les chansons des Beatles ont fait l'objet de toutes sortes d'adaptations au fil des ans: certaines originales et intéressantes, d'autres plus étriquées, pour ne pas dire insipides.



Et que dire des paroles de ces mêmes chansons. La plupart du temps, les «traducteurs» qui ont adapté ces chansons dans une autre langue - en français notamment - ne se sont même pas donné la peine de tenir compte, ne serait-ce qu'un tant soit peu, du texte original. C'est ainsi

que la version québécoise de *Hold Me Tight*, telle que chantée par les Baronnets s'intitulait *C'est fou, mais c'est tout...*

Il y a quelques mois, Catherine Lambert a sorti un album qui vient remédier à cette situation. Intitulé «Des mots qui vont très bien ensemble» (étiquette Les Disques XXI, numéro XXI-CD 2 1478), ce nouveau disque nous offre 14 pièces du célèbre quatuor, adaptées musicalement de façon fort intéressante, mais surtout traduites en respectant les textes et la poésie des versions originales. Des pièces comme *And I Love Her* (*C'est lui que j'aime* - n'oublions pas que la chanson est chantée par une femme), *Across the Universe* (*Partout dans l'univers*), *Julia*, *The Inner Light* (*La voie intérieure*), *If I Fell* (*Si mon cœur*), *Black Bird* (*L'oiseau*) et *Yesterday* (*Autrefois*). À ces chansons s'ajoutent quelques versions instrumentales, *Do You Want to Know a Secret*, *Here, There and Everywhere*, *She's Leaving Home*, *Michelle* et *Day Tripper*, interprétées à la guitare acoustique par Normand Vanasse.

Si la traduction française des différentes chansons, traduc-

tion également effectuée par Normand Vanasse, est très réussie, demeurant fidèle à l'oeuvre originale sans pour autant être trop littérale, le côté musical ne manque pas de qualités non plus. D'une part, la voix de Catherine Lambert est absolument superbe, douce, précise, cristalline. Plusieurs personnes ont déjà dit qu'elle possède une véritable voix de fée; à l'entendre chanter *Julia* ou *And I Love Her*, on ne peut qu'abonder dans le même sens. D'autre part, les arrangements musicaux, presque entièrement confiés à la guitare acoustique et au violoncelle (joué par Kathy McKenzie), sont fort bien adaptés aux chansons choisies: sobres, efficaces et là aussi très respectueux des chansons originales.

Toutes ces bonnes choses nous donnent un excellent album, un album qui, tant par l'instrumentation qu'il propose que par le caractère des chansons choisies, demeure toujours très doux et même très dépouillé; un album intimiste qui plaira bien sûr aux fans des Beatles, mais aussi à tous ceux et celles qui apprécient la musique douce, les belles mélodies et les voix exceptionnelles.

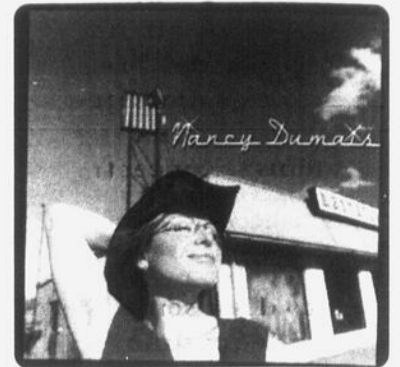
Nancy Dumais

plus touchante, plus doucement triste.

C'est sans trop de fracas que Nancy Dumais a lancé son nouvel album l'automne dernier. Ne bénéficiant pas des bienfaits de la fameuse convergence, la jeune auteure, compositrice et interprète a dû se contenter d'une attention somme toute assez modeste de la part des médias et surtout des impitoyables stations de radio montréalaises. C'est dommage, très dommage.

Cette situation est d'autant plus regrettable que ce nouveau disque, son troisième, est tout ce qu'il y a d'intéressant. La voix de l'artiste est fort belle, la musique marie habilement le folk, le rock et le country, tandis que les textes des 14 chansons qu'il propose sont intelligents et bien figolés.

À écouter ces textes, notamment ceux de *Comme on punit un chien*, *Cette fois l'amour est cruel* et *J'voudrais qu'tu m'aimes encore*, on devine que la jeune femme a vécu il n'y a pas si longtemps des moments difficiles au plan sentimental. Ces chansons en portent les cicatrices, parfois de façon dure, presque cruelle, parfois de façon



Malgré cette tendance, il faut bien souligner que ce troisième disque n'est pas un album sombre ou pleurnichard. Les chansons sont variées, parfois assez vigoureuses, parfois plus douces, et peuvent aussi se faire simplement tendres (*Chanson pour Émile*) et même humoristiques (*Le 5 de ton amour*). Plusieurs d'entre elles ont d'ailleurs tout ce qu'il faut pour se hisser très haut au palmarès.

C'est donc une belle réalisation que nous offre Nancy Dumais avec cet album éponyme. Une réalisation intelligente et intéressante à écouter, un disque qui mérite sa juste part d'attention, et de reconnaissance. ■

CINÉMA

«Éloge de la liberté»: très peu de contenu...

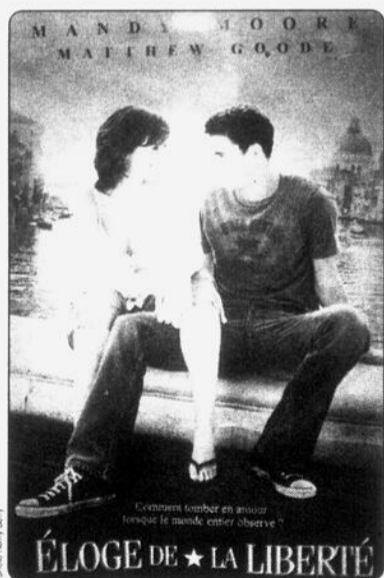


DANIEL G. HÉBERT

À mon entrée dans la salle de cinéma, un ado assis à côté de sa copine me regarde avec un sourire narquois en disant «Enfin, un autre homme!». Les bandes-annonces, romantiques à souhait, semblent en effet n'avoir attiré que des jeunes spectatrices. Et pour cause...

Même s'il possède un aspect léger, sympa, parfois attachant, le film de Andy Cadiff n'a guère à offrir. Les personnages sont superficiels, on sent très peu de chimie entre les deux principaux intéressés. Mandy Moore manque singulièrement de registre pour ce genre de rôle et fait apparaître la fille du président comme une potiche un peu naïve. L'intrigue est prévisible, les situations sont tirées par les cheveux, souvent absurdes. On sent la formule toute faite pour plaire à un public bien ciblé.

La situation de départ possédait pourtant un bon potentiel: l'idée est originale, elle ne man-



Malgré une bonne situation de départ, «Éloge de la liberté» demeure superficiel.

que pas de piquant. Mais on semble vraiment avoir nivelé vers le bas à tous les niveaux. Sauf en ce qui concerne la photographie: les plans aériens de Venise ou des petites routes européennes sont magnifiques. Mais valent-ils le détour?

Anna Foster (Mandy Moore, «The Princess Diaries»), fille du

président des États-Unis, aimerait bien passer du temps avec un garçon comme toutes les adolescentes de son âge. Mais, on le devine, chaque sortie se fait sous étroite surveillance, ce qui décourage la plupart des prétendants.

Lors d'un voyage diplomatique à Prague, Anna négocie avec son père une sortie avec escorte réduite. Avec la complicité d'une amie, elle se hâte toutefois de prendre la fuite pour enfin vivre les frissons de la liberté.

Papa a toutefois prévu le coup en plaçant sur son chemin un jeune agent séduisant qui la suivra, incognito, dans sa fugue. Celle-ci amènera l'étrange couple à Venise, puis en Autriche, puis en Allemagne. Eh bien sûr, des sentiments apparaîtront entre les deux jeunes personnes. Jusqu'à ce que la belle apprenne la vérité...

Bref, un film léger qui a ses moments sympathiques mais qui manque de contenu. Il devrait toutefois plaire aux spectateurs (et spectatrices...) qui rêvent d'amour et de liberté sans trop se poser de questions... ■

Tirage

P
R
I
X

Gagnez une paire de billets pour le spectacle de

Patrick Groulx
31 janvier

Océane
1er février

Louis-José Houde
1er février

P
R
I
X

Nom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____

Téléphone: _____

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

LE CANADA FRANÇAIS

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

Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix.
Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir au plus tard le 20 janvier à 17 h.

Tirage

DVD / VIDÉO

De nouvelles «folies» aussi grotesques que les précédentes

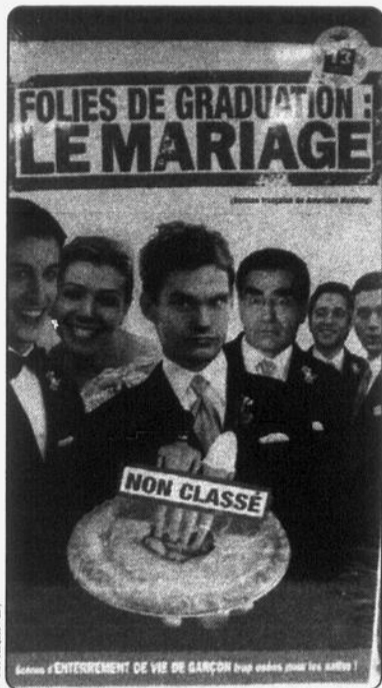
PASCAL CLOUTIER
Toute la bande est de retour. Alors que les deux premiers films se concentraient sur le personnage de Jim (Jason Biggs), le troisième épisode de «Folies de graduation» dévie son point de vue vers le personnage interprété par Sean William Scott, l'excentrique et complètement sauté Stifler.

Eugene Levy incarne encore le père de Jim, ce drôle de personnage qui manque de timing et d'à-propos. Eddie Kaye Thomas, Thomas Ian Nicholas et leurs copains composent toujours l'entourage de Jim en interprétant les Finch, Kevin et autres amis du point central de la série. Alyson Hannigan qu'on connaissait comme la flamme de Jim, Michelle, deviendra, au cours du film, la femme de celui-ci.

Si Stifler devient si important c'est qu'à la suite de l'annonce du mariage de Jim, le plus fou de tous désire se faire inviter au mariage. Le rustre personnage accumulera les propos mal placés, les conneries effrontées et les horribles malveillances. En contrepartie, Stifler rendra quelques services plus ou moins appréciés et se reprendra pour le bien de l'histoire et de la célébration de l'amour des deux jubilaires. Entre autres choses, Stifler changera entièrement sa personnalité dans l'espoir de coucher avec la sœur de Michelle, Cadence (January Jones) et il organisera un enterrement de vie de garçon digne de ses plus perverses envies avec Krystal (Nikki Ziering), une dominatrice aux énormes talents.

La version DVD offre une version non-censurée du film (tant qu'à faire...), des scènes coupées, des bloopers et quelques courts métrages. Stifler (Scott) explique le vocabulaire et la façon de parler de son personnage si excentrique et mal élevé. On observe avec plus de détails l'enterrement de vie de garçon et la scène «poilue» qui retient l'attention des spectateurs. Il y a les commentaires habituels et même un vidéo «kétaine» de la célébration qui donnent son nom au titre du film. Finalement, la liste des acteurs et artisans est offerte à la consultation. Une bonne chose quand on écrit une chronique!

Les fans de la série aimeront autant le troisième que les deux autres films. C'est avec joie qu'ils retrouveront les principaux personnages et leurs «folles» aussi grotesques, déplacées que drôles.



Folies de graduation: le mariage.

L'Ordre

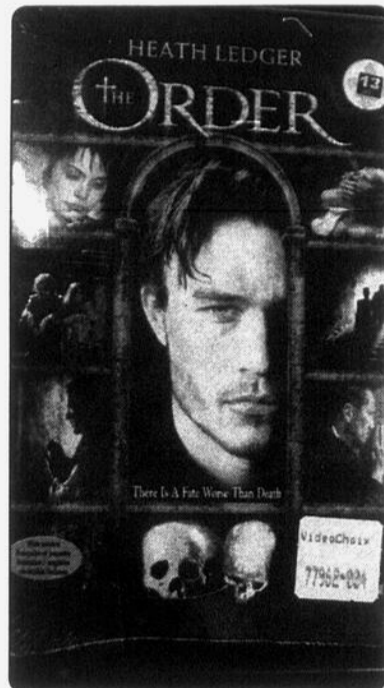
Heath Ledger a profité de la popularité de ses premiers films pour s'embarquer dans une carrière typique. Après les rôles de soutien très en vue de ses premières expériences au cinéma, le voilà qu'il porte sur ses épaules des productions de série B. Pas toujours d'heureux choix il semble que tous les nouveaux acteurs populaires doivent passer par cet itinéraire qui, avec le temps procure ce dont ils manquent: l'expérience.

Comptant sur un acteur qui, un peu comme lui, cherche à se faire un nom à Hollywood, Ledger essaie de profiter du talent indéniable de Mark Addy (Full Monty) alors que le moins talentueux mais beaucoup plus expérimenté, Peter Weller, procure des services nécessaires à la distribution de «L'Ordre». La beauté, ingrédient important à un film de deuxième ordre, est incarnée par la jolie Shannyn Sossamon. La méchanceté de service est partagée par Weller et un nouveau venu: Bruno Fürmann.

Film fantastique qui fraie dans la religion et l'horreur de ses côtés plus sombres, le film s'inscrit dans la lignée des «Rosemary's Baby» et «L'Exorciste», une liste qui compte d'innombrables navets comme de bons films. Depuis les années 70, une chose qui a su amener de la crédibilité au genre est bien sûr la technologie appliquée aux effets spéciaux. Comparée à ses contemporains, cette réalisation de Brian Helgeland n'apporte rien de bien nouveau mais l'utilisation de la nouvelle technologie de façon sobre et stratégique propose quelque chose de bien.

L'histoire est assez simple. Un jeune prêtre pas trop convaincu de son choix de carrière enquête sur la mort de celui qui l'avait

guidé à ses tout débuts. Assassiné à Rome, le vieil homme passait la plupart de son temps à étudier les origines de la religion catholique dont sa congrégation, un peu trop fanatique, existait en marge. En fait, le vieillard avait été excommunié sans qu'on comprenne bien les dessous de cette décision du Vatican. Le jeune Alex, aidé d'une jeune femme (Sossamon) dont il s'était occupé et dont il était éperdument tombé amoureux et d'un autre jeune prêtre nommé Thomas (Addy), se rend à Rome où tout se décide et où tout s'est déroulé. C'est là qu'il apprend l'existence du «mangeur de péchés» et qu'il doit rencontrer le Cardinal Driscoti (Weller) un inquiétant personnage qui a des vues sur la papauté. L'enquête amènera son lot de problèmes et d'intrigues dans un suspense moyenne-



L'Ordre.

ment intéressant.

Rien de bien excitant à vrai dire. La veille, j'avais visionné la dernière version, celle du réalisateur, du classique qu'est devenu «L'Exorciste» et sachez que «L'Ordre» n'invente absolument rien. Ledger, Addy et Weller, n'étant pas meilleurs que ce à quoi un film de cette catégorie nous permet d'espérer.

La musique de David Torn, quoiqu'elle ne se compare pas à celle de Tubular Bells de Mike Oldfield pour «L'Exorciste» est assez bonne pour qu'on la remarque.

Un film dont la nécessité est douteuse mais qui permet à Ledger et Addy de cheminer dans ce monde cinématographique pas facile à infiltrer chez nos voisins du sud. ■

CINÉMA

LE CAPITOL

du 16 janvier au 22 janvier

Info-Film:
358-3030

290 RUE RICHELIEU À
ST-JEAN SUR RICHELIEU

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

<p>LE PROJET D'ALEXANDRA (16+) Ven. au dim.: 12h50 - 15h20 - 18h50 - 21h20 Lun. au jeu.: 18h50 - 21h20</p> <p>ÉLOGE DE LA LIBERTÉ (G) Ven. au dim.: 12h35 - 15h35 - 19h00 - 21h25 Lun. au jeu.: 19h00 - 21h25</p> <p>ANNIE BROCOLI DANS LES FONDS MARINS (G) Vendredi au dimanche: 13h00</p> <p>PETER PAN (G) Vendredi au dimanche: 12h40 - 15h30</p> <p>LE SEIGNEUR DES ANNEAUX: LE RETOUR DU ROI (G déc. aux enfants) Ven. au dim.: 12h30 - 16h00 - 20h00 Lun. au jeu.: 19h15</p> <p>QUELQUE CHOSE D'INATTENDU (G) Tous les soirs.: 18h35 - 21h35</p> <p>LE DERNIER SAMURAI (13+ violence) Ven. au dim.: 15h00 - 18h30 - 21h30 Lun. au jeu.: 18h30 - 21h30</p> <p>NEZ ROUGE (G) Ven. au dim.: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h40 Lun. au jeu.: 18h45 - 21h40</p>	<div style="text-align: center;"> <p>GARY SWEET HELEN BUDAY</p> <p>LE PROJET D'ALEXANDRA Version française de ALEXANDRA'S PROJECT UN FILM DE ROLF DE HEERS</p> <p>16 ANS+</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>MANDY MOORE MATTHEW GOODE</p> <p>ÉLOGE DE LA LIBERTÉ Version française de Chasing Liberty</p> </div>
<div style="text-align: center;"> <p>JASON ISAACS RACHEL HURD WOOD</p> <p>PETER PAN (Version française)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>TOM CRUISE</p> <p>LE DERNIER SAMURAI</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Patrick Huard Michèle Barbara PELLETIER</p> <p>Nez Rouge</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>LE FANTÔME DE BENAHAR</p> <p>Annie Brocoli Le film</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>SEIGNEUR DES ANNEAUX LE RETOUR DU ROI</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Jack Nicholson Diane Keaton</p> <p>Quelque chose d'inattendu v.f. de «Something's Gotta Give»</p> </div>

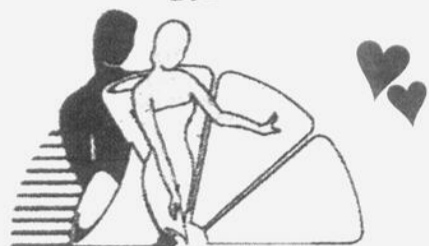
<http://www.galaxycinemas.com>



VENTE TROTTOIR

Du 14 au 24 janvier

A fleur de Peau enr.



Vente **599\$**

sur vêtements sélectionnés

Vente

25% à 70%

sur vêtements sélectionnés

Vente **70%**

sur sous-vêtements
Dim, Passionnata, Triumph

Vente **50%**

Bas sélectionnés
Dim, Phantom, Daisy Fresh



La St-Valentin
s'en vient...
Profitez-en!

420, 2e Avenue,
Iberville

(450) 358-1533



Salon de la culture 5^e édition

Gratuit

Vendredi, samedi, dimanche

6, 7, 8 février 2004



Spectacles et animation
pour toute la famille!

À visiter

- Artistes, artisans
- Auteurs
- Musiciens
- Sculpteurs
- Minéralogie
- Herboriste
- Histoire...



420, 2e Avenue, Iberville

346-1420

VENTE TROTTOIR RADOK

ELLE ET LUI

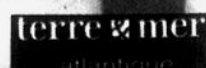
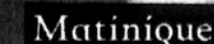
Radok Junior

Du 14 au 24 janvier

Jusqu'à

70% de rabais

sur la collection
automne-hiver



Soullers : Emu, Tommy Hilfiger

420, 2e Avenue, Iberville
Carrefour Laplante

Elle et Lui : 347-0140

Junior : 545-1319



**Carrefour
laplante** inc.

**Du 14 au
24 janvier**

70% de réduction

* Marchands participants

Tél: 346-1420
www.carrefourlaplante.com

420, 2e Avenue, Iberville

MOTS CACHÉS

9 LETTRES CACHÉES

MOT-CACHÉ

UNE CARTE DE CRÉDIT

- | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|
| A
accepter
achat
affaire
âge
agir
aider
aimer
aviser
avoir
B
banque
bon
bureau
but | C
caisse
cartes
compte
conseil
contrôler
coûter
crédit
créer
croire
D
date
demande
détail
E
effets | é levé
é mise
erreur
essayer
étape
être
F
facture
faire
formule
G
genre
gens
I
informer
intérêt | L
laisser
limite
loi
M
manière
mensuel
mode
N
noms
numéro
O
offre
ôter | P
paiement
payé
perdre
permettre
personnel
perte
pour
pratique
préférer
prendre
prise
profiter
progress | Q
question
R
raison
recevoir
remplir
renseigner
réserver
rester
rôle
S
savoir
service
servir
signer
sorte | T
taux
type
U
usage
utile
utiliser
V
vérifier
vite
voir
volée
vouloir |
|--|--|---|---|---|---|--|

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: SIGNATURE

LES ENTRECROISÉS

6 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

L'UTILITÉ

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 | sur | fier | usage | 7 | 9 |
| en | vie | gens | usera | aideras | bénéfique |
| es | vue | peut | usuel | commode | essentiel |
| il | | plus | utile | dépanne | serviable |
| sa | | sert | | général | |
| | 4 | très | 6 | utilise | 10 |
| 3 | aide | | adapté | utilité | disponible |
| agi | aisé | | besoin | | nécessaire |
| bon | apte | 5 | choses | 8 | profitable |
| but | avec | aller | équipe | avantage | fonctionnel |
| est | bien | année | estime | convenir | 11 |
| été | ceci | donne | fourni | efficace | 13 |
| ont | créé | doter | répond | pratique | indispensable |
| pas | état | idéal | servir | | |

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: SERVIR

MOTS CROISÉS

Problème No 37

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

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

HORIZONTALEMENT

- Petit rongeur. - Mot permettant d'identifier un article dans un fichier.*
- Planté d'arbres dispersés. - Potage.
- Racine d'un arbrisseau d'Amérique du Sud utilisée comme vomitif. - Personne influençable et versatile.
- Manière de lancer, à l'aide d'une arme. - Exposer dans le détail.
- Puissances, vigueurs. - Exprime la douleur.
- Point où se développe qqch. - Métal d'un blanc bleuâtre.
- Métal précieux. - Endroits où l'on fait germer l'orge.
- Phénomène climatique. El ... - Arbres voisins du sapin, au tronc roux.
- Donner l'apparence du velours à. - Titane.
- Danse polynésienne. - Aluminium.
- Fruit rouge, aigret mais d'un goût agréable. - Lire pour se corriger. Se...
- Adj. dém. - Particule d'insistance. - Qui ont subi une certaine détérioration.

VERTICALEMENT

- Plante à fleurs jaunes. - Rendre vivement la pareille. Du... au...
- Plante des lieux arides. - Opposée à d'autres.
- De l'Ibérie. - Tests destinés à évaluer l'âge mental.
- Masse de pierre très dure. - Plaisants, amusants.
- Qui mène une vie régulière. - Rivière, en Afrique du Nord.

- Pron. pers. - Amertume.
- Acquérir par préemption.
- Titres portés jadis par les souverains de Bulgarie. - Oiseau palmipède massif. - Europium.
- Fruit des conifères. - Alliages d'aluminium avec addition de zinc.
- Grand mollusque bivalve. - Elle se forme dans les liquides fermentés.
- Mèche de cheveux. - Contenant des liaisons multiples, en chimie organique.
- Petit renard du Sahara. - Situées.

Solution du dernier problème

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

Autorisé par Jean-Claude L'Anglais

Style Quest



La passion l'a construite.



La passion l'habitera.

L'antidote aux voitures ordinaires !



COUPAL et BRASSARD AUTO INC.

127, route 104,
Iberville
(450) 347-5593

109763-4C32

Être sous la protection des anges, c'est possible !

VALÉRIE LEGAULT

Être aux anges, voilà une expression que Cécile Goyette connaît bien puisqu'elle en collectionne pas moins de 600 chez elle. Et pas n'importe où ! Soigneusement installés dans sa chambre à coucher, Mme Goyette s'endort tous les soirs avec eux au son de leurs mélodies, leurs prières et de leurs tic-tac.

Pas étonnant alors qu'un de ses fils en ait fait sa pièce de prédilection: «Je lui prête ma chambre à chaque fois qu'il vient en visite chez moi. Il trouve qu'il dort mieux !», assure la collectionneuse. La belle Morphée, à qui on confie habituellement notre sommeil profond, en prend ici pour son rhume: même la couette de son lit est décorée de petits chérubins ! «Il ne me manque plus qu'à m'acheter un tapis aux dessins d'anges», dit-elle.

Cécile Goyette estime avoir une collection de 600 anges, quoiqu'il y a déjà un bon bout de temps qu'elle ne les compte plus. En pénétrant dans sa chambre à coucher, on entre dans un véritable musée. Tous les murs sont garnis au centimètre près de petites poupées ailées, ainsi qu'une partie du plafond, où une centaine d'entre elles sont suspendues. Il y en



Cécile Goyette et son ange favori mis en évidence.

perle rare. «Plus j'en vois, plus je trouve ça beau», avoue celle qui s'est découvert un penchant pour les anges il y a seulement deux ans. Mais, comme dans un air bien connu, elle se force parfois à faire un grand détour ou bien à se fermer les yeux pour éviter de trop dépenser, surtout lorsqu'elle met les pieds au Walmart et particulièrement pendant la période des Fêtes. «Je n'aime mieux pas les regarder parce que sinon, je n'aurai plus de place à les entreposer !», s'exclame celle qui considère que la famille ailée est complète.

TROUVAILLES

N'empêche qu'elle a succom-

bé à la tentation de se procurer la toute dernière poupée Barbie en tenue angélique, la nouveauté en 2003. Comme il ne s'en est fabriqué que très peu d'exemplaires, elle a tout de suite sauté sur l'occasion. Par contre, elle estime sa plus grosse dépense à 130 \$ pour un ange qu'on dirait directement sorti d'un conte de fées. Ses ailes de plumes véritables et ses cheveux d'apparence naturelle font d'ailleurs la fierté de Cécile Goyette.

Non seulement a-t-elle investi plusieurs dollars dans l'achat de ses chérubins, mais encore fallait-il leur trouver des espaces

de rangement ! Pour mettre en valeur ses plus beaux spécimens, Mme Goyette n'a pas lésiné sur l'achat d'armoires et d'étagères. Consciente de son attrait indéniable pour les anges, elle considère toutefois qu'il s'agit d'une suite logique dans la famille. Son défunt ma-

ri, collectionneur lui aussi, avait 700 appareils photo en inventaire, tandis que sa fille, chez qui elle habite présentement, accumule les bouteilles de verre de marque Avon. «Mais les gens ne sont pas tous des maniaques comme nous!», admet-elle, un peu pour se justifier. ■



La chambre de Mme Goyette, un musée de plusieurs pièces de collection !

a de toutes les sortes, comme des lampes et des horloges, ainsi que des poupées de différents pays. Pendant quelques mois, elle a reçu de petites figurines de différentes cultures auxquelles elle a collé des ailes de papillon dans le dos, ce qui donne un résultat assez original.

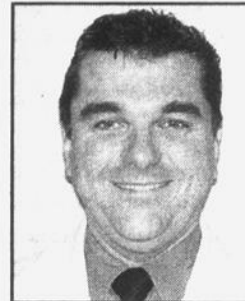
Hormis ses propres inventions, Cécile Goyette se procure surtout ses petits anges dans la région de Saint-Jean-sur-Richelieu. Patiente, elle peut parcourir les boutiques pendant des journées entières avant de trouver la

**Psychologues
Desnoyers
Lefourneau**

Services de psychothérapie
individuelle et de groupe

Adultes - Adolescents - couples
Sessions de croissance

624, boul. du Séminaire N.
Saint-Jean-sur-Richelieu
450.349.6191



Alain Papillon
Pharmacien

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

Le cholestérol et ses excès...

Le cholestérol est une substance grasse retrouvée à peu près partout dans le corps humain. Il est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme et sert à fabriquer de nombreuses hormones. Le foie est responsable du cholestérol : il en fabrique près des 2/3 de nos besoins et en élimine les excès. Le cholestérol en soi est nécessaire à la vie. Cependant, lorsqu'il y en a trop dans le sang, il risque de bloquer les vaisseaux sanguins et devient dangereux. Les problèmes viennent donc des EXCÈS de cholestérol qui favorisent les maladies cardiaques et les embolies.

Le cholestérol est transporté dans le sang par deux types de véhicules. Les LDL prennent le cholestérol au foie et l'emmènent dans l'organisme. C'est le cholestérol qui a tendance à se déposer dans les artères et à les bloquer. Les HDL, pour leur part, récupèrent le cholestérol qui se dépose dans les vaisseaux et le ramènent au foie. Les termes HDL et LDL décrivent les LIPOPROTÉINES qui transportent le cholestérol. Le cholestérol retrouvé dans les HDL est souvent appelé bon cholestérol, tandis que celui des LDL est appelé mauvais cholestérol.

Plusieurs facteurs affectent le niveau de cholestérol dans le sang : l'hérédité, l'obésité, l'absence d'exercice physique et l'alimentation. Près du tiers de tout le cholestérol présent dans le sang vient de l'alimentation.

Il n'y a qu'une seule façon de savoir si notre cholestérol sanguin est trop élevé : une analyse de sang. Avant 30 ans, on considère qu'un taux de cholestérol inférieur à 4,6 mmol/L est préférable. Après 30 ans, on accepte un taux de 5,2 au maximum. On sait cependant que plus le cholestérol est bas, meilleures sont les chances de garder longtemps un cœur en santé.

Dans la nourriture, le cholestérol se retrouve uniquement dans les produits de source animale. Il n'y en a pas dans les fruits, les légumes, les huiles végétales. Les poissons en contiennent très peu. Les sources principales de cholestérol sont : les oeufs, le lait entier, les abats (foie et cœur), la charcuterie et la viande (boeuf, poulet, porc et autres). Le cholestérol est invisible dans la viande.

Comment diminuer son taux de cholestérol?

Manger moins de viande, d'oeufs et de gras. Prendre plus de légumes, fruits, poissons et fibres alimentaires. Préférer la margarine au beurre et consommer du lait écrémé.

- Cesser de fumer
- Atteindre son poids santé
- Faire de l'exercice régulièrement

C'est avec de meilleures habitudes alimentaires et un rythme de vie plus sain que l'on peut mieux contrôler le taux de cholestérol. C'est seulement quand ces mesures ne suffisent pas que l'on a recours aux médicaments. Plusieurs produits existent et il est possible d'en trouver un qui sera efficace tout en provoquant très peu d'effets secondaires.

Pour en savoir davantage, consultez votre pharmacien(ne).



Membre affilié à

ESSAIM

Visitez notre site au
www.essaim.ca

**Alain & G.M. Papillon
Pharmaciens**

900, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

348-4931

LA BOUSTIFAILLE

Bons ragoûts d'hiver



MICHÈLE TRAHAN

Préparer des ragoûts d'hiver est une bonne façon d'équilibrer son budget mais surveillez bien les emballages: Certaines coupes de viande sont présentées à des prix inférieurs mais elles contiennent une grande quantité d'os et de gras; il est parfois préférable de choisir une coupe qui se vend un peu plus cher mais qui représente moins de perte.

Bien que la plupart des supermarchés vend de la viande à ragoût préemballée, vous pouvez changer la consistance et la saveur d'un ragoût en utilisant une coupe de viande différente. La viande du bifteck de ronde est maigre et sèche tandis que le jarret, s'il est mijoté lentement, devient tendre et juteux et donne une sauce riche et succulente parce qu'il contient beaucoup de gélatine.

Ragoût boeuf et légumes

- 1 kg de boeuf en cubes (2 lb)
- 125 ml de farine (1/2 tasse)
- 45 ml d'huile (3 c. à table)
- sel et poivre
- 1 boîte de sauce aux tomates (14 oz/398 ml)
- 1 boîte de pois verts (14 oz/398 ml)
- eau bouillante
- 6 pommes de terre, pelées
- 6 carottes, coupées en quartiers
- 6 petits oignons pelés
- 5 ml d'origan (1 c. à thé)
- 5 ml de cerfeuil (1 c. à thé)
- 125 ml d'eau froide (1/2 tasse)

➤ Rouler la viande dans la farine et faire dorer dans l'huile chaude; retirer au fur et à

mesure qu'elle est brunie de tous les côtés et jeter l'excédent de gras. Réserver la farine. Combiner viande et sauce aux tomates et assaisonner au goût.

➤ Égoutter les pois et réserver le liquide; ajouter suffisamment d'eau bouillante au liquide réservé pour obtenir 500 ml (2 tasses). Verser sur la viande, couvrir et amener à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter pendant 1 heure.

➤ Ajouter les pommes de terre, les carottes, les oignons, l'origan et le cerfeuil et continuer la cuisson encore 1 heure puis incorporer les pois verts; bien remuer.

➤ Ajouter suffisamment de farine à celle réservée pour obtenir 50 ml (1/4 tasse) et incorporer l'eau froide; bien mélanger et ajouter lentement, en remuant, au ragoût. Amener à ébullition et continuer la cuisson jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. 6 portions



ASTUCE MAISON

BROCHETTE D'HIVER

Une bonne brochette qui n'a pas besoin du barbecue pour se faire apprécier et ce, en plein cœur de l'hiver! Préparez ces succulentes brochettes au porc et laissez-les mariner toute une nuit au réfrigérateur afin de bien amalgamer toutes les saveurs puis faites-les cuire au four... Combinez 250 ml (1 tasse) d'huile, 125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme, 50 ml (1/4 tasse) de mélasse, 50 ml (1/4 tasse) de miel, 45 ml (3 c. à table) de sauce soya, 45 ml (3 c. à table) de jus de citron, 75 ml (1/3 tasse) de cassonade, 1 gousse d'ail émincé et une pincée d'origan et de gingembre; assaisonnez au goût. Faites mariner dans ce mélange odorant, environ 1 kg (2 lb) de porc en dés et 4 à 5 pommes non pelées coupées en dés; égouttez et enfitez les dés de porc et de pommes en alternance sur des brochettes. Au moment de faire cuire, composez le mélange à badigeonner suivant : 50 ml (1/4 tasse) de jus de citron, 30 ml (2 c. à table) d'huile, 5 ml (1 c. à thé) d'origan et une pincée de poivre. Déposez les brochettes sur la grille centrale du four et faites cuire à 230C (450F) pendant 15 minutes, en tournant et en badigeonnant souvent, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite... quel délice!

NAVARIN D'AGNEAU

- 1 kg d'agneau désossé, coupé en dés (2 lb)
- 50 ml d'huile (1/4 tasse)
- 1 oignon tranché
- 45 ml de farine (3 c. à table)
- 30 ml de pâte de tomates (2 c. à table)
- 1 boîte de bouillon de boeuf (10 oz/284 ml)
- 300 ml d'eau (1 1/4 tasse)
- 1 gousse d'ail émincé
- 1 feuille de laurier
- 2 ml de thym (1/2 c. à thé)
- 2 ml d'origan (1/2 c. à thé)
- 10 ml de persil (2 c. à thé)
- sel et poivre
- Garniture de légumes *

Chauffer 30 ml (2 c. à table) d'huile et y dorer la viande; retirer au fur et à mesure qu'elle est à point. Ajouter le reste de l'huile et dorer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit ramolli mais non brun.

Saupoudrer la farine et cuire en remuant, pendant une minute; retirer du feu et ajouter le bouillon de boeuf et l'eau; chauffer à nouveau en tournant et amener à ébullition. Ajouter l'ail et les assaisonnements et couvrir. Réduire le feu et laisser mijoter environ 1 h 30 ou jusqu'à tendreté de la viande. * Une demi-heure avant la fin de la cuisson, préparer la garniture de légumes : 4 carottes tranchées et cuites, 1/2 rutabaga coupé en dés et cuit, 500 ml (2 tasses) de céleri tranché et cuit, 1/2 chou vert coupé en pointes et cuit.

Au moment de servir, déposer la viande au centre d'une assiette de service chaude et disposer les légumes en cercle autour de la viande puis arroser de sauce.

4 à 6 portions

RAGOÛT DE PORC

- 1 boîte de tomates (16 oz/454 ml)
- 1 kg de porc en dés (2 lb)
- farine
- 30 ml d'huile (2 c. à table)
- 1 boîte de bouillon de poulet (10 oz/284 ml)
- 250 ml de vin blanc (1 tasse)
- 1 oignon haché
- 125 ml d'orge perlé (1/2 tasse)
- 2 ml de thym (1/2 c. à thé)
- sel et poivre

Égoutter les tomates et réserver le liquide. Enfariner la viande et faire dorer dans l'huile chaude, jusqu'à ce qu'elle soit brunie de tous les côtés. Jeter l'excédent de gras. Ajouter le liquide réservé des tomates, le bouillon de poulet, le vin, l'oignon, l'orge et le thym et assaisonner au goût. Couvrir et amener à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter environ 1 heure.

Hacher grossièrement les tomates et incorporer à la préparation; continuer la cuisson encore 15 minutes et servir. 6 portions

RAGOÛT BORSCHT AIGRE-DOUX

- 1,5 kg de bouts de côtes de boeuf (3 lb)
- 15 ml d'huile (1 c. à table)
- 3 oignons coupés en quatre
- 1 boîte de pâte de tomates (5 1/2 oz/156 ml)
- 1 litre d'eau (4 tasses)
- sel et poivre
- 2 ml de graines d'aneth (1/2 c. à thé)
- pincée de romarin
- 3 betteraves moyennes, pelées et coupées en tranches d'env. 1 cm (1/4 po)
- 125 ml de céleri tranché (1/2 tasse)
- 250 ml de carottes tranchées (1 tasse)
- 125 ml de panais tranché (1/2 tasse)
- 1 petit chou coupé en 6 pointes
- 15 ml de vinaigre (1 c. à table)
- 5 ml de sucre (1 c. à thé)
- crème sure
- persil

Brunir la viande dans l'huile chaude et retirer au fur et à mesure qu'elle est à point; jeter le gras de cuisson sauf 30 ml (2 c. à table) et y dorer les oignons, jusqu'à tendreté. Déposer la viande et les oignons dans une grande marmite.

Délayer la pâte de tomates dans l'eau et verser sur la viande. Assaisonner au goût et ajouter les graines d'aneth et le romarin. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant une heure.

Ajouter les betteraves et continuer la cuisson à couvert, encore 30 minutes. Ajouter le reste des légumes, le vinaigre et le sucre, couvrir et continuer la cuisson environ 40 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes.

Pour servir, garnir chaque portion d'une cuillère à thé de crème sure et saupoudrer de persil. 4 à 6 portions

RAGOÛT ÉCONOMIQUE

- 1 kg de boeuf à ragoût en dés (2 lb)
- 45 ml d'huile (3 c. à table)
- 1 gousse d'ail émincé
- 1 oignon coupé en dés
- 500 ml de bouillon de boeuf (2 tasses)
- 500 ml d'eau (2 tasses)
- 1 ml de thym (1/4 c. à thé)
- 1 feuille de laurier
- 5 ml de cerfeuil (1 c. à thé)
- sel et poivre
- 2 tomates coupées en dés
- 125 ml de panais tranché (1/2 tasse)
- 250 ml de céleri tranché (1 tasse)
- 250 ml de carottes tranchées (1 tasse)
- 250 ml de champignons tranchés (1 tasse)
- 250 ml de rutabaga en dés (1 tasse)
- 6 petites pommes de terre coupées en deux
- 1 boîte de pois chiches (19 oz/540 ml)
- Grands-pères à la farine de maïs *

Brunir la viande dans l'huile très chaude et retirer au fur et à mesure qu'elle est à point. Ajouter l'ail et l'oignon et cuire quelques minutes en tournant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Combiner la viande, l'ail, l'oignon, le bouillon de boeuf, l'eau, le thym, la feuille de laurier et le cerfeuil dans une grande marmite et assaisonner au goût. Couvrir et faire mijoter à feu doux pendant 1 h 30. Incorporer les légumes et les pois chiches non égouttés et continuer la cuisson à couvert encore 30 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes. Préparer les grands-pères et cuire tel qu'indiqué. 4 portions

- Grands-pères à la farine de maïs
- 125 ml de farine de maïs (1/2 tasse)
- 125 ml de farine (1/2 tasse)
- 10 ml de poudre à pâte (2 c. à thé)
- pincée de sel
- 125 ml de lait (1/2 tasse)
- 30 ml d'huile (2 c. à table)

Combiner les ingrédients secs; mélanger le lait et l'huile et verser sur les ingrédients secs. Remuer juste pour humecter le tout. Verser la pâte par cuillerée à table comble dans le ragoût chaud. Couvrir et laisser mijoter sans enlever le couvercle pendant 15 minutes.

L'AUTO

On vous attend au Salon de l'auto de Montréal

JEAN-FRANÇOIS
GUAY

« Quel plaisir de se retrouver au mois de janvier ». Voilà une phrase qui en dit long sur l'état d'esprit qui animait les dirigeants du Salon de l'Auto de Montréal lors de l'ouverture de ses portes aux médias. Toutefois, le mois de janvier rime avec temps froid et c'est sous les -25 C° que le Salon a reçu ses premiers visiteurs le 9 janvier dernier.

Mais qui s'en plaindra, puisque le Salon de l'Auto de Montréal revient à sa tradition commencée il y a 36 ans! En effet, selon André Dorais, président du Salon: « le Salon de l'Auto à Montréal ça se passe toujours après le tourbillon des fêtes ».

LES ÉVÉNEMENTS
À SURVEILLER

Outre les événements spéciaux des manufacturiers et les quelque 650 véhicules en démonstration, les visiteurs pourront s'initier à la « Fièvre du Tuning », rendre « Hommage au circuit du Mont-Tremblant » qui fête ses 40 ans, voir le court métrage « À pleins gaz » de Cinéma Guzzo où des automobiles prennent la vedette, et admirer les produits Saleen dont la spectaculaire S7.



La célèbre Ferrari Enzo à moteur V12 de 660 chevaux est la voiture la plus spectaculaire du Salon de Montréal.

Par ailleurs, les visiteurs pourront participer au tirage d'une (1) Honda Element et de onze (11) Suzuki Swift+. Le magazine Le

Monde de l'Auto fera également tirer une Mazda6 à ses abonnés.

DES BILLETS
POUR INTERNAUTES

La nouvelle Série 6 marque le retour de BMW dans la catégorie des coupés Grand Tourisme.



La gamme Legacy de Subaru a été entièrement redessinée. Les stylistes semblent s'être inspirés des modèles de la marque suédoise Saab.



La Cobalt sera appelée éventuellement à remplacer la Chevrolet Cavalier.

En visitant le nouveau site Internet du Salon de l'Auto à l'adresse www.salonautomontreal.com et celui du réseau Admission à l'adresse www.admission.com, les visiteurs peuvent acheter et imprimer instantanément des billets électroniques.

Il est également possible de se procurer des billets en se présentant à l'un des 100 points de vente du réseau Admission. Il s'agit d'une heureuse initiative qui permettra aux visiteurs d'évi-

ter de faire la file aux guichets. Bien entendu, il est possible d'acheter son billet au guichet du Palais des Congrès de Montréal. Les heures d'ouverture sont de 10h00 à 22h00 sauf le dimanche 18 janvier alors que le Salon fermera ses portes à 20h00.

Quant à la traditionnelle Collecte de sang, celle-ci aura lieu du 14 au 16 janvier, de 10 heures à 17h30, au Complexe Guy-Favreau. ■



La section Tuning du Salon de l'Auto est particulièrement appréciée des jeunes adultes.



Le fleuron de Mercedes-Benz, la Maybach, est un joyau vendu entre 308 000\$ et 357 000\$US.



La Saleen S7 à moteur V8 de 550 chevaux rivalise avec les Lamborghini Murcielago et Ferrari 575M Maranello. Son prix 395 000\$US.



Dans la catégorie des véhicules économiques, les lignes de la nouvelle Kia Spectra 2005 ont retenu l'attention des visiteurs.

NOS AÎNÉS

Quels sont les choix après l'hospitalisation?



NICOLE I.M. THIBODEAU

Longtemps considérée comme la doyenne de l'humanité, Jeanne Calment, décédée à l'âge de 122 ans, fut une exception ; pourtant les Français détient la plus grande espérance de vie (81 ans pour les femmes et 73 ans pour les hommes).

Passons sur toutes les conséquences socio-économiques engendrées par l'accroissement d'une population vieillissante, pour nous arrêter sur les causes de cette longévité. Plusieurs facteurs sont avancés (alimentation de qualité, meilleures conditions de travail et de vie...) mais la palme revient à la médecine qui, et c'est tout à son honneur, s'acharne à repousser les limites de la mort.

Elle montre toutefois ses faiblesses quant à la qualité des « années gagnées », renvoyant les pouvoirs publics à leur obligation d'assistance. L'augmentation de la durée de vie n'est malheureusement pas proportionnelle à sa qualité!

C'est lorsqu'une hospitalisation survient pour une personne âgée, soit à la suite d'une opération, d'une maladie ou quelquefois d'une simple baisse de l'état général rendant aléatoire tout retour à domicile, que le placement en maison de retraite dans le meilleur des cas, ou en long séjour, devient logiquement la seule solution. Placement qui, par définition étant rarement de la volonté même

de la personne, s'effectue dans l'urgence, l'incompréhension, la résignation.

L'autre raison à considérer est la condition de vie affective des personnes âgées. Parmi les raisons qui peuvent déterminer ce choix, on peut citer une solitude trop pesante, l'insuffisance ou l'inefficacité des aides du maintien à domicile, l'absence ou l'impossibilité d'une cohabitation familiale. Bien que celle-ci soit de loin la solution la plus logique et la plus naturelle, les conditions de vie moderne, le travail des femmes ou l'exiguïté des appartements la remettent en cause.

Si l'institution est garante de l'intégrité physique, de la sécurité et d'un certain confort matériel, en revanche, elle se montre souvent impuissante à satisfaire le besoin de bien-être moral, d'affection, d'amour. Certains auteurs parlent même de détresse, de vie sans vie. L'institution ne peut pas remplacer la chaleur d'un foyer. Même si ce n'est pas le cas de la majorité ces situations doivent nous soulever un questionnement et nous inciter à rechercher l'existence éventuelle d'autres solutions!

Pourtant, rester chez elles malgré les handicaps reste le souhait et la volonté les plus chers aux personnes âgées. Nous ne jugerons pas ici les familles naturelles. Ont-elles réellement le choix, qu'elles sont les aides auxquelles elles peuvent avoir recours et qui peut les guider dans ses dédales bureaucratiques?

Quel est donc le devenir des personnes âgées qui ne peuvent ou ne veulent pas rester chez elles malgré le très large éventail des aides proposées pour le maintien à domicile et/ou dont les familles naturelles sont défaillantes ? Ou encore, peut-il exister une alternative à un placement en institution? La reconfiguration du réseau aurait-elle généré de nouveaux risques? Il y a bien deux facteurs identifiés qui peuvent contribuer à expliquer les préoccupations croissantes face à la maltraitance en milieu d'hébergement.

Il est bien connu que la volonté de diminuer le taux d'institutionnalisation des personnes âgées en deçà de 5 % s'est traduite par un resserrement des critères d'accès aux centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD).

L'alourdissement important de la clientèle du réseau public s'est d'ailleurs répercuté sur les autres ressources d'hébergement, dites « plus légères », telles les ressources intermédiaires et de type familial. Même les résidences privées, qui s'adressent à une clientèle âgée autonome ou semi autonome, hébergent dans les faits des personnes de plus en plus âgées et en perte d'autonomie physique et cognitive. Il appert ainsi que la clientèle desservie par les différents milieux d'hébergement se fait vieillissante, plus lourde et présente des problématiques multiples. Sa vulnérabilité se trouve d'autant plus accrue qu'à la dépendance au niveau fonctionnel (troubles de

mémoire et de communication, mobilité réduite, etc.) s'ajoute souvent une dépendance psychosociale due à une faible scolarité, un isolement social et une précarité financière.

Parallèle inquiétant, le profil-type de la personne hébergée correspond à celui de la victime d'abus décrite dans la littérature : il s'agit d'une femme, de grand âge (ayant plus de 75 ans) et vivant dans une situation quotidienne de dépendance. Les risques de conduites abusives augmentent aussi avec la présence de comportements difficiles ou perturbateurs liés entre autres à l'errance et à la dépression.

DES RECOURS MÉCONNUS ET SOUS-UTILISÉS

Compte tenu de la fragilité des clientèles hébergées et du contexte de rareté des ressources, il y a lieu de s'interroger sur l'adéquation des mesures mises en place pour contrer les situations d'abus ou de mauvais traitements. Actuellement, les seules institutions habilitées à intervenir n'agissent que lorsqu'il y a dépôt d'une plainte formelle. C'est le cas des Régies régionales de la santé et des services sociaux et de la Commission des droits et libertés de la personne dans les cas d'exploitation de personnes âgées ou handicapées. L'étude des rapports de plaintes traitées par ces institutions révèle que les recours sont peu utilisés, surtout pour le secteur privé d'hébergement. Ce phénomène peut être attribué notamment à la méconnaissance des recours, à un certain défaitisme face au pou-

voir de changement, à la peur de représailles, mais surtout à l'incapacité de nombreux résidents d'exercer leur autonomie décisionnelle et leur droit. Si peu de citoyens déposent des plaintes, la nature et l'objet de celles-ci illustrent l'acuité de certaines situations problématiques.

STRATÉGIES

Quelles stratégies faut-il privilégier pour limiter, voire éliminer, la violence en milieu d'hébergement? Vaut-il mieux développer et miser sur des programmes de formation pour le personnel soignant, renforcer les mécanismes existants, rendre obligatoire la dénonciation des cas d'abus, réglementer davantage, renseigner et sensibiliser davantage les usagers etc.? Il ne s'agit certes pas ici de promouvoir une loi spécifique de « protection de la vieillesse » qui risquerait d'infantiliser davantage ou de stigmatiser les personnes âgées mais de repenser les protections sociales pour les résidents plus dépendants, particulièrement ceux qui éprouvent des déficits cognitifs. Il en va de leur droit à la dignité.

Tant de questions sans réponses! Le système de santé a-t-il autre chose à leur offrir, c'est ce dont nous tenterons de définir au cours des prochains mois afin de mieux vous renseigner sur les différentes structures d'hébergements!

AQDR du Haut-Richelieu
870, Curé Saint-Georges
Saint-Jean-sur-Richelieu,
(450) 357-9545 ■

DANS VOTRE ASSIETTE

Manger par temps froid



SYLVIE LAROCHE NUTR.DT.P.

Voilà le temps froid de janvier de retour. C'est fou combien la moiteur et les chauds rayons du mois de juillet nous manquent! Pour vous réchauffer vous avez deux solutions ; bien manger et bouger. Peu importe le nombre de pelures de vêtements que vous mettez, un corps en manque d'énergie aura froid. A moins qu'un froid sibérien (tel que connu ces derniers temps) ne vous emprisonne dans la maison, pourquoi ne pas mettre le nez dehors. Faites le plein d'énergie et renouez avec les sports d'hiver!

Ski de fond, ski alpin, raquette, patin, randonnée pédestre, glissade, marche sont quelques-

unes des activités sportives que nous procure l'hiver. Par temps froids notre dépense énergétique est augmentée afin de garder notre corps au chaud. De bons repas équilibrés sont essentiels pour éviter une panne d'énergie.

QUOI MANGER ?

Le matin, prévoir un bon repas complet avec des grains entiers (céréales aux sons de maïs, gruau, pain au lin, bagel multi-grains). Inclure une source de protéines pour une énergie de longue durée. N'hésitez pas à manger des œufs, fromage, jambon, creton maigre, yogourt ou beurre d'arachide au petit déjeuner. Complétez-le tout avec un fruit frais. Prenez le repas au moins 2 1/2 à 3 heures avant votre activité. Choisissez des aliments connus, faciles à digérer et à votre goût.

Pour le dîner, choisir des ali-

ments riches en glucides (pâtes, riz, pain) et de digestion rapide. Inclure un produit laitier (fromage, lait, yogourt, pudding) pour une bonne source de calcium, élément essentiel à la contraction musculaire. Les repas copieux, les fritures et les mets épicés alourdissent la digestion. Si consommé, de retour sur les pistes votre estomac ralentira sa digestion pour permettre au sang d'oxygéner les muscles. Très vite des inconforts abdominaux se feront sentir. Il faut donc les éviter pour vous permettre de poursuivre vos activités et pousser la machine à fond.

Vous avez moins d's urines sont claires et bien diluées, on n'a pas à craindre la déshydratation. Par contre, une petite quantité d'urine très concentrée est l'indice d'une certaine sous-hydratation (c'est-à-dire que

vous n'avez pas assez bu). D'où l'importance de se discipliner pour boire même lorsque nous n'avons pas soif.

QUAND ET COMMENT BOIRE ?

- Buvez lentement, souvent et en petites quantités à la fois;
- buvez le matin et le soir avant de se coucher;
- boire modérément au cours des repas car l'eau peut entraîner une sensation de gonflement et ralentir la digestion;
- après la consommation d'aliments riches en fibres, buvez un verre d'eau;
- buvez avant, pendant et après une activité physique;
- buvez plus en cas de vent, de chaleur, de froid, de fièvre, de diarrhée...

L'eau demeure la boisson par excellence ! Trop souvent, nous

ne buvons pas assez d'eau car nous attendons d'avoir soif pour boire (alors qu'il est déjà trop tard...) ou nous choisissons des boissons plutôt déshydratantes comme le café ou l'alcool.

APRÈS L'ACTIVITÉ

Manger selon votre horaire habituel après une activité régulière. Boire suffisamment de liquide afin de reprendre la quantité d'eau perdue. Finalement, choisir des aliments riches en glucides afin de refaire vos réserves d'énergie.

N'hésitez pas à compléter le Bilan médico-nutritionnel sur le site www.harmoniesante.com. Vous connaîtrez votre poids santé ainsi que vos besoins énergétiques quotidiens et obtiendrez un bilan de santé globale. Pour des informations contactez-moi au (450) 358-2002. Bonne santé ! ■

ANIMO-INFO

Les réactions d'un chat face à l'eau



DRE CHRISTINE
GONTHIER

L'eau suscite des réactions contradictoires chez le chat. Elle provoque tantôt la répulsion, tantôt le plaisir. Et, en dépit des idées reçues, elle est intimement liée à l'existence de notre petit félin domestique. En effet, si le chat déteste être trempé, il apprécie en revanche, avoir le poil mouillé. Lorsque le chat fait sa toilette, utilisant sa langue râpeuse comme un gant de toilette, il se lèche jusqu'à rendre son pelage humide. Il faut savoir qu'il élimine la même quantité d'eau en se lavant qu'en urinant.

Les conditions climatiques ne sont pas sans influence sur l'attitude du chat vis-à-vis de l'eau. En période de canicule, alors qu'il éprouve le besoin de se rafraîchir, il n'est pas rare que ce dernier réclame d'être mouillé. Fréquemment dans un jardin ou une terrasse, il est là pour assister ses maîtres lorsqu'ils manient le boyau d'arrosage. C'est une façon de manifester son envie d'être lé-

gèrement douché. On peut observer le même comportement dans d'autres circonstances, notamment lors d'un voyage en voiture par une température estivale: une petite quantité d'eau répandue sur son poil a le pouvoir de le calmer et de lui faire prendre son mal en patience.

En ce qui concerne l'eau de boisson, l'attitude du chat est tout

à fait insolite. N'étant pas grand buveur, il a tendance à boudier son bol sans prendre la peine d'y tremper la langue et ce, même si l'eau est fraîche et régulièrement renouvelée. Il semble que ce nez fin y détecte le moindre effluve de produit pour vaisselle. Véritablement dégoûté, cet être délicat préfère alors se désaltérer dans la soucoupe d'un pot de fleurs ou encore se

délecter en lapant l'eau sale qui stagne dans les flaques et les mares du jardin.

L'odeur chimique de l'eau du robinet joue aussi le rôle de véritable repoussoir pour le chat. Pourtant on observe que sa répugnance pour le chlore ne se manifeste absolument pas lorsqu'il se dirige vers l'évier. Certes, il est animé par la curiosité, attiré par tout ce qui bouge, et le jet du robinet l'inspire davantage qu'une eau immobile dans un bol. Mais le chat boit alors au robinet cette même eau qui le fait fuir dans un bol! Certains félins refusent même de consommer de l'eau autrement que de cette façon.

On peut noter, à la maison, que le chat est fortement intrigué par tout ce qui comporte un robinet: évier, baignoire, lavabo, etc. Quelle bonne occasion de jouer!

Il regarde tomber les gouttes une à une, fasciné par cette lenteur régulière, passe la patte, attra-

pe la goutte, la récupère et tourne le dos, dans l'idée qu'il a gagné la partie.

L'eau des récipients n'est cependant pas exclue de ses centres d'intérêts. Lorsqu'elle refroidit, il se plaît à observer la vapeur qui s'échappe. Une tisane qui infuse, et le voilà qui ose y mettre une patte, tournée en hameçon, pour saisir le sachet. Devant l'eau du bassin à poissons, son attitude est la même: l'animal est posté sur le rebord, sa tête suit le mouvement des poissons et, de temps à autre, sa patte glisse dans l'eau, à moins que la maladresse ne le fasse plonger entièrement. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le chat, joueur et conquérant, n'est donc pas ennemi de l'eau.

Pour vos commentaires ou plus d'informations, vous pourrez me joindre à l'Hôpital vétérinaire St-Jean, 269 Jacques-Cartier Sud au 346-4515 ou au Bureau vétérinaire St-Jean, 46, boul. Saint-Luc au 349-4471. ■

ALCOOL
Un miracle!

Un miracle s'est vraiment produit dans ma vie. J'ai toujours cru en Dieu sans jamais pouvoir donner un sens à cette foi. Aujourd'hui, grâce aux Alcools Anonymes, j'ai foi et confiance en Dieu, tel que je le conçois. Si je suis sobre aujourd'hui, c'est parce que j'ai appris à avoir foi et confiance en Dieu.

Seul, je n'y serais jamais parvenu.

Je crois aux miracles! Car j'en suis un!

Anonyme

Si tu penses avoir un problème avec la boisson? Appelle «A.A.» au 347-6580, ou il y a réunion dimanche à 20 heures au Cégep de Saint-Jean plus réunion du nouveau à la même salle à 18h30, dimanche matin à 10 heures au 100, rue Bernard, (Saint-Eugène) Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

FONDATION DESJARDINS

Appel de candidatures
pour les bourses universitaires

La Fondation Desjardins, fondation à caractère privé qui accorde le plus grand nombre de bourses universitaires au Québec, annonce ses différents programmes pour la prochaine année, ainsi que les échéances de chacun.

Dans le cadre du programme de bourses universitaires Girardin-Vaillancourt, la Fondation recevra les candidatures pour les bourses de baccalauréat, de maîtrise et de doctorat jusqu'au 1^{er} mars 2004. Cet appel de candidatures s'adresse aux étudiants à temps plein, citoyens canadiens résidant au Québec.

La Fondation Desjardins offre 150 bourses de 1000\$ pour le niveau du baccalauréat, 13 bourses de 5000 \$ pour le niveau de la maîtrise et 8 bourses de 7000\$ pour le doctorat. Ces bourses sont réparties dans toutes les disciplines universitaires.

De nouvelles bourses, destinées spécialement aux étudiantes, s'ajoutent cette année: les Bourses Dorimène, du prénom de l'épouse du fondateur des caisses, M. Alphonse Desjardins. Il s'agit de trois bourses de baccalauréat «Retour aux études» d'une valeur de 2500\$ chacune et de deux bourses de maîtrise «Femmes de carrière», d'une valeur de 3500\$ chacune offertes plus spécialement aux gestionnaires et administratrices du Mouvement Desjardins. Les candidatures seront recueillies jusqu'au 15 avril 2004.

La Fondation accueillera également, du 1^{er} février au 1^{er} avril 2004, les candidatures d'étudiants au doctorat pour trois subventions de recherche, soit une bourse de 25 000\$ et une bourse de 15 000 \$

sur le thème «Environnement et société» et une bourse de 7500 \$ pour des études de doctorat dans le domaine de la coopération.

Du 1^{er} mars au 1^{er} mai 2004, la Fondation recevra les candidatures pour les bourses destinées aux immigrants reçus, soit six bourses de 1000 \$ pour le baccalauréat et trois bourses de 3000\$ pour la maîtrise.

Dans le cadre du Programme Desjardins Société financière et ses filiales, la Fondation Desjardins recevra, jusqu'au 1^{er} mars 2004, les candidatures pour les Bourses Relève Desjardins. Il s'agit de quatre bourses totalisant 25 000\$ offertes à des jeunes de la relève qui se préparent à de brillantes carrières dans les secteurs de l'actuariat (deux bourses de Desjardins Groupe d'assurances générales et de Desjardins Sécurité financière), de la finance (une bourse de Desjardins Société financière).

Ce programme comprend aussi

cinq bourses de baccalauréat, une bourse de maîtrise et une de doctorat réservées aux immigrants investisseurs et offertes par Fiducie Desjardins. Les formulaires doivent être déposés à la Fondation entre le 1^{er} mars au 1^{er} mai 2004.

Les formulaires de candidatures et les critères d'admissibilité sont disponibles dans les universités et cégeps du Québec ainsi que sur le site Internet www.desjardins.com/fondation

La Fondation Desjardins s'acquiesce de sa mission de soutien à l'éducation en recueillant des fonds et en distribuant les revenus sous forme de bourses d'études, de primes à la créativité et à l'esprit d'entreprise des jeunes et de reconnaissances de l'action bénévole. Elle distribuera en 2004 une somme totale de plus d'un demi-million de dollars à quelque 350 jeunes. Depuis sa création, c'est près de 8 millions de dollars qui ont été versés en soutien à l'éducation. ■

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

<p>Croisière «Caraïbes du Sud» Départ : 24 janvier de San Juan, St-Thomas, Antigua, Santa Lucia, Dominica, République Dominicaine Cabine intérieure 1 semaine 1 299\$</p>	<p>Vols sur l'Europe A partir de • Bruxelles 589\$ Départs : mai et juin • Paris 689\$ Départs : mai et juin • Nice 899\$ Départs : mai et juin</p>	<p>Cuba Départ : 17 janvier Hôtel 3 étoiles Tout inclus 1 semaine 838\$ Puerto Vallarta Départ : 19 janvier Hôtel 4 étoiles Tout inclus 1 semaine 1 138\$ Cancun Départ : 2 février Hôtel 3 étoiles Tout inclus 1 semaine 978\$</p>
---	---	---

Permis du Québec
Region Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516 106321-4c33-18

Lunetterie
SEARS

de rabais

Sur toutes
les montures dans
la collection ModeChoisissez une paire de lunettes
complète (verres et monture) parmi
notre collection Mode et obtenez
50% de rabais sur votre monture.Dr René Marchand, Optométriste
Acceptons prescriptions de l'extérieur
Examen de la vue sur placeCarrefour Richelieu
359-9709

*Lunettes à titre indicatif seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Valable dans la province de Québec seulement. Certaines restrictions s'appliquent. Voir détails en magasin. Cette offre se termine le 8 février 2004. MD, marque déposée de Sears, utilisée sous licence au Canada.

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
MARIE-BLANCHE

**SEMAINE DU 14 AU 20
JANVIER 2004**

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

La planète Mars vous apporte beaucoup de capacité au plan professionnel. Vous avez une grande puissance d'action. Ne craignez rien.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous êtes présentement dans un moment important pour votre vie affective. Vous savez ce qui vous convient. Vous n'avez pas à douter de vous.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous avez plusieurs preuves de votre capacité de réussir. Vous êtes capable de faire des choses exceptionnelles. Vous le comprendrez très bientôt.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

La planète Jupiter fait que vous avez besoin de dire plusieurs choses. Vous ne voulez pas demeurer enfermé sur vous-même. Cela est très bien.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous êtes persuadé de votre bonne capacité d'action. Vous allez vers des choses très exigeantes. Cela est très important dans votre vie.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous voulez être sûr de votre jugement. Vous ne désirez pas faire d'erreur. Vous êtes plus que jamais axé sur votre bonheur personnel.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous allez vers des choses qui vous apporteront une grande paix. Vous êtes convaincu de votre bon vouloir. Cela compte beaucoup pour vous.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

La planète Saturne fait que vous êtes obligé de retarder certaines choses dans votre vie. Cela vous demande beaucoup de volonté. Vous pouvez réussir ce qui vous tient à cœur.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous êtes dans une période où vous gardez le silence. Vous ne voulez pas vous attirer d'ennuis face à des confidences que l'on vous a faites au plan affectif. Ne croyez pas tout trop facilement.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous allez vers des choses qui demandent une grande attention. Vous êtes obligé de vraiment faire la part des choses. On attend beaucoup de vous.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

La planète Vénus fait que vous désirez plus que jamais vivre en paix. Cela sera possible. N'en doutez pas. Croyez-y fermement.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 SMARS

Vous êtes convaincu de certaines choses et, bientôt, vous remettrez tout en question. Vous aurez raison de le faire. Pensez à tout très sérieusement.

L'ÉGLISE D'ICI

De belles célébrations pour les enfants

À l'église Saint-Gérard-Majella, les jeunes et les moins jeunes de la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste étaient invités pour une célébration de Noël à 16 heures, le 24 décembre dernier.

Des adolescents de 12 à 15 ans du S.P.V. (Service de Préparation à la Vie) avaient préparé, sous forme de pièce de théâtre, une célébration de la parole relatant la naissance de Jésus. Les jeunes de la catéchèse avaient été invités à préparer un cadeau pour Jésus de la crèche. Les plus petits de l'éveil religieux (3 à 5 ans), guidés par la responsable du projet Mona Charron, sont venus chanter avec enthousiasme leur amour pour Jésus et pour tous ceux et celles qui les entourent. La chorale des jeunes de la communauté de Saint-Lucien a rehaussé la qualité de cette présentation. Les moins jeunes ont démontré leur appréciation par des applaudissements et ils ont pu également participer à cette grande fête en recevant l'eucharistie. Malheureusement nous n'avions pas assez de places assises pour tous ceux et celles qui sont venus.

Merci à tous les bénévoles, à madame Huguette Plante et ses catéchètes et aux parents. Un

merci spécial à M. Marc Verreault, notre technicien, pour sa participation à la préparation et à la célébration à Saint-Gérard-Majella et à la cathédrale. Un très grand merci à Kim Berthiaume qui nous a fait profiter de son talent d'auteur en écrivant une pièce adaptée aux jeunes de 2003. Elle s'est occupée de la mise en scène et de la répétition ainsi que la fabrication des costumes avec les jeunes malgré un horaire très chargé à l'école de théâtre où elle étudie.

Une autre célébration pour les jeunes se tenait également à la cathédrale à 18 heures. Devant une assistance qui remplissait cette grande église jusqu'au deuxième jubé, des jeunes acteurs du SPV, nous ont fait revivre la naissance de Jésus d'une manière plus traditionnelle. Les chants de cette nuit de Noël étaient interprétés par des jeunes de la catéchèse. Tous les jeunes de la catéchèse sont venus offrir leur cadeau à Jésus dans la crèche: un projet, une bonne action ou un engagement à accomplir. C'est à l'intérieur de la messe de Noël que les jeunes nous ont démontré leur foi en l'Église, leur espérance en la vie et leur amour pour Dieu et leurs proches.

Commentaires des gens à la sortie: «Je suis un parent d'un jeune de l'Île Sainte-Thérèse. Pendant la présentation, j'ai réalisé que l'on fait tous partie de la même paroisse et je réalise que je suis plus stimulé quand l'église est pleine.»

«Je vous félicite! Vous avez donné de la place à nos jeunes,

vous savez que ce sont eux l'Église de demain.»

«Quand j'ai vu qu'il n'y avait plus de place, j'ai failli revirer de bord, je suis bien content d'être resté. C'était très bien. Bravo à tous vos jeunes! Moi j'en ai plus mais j'aime ça en voir à l'église.»

Diane Noël Fugère

Du nouveau

À Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean avec Richard Cadieux, prêtre, qui a une expérience monastique. Thème: «Dieu me précède» Dieu est le premier à venir à notre rencontre. Sur notre chemin de foi, il nous précède. Dieu me visite au coeur de mon quotidien. Date: jeudi 22 janvier. Heure: de 19 heures à 21 heures. Inscription nécessaire: 347-6610. Coût: 5 \$.

LES AUTRES SESSIONS À VENIR

Cours de bible: mardis 13, 20, 27 janvier, de 19h30 à 21 heures. Thème: «Les psaumes». Personne-ressource: Rosaire Lavoie, c.s.v., bibliste. Inscription néces-

saire: 347-6610. Coût: 5 \$/rencontre.

Rencontre du mois - mercredi 28 janvier à 19h30. Thème: «Pour vivre vraiment l'Évangile». L'Évangile n'est pas un discours intellectuel, c'est une Parole-Présence qui nous appelle à la lucidité, au service, à l'engagement quotidien. Comment écrire chaque jour notre page d'évangile? Personne-ressource: Yvon Poitras, f.i.c. Inscription nécessaire: 347-6610. Coût: 5 \$.

Le Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean est situé au 84, rue Lajeunesse à Saint-Jean-sur-Richelieu (coin boul. Gouin près du Cégep). ■

Des enveloppes pour vos offrandes

Le Conseil de Fabrique Saint-Jean-l'Évangéliste vous offre depuis la fin décembre la possibilité d'utiliser des enveloppes pour vos offrandes hebdomadaires aux messes dominicales.

Ces enveloppes permettent à la Fabrique de compiler vos dons et d'émettre à votre intention, à la fin de l'année en cours, un reçu officiel pour fins d'impôt.

L'utilisation des enveloppes que vous pouvez déposer dans

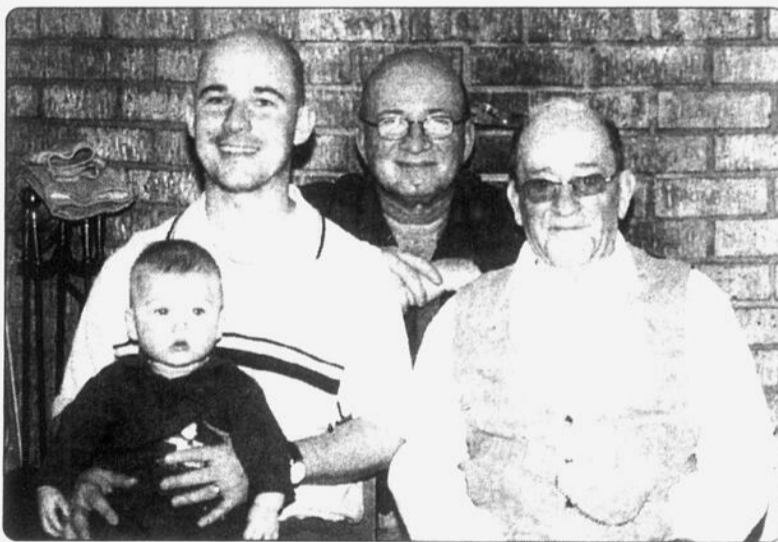
les paniers lors de la quête, à n'importe quel lieu de culte, permet également de régulariser vos offrandes hebdomadaires. Ainsi, si pour différentes raisons, vous ne pouvez assister à la messe dominicale, vous n'avez qu'à remettre votre enveloppe la semaine suivante.

Des enveloppes sont encore disponibles dans tous les lieux de culte. N'hésitez pas à vous en procurer.

Les quêtes et la dime demeurent les principales sources de

revenus de votre paroisse. Nous comptons sur votre générosité

habituelle. Merci!
Denis Tremblay, marguillier ■



Quatre générations de Mailloux

Aujourd'hui, le 14 janvier, c'est la fête de Donat Mailloux, un résident de Saint-Jean-sur-Richelieu. Et comme cadeau d'anniversaire, cet homme âgé de 84 ans souhaitait voir cette photo être publiée dans notre journal. Il pose ici en compagnie de son arrière-petit-fils, Alexis (18 mois), de son petit-fils, Éric (33 ans) et de son fils, Gilles (59 ans). Voilà, votre souhait est exaucé M. Mailloux et bon anniversaire! ■



Ambulance, police, pompiers:	911
Sûreté du Québec (urgences):	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé:	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts:	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres):	1 877 362-2433
La ligne parents:	(514) 288-5555
Info-dépression:	1 800 268-0999
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 de Haut-Richelieu:	(450) 348-6300
Coup d'Elle (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
Centre Claude Bilodeau Algamus pour joueurs compulsifs:	1-866-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE



VOS YEUX

Quelques suggestions de résolutions pour l'année 2004



CÉLINE ÉTHIER

Je commence cette chronique en souhaitant à tous et à toutes mes meilleurs vœux de bonheur et de prospérité, en insistant plus particulièrement sur la santé... Et si la santé peut également englober celle de vos yeux, je serai comblée!

Mais, comme on l'apprend avec le temps et l'expérience, on peut souvent contribuer grandement à son bien-être. Pourquoi ne pas prendre, avec l'arrivée de l'an nouveau, quelques résolutions qui nous aideront à rester en santé, et particulièrement à ce que nos yeux le demeurent? Voici mes suggestions de résolutions pour l'année qui vient...

POUR LES ADOS...

1- Je signalerai sans délai à mes parents que je ne vois pas bien en classe, au lieu de plisser constamment les yeux ou de régler le cas en demandant à mes voisins de bureau ce qui est écrit au tableau.

2- Si j'ai mal à la tête de façon répétitive après l'école ou lorsque j'ai étudié, je demanderai à mes parents de m'amener chez l'optométriste pour qu'on puisse vérifier ma vision.

3- Je n'échangerai ou n'essaierai jamais les verres de contact de mes amis, même si je suis sûr qu'ils n'ont pas de maladie des yeux. Si je porte des verres de contact, je les nettoierai régulièrement, comme je laverai mon assiette avant de m'en servir au repas suivant!

POUR LES ADULTES

1- Je me présenterai régulièrement chez l'optométriste pour faire examiner ma vision et mes yeux, à la fréquence recommandée par mon optométriste, et ce, même si je suis convaincu que ma vision n'a pas changé.

2- Si j'ai toujours pensé que l'optométriste est là pour changer mes lunettes par goût ou par besoin, j'en viendrai à considérer le bureau de l'optométriste comme un lieu de prévention pour la santé de mes yeux.

3- J'éviterai, lors de l'achat de lunettes solaires, de me fier seulement aux rabais mirobolants et je considérerai cet accessoire comme une protection pour mes yeux, en cherchant la qualité et la sécurité, en plus du tape-à-l'oeil!

4- Si j'expérimente des phénomènes inhabituels liés à ma vision - perte d'une partie de l'image, flashes ou scintillements lumineux, perte momentanée de la vision, déformation des objets que je regarde, douleur ou rougeur importante aux yeux -, je ne négligerai pas ces symptômes et j'irai consulter sans délai.

POUR LES ADULTES DU 3^e ÂGE

1- Je me présenterai régulièrement chez mon optométriste, pas

seulement lorsque j'aurai besoin de faire remplir mon formulaire pour mon permis de conduire ou lorsque je ne pourrai plus lire à mon aise.

2- Comme pour les adultes plus jeunes, je prendrai au sérieux des signes inhabituels liés à ma vision et je n'attribuerai pas tous mes problèmes à l'âge, sans faire vérifier ces signes.

3- Je ne m'empêcherai pas de lire ou d'utiliser mes yeux en pensant les ménager. Je me rappellerai que le fait de les utiliser ne les fait pas vieillir, et qu'il serait bien dommage de me priver pour rien des plaisirs qu'ils me procurent.

POUR TOUS

J'apprendrai à considérer mes yeux comme des alliés précieux dont je veux prendre soin régulièrement, avec la collaboration de mon optométriste.

Je vous laisse méditer sur ces conseils préventifs. Il en existe sûrement quelques-uns qui s'appliquent à vous, n'est-ce pas? Puissez-vous passer une très belle année 2004 en santé, et, pourquoi pas, en amour! Vous pouvez toujours me joindre au 705, boul. d'Iberville à Iberville, 346-7318. ■

Ne vous laissez pas paralyser par le froid!

Travailler dehors en période hivernale peut être une situation qui représente des dangers bien réels pour les travailleurs, dangers pouvant même entraîner des atteintes physiques permanentes, voire la mort. La vague de froid annoncée incite la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) à rappeler que le travail à l'extérieur exige que certaines mesures préventives soient prises, et ce, même à des températures au-dessus du point de congélation.

Au cours des cinq dernières années, la CSST a accepté 489 cas de lésions professionnelles reliées au froid; de ce nombre, 29 comportaient des dommages corporels permanents.

COMMENT PRÉVENIR LES DANGERS?

Vous travaillez sur un chantier de construction ou forestier? Vous êtes messenger, monteur de ligne, ou agriculteur? Si le travail au froid fait partie de votre quotidien, ne restez pas paralysé face aux dangers de l'hiver; plusieurs mesures préventives peuvent être appliquées simplement et rapidement!

Saviez-vous que plusieurs épaisseurs de vêtement isolent mieux qu'un seul vêtement épais en raison des couches d'air qui ont des propriétés isolantes? De plus, il est essentiel de se couvrir la tête pour

limiter les pertes de chaleur. Outre le port des vêtements conçus en fonction de la température et des tâches à exécuter, bien d'autres moyens peuvent nous protéger des dangers du froid, en voici quelques exemples:

- Installer des poignées et barres métalliques recouvertes d'un isolant thermique;
- prévoir un abri chauffé et des vêtements de rechange secs;
- limiter la charge de travail, afin d'éviter la transpiration excessive;
- réorganiser le travail afin d'accomplir les tâches durant les périodes les plus chaudes de la journée;
- établir des régimes d'alternance travail-réchauffement;
- éviter de boire du café et de l'alcool;
- être organisé pour donner les premiers secours rapidement.

QUELS SONT LES PROBLÈMES DE SANTÉ ET COMMENT LES TRAITER?

Si le travailleur éprouve un problème de santé dû au froid, il faut être en mesure de lui apporter les premiers secours requis par la situation.

- Les gelures

S'il s'agit de gelures superficielles, réchauffez localement et lentement les parties atteintes avec des compresses d'eau tiède. Ne pas frictionner les parties gelées. Le ré-

chauffement par des exercices n'est pas recommandé à ce stade. Ne pas faire marcher la victime. S'il n'y a pas de retour de sensibilité ou de circulation, il faut avoir recours à l'aide médicale.

- Le pied d'immersion

Si le travailleur a les pieds humides, mais non gelés, pendant plusieurs jours, il se pourrait qu'il souffre du «pied d'immersion», soit une lésion des orteils et de la peau du pied caractérisée par une douleur intense avec enflure et décoloration de la peau. Dans ce cas, réchauffez et séchez le pied. Prévenez toute autre exposition et ayez recours à une aide médicale.

- L'hypothermie

Limitez la dépense énergétique de la victime au minimum tout en la gardant éveillée. Ne pas la faire marcher, utilisez plutôt une civière. Réchauffez-la dans une pièce chauffée. Procurez-lui des vêtements secs et enveloppez-la dans des couvertures. Ne pas réchauffer les extrémités et le reste du corps en même temps. Dans les cas les plus sérieux, placez la victime dans un sac de couchage avec une autre personne pour favoriser l'échange de chaleur. Donnez-lui des boissons tièdes, sucrées, non alcoolisées. Ayez recours à l'aide médicale pour obtenir des conseils ou de l'assistance aussitôt que possible. ■

Êtes-vous déprimé?

Vous souffrez peut-être de troubles dépressifs si depuis quelques temps certains des symptômes suivants perturbent votre fonctionnement habituel :

- Humeur dépressive
- Pleurs fréquents
- Perte ou gain de poids
- Insomnie ou hypersomnie
- Fatigue, perte d'énergie
- Anxiété, irritabilité
- Sentiment de culpabilité et de dévalorisation
- Difficulté à vous concentrer et à prendre des décisions
- Pensées négatives
- Ect.

La Clinique de recherche du Dr Yves Chaput, située à Saint-Jean-sur-Richelieu, vous propose de participer à une étude dont l'objectif est de déterminer l'efficacité d'un nouveau médicament anti-dépresseur contre la dépression en le comparant avec un autre antidépresseur connu et un placebo.

L'étude est d'une durée de 8 semaines (6 semaines de traitement). La médication vous sera fournie gratuitement toute la durée de l'étude. Vous bénéficierez d'un suivi rigoureux par une équipe professionnelle de recherche en santé mentale. Il n'y a aucun coût à déboursier pour le suivi et aucune rémunération ne vous sera versée pour votre participation.

Si vous participez à cette étude, cela implique que vous aurez à subir des prises de sang, des électrocardiogrammes et des examens physiques.

Pour être éligible, vous devez répondre aux critères d'inclusion, mais non à ceux nommés exclusions (voir ci-bas).

Critères d'inclusion

- Homme ou femme âgé de 18 à 65 ans
- Avoir un diagnostic de dépression majeure
- Les femmes en âge de procréer doivent utiliser un contraceptif efficace
- Avoir un bilan de santé dans les limites de la normale

Critères d'exclusion

- Femme allaitant ou désirant être enceinte
- Risque de suicide élevé
- Problème médical instable ou jugé instable
- Problèmes d'alcool ou de drogues dans les 12 derniers mois
- Avoir une histoire de maladie bipolaire, de schizophrénie, de maladie convulsive, trouble de panique, trouble d'anxiété généralisée, choc post-traumatique, anorexie, boulimie ou retard mental
- Avoir participé à une étude dans les derniers 60 jours
- Épisode dépressif actuel présent depuis plus de 12 mois et n'ayant pas répondu adéquatement à deux traitements pharmacologiques à dosage thérapeutique
- Traitement antérieur au paxil inefficace

Si cela vous concerne et que vous désirez plus d'informations au sujet de cette étude, veuillez contacter Madame Pascale Potvin à la Clinique de recherche du Dr Yves Chaput au numéro de téléphone suivant : **(450) 359-9537**.

Clinique de recherche du Dr Yves Chaput

365, rue normand, Local 230
St-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3A 1T6

Téléphone : (450) 359-9537
Télécopie : (450) 359-0712

COUCOU, LA VIE!

Qui sera le



GAGNANT DE L'ANNÉE 2003 ?



présenté en collaboration avec:

votre pharmacien

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



Les vêtements Kushies sont disponibles chez Padok Junior.

9000\$

DERNIÈRE CHANCE

Plus que **10** jours avant le grand tirage !

en prix

à gagner

Pour être éligible, bébé doit être né entre le 1er janvier et le 31 décembre 2003. Une seule inscription par enfant. Vous devez fournir une photo couleur, de bébé seulement, identifiée à l'endos (son nom, date de naissance et noms des parents).

Les coupons de participation dûment complétés accompagnés des photos et du paiement des frais d'inscription de 10\$ (plus taxes), doivent être déposés à la Pharmacie Jean Coutu ou expédiés au bureau du journal Le Canada Français avant le 23 janvier 2004 à midi.

JEAN COUTU 947, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3A 1K1

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

Tirage : le vendredi 23 janvier 2004 à 14 heures

Nous ferons connaître les bébés gagnants dans l'Album bébés 2003, édition du 28 janvier 2004.

Bonne chance à tous !

Note : Fournir une enveloppe pré-adressée et pré-affranchie pour le retour de votre photo. Le Canada Français ne peut être tenu responsable de la perte de photo.

1^{er} prix : 500\$ offert par **Padok Junior**

420, 2^e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu
Carrefour Laplante
(450) 545-1319

2^e prix : 200\$ offert par

studio de photographie
MP
37, rue St-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 357-9076
Michél Pardiac

3^e prix : 200\$ offert par

Les manufacturier de bijoux
LSM *
205, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 346-0660

COUPON de PARTICIPATION S'il vous plaît, compléter en lettres mouées.

Nom du bébé :
Date de naissance du bébé : fils ou fille
Nom de la mère :
Nom du père :
Adresse :
Ville : Code postal : Téléphone (jour) :
Signe astrologique du bébé :
Le coût d'inscription est de 11.50\$ (10\$ + tx) Paiement : Comptant (au journal) ou ou
N° carte : Date d'expiration :
* Ce concours est organisé en commun pour Le Canada Français et le Richelieu Dimanche

Aucun cheque ne sera accepté sauf mandat de poste ou bancaire.

