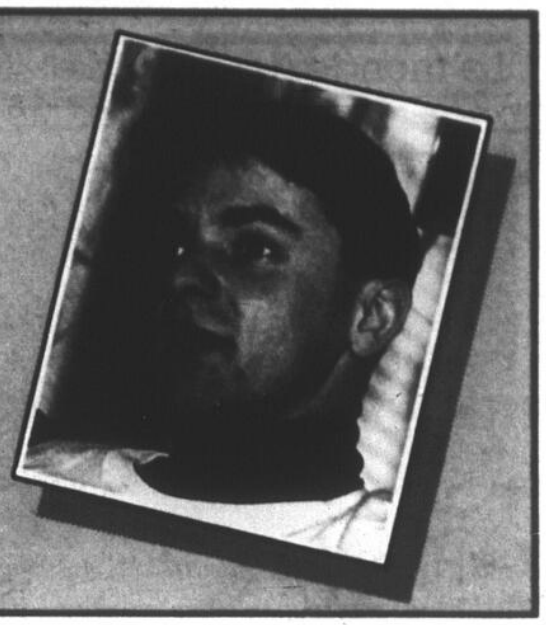
LE CANADA FRANÇAIS
Magazine

Gens d'ici

Jean-Pierre Boulais

Patineur vedette des Ice Capades

pages B-22 à B-27



Le monde des auditifs et des visuels

Le monde serait-il divisé en deux catégories? Les auditifs et les visuels? Ceux qui ont une prédominance à interpréter leur environnement par les sons et les autres qui captent tout par ce qu'ils voient?

Céline Borduas

«Ce serait trop simple», déclare Chantal Bertrand, une psychologue de Saint-Jean. En fait elle met en garde d'accorder trop de crédits à cette théorie du neurologue Raymond Lafontaine (et de son bras droit Béatrice Lessoil) qui veut que les humains soient répartis en «yeux» et en «oreilles».

«Le principe peut bien servir de base dans l'interprétation des caractères, admet-elle, mais cela ne doit pas être une méthode absolue ou une approche *fast food* donnant l'impression de comprendre les fondements humains.»

Cela dit, la psychologue estime que le concept du docteur Lafontaine constitue un bon outil d'investigation pour se connaître et connaître les autres. Pour elle, il ne fait pas de doute que cela répond à un besoin de vulgariser soit simplifier la science des comportements.

C'est pourquoi Mme Bertrand offre à l'occasion des ateliers sur le sujet dont deux récemment à la bibliothèque Adélard-Berger qui ont attiré pas mal de participants. «Même après trente ans la théorie du docteur Lafontaine suscite encore énormément d'intérêt», s'étonne-t-elle.

■ Deux profils

Il semble que les auditifs soient plutôt du type introverti et que les visuels aient les caractéristiques des gens extravertis. De cette façon un auditif ne sentira pas le besoin de s'expliquer ou de décrire les choses comme le ferait si consciencieusement un visuel.

Et alors que le premier réfléchit longuement avant d'agir, le second est plus prompt dans ses réactions... au risque de rajuster son tir par la suite. Une autre différence dans le comportement de l'un et l'autre s'exprime par le goût de la solitude plus marqué chez l'auditif que chez le visuel qui, lui, aime être entouré.

«Du côté affectif, un enfant auditif se distingue d'un visuel par sa tendance à rechercher les marques d'affection et les caresses. Le visuel, pour sa part, préfère quelque chose de plus *évident* comme des sourires ou un visage accueillant», remarque Mme Bertrand. Cela n'empêche toutefois pas le visuel de toucher régulièrement les gens et les objets pour «voir».

Décodez-vous votre entourage avec vos yeux ou vos oreilles? Avez-vous l'oeil photographique des «visuels» ou l'esprit analytique des «auditifs»? (photo guy LE SIEUR)

■ Vive la différence

Un aspect également fort intéressant réside dans la façon de communiquer et de s'adapter aux situations de vie. Exemple, une personne visuelle a besoin d'ordre autour d'elle pour évoluer tout autant qu'il lui est vital d'organiser son univers. Un auditif est nettement plus abstrait, moins «présent» et s'accomode du désordre.

Ces attitudes se traduisent évidemment par des réactions nuancées. Ainsi les sautes d'humeur et le manque de confiance seront-ils plus fréquents chez les visuels. En contre partie les auditifs éprouveront plus de difficulté à se sortir de la déprime.

Et pendant que le premier s'oblige à faire volte-face en toutes circonstances, le second peut attendre longtemps avant de décider d'agir... S'il agit.

■ Complémentarité

Un des points marquants du concept de Lafontaine consiste en la notion de complémentarité chez les couples. On dira par exemple d'un(e) visuel(le) qu'il(elle) se complaira avec un(e) auditif(ve) et vice versa. Deux adultes du même profil et selon lui, c'est la confusion, la stagnation.

Toutefois le phénomène des «contraires» ne s'applique pas chez les parents-enfants ou même chez les amis. Toujours dans l'optique de Raymond Lafontaine, les rapports entre semblables dans ces deux catégories risquent d'être plus harmonieux qu'à l'inverse. Pour la bonne raison qu'ils sont plus faciles à établir.

«L'approche dit aussi que le frère ou la soeur qui naîtra sera toujours le complément de son prédécesseur», signale en terminant Chantal Bertrand. Comme quoi il n'existe pas de familles du même sang à progéniture complètement visuelle ou auditive.

PROFIL

DANIELLE DELAND: La première femme de l'histoire du Club Rotary au Canada n'aime pas les piments verts et les gens qui jouent à être quelqu'un d'autre. Danielle Deland déteste aussi les écureuils lorsqu'ils mangent ses tulipes! (page B-3)

VIVRE

CHAUDS LES MANTEAUX: Cette année, les manteaux d'hiver sont longs ou courts, parfois classiques, parfois indisciplinés, mais toujours exceptionnels. Ils possèdent un look qui vous fera voir l'hiver en beauté. (pages B-4 et B-5)

JEUNES

INTERVIEW: Chantal Tiernan vous propose cette semaine un interview qu'elle a réalisé avec Carole Beauregard, une enseignante de la polyvalente Armand-Racicot spécialisée dans les cours de personnalité et de danse. (page B-17)

AÎNÉS

CHARTE DES DROITS: Quelles que soient son origine, sa couleur, ses croyances, la personne âgée a entre autres le droit à un emploi conforme à sa compétence de même qu'à un logement convenable adapté aux besoins de son âge. (page B-19)

LOISIRS

PHILATÉLIE: La grande gagnante de notre concours de timbres est Thérèse de Champlain. Les autres gagnants sont Réal Fortin, Lucette Labelle, Jeannine Oligny, Jacques Brunet et Jeanne Bienvenue. (page B-30)

La psychologue Chantal Bertrand recommande de faire un usage modéré de la théorie du neurologue Lafontaine. «Découvrir les caractéristiques de chacun est amusant mais on ne doit pas prétendre comprendre les fondements humains avec cette seule approche.»

Le visuel aime l'entourage, l'auditif préfère la solitude

Dans les faits, il existe très peu de purs «visuels» et purs «auditifs». Et comme le souligne Chantal Bertrand c'est dans la tendre enfance que les profils se démarquent le mieux. Au moment où tout se passe plus spontanément.

céline BORDUAS

«Au fur et à mesure qu'on vieillit, nos comportements se modifient. Des circonstances de vie ou simplement notre façon d'être éduqué font que l'on s'efforcera d'utiliser plus nos yeux dans telle situation ou d'être plus à l'écoute dans telle autre», d'expliquer la psychologue.

En ce sens, on peut très bien avoir des attitudes de personne auditive et être de profil visuel. Seules les dominantes sont révélatrices. Et c'est par le biais de tests soigneusement élaborés que l'on peut découvrir son «vrai visage».

Un autre moyen de différencier les deux types du docteur Lafontaine consiste à vérifier les réactions des gens dans une salle lorsque les lumières s'éteignent subitement et que le professeur poursuit son enseignement.

Les visuels seront désemparés, ne pouvant plus imager ce qui se dit ni se représenter la personne qui parle. Les auditifs eux replaceront leurs antennes et continueront de capter ce qu'ils entendent...

Face au milieu sonore, les gens auditifs s'arrêteront aux paroles pendant que les gens visuels retiendront le ton... ou le silence.

■ **Apparences**

Finalement, si vous voulez savoir rapidement à qui vous avez affaire observez la conduite et guettez les mimiques de la personne qui se trouve devant vous.

Les gens auditifs ont souvent l'air «dans la lune», leur regard butine pendant que leur écoute est en alerte. Les visuels eux regardent droit dans les yeux, gesticulent et parlent amplement.

Il existe très peu de purs «visuels» et de purs «auditifs».

«Même après trente ans, la théorie est encore bien populaire dans le sens où elle répond à un besoin de simplifier la psychologie.»

SUPER-VENTE

Rêves d'enfants

Tout le mois de janvier

20% à 50%

sur notre collection
automne-hiver

Vêtements d'enfants

6, rue Clermont, Saint-Luc
(près de l'église et du salon de coiffure du parc Pierre-Benoit)

Tél.: (514) 348-4337

Jean-François Crépeau

Le jugement de Marilyn et John

Déjà chez-vous, les premiers jours de 1989 s'écoulent. En santé, en famille, entre amis j'espère.

Ici, décembre débute. On spécule à qui mieux mieux sur le jugement prévu bientôt. Le jugement dernier croiraît-on! J'y reviendrai certes.

Un autre jugement m'intéresse aujourd'hui, celui que toute une époque et toute une génération a rendu sur un homme, légende de son vivant et dieu depuis sa mort tragique.

Je parle bien sûr de John Kennedy, dont on célébrait les 25 ans de sa disparition en novembre dernier. Que n'a-t-on pas écrit à son sujet depuis le jour de son assassinat? Comme si tout avait été dit! Si tout restait à dire!

À travers les autopsies d'un mythe, c'est le procès d'une société par famille interposée qu'on a fait. Et malgré tous les sons discordants qu'on a pu entendre, même si le socle supportant l'esprit de Kennedy a parfois vascillé, il n'en a pas moins grandi aux yeux et aux coeurs de plusieurs.

En écoutant attentivement l'autre jour une chansonnette intitulée Marilyn and John, où il est question d'une étoile et d'un lion, j'ai compris à quel point des humains pouvaient prendre des dimensions immenses et passer de la réalité au rêve. Ici, il y a Kennedy et Monroe. Symboles américains s'il en est, ils poursuivent bien plus loin que leur mort la fascination qu'ils entretenaient alors qu'ils étaient bien vivants.

Autrefois, les mythes nous venaient des légendes. Ils appartenaient à une zone interdite pour le commun des mortels qui devait se limiter à les imiter timidement. Maintenant, certains dieux font piètre figure devant ceux que les humains leur imposent.

À ce rythme-là, je ne serais pas étonné que, si la terre continue à tourner encore quelque temps, les Marilyn and John perdent toutes les limites imposées par leur vie terrestre. Même leur mort, tragique dans les deux cas, sera pareille à celles des dieux d'avant notre ère.

Bref, il arrive parfois que des femmes et des hommes inspirent tant et tant leurs semblables, que ceux-ci les hissent bien au- delà de leur condition de mortels. L'éternité a toujours passionné et continue de le faire. Surtout quand elle commence avant la fin de nos jours.

PROFIL / Danielle DELAND

Danielle Deland est notaire. Son père aussi. Dernièrement, cette jeune célibataire est sortie de l'anonymat en remettant à sa place le directeur général de la Chambre des notaires du Québec pour ses propos sexistes. En décembre, Mme Deland est par ailleurs devenue la première femme de l'histoire du club Rotary au Canada.

■ **Mon lieu de naissance:**
□ à Saint-Jean-sur-Richelieu, au 194 Jacques-Cartier nord, exactement là où j'ai mon bureau; ce qui pourrait faire dire à certains qu'en 33 ans, je n'ai même pas parcouru la distance d'un coin de rue.

■ **Ma famille:**
□ ma mère a été élevée à Chambly puis à Montréal. Mon père est issu d'une vieille famille originaire de l'Acadie. Mon arrière-grand-père a acheté la maison où j'habite sur la rue Laurier en 1892. Là encore, je n'ai pas beaucoup bougé. J'ai un frère et une soeur plus jeunes que moi.

■ **Mon état civil:**
□ célibataire.

■ **Mon occupation:**
□ notaire.

■ **Ma voiture:**
□ une Volkswagen Jetta.

■ **Ce que je fais le mieux dans la vie:**
□ brasser de l'air.

■ **Ce que j'aimerais être:**
□ tout ce que je ne suis pas: grande, mince, ponctuelle, calme, parlant peu.

■ **Mes qualités:**
□ j'en ai sûrement, disons que je laisse aux autres le soin de les trouver.

■ **Mon pire défaut:**
□ la liste est trop longue.

■ **Mon meilleur ami:**
□ celui ou celle qui a la patience de m'écouter.

■ **Mes idoles:**
□ j'essaie d'en avoir le moins possible, ça évite d'éventuelles déceptions.

■ **Ma musique préférée:**
□ j'aime presque toutes les musiques, du rock à l'opéra, en autant qu'elle ne soit pas trop forte. J'ai de la difficulté à comprendre le «heavy-jazz» et j'apprécie particulièrement les chansonniers.

■ **Mes artistes préférés:**
□ Brel, Barbara Brassens, Vigneault, Leclerc, Léveillé, Ferland, Reggiani, bref, les têtes d'affiche du palmarès récent...

■ **Mes films préférés:**
□ — —.

■ **Mes lectures préférées:**
□ j'adore lire, j'aime à peu près tous les styles, je préfère les livres qui me changent les idées ou qui me permettent de rêver. J'achète sans hésiter les Mary Higgins Clark, John Irving, Romain Gary, etc... etc... etc...

■ **La cuisine que je préfère:**
□ on voit au premier coup d'oeil que je suis gourmande. J'aime toutes les cuisines, en particulier, celle que je n'ai pas à préparer.

■ **Ma saison préférée:**
□ le printemps. Malheureusement, avec le métier que j'exerce, je n'ai jamais le temps de le voir passer.

■ **Ce que j'aime le plus:**
□ une bonne bouffe avec des amis; des descentes de rivière en canot; une belle journée de ski ensoleillée; la satisfaction après une grosse journée d'ouvrage; le vent chaud; la tolérance; voyager.

■ **Ce que je n'aime pas:**
□ les piments verts; les gens qui jouent à être quelqu'un d'autre; les écureuils quand ils mangent mes tulipes; quand je fais des erreurs; le vent froid; l'intolérance.

À toute la population de Saint-Jean-sur-Richelieu et les environs
Que la nouvelle année 1989 comble tous vos souhaits, désirs et rêves les plus chers.
Et si l'un de vos rêves était de retrouver la santé, nous pouvons vous aider!
Retrouver la santé par la médecine traditionnelle chinoise, c'est nous permettre de vous accompagner dans le rétablissement des nombreux désordres énergétiques suivants:

A- allergies / arthrite / asthme	I- insomnie	Q- quinte de toux
B- bursite	J- jaunisse	R- rhumatisme
C- céphalées	K- kyste	S- somnolence / sinusite
D- dépression	L- labyrinthite	T- tremblements
E- étourdissements	M- migraine	U- ulcères
F- fatigue	N- nausées/nervosité	V- vertiges
G- grippe	O- otite	WXY- yeux
H- hémorroïdes	P- palpitations / paralysie	Z- zona

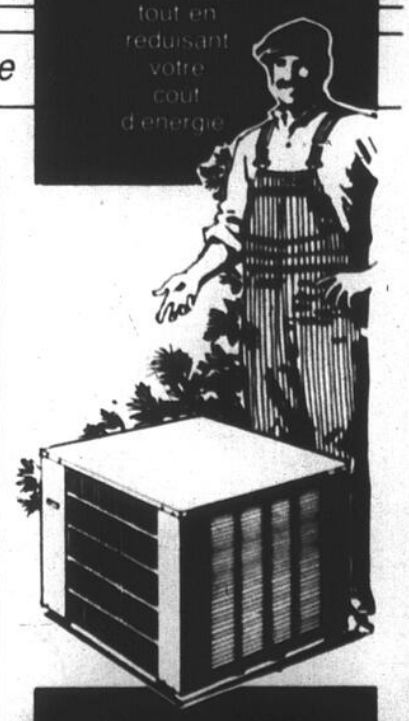
La santé est à votre portée, il n'en tient qu'à vous de faire le premier pas....vers le téléphone pour composer le 348-0518.
Nous serons là pour répondre à vos questions et vous accompagner dans une démarche santé si c'est votre choix.

Clinique d'acupuncture Levesque
526, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
Jacinte Levesque - Louise Levesque

LENNOX *chef de file*

Chauffage - climatisation - thermopompe

Profitez du climatiseur l'été et de la chaleur l'hiver tout en réduisant votre coût d'énergie



Si vous n'avez pas Lennox, c'est que vous avez de l'argent à jeter

Unité de climatisation

LA SENTINELLE

FOURNAISE ÉLECTRIQUE

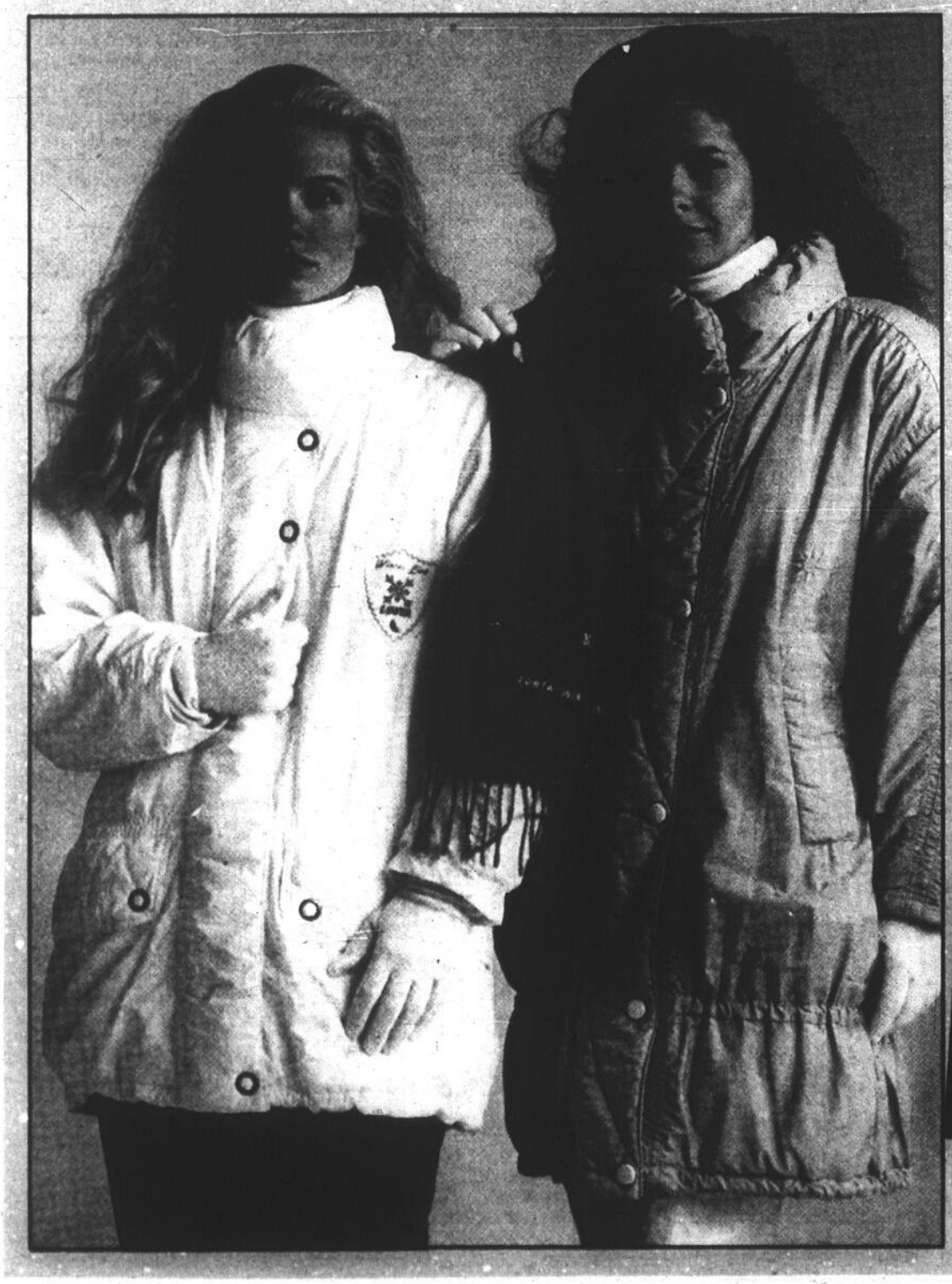
POUR UNE ESTIMATION GRATUITE
Tél.: 347-0388-9
141, rue Sainte-Marguerite, C.P. 725
Saint-Jean-sur-Richelieu

Plomberie Carillon inc

INSTALLATION ET SERVICE COMPLET DE PLOMBERIE — CHAUFFAGE — CLIMATISATION — THERMOPOMPE ET GAZ NATUREL

Yves Trudeau

De retour à la ville en version long et douillet, le manteau se découvre des airs plus chics et classiques.



Les manteaux sont de la collection «Luhta» distribués par La maison des pairs limitée. Certains modèles sont disponibles à la boutique Tristan du Carrefour Richelieu. Pour la liste des boutiques composez le 382-1200.

Pour la campagne, le manteau court du thème sport d'hiver apporte la souplesse et le confort.

Chauds les manteaux

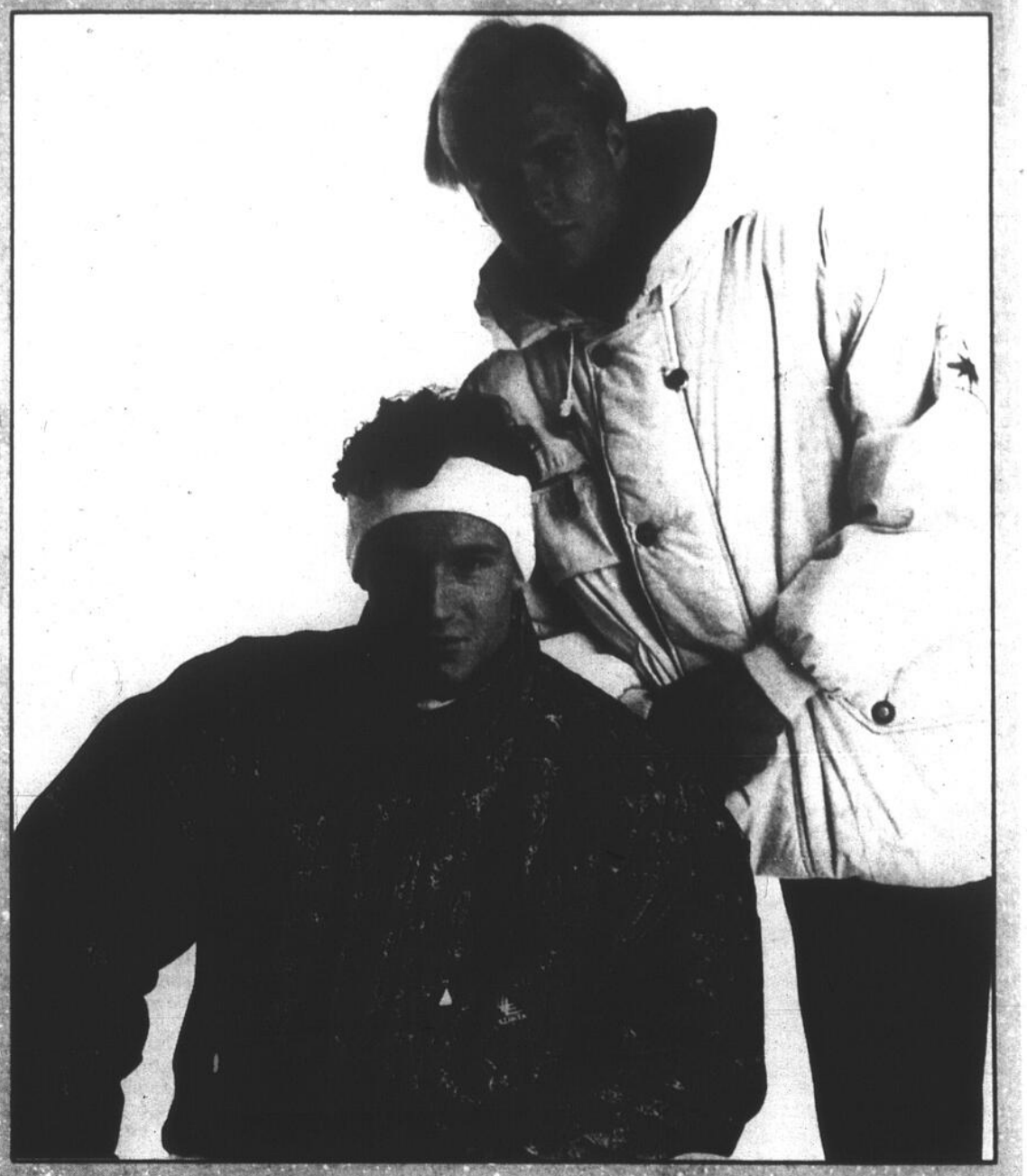
Les manteaux d'hiver réinventent l'ampleur et le style. Ils offrent toute une gamme de modèles pour se mouler à vos humeurs. Les manteaux d'hiver 1988-89 seront tour à tour longs ou courts, parfois classiques, parfois indisciplinés, mais toujours exceptionnels.

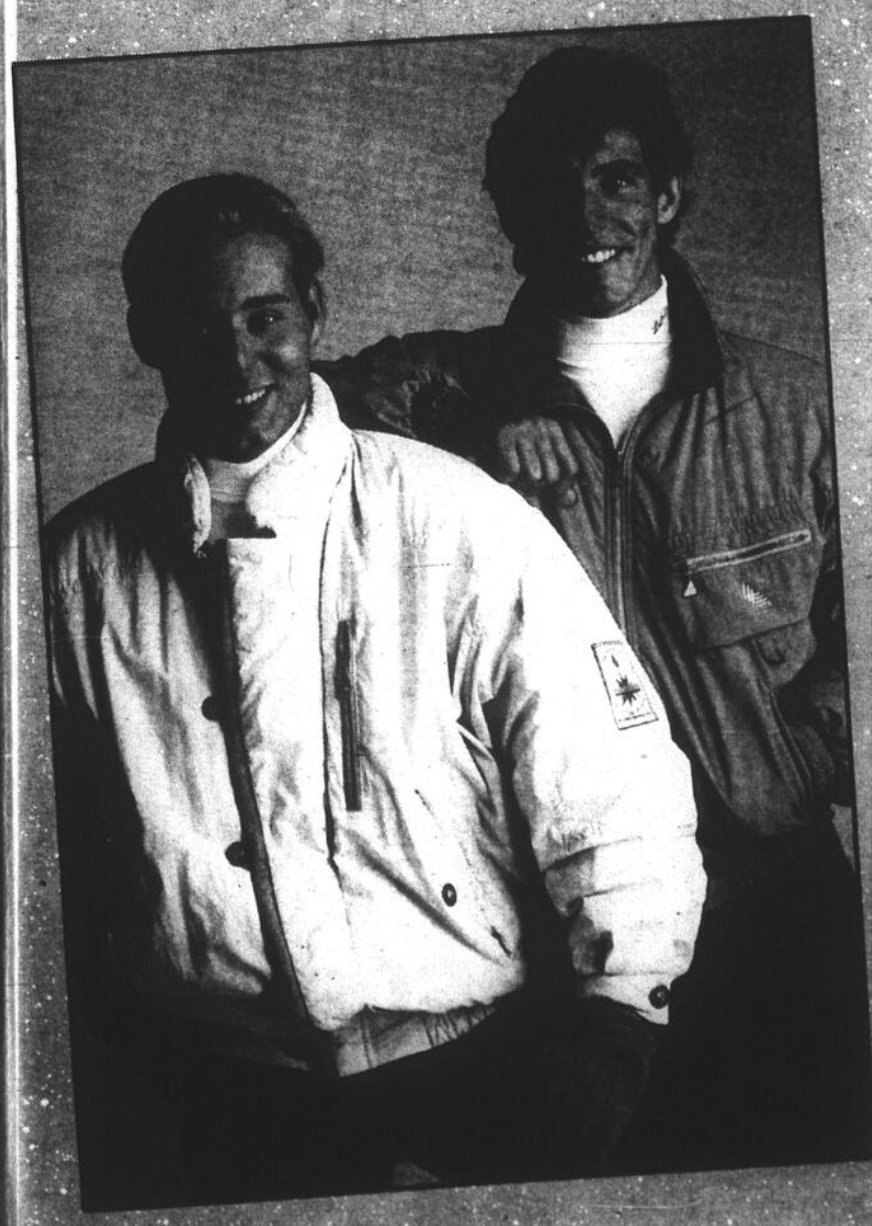
Ils possèdent un look qui vous fera voir l'hiver côté beauté. Tout en confort et en style, ils acquerront rapidement la cote d'amour. .

Pour lui, les manteaux prennent un caractère plus sportif. Ils apportent la souplesse et le confort que l'homme moderne exige et s'allient aux plaisirs de la vie.

Pour elle, ils seront généralement longs et douillets. En blanc, vert forêt, mauve ou orangé, ils conservent une attirance irrésistible qui saura plaire.

Lorsque l'hiver vient, voici ceux qu'on aime beaucoup, passionnément, éperdument.





Pour lui, des manteaux longs ou courts, au caractère sportif pour profiter des plaisirs de la vie.

Belle chaque jour

Ghislaine Lemaire

Êtes-vous allergique à un produit de beauté?

Qu'est-ce qu'une allergie à un produit de beauté? Le terme médical indique que c'est l'état d'un individu qui sensibilisé à une substance lorsqu'elle est réintroduire dans l'organisme (par l'intermédiaire de sa peau par exemple) réagit d'une manière exagérée à cette substance. Les réactions allergiques de la peau se manifestent de diverses formes:

- desquamation
- rougeur
- démangeaisons
- petites ou grandes «cloches»
- fendillement
- suitements.

Plusieurs études, ont confirmé que certains types de peau sont plus sujets aux allergies. Les peaux extrêmement fragiles et délicates. Ces épidermes de teinte claire, aux pores généralement assez petits sont sensibles au soleil, au vent à tout ce qui irrite la peau (même les bretelles de soutien-gorge). Une crème trop «couvrante» (c'est-à-dire qui empêche le contact avec l'air exemple vaseline) fera rougir ces types de peau.

Toutefois, le risque d'allergie est minime si vous achetez un produit qui a été convenablement soumis à des tests. Néanmoins, il faut se souvenir que vous employez des crèmes dont on mentionne sur l'étiquette les termes suivants: hypoallergique, hypoallergène, anallergène, cela signifie «moins susceptible de créer des allergies». Mais, vous pouvez déclarer une allergie malgré tout puisque le risque est dminué certes mais demeure!

Actuellement aucun produit de beauté, aucun aliment, aucune fibre, aucune personne ne peut prétendre être complètement sans allergènes.

Certaines personnes sont allergiques à l'eau, à l'air, etc... Donc, toute déclaration vantant une absence totale d'allergènes est nulle.

Cependant, (pour vous guider si vous êtes sujettes aux irruptions) la cause la plus fréquente d'allergie en cosmétologie est sans aucun doute le parfum.

La liste ne s'arrête pas qu'à celui-ci mais il en est le premier responsable.

L'allergie à un prdouit de beauté ne signifie aucunement que ce soit un mauvais produit. Honnêtement, il est nocif mais pour vous! Alors, il vous faudra être vigilante lors de vos achats et tâchez de découvrir si on rapporte régulièrement des allergies.

Si vous croyiez qu'en vous dirigeant vers les produits naturels (domaine des cosmétiques seulement!) vous allez éviter les allergies vous vous trompez. Si vous êtes allergique à la camomille et que vous achetez un lait démaquillant naturel à la camomille, vous allez vous retrouver avec des irruptions!

Il est important de savoir qu'il existe une différence importante entre des produits de beauté hypo-allergènes et les produits soumis à des tests d'allergie. Connaissant ce point, vous serez mieux avertie.

Hypo-allergique signifie que le manufacturier de ces produits de beauté croit que ses produits définis de cette façon ne causeront pas particulièrement d'allergies. Un effort en direction de la pureté des composants a été fait. Lorsque l'on retrouve sur l'étiquette «soumis à des tests d'allergie»; on est en présence d'une compagnie «sérieuse».

On proclame que non seulement on a évité tous les allergènes connus en concevant et en fabriquant le produit de soin mais qu'il a en plus subi réellement des tests d'allergie.

Ce critère, c'est-à-dire repêcher des personnes de tous âges, pour tester les produits vérifier les réactions, modifier s'il y a lieu le contenu demande de temps, patience et surtout argent. Mais, et cela doit demeurer le plus important, c'est une garantie de qualité et surtout de santé!

Les tests d'allergie se déroulent sur des êtres humains et peuvent se dérouler de trois méthodes différentes. On peut débuter par le «patch-test».

Le «patch-tests» est le test à l'usage et d'application intensive et prolongée. Ces méthodes ont été mises au point par des médecins et appliquées par ceux-ci. On dépose le produit sur la personne plusieurs fois pendant une période donnée et on analyse et compile des statistiques.

Autre méthode utilisée régulièrement par des médecins, coiffeurs, esthéticiennes, etc... c'est de déposer une goutte du produit sur le pli du coude et de laisser passer un minimum de 24 heures pour vérifier si une allergie s'est déclarée ou non. Si aucun symptôme n'est apparu alors on peut suggérer le produit en question!

Un point à retenir c'est que les allergies de cosmétiques sont de plus en plus rares. Souvent vous allez croire que c'est le lait démaquillant ou encore le mascara qui sont responsables d'une irruption alors que le fautif pourrait se retrouver dans la catégorie des assouplisseurs de tissus, savon pour laver les vêtements, les purificateurs d'air, le savon pour sa toilette, etc... La liste des facteurs «coupables» s'avère fort longue!

Pour toutes questions, vous pouvez me joindre chez Bronz-image, 374 boul. Saint-Luc, Saint-Luc, 349-2744.

Bonne semaine.

La psychologie d'aujourd'hui

Georges-Henri Arenstein

Le paranoïde nie sa peur et son insécurité

Voilà une personnalité dont le trait principal est la méfiance. Il sort de l'enfance avec la conviction que le monde est hostile et dangereux; il se croit donc perpétuellement en territoire ennemi, et doit donc en permanence être sur la défensive.

Souvent, un complexe d'infériorité se cache derrière une personnalité paranoïde. Un enfant soumis en apparence, mais qui se jure qu'un jour, il deviendra très fort. Pour arriver, il doit braver mille et un dangers (réels ou non); c'est ce qui explique ses ambitions démesurées.

Le paranoïde juge souvent les autres comme étant méchants ou inadéquats. C'est une personne logique, volontaire, déterminée, calculatrice. Il raisonne et prétend ne jamais se tromper. Il est dur et ne se laisse pas influencer par des appels à la sensibilité. Il ne change pas d'idée (ce serait inacceptable puisque ce serait admettre qu'il s'est trompé). La qualité de cette personnalité, c'est la fiabilité. On peut toujours se fier à l'engagement d'une telle personne. Morte ou vivante, sa promesse est sacrée.

C'est une personne qui ne s'abandonne pas à ses émotions. Elle nie sa peur et son insécurité et se voit forte et puissante. Le paranoïde est susceptible, envieux. C'est un bourreau de travail, très ambitieux et actif. Malheureusement, il manque de flexibilité.

C'est une personne qui aime adopter la ligne dure: le sens de la vie, c'est trouver sa valeur... à tout prix.

Socialement, il est peu liant. Il préfère rester sur ses gardes, distant et solitaire. C'est un rancunier.

«Paranoïde» n'est pas du tout péjoratif. C'est un trait de personnalité morale, développé surtout par adaptation. C'est une manière d'être.

(Il ne faut pas confondre avec «paranoïaque» qui fait référence à la psychose).

Pour des questions d'intérêt général, vous pouvez m'écrire à: C.P. 37, Saint-Jean, J3B 6Z1.

Ma BOUCHERIE

612, rue Dorchester, Saint-Jean-sur-Richelieu 348-0303

«Je sais que vous cherchez plus que l'ordinaire!»

vous l'offre

- compétence inégalée
- expérience qui a fait ses preuves
- service hors pair

Côtelettes de porc
coupe du centre
1.79 lb

Souvlaki de porc
Un vrai délice
59¢ ch

Rôti de porc désossé
longe désossée et roulée
1.99 lb

Cuisses de poulet de grains
Ferme du gourmet
69¢ lb

Boeuf haché maigre
1.79 lb

Rôti de boeuf «Maître Pierre»
partie de la fesse
3.99 lb

Rôti ou bifteck de contre-filet
6.99 lb

Bifteck «Maître Pierre»
3.99 lb

La mode *sexy*

Le bar Le Richelieu a dernièrement été le théâtre d'un défilé de mode qui sort de l'ordinaire.

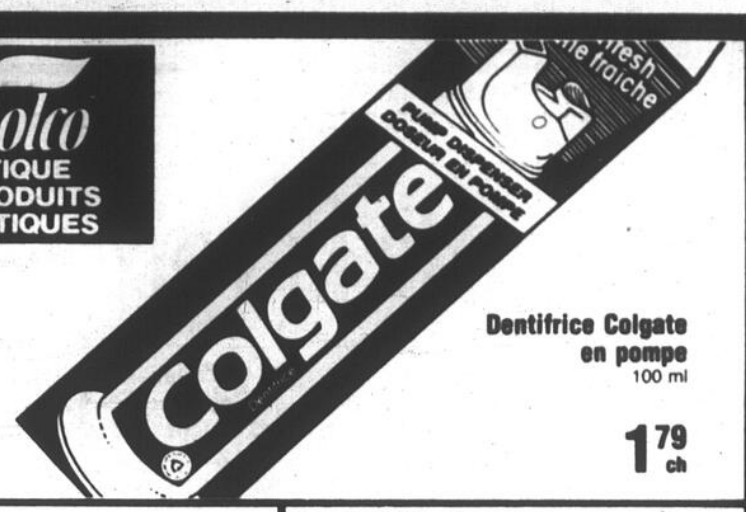
Une troupe de mannequins locale a en effet présenté des tenues dites érotiques. À tour de rôle ils ont déambulé devant les spectateurs réunis en bon nombre.

Vêtements de nuit, lingerie, dessous habillés ou pas ont fait l'objet de la présentation de mode qualifiée de *sexy*.

(Photos jacques PAUL)

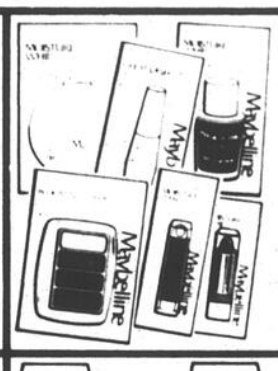
Woolco
BOUTIQUE DES PRODUITS COSMETIQUES

Superbes aubaines



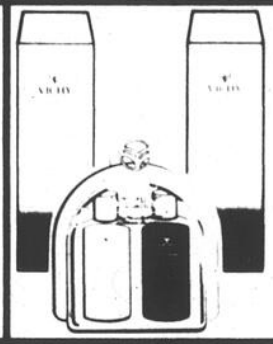
Dentifrice Colgate en pompe
100 ml
1.79 ch

Couches à jeter Superminces Huggies
60 petites, 48 moyennes, 32 grandes ou 28 extra-grandes
10.99 ch



Jusqu'à 25% de rabais!
Cosmétiques Maybelline
Économisez jusqu'à 25% sur toute notre sélection de cosmétiques Maybelline

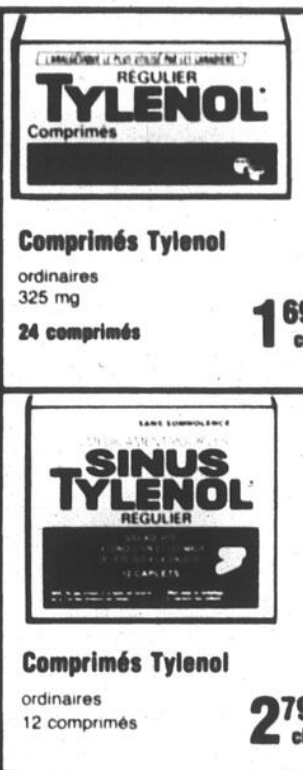
Savonnettes Palmolive
format de 2 x 130 g
1.59 ch



Succursales sélectionnées
Offre-prime de Vichy
Avec tout achat de produits Vichy pour le soin de la peau, vous recevrez en prime un lait Florale 30 ml et une lotion Florale
* Venez tôt pour un meilleur choix!

Vaporisateur nasal Otrivin
20 ml ou gouttes nasales 25 ml
2.79 ch

Comprimés décongestionnants CONTAC-C
boîte de 10 capsules
3.29



Comprimés Tylenol
ordinaires
325 mg
24 comprimés
1.69 ch

Comprimés Tylenol
ordinaires
12 comprimés
2.79 ch

Pert Plus
Shampooing et revitalisant en un 300 ml
2.59 ch

Antisudoral Soft & Dri
aérosol
200 ml
2.59 ch

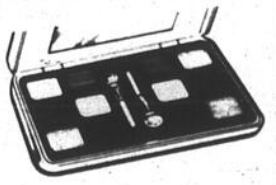
Crayons Kohl de Daree
Pour les yeux ou les lèvres
Tons variés
(Faits en Allemagne de l'ouest)
2 pour **1.99**

Comprimés Sine-Off
10 ordinaires ou 12 contre les allergies
2.19 ch

Gouttes Tylenol pour enfants
80 mg
24 ml
3.99 ch
Également offerts comprimés à mâcher pour enfants
80 mg
24 comprimés
2.59 ch

Fixatif à cheveux French Formula
format de 300 ml à
2.29

Crème pour la peau Nivea
format de 200 ml + 100 ml
4.49 ch



Ombres à paupières Beauté française
L'ensemble contient 12 ombres à paupières et 2 pinceaux
2.39

Comprimés Aspirin
boîte de 100
3.89

Pastilles Bradosol
paquet de 20
saveurs variées
1.99 ch

Rince-bouche Merit
format de 750 ml
2.19 ch

Maxi-serviettes Liberté Nouvelle

Paquet de 30 ordinaires maxi-minces, non parfumées ou désodorisantes, 25 super ou 24 super minces
4.29 ch

Savonnettes FA
80 g
Choix de 3 fragrances
Prix **2/1.39**

Vitamines C à mâcher Merit
500 mg
2.99

Pastilles Sucrets
24 ordinaires, menthol, citron ou pour enfants
2.19 ch

Landers en bouteille de 1 1/2 l
Shampooing à aloès Vera pour bébés aux oeufs-citron, germes de blé et miel, shampooing ou revitalisant à la balsamine et aux protéines, mousse, bain moussant Wild rose ou bain moussant pour enfants
2.59 ch

Crème Merit pour la peau
tous types
500 ml
2.39 ch

Humidificateur Solaray
3,8 litres, no 444
coussin chauffant électrique

grand format de Sunbeam
3 réglages de chaleur no 719
24.99 ch

100 comprimés en prime
Multivitamines à mâcher Merit pour enfants
paquet de 250 et 100 en primme
5.99 ch

Comprimés Dristan
paquet de 16 ou 24
2.99 ch

Prix en vigueur jusqu'au samedi 14 janvier 1989 — **Venez tôt pour un meilleur choix!** — **Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.**

Woolco
Achetez Woolco... partez gagnant!
LES GALERIES RICHELIEU
978 boulevard du Séminaire, Saint-Jean-sur-Richelieu
HEURES D'OUVERTURE:
Lundi, mardi et mercredi 9h30 à 18h
Jeudi et vendredi 9h30 à 21h
Samedi 9h à 17h

Hélène L'Homme, orthophoniste

Conseils pour les troubles de la voix chez l'enfant

Quand les cordes vocales sont trop fatiguées ou quand elles sont «malades», une seule attitude vocale est adéquate.

Si les cordes vocales sont trop fatiguées, le repos de la voix est le seul remède.

Par contre si les cordes vocales sont «malades», le repos vocal sera accompagné du traitement médical approprié.

Le repos de la voix, ça implique quoi&

- Ça implique un silence complet.

Combien de temps doit-on respecter le repos vocal?

- Dans le cas d'une laryngite ou encore d'une extinction de voix, un repos vocal (silence) complet d'au moins 24 heures est recommandé.

■ **Mais comment y arriver avec votre enfant?**

Un adulte réussit difficilement à respecter le repos vocal. Comment un enfant pourra-t-il s'astreindre à cette règle du silence?

Bien sûr, il ne s'agit pas d'isoler votre enfant dans une pièce ou de lui «clouer le bec» de quelque façon que ce soit!

Essayons plutôt de voir comment vous pouvez aider votre enfant à retrouver sa voix normale sans trop le brimer:

- Encouragez votre enfant à prendre soin de sa voix. Expliquez-lui que la seule façon pour recouvrer sa voix normale est le repos vocal.

- Si la voix de votre enfant est sérieusement atteinte, il est préférable de le garder à la maison pendant une journée afin de faciliter le repos vocal.

- Entraînez votre enfant dans des activités non verbales (ex.: écouter la télévision, lire, faire des dessins, du bricolage, des casse-têtes, des jeux de construction, etc.).

- N'encouragez pas les disputes ni l'excitation (chatouiller, agacer, etc...). En étant vous-même plus calme qu'à l'habitude, vous inciterez votre enfant à l'être et par conséquent vous favoriserez son repos vocal.

- Quand l'enfant retournera à l'école, avertissez le professeur que l'enfant ne doit pas forcer sa voix inutilement, qu'il ne pourra chanter... etc.

- N'oubliez pas qu'un usage abusif des pastilles commerciales pour la gorge est nocif. Les pastilles médicamenteuses rendent les cordes vocales insensibles. Votre enfant sera donc porté à forcer sa voix sans s'en rendre compte à cause de l'effet de l'anesthésie. (Toutefois, cela ne s'applique pas dans le cas où le médecin a jugé bon de prescrire de tels médicaments).

■ **Mais...**

Si votre enfant a souvent des problèmes avec sa voix?

Cela indique que ses cordes vocales sont plus fragiles que d'autres, vous devrez redoubler de précautions afin de favoriser de bonnes habitudes avec sa voix.

■ **Mais...**

Si, malgré tout, la qualité vocale de votre enfant ne s'améliore pas?

Il serait alors préférable de consulter les professionnels suivants:

- l'O.R.L. (otorhyno-laryngologiste): il examinera l'état des cordes vocales et décidera du traitement médical approprié;

- l'orthophoniste: il aidera l'enfant à mieux utiliser ses cordes vocales pour parler, à ne pas forcer sa voix.

■ **Conclusion**

Il n'est pas question ici de brimer l'enfant en l'empêchant de jouer ou de crier... Il s'agit plutôt de prévenir les «blessures» à l'aide d'une bonne hygiène vocale. De la même façon, il n'est pas interdit de manger des bonbons si on n'en abuse pas et si on se brosse les dents ensuite. Tout est dans la qualité de l'hygiène.

Mieux vaut prévenir que guérir.

L'abus d'alcool affecte grandement la vision

L'Association des optométristes du Québec profite du temps des Fêtes pour prévenir les automobilistes du danger qu'ils présentent lorsqu'ils utilisent leur véhicule en état d'ébriété.

Étant donné que 90% des informations utiles à un automobiliste proviennent de son système visuel, la qualité et la performance visuelles sont un atout primordial pour une bonne conduite.

Or, des concentrations variant de 0.05 à 0.10% d'alcool affectent le temps de réaction des processus visuels, ralentissent l'acquisition de l'information visuelle ainsi que le traitement de cette information.

■ **Effets importants**

Parmi les effets les plus importants de l'alcool sur la vision on note:

- une diminution de l'efficacité des mouvements des yeux vers la périphérie (saccadés): les réflexes visuels sont ainsi ralentis d'autant plus que le champ de vision est diminué par l'effet direct de l'alcool;

- une diminution de l'efficacité des mouvements de poursuite (objets en mouvement) ainsi que de la coordination des deux yeux: d'ou diminution de la perception des distances (vision des profondeurs).

■ **Des signes trompeurs**

L'acuité visuelle (la capacité de distinguer un objet) n'est pas atteinte lorsque l'individu est confortablement assis devant son verre. Par contre, lorsque l'individu est en mouvement dans son véhicule et qu'il doit reconnaître les objets dans son champ de vision, cette acuité visuelle dynamique diminue beaucoup. Cela rend souvent très difficile la reconnaissance des piétons approchant de la chaussée.

De plus, l'automobiliste affecté par l'alcool est beaucoup plus facilement ébloui par les éclairages variables de la route et prend plus de temps à retrouver une vision normale après un éblouissement causé par les phares des automobiles venant en sens inverse.

L'Association des optométristes du Québec rappelle qu'au cours de cette période de festivités, il vaut mieux laisser le volant à ceux qui ne sont pas sous l'effet de l'alcool.

Elle en profite donc pour recommander l'utilisation d'un service d'accompagnement des automobilistes comme l'opération Nez Rouge ou le déplacement en taxi. Quant on conduit, en effet, il faut avoir bon pied, bon oeil!

Pour plus d'informations, contactez: Jean-Pierre Lagacé, o.d. (514) 849-9051.

Prévenir le tabagisme, est-ce possible?

Est-il possible de prévenir l'apparition du tabagisme chez nos enfants? Voilà une question que nous, parents, éducateurs, ou personnes préoccupées par la santé pouvons nous poser. Et il est bien normal de s'interroger là-dessus vu tout le tapage actuel contre le tabac.

N'oublions pas que le prestigieux Collège des chirurgiens américain déclarait en 1984 que le tabac était le principal problème de santé de notre société et qu'il était la cause de mortalité évitable la plus importante.

Lorsque l'on sait les difficultés que connaissent les fumeurs décidés à mettre fin à leur habitude, on comprend facilement que nos efforts doivent porter sur la prévention. D'autant plus qu'environ les trois quarts des jeunes qui font l'expérience de la cigarette à quelques reprises développent une certaine forme de dépendance: 10 ans plus tard, plus de 80% de ceux-ci aimeraient cesser de fumer mais en sont incapables.

C'est bien désolant pour des parents de voir leur adolescent avec une cigarette au bec; pourtant leur enfant connaît tous les dangers liés à celle-ci. Dans un tel cas, la première situation qu'ils devraient examiner est, s'ils fument eux-mêmes. C'est en effet considéré comme un facteur pouvant inciter un jeune à commencer. L'adolescent qui aura entendu son père ou sa mère dire: «Ah je vais prendre une bonne cigarette pour me calmer» ou encore qui les aura vus en savourer une avec satisfaction après un bon repas en viendra rapidement à considérer la cigarette comme une habitude pouvant aider à passer à travers les difficultés de la vie.

Souvent les exemples qu'il aura vus durant son enfance l'influenceront davantage que les inconvénients de la fumée de ses parents et cela, inconsciemment. Un premier moyen de prévention consistera à ne pas fumer nous-mêmes en tant qu'adultes.

De plus, une étude a démontré que les adolescents américains avaient l'impression que la majorité des gens fumaient et qu'ils seraient à part si eux-mêmes ne fumaient pas. Cette illusion serait le fruit de la publicité car les statistiques démontrent qu'il existe environ 30% de fumeurs chez les quinze ans et plus et que les non-fumeurs sont en majorité.

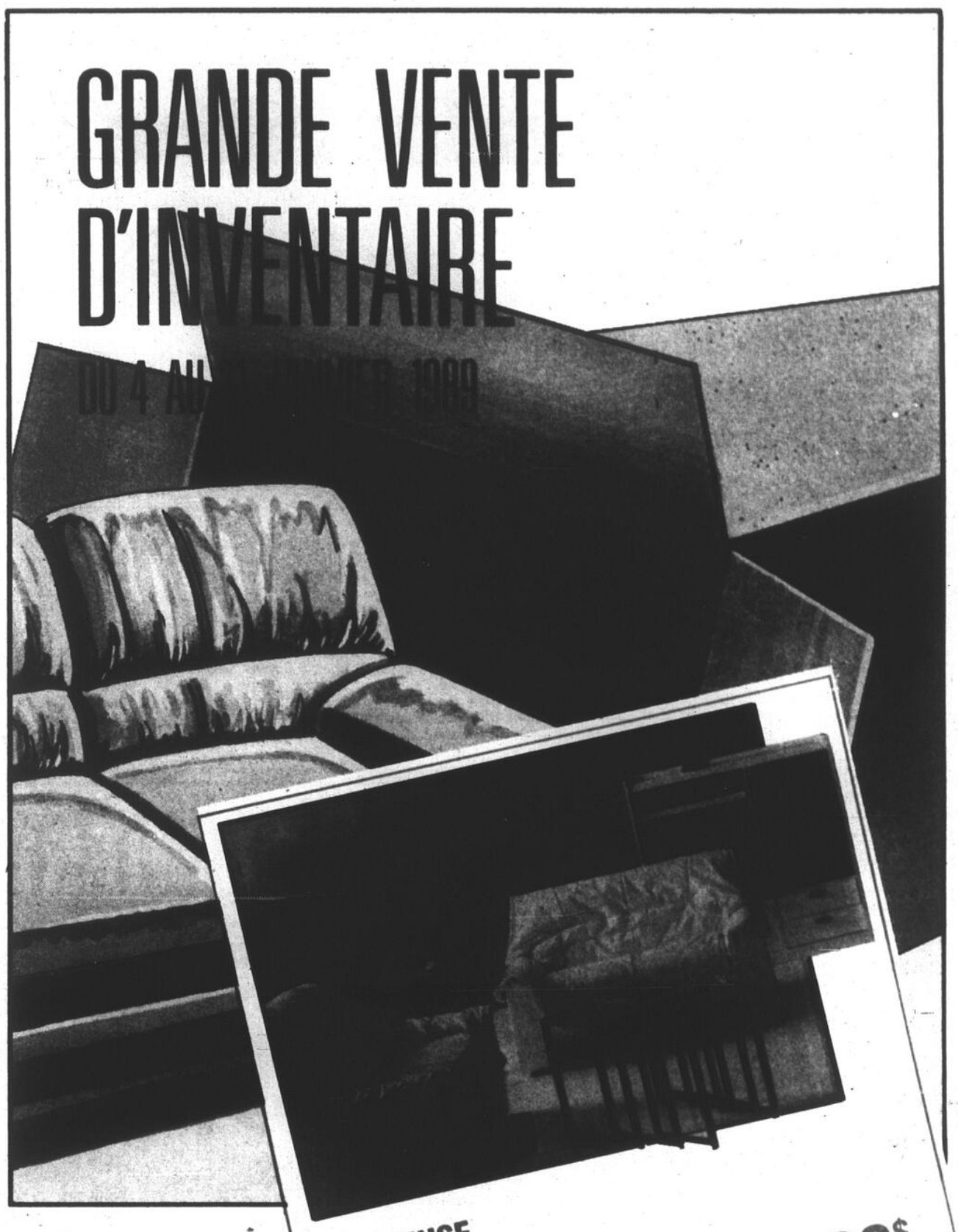
Enfin, l'influence des autres jeunes semble déterminante chez l'adolescent qui commence à fumer. Des programmes dans les écoles secondaires, où l'on a montré aux jeunes comment résister à de telles pressions, se sont révélés d'une certaine efficacité. Mais il faut que ceux qui animent ces activités soient des jeunes eux-mêmes, spécialement formés pour cela.

Il semblerait que la fin du primaire soit la période idéale pour sensibiliser les élèves aux méfaits du tabac et aux moyens de résister aux influences des autres. À cet âge, très peu fument régulièrement, même si plusieurs ont l'intention de fumer plus tard.

Lors de nos échanges avec les adolescents sur le tabagisme, il faut insister sur les désavantages immédiats du tabac, pas seulement sur les conséquences lointaines comme le cancer du poumon, la bronchite et les maladies cardiaques car tout cela leur paraît trop loin. Il est souvent préférable de faire allusion à la mauvaise haleine qui risque de repousser les cavaliers ou les blondes, à la mauvaise odeur du linge, à la coloration jaunâtre des doigts et des dents. Il convient aussi de parler de l'effet à court terme de la nicotine: tremblements, augmentation du nombre de battements cardiaques, diminution de la performance dans les sports causée par l'essoufflement, etc. L'attitude positive consiste souvent à chercher avec le jeune d'autres moyens que la cigarette pour appartenir à un groupe ou avoir l'air plus vieux.

Oui, il est possible de prévenir l'apparition du tabagisme chez les jeunes mais il faut que tous s'y mettent: parents, éducateurs, associations, milieu de travail... Plus tôt débutera l'éducation sur le tabac, meilleurs seront les résultats. Il faut que cela devienne un choix de société que de combattre la cause la plus importante de problèmes de santé insolubles.

Jean Blouin md.



MEUBLES L. LAURENT INC.

100, rue Moreau
Saint-Luc
(514) 348-4545 (514) 658-5754

C O M P L I C E D E L ' I M A G I N A T I O N

D'un volant à l'autre

Jean-François Guay

L'art de conduire une auto l'hiver

À tous les ans, je me fais un devoir de donner quelques conseils sur la conduite sur les surfaces glissantes ou enneigées. Certains vont trouver que je me répète, cependant ces conseils sont vite oubliés d'une année à l'autre, s'ils ne sont pas mis en pratique. Donc, pour une Xième fois, je vous entretiens sur le sujet, et dites-vous que ce n'est pas la dernière.

Pour n'importe quel automobiliste, le vrai problème de l'hiver est la conduite sur les chaussées glissantes ou enneigées. Dans ces conditions, plusieurs saints du ciel ont les oreilles toutes rouges. Avez-vous compté le nombre de fois où votre coeur a viré à l'envers suite à une insouciance ou une fausse manoeuvre de votre part. Pour éviter le pire, on ne doit jamais perdre son sang-froid pour demeurer maître de la situation. Une bonne connaissance de votre véhicule et de ses réactions sont des atouts indispensables.

■ Sous-vireuse ou sur-vireuse?

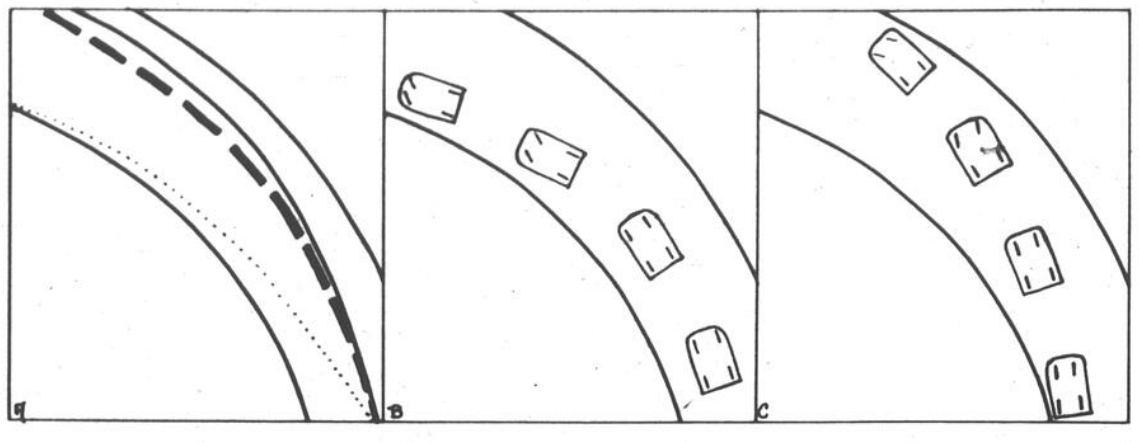
Avant de vous attaquer aux routes de l'hiver, assurez-vous du mode de traction de votre automobile, est-elle à traction arrière ou avant? La conduite de ces deux types de traction est passablement différente surtout en hiver. Sachez que la traction avant est sous-vireuse et que la propulsion arrière est sur-vireuse.

Une voiture sous-vireuse se définit comme étant un véhicule qui a tendance à dérapér de l'avant lorsqu'il emprunte une courbe. La voiture insiste pour aller tout droit dans le passage d'une courbe. Il faut contre-braquer le volant exagérément pour négocier la courbe du bon angle. Sur la glace, cette manoeuvre est nécessaire et efficace si le chauffeur circule avec prudence et sans excès de vitesse. La plus simple manoeuvre est de décélérer avant de prendre la courbe. Pour se faire, il s'agit de relâcher l'accélérateur ou encore de rétrograder. Ne touchez pas aux freins, ce qui pourrait entraîner un dérapage. Si vous touchez aux freins lorsque c'est glacé, pompez-les, c'est-à-dire par intermittence. Il ne faut jamais accélérer dans une courbe glacée avec une traction avant, la voiture continuerait en ligne droite.

Si la voiture refuse carrément d'obéir et désire continuer sa course, l'usage du frein d'urgence est à envisager. En appliquant ce dernier quelques instants, il barrera les roues arrière ce qui entraînera un semi tête-à-queue. Avec les roues avant dans la direction voulue, la voiture prendra la ligne choisie. L'application du frein d'urgence doit être de courte durée pour éviter un tête-à-queue complet.

Le sur-virage, typique d'une propulsion arrière, se caractérise par une tendance exagérée au tête-à-queue car se sont les roues arrière qui perdent leurs adhérences en premier. Pour contrer le tête-à-queue, il suffit de braquer le volant dans la direction contraire de la courbe. En prenant garde de ne pas toucher aux freins, ce qui entraînerait automatiquement une perte de contrôle.

En terminant, il faut se rappeler qu'une propulsion arrière est sur-vireuse et qu'une traction avant est sous-vireuse. Cependant dépendamment de la situation, une propulsion arrière peut devenir sous-vireuse sur la glace et une traction avant sur-vireuse. Bonne route et soyez prudents!



Selon le croquis A, la voiture sous-vireuse entreprend une courbe comme l'indique la ligne pleine. Une voiture sur-vireuse négocierait la courbe comme l'indique la ligne pointillée. Le croquis B démontre la manoeuvre à effectuer au volant d'une voiture sur-vireuse. Il suffit de braquer le volant dans la direction contraire. Le croquis C indique la réaction d'une voiture sous-vireuse.

ANTIGYMNASTIQUE

Développe ta conscience corporelle
Expérimente le bien-être
et la détente

Début des cours

30, 31 janvier et 1er février
13 h 30 - 17 h - 19 h 30

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS:

347-3540

Huguette Gouin-Laliberté

praticienne diplômée de
l'Approche globale du corps

APPRENEZ A SOIGNER PAR LES PLANTES

COURS DE PHYTOTHÉRAPIE

L'association canadienne des phytothérapeutes

L'Association Canadienne des Phytothérapeutes vous offre l'occasion de vous initier à l'art de la médecine par les plantes. Nos cours de phytothérapie vous apprendront à mieux connaître votre organisme, ses besoins et comment en prendre soin d'une façon naturelle. Renseignez-vous, la phytothérapie peut devenir pour vous un passe-temps agréable . . . ou une passionnante carrière!

POUR RENSEIGNEMENTS:

Suzanne Provost, phytothérapeute diplômée

348-7130

BOUCHERIE pour vous INC.

au 727, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu 347-4729

BOEUF CANADA CATEGORIE A-1

Boeuf pour fondue chinoise 11$ kg — 4.99 lb

Boeuf pour fondue bourguignonne 8,80$ kg — 3.99 lb

Tournedos 6 à 7 onces paquet de 4 boeuf Canada — 1.99 ch

Rôti de côtes croisées boeuf Canada cat. A — 6,59$ kg — 2.99 lb

Bifteck d'aloyau (t-bone) boeuf Canada cat. A-1 — 10,12$ kg — 4.59 lb

Boeuf haché maigre 85% 5 lb et plus — 5,05$ kg — 2.29 lb

Bifteck attendri (steak délicatisé) boeuf Canada A-1 — 8,80$ kg — 3.99 lb

SUPER-SPÉCIAL
Filet de turbot congelé individuellement I.Q.F. — 8,80$ kg — 3.99 lb

Jambon cuit extra-maigre 6,59$ kg — 2.99 lb

Poulet pressé Royal 4,17$ kg — 1.89 lb

Saucisses porc et boeuf — 4,17$ kg — 1.89 lb

CARTE DE CREDIT

Plusieurs nouveautés vous attendent au Salon de l'Auto

Les derniers préparatifs en vue de la présentation de la 21e édition du Salon de l'Auto de Montréal sont sur le point de se finaliser. Le 12 janvier prochain, à 11 heures, s'ouvrira le rendez-vous automobile de l'année à la Place Bonaventure de Montréal. À cette occasion, le public aura droit à un feu roulant de nouveautés sur les quatre niveaux d'exposition de ce salon automobile.

La Génération 89 débarque sous le signe du Design et des technologies et les manufacturiers se sont faits un point d'honneur d'en mettre plein la vue sur ces deux aspects majeurs de l'industrie automobile.

M. René Forté, président de la 21e édition du Salon de l'auto, est fier d'ajouter que l'effort des manufacturiers à l'intégration du thème est complété par un déploiement extraordinaire d'événements spéciaux.

À cet effet, les visiteurs seront invités à pénétrer dans les coulisses du design automobile avec la complicité de l'École de Design de l'Université de Montréal. Au kiosque Coin Design, les «stylistes» de demain concevront un prototype d'argile à l'échelle 1 (grandeur nature) tout au long de la période du Salon.

De plus, les visiteurs du Coin Design auront l'opportunité de se faire expliquer l'ergonomie, cette science qui consiste à étudier les rapports entre l'homme et la police. Ainsi, les visiteurs pourront connaître les paramètres sur lesquels sont fondés la conception d'un habitacle et de la disposition des principales commandes.

Une automobile de conception québécoise! Une utopie disaient certains mais le fait demeure que les visiteurs du Salon de l'Auto de Montréal pourront assister aux débuts de la Koundalini Artis. Une voiture de sport conçue à la main par M. Gaétan Cusson, un résidant de l'Estrie.

■ Horaire

Le Salon n'oublie pas les enfants... et leurs parents puisqu'une halte-garderie gratuite sera à leur disposition. Une aire de jeux et des vidéos éducatifs distrairont les enfants sous l'oeil attentif de monitrices professionnelles de la Joujouthèque.

Il est à noter que le Salon se poursuivra jusqu'au 22 janvier. Les billets seront disponibles aux guichets de la Place Bonaventure à compter du 12 janvier, à 11 heures.

Les visiteurs pourront entre autres assister aux débuts de la Koundalini Artis, une voiture de sport conçue à la main par M. Gaétan Cusson, un résidant de l'Estrie.

TRAITEMENT DES VARICES

varicosités et esthétique par sclérothérapie

MARC MERIZZI, m.d.

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

346-7020

25 ETE 89 SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

BOUCHERIE D'AUJOURD'HUI

937, boul. du Séminaire
St-Jean-sur-Richelieu
349-5878

Maison de confiance - boeuf Canada cat. A

Rôti à gogo
(porc et veau)
7,91$ kg
3.59 lb

Rôti de porc
(désossé et roulé)
4,39$ kg
1.99 lb

Escalopes de porc
(noix)
8,80$ kg
3.99 lb

Bifteck maison
(partie de la fesse)
11$ kg
4.99 lb

Bifteck minute
(délicatisé)
8,80$ kg
3.99 lb

Boeuf en cubes
idéal pour bourguignon
7,91$ kg
3.59 lb

Suprême de poulet
(poitrine de poulet désossé)
13,20$ kg
5.99 lb

Boeuf haché maigre
env. 85%
5,05$ kg
2.29 lb

PRODUITS CUISINÉS
Coquille Saint-Jacques
maison
env. 200 g
2.99 ch.

Pâté au poulet
env. 690 g
4.99 ch.

Baguette de pain
50¢ ch.

Cuisses de poulet
paquet de 4
(produit congelé)
1,74$ kg
79¢ lb

Fromage cheddar canadien
«Riviera»
blanc ou jaune
8,80$ kg
3.99 lb

Fondue chinoise
(oeil de ronde)
11$ kg
4.99 lb

Fondue bourguignonne
11$ kg
4.99 lb

Le bon goût D'AUJOURD'HUI

la boustifaille

PAR MICHÈLE TRAHAN

MA-CA-RO-NI

MAlgré l'importante concurrence que lui livre le spaghetti, il semble que les macaronis soient les pâtes alimentaires qui se retrouvent le plus souvent sur nos tables à l'heure des repas. En effet, d'après les statistiques, on préfère dans les foyers canadiens apprêter un plat de macaroni à un plat de spaghetti; par contre, le spaghetti est plus souvent en demande dans les restaurants à travers le pays.

CAmouflé sous une sauce onctueuse et épaisse, à base de viande ou de fruits de mer, blanche ou verte, le spaghetti est plus facile à servir que le macaroni et peut ainsi être préparé en plus grosse quantité.

ROnd et recourbé ou long et tubulaire, le macaroni peut être cuisiné de mille et une façons; sa versatilité est plus grande que celle du spaghetti. Mais n'y voyez pas ainsi un caractère plus commun au macaroni... reconnaissez plutôt toutes les saveurs que vous pourrez découvrir en choisissant le macaro-NI!

Macaroni romain

1/4 lb de bacon coupé en petits morceaux
1/4 tasse d'oignons hachés
1 c. à table d'huile
1 boite de tomates égouttées (28 oz)
sel et poivre
8 oz de macaroni
1/2 tasse de fromage parmesan râpé

- Dorer le bacon; retirer au fur et à mesure qu'il est croustillant. Cuire les oignons dans le gras chaud jusqu'à tendreté.
- Ajouter les tomates et assaisonner au goût. Ajouter le bacon émietté et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.
- Cuire le macaroni en suivant le mode d'emploi; égoutter et déposer dans un plat de service. Arroser de sauce et saupoudrer de fromage parmesan.

4 PORTIONS

Macaroni cacciatore

4 cuisses de poulet, taillé en bouchées
1/4 tasse d'huile
1 c. à table de beurre
1/2 tasse de vin blanc
1/2 tasse d'oignons hachés
1/4 tasse de céleri haché
1 c. à table de persil haché
1 gousse d'ail
2 feuilles de laurier
1 boîte de tomates (28 oz)
1 c. à thé de sel
12 oz de macaroni

- Dorer le poulet dans l'huile et le beurre; ajouter le vin, les oignons, le céleri, le persil, l'ail et le laurier et laisser mijoter environ 5 minutes.
- Ajouter les tomates et le sel et continuer la cuisson encore 40 minutes. Cuire le macaroni selon le mode d'emploi, égoutter et disposer dans un plat de service. Couvrir de sauce et servir.

4 PORTIONS

Soupe aux haricots

1 boite de tomates (14 oz)
2 cubes de bouillon de poulet
3 c. à table d'huile
2 c. à table de bacon cuit émietté
1/2 tasse de carottes coupées en dés
1/2 tasse de céleri coupé en dés
1/4 tasse d'oignons hachés
1 c. à table de persil haché
1 c. à thé de basilic
sel et poivre
4 tasses d'eau
1 boite de haricots blancs (19 oz)
1/2 tasse de macaroni coupé
1/2 tasse de parmesan râpé

- Combiner les 11 premiers ingrédients et amener à ébullition; laisser mijoter environ 1 heure.
- Ajouter les haricots, le liquide de la boîte et le macaroni. Continuer la cuisson à feu plus élevé jusqu'à tendreté des pâtes alimentaires, en remuant souvent.
- Retirer du feu et saupoudrer le parmesan; servir.

6 PORTIONS

Macaroni aux trois fromages

500 mL de macaroni coupé
75 mL de beurre
50 mL d'échalotes hachées
50 mL de farine
3 mL de moutarde en poudre
500 mL de lait
375 mL de fromage cheddar râpé
250 mL de fromage suisse râpé
250 mL de fromage brick râpé
15 mL de persil haché
250 mL de mie de pain déchiquetée

- Cuire le macaroni selon le mode d'emploi; égoutter et mettre de côté.
- Dans une grande casserole, fondre 60 mL de beurre, dorer les échalotes et incorporer la farine et la moutarde. Verser le lait tout en remuant.
- Continuer de tourner et cuire jusqu'au point d'ébullition. Retirer du feu et ajouter les fromages. Remuer jusqu'à ce que les fromages soient fondus (remettre à feu doux si nécessaire).
- Incorporer le macaroni cuit et le persil; déposer la préparation dans un plat allant au four.
- Fondre 15 mL de beurre et incorporer à la mie de pain; saupoudrer ce mélange sur la préparation et cuire au four à découvert à 180C (350F) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

6 PORTIONS

astuce maison

Les soupes du commerce...

peuvent vous aider à composer les plus délicieuses combinaisons: combinez une boîte de soupe à l'oignon condensée et une boîte de soupe au poulet et aux nouilles et 500 mL d'eau, faites bien chauffer le tout et garnissez de pain français grillé et de fromage râpé et voilà! Ou ajoutez tout simplement des concombres, des radis et des oignons tranchés dans la crème d'asperges! Ou faites pocher les oeufs du dimanche dans une crème de champignons puis servez-les avec un muffin anglais grillé et bien arrosé de sauce! Ou faites chauffer une crème de céleri et 125 mL de lait et arrosez de cette sauce vos légumes préférés! Enfin, les petits voudront peut-être saupoudrer leur céréale préférée sur la soupe... pourquoi pas!

Salade aux fruits de mer

8 oz de macaroni coupé
1 tranche de citron
1 tasse de chou râpé
1/2 tasse de céleri haché
2 c. à table d'oignons hachés
1 1/2 tasse de fruits de mer en boîte (crevettes, homard, crabe)
2 c. à table de vinaigre
1/2 tasse d'huile
1 c. à table de mayonnaise
sel et poivre

- Cuire le macaroni selon le mode d'emploi; ajouter à l'eau en ébullition la tranche de citron. Egoutter et refroidir.
- Bien mélanger tous les ingrédients et ajouter les pâtes; mélanger dans un grand bol à salade.

4 PORTIONS

Macaroni aux fruits de mer

1 boîte de homard (env. 5 oz)
1 boîte de crevettes (env. 5 oz)
1/3 tasse de beurre
1/2 c. à thé de poudre de cari
2 c. à table de cognac
1/3 tasse de farine
2 1/2 tasses de lait
12 oz de macaroni coupé
1/2 tasse de fromage parmesan râpé

- Égoutter homard et crevettes et conserver le liquide des boîtes; hacher les fruits de mer en petits morceaux.
- Chauffer le beurre et y dorer les fruits de mer quelques minutes; ajouter la poudre de cari et le cognac et laisser mijoter 3 minutes.
- Ajouter la farine, verser le lait et laisser mijoter en remuant jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Ajouter le liquide réservé des boîtes.
- Cuire le macaroni selon le mode d'emploi; égoutter.
- Beurrer une casserole de 2 pintes et y déposer le macaroni; verser la sauce et saupoudrer de fromage parmesan. Dorer au four quelques minutes.

Québec peut vous aider

Karole Lamer

Comment vivre en harmonie avec votre «argent de plastique»

La période des Fêtes a sans doute été propice à une utilisation massive des cartes de crédit, surtout pour les achats de dernière minute. Même si elles facilitent la vie des uns, les cartes de crédit peuvent cependant être une cause d'endettement pour d'autres.

À ceux-là, qui risquent ainsi de se voir confrontés à des problèmes financiers, l'office de protection du consommateur (O.P.C.) rappelle qu'il est important de bien suivre son budget.

Quant à ceux qui ont réussi à s'en faire des alliées, il est essentiel qu'ils contrôlent l'usage de leurs cartes de crédit, pesonne n'est à l'abri d'erreurs, de fraudes ou de malencontreux incidents.

Voici donc quelques conseils de sécurité qui vous permettront de vivre en harmonie avec votre «argent de plastique».

- Vérifiez attentivement vos relevés mensuels. Si vous constatez qu'une facture vous a été attribuée par erreur, communiquez sans délai par écrit avec la compagnie émettrice de la carte. Une réponse doit vous parvenir dans les 60 jours; si la compagnie refuse de cororiger l'état de compte, elle doit vous en fournir les motifs et les pièces écrites les justifiant.
- Ne laissez jamais traîner vos cartes! Les vols sont fréquents dans le coffre à gants des autos dans les stationnements. D'autre part, il arrive que des cartes soient manipulées à la hâte par des employés affairés dans les commerces achalandés. Aussi, vérifiez toujours si l'on vous a remis la bonne carte. Par ailleurs, si vous constatez que vos cartes ont été perdues ou volées, avisez-en aussitôt les compagnies émettrices concernées. Selon la Loi sur la protection du consommateur, si quelqu'un d'autre les utilise après que vous en ayez avisé les compagnies, vous ne pourrez être tenu responsable des montants débités. Toutefois, même si vous n'avisez pas les compagnies, votre responsabilité ne pourra dépasser $50 par carte. De plus, si vous les retrouvez, téléphoner de nouveau aux compagnies que vous avez avisées afin de pouvoir continuer à les utiliser.
- Lorsque vous effectuerez un achat, veillez à ce que le vendeur ne rédige qu'une seule facture avec votre carte. Certains commerçants malhonnêtes ont déjà été accusés d'avoir fabriqué de fausses factures avec la carte d'un client, en y indiquant des montants fictifs et en imitant sa signature.
- Déchirez ou brûlez vos factures lorsque vous n'en avez plus besoin. Certains escrocs fouilleront peut-être dans vos poubelles pour obtenir des informations qui leur permettront ensuite de fabriquer de «l'argent de plastique». Soyez prudents!

Si d'autres sujets reliés à la protection du consommateur vous intéressent, Communication-Québec peut vous renseigner. Pour nous rejoindre, composer le 346-6879 ou passez nous voir, nous sommesl situés au 245 rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Karole Lamer,
responsable locale

Sentez-vous bien

Jacinte Levesque

De la ouate parachutée!

Alors que les festivités se terminent, peut-être vous reste-t- il du temps pour vous reposer et profiter de la saison! Alors, je vous souhaite une bonne fin de vacances et vous propose de réfléchir aux bons côtés des gros flocons qui jonchent notre sol en vous donnant lecture d'un dernier texte de Dorothée Beaudoin, intitulé justement La neige et tiré d'Éclatement.

Merveilleux! Ce matin le ciel est couvert; La neige a commencé à tomber. Les nuages se sont ouverts. Et l'on dirait de la ouate parachutée.

Je regarde descendre silencieusement Cette neige qui recouvre le sol De son grand manteau blanc; Et plus rien ne me désole.

Les enfants sont sortis gaiement Se rouler dans cette neige. Ils attendaient cet événement Aussi amusant qu'un manège.

Je me suis éloignée pour marcher. Je resprire l'air à pleins poumons. Mes pas deviennent légers Comme si j'avais peur de déranger ces gros flocons.

Tout est si calme et si beau Que je crois rêver. Même les petits oiseaux Semblent émerveillés.

Les arbres et les maisons ont changé; De neige, ils sont maintenant recouverts. On dirait qu'un architecte vient de passer Pour leur donner le style de l'hiver.

L'électricité, ce n'est pas un jeu d'enfant

De toutes les sources d'énergie, l'électricité est probablement la plus sûre. La plus discrète aussi puisqu'on ne peut ni la voir, ni l'entendre, ni même la sentir car elle ne dégage aucune odeur. En principe, nous devrions nous réjouir de ces caractéristiques qui la rendent si peu encombrante. Cette grande discrétion présente toutefois un inconvénient: les enfants non avertis ne soupçonnent même pas sa présence.

Or, c'est bien connu, les enfants adorent fureter dans tous les coins de la maison et se livrer à diverses expériences. Il importe donc de les mettre en garde et de prendre certaines mesures préventives afin de leur éviter de mauvaises surprises. Par exemple, un des jeux préférés des enfants consiste à imiter les parents. Comme ils les voient un jour ou l'autre brancher la cafetière ou le séchoir à cheveux ou tout autre objet usuel fonctionnant à l'électricité, l'idée leur vient de brancher quelque chose à leur tour. Or ce quelque chose, c'est souvent un tournevis ou une épingle à cheveux... avec tous les risques que cela comporte. Pour éviter qu'une telle situation ne se produise, il suffit d'introduire des chapes protectrices dans toutes les prises murales de la maison. Ces chapes, habituellement de matière plastique, n'ont pour seule fonction que d'obstruer les ouvertures des prises de courant afin de prévenir les risques de décharges électriques.

LES HALLES ST JEAN
145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu 348-4993
Spéciaux du 6 au 11 décembre 1988

boucherie
VIANDE DE CHOIX - CHARCUTERIE
Pierre

Il n'y a seulement qu'une boucherie Pierre

Rôti de côtes croisées
Extra-maigre, très tendre
Boeuf Canada A
6,58$ kg 2.98 lb

Jambon Pic-Nic
épaule fumée
Produit Le Boucan
2,37$ kg 1.08 lb

Boeuf haché
maigre 90%
Aucune limite
Boeuf Canada A
5,05$ kg 2.28 lb

Boeuf haché
extra-maigre
Super-spécial après les fêtes
Boeuf Canada A
5,93$ kg 2.68 lb

Bifteck maître Pierre
(haut de ronde attendrie)
Boeuf Canada A
13,18$ kg 5.98 lb

NOUVEAU NOUVEAU
Délice à la dinde
Tournedos de dinde
(6 à 7 onces)
Viande blanche seulement
2.48 ch.

Bifteck tournedos
régulier ou mariné
(6 à 7 onces)
Boeuf Canada A
Paquet de 4 seulement
1.78 ch.

Boeuf en cubes
pour fondue
9,44$ kg 4.28 lb
ou bourguignon
7,22$ kg 3.28 lb
Boeuf Canada A

Côtelettes de porc
produit frais
Coupe du centre
6,06$ kg 2.28 lb

Rôti de porc
partie de la longe
désossée et roulée
6,06$ kg 2.98 lb

Votre maison de confiance - Chez-nous boeuf Canada cat. A

Jean-Yves Théberge

Divers moyens de se renseigner sur les vins

L'intérêt pour le vin au Québec n'est pas une chose ancienne; même que cela date vraiment d'à peine une dizaine d'années. Quelques-uns avaient déjà une connaissance sérieuse du vin, des régions vinicoles et de tout ce qui entoure le vin mais il s'agissait d'une petite minorité, quelques rares professionnels qui ont eu la chance soit d'étudier en France pendant quelques années ou de naître dans un milieu où le vin faisait partie du plaisir de la vie.

Il suffit de visiter quelques caves à vin pour découvrir que les bouteilles de Bourgogne ou de Bordeaux d'avant 1970 sont plutôt rares. Dans ce domaine, nous n'avons pas grand'chose à envier à bien des pays vinicoles où la très grande majorité des gens boivent des vins très ordinaires. Les grands vins ont toujours été consommés par des connaisseurs qui avaient le moyen de se payer de grandes bouteilles.

Toutefois, la vogue des grands crus, ici et un peu partout dans le monde, a fait grimper les prix à un point tel qu'il faut maintenant avoir le portefeuille épais pour se procurer les meilleurs vins. Tant mieux si on peut se les acheter, mais en savoir les moindres détails n'est donné qu'aux vrais amateurs. Ceux-là sont encore peu nombreux au Québec.

■ Rareté

Pas étonnant, alors, que les revues sur le vin soient plutôt rares et fragiles chez nous. Le nombre d'amateurs de bons vins a beau augmenter, cela ne permet pas aux éditeurs de nous offrir des revues aussi riches et élégantes que «Decanter» ou que la «Revue des vins de France»; encore que cette dernière ne parle que des vins de ce pays.

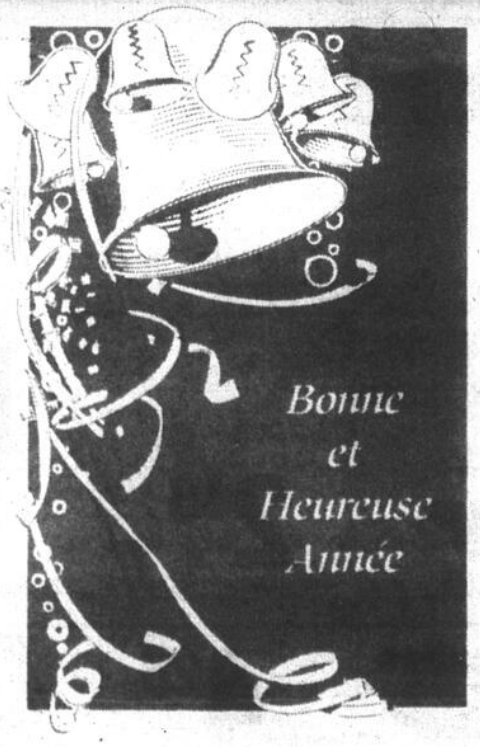
Les deux revues québécoises, «Vins et vignes» et «La barrique» traitent des vins du monde entier, tout en accordaqnt beaucoup de place à la production française. C'est là un avantage appréciable. Ainsi, on trouve fréquemment dans le «guide d'achat» de «Vins et vignes» une analyse de divers vins disponibles sur le marché québécois. Ainsi, dans l'avant-dernier numéro, on peut lire des commentaires sur plusieurs Bordeaux 1985 et quelques notes sur les 1986 qui nous arriveront bientôt. Dans le numéro qui vient de sortir, il y a un texte sur les vins de cette région allemande que l'on appelle la Franconie et des notes sur plusieurs vins australiens.

Des deux revues, «La barrique» est la plus ancienne. Créée en 1972 par Claire Plante-Lambin, elle est dirigée par Nicole Barrette Ryan qui signe une bonne partie des articles de la revue. Il y est question de vin mais aussi de tout ce qui a trait au bien boire et au bien manger. La barrique tient le coup depuis plus de 16 ans et ne cesse de s'améliorer. Dommage, elle n'est plus disponible dans les succursales de la SAQ; il faut se la procurer dans les kiosques à journaux ou, ce qui est sans doute mieux, s'abonner en écrivant au 5165 ouest rue Sherbrooke, Suite 414, Montréal, H4A 9Z9.

Mises à part les revues, il y a divers moyens de se renseigner sur les vins. Diverses publications, y compris des brochures ou dépliants publicitaires sont, à l'occasion, une façon d'être au courant de ce qui est disponible. Je pense ici, en particulier, à cet encart que l'on trouvait dans les journaux, il y a quelques semaines. Cette brochure, intitulée «Le grand art des vins et spiritueux de France», a été préparée par Sopexa. Si je mentionne cette brochure, ce n'est pas tellement pour les vins qu'on y annonce mais pour la qualité des toiles reproduites à chacune des pages. C'est, il me semble, de la belle publicité.

Quant aux vins annoncés, tous à un prix populaire, j'ai essayé le Calvet Réserve 1985. J'avais déjà bu le 1982 que j'avais trouvé remarquable pour le prix. Le 1985 est de la même espèce. Un vin qui a peu de nez mais qui est équilibré en bouche avec des tanins plutôt souples quoique un peu secs. Il laisse une légère amertume en fin de bouche. Pour $10.80, il est difficile de demander mieux à un Bordeaux quand on sait à quel prix se vend le moindre château bordelais!

La Vieille Dépense
aliments en vrac



La gagnante du
bas de Noël géant
est **Mme Huguette Laporte**

Pois à soupe 90¢ kg **40¢** lb	**Macaronis coupés** 1,49$ kg **68¢** lb
Menthes Rival roses, blanches, vertes 3,66$ kg **1.68** lb	**Grosses galettes Voortman** 3,66$ kg **1.68** lb
Grains de bacon 5,19$ kg **2.36** lb	**Mélange étudiant fruits séchés avec noix** 5,29$ kg **2.40** lb

Speciaux en vigueur
du mercredi au dimanche
jusqu'a epuisement
Variete - Service personnalise

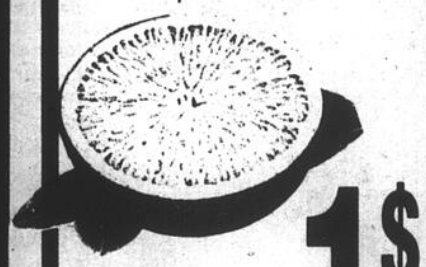
145, boul. St-Joseph,
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: 349-4520

FRUITERIE

L'avenue du potager

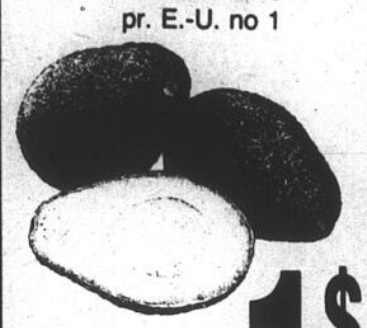
LES HALLES ST-JEAN

Pamplemousses
«Indian River»
blancs ou roses
pr. E.-U. no 1



5 pour 1$

Avocats
pr. E.-U. no 1



2 pour 1$

Prunes
pr. Chili no 1

1,96$ kg 89¢ lb

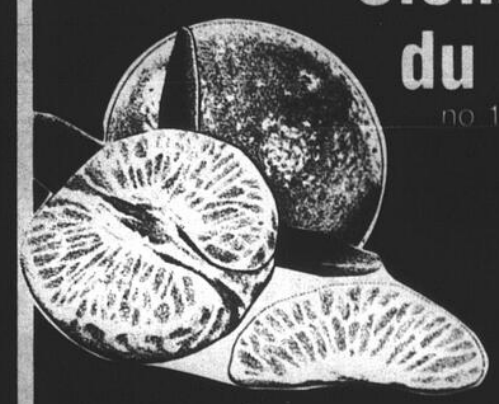
Raisins rouges
«Empereur»
pr. E.-U. no 1

1,96$ kg 89¢ lb

Céleri
pr. E.-U. no 1

69¢ ch

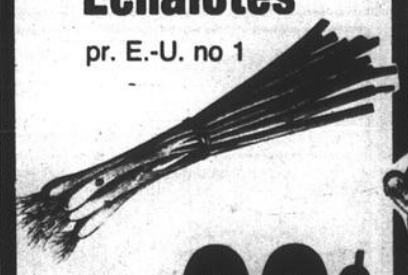
Clémentines du Maroc
no 1 sans pepin



1,52$ kg

69¢ lb

Échalotes
pr. E.-U. no 1



3 pour 99¢

Piments verts
pr. E.-U. no 1

1,74$ kg 79¢ lb

Champignons
en paquet pr. E.-U. no 1

99¢ ch

Oeufs bruns
directement de la ferme
extra-larges

1,59 la douzaine

*** Spéciaux en vigueur du mercredi au dimanche inclusivement**

145 boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu **Tél.: 349-3209**

Parlons horticulture

Olivier Valque Jr (diplômé en horticulture))

Donner de bons soins au bon moment

Les fêtes sont passées et vous avez reçu de magnifiques plantes en cadeaux, mais vous aimeriez qu'elles durent plus longtemps que la période des fêtes. C'est bien compréhensible, car il n'y a rien de plus triste que de voir une superbe plante dépérir rapidement sans qu'on ne sache trop quoi faire. Pire encore, si la personne qui vous l'a offerte vous rend visite peu de temps après, et vous demande des nouvelles du beau cadeau qu'elle vous a offert alors qu'il n'est même plus de ce monde.

Il est possible de garder la plupart des plantes sans trop de difficulté, il faut simplement respecter certaines règles fondamentales qui s'appliquent à la majorité des plantes d'intérieur.

■ Les plantes vertes

Nous retrouvons dans cette catégorie beaucoup de nos plantes d'appartement. Elles sont décoratives principalement par leur feuillage panaché de blanc ou totalement vert selon le cas. Des exemples courants sont le diffenbachia, tous les philodendrons, les lierres grimpants, les ficus et beaucoup d'autres. Toutes ces plantes vertes demandent un nettoyage régulier (une fois par mois) de la surface de leur feuillage soit avec un linge humide, lorsque les feuilles sont suffisamment large pour être manipulées à la main, soit par une douche légère sur tout le feuillage. Ce nettoyage a pour but d'enlever la couche de poussière qui s'accumule à la surface des feuilles. Bien que difficile à déceler, cette fine poussière diminue la capacité de respirer et d'évaporer en plus de réduire son processus de photosynthèse essentiel au maintien d'une vie saine. Ce nettoyage du feuillage est encore plus important en hiver alors que la photosynthèse est déjà affaiblie par le manque de lumière.

L'arrosage est souvent le cauchemar de bien des gens avec leurs plantes vertes. En général, elles sont trop arrosées plutôt que pas assez. Il en résulte une croissance chétive, des feuilles qui jaunissent et tombent, des racines qui pourrissent et en général une plante qui végète plutôt que de pousser activement. Il se vend sur le marché des sondes qui aident ceux qui ne savent jamais quand arroser. En général, il est préférable de laisser sécher un centimètre de sol en surface du pot entre les arrosages, de cette façon vous permettez au sol et aux racines de s'oxygéner. Vous devez toujours savoir au départ si la plante que vous avez est exigeante en eau ou si, au contraire, elle doit prendre un peu d'air. Pour cela demandez au vendeur, il devrait être au courant, sinon référez-vous à un livre spécialisé.

■ Les plantes fleuries

Durant les fêtes on offre plus souvent des plantes fleuries que des plantes vertes. La couleur ajoute toujours du cachet à un cadeau, encore plus lorsqu'il s'agit d'une plante. Les plantes fleuries demandent un peu plus de soins, car en général on veut les garder en fleur le plus longtemps possible. Il faut arroser davantage une plante fleurie qu'une plante verte. La floraison est plus exigeante pour la plante, elle a donc besoin de plus de lumière (surtout en hiver), plus d'eau, plus d'éléments fertilisants, plus d'humidité que les plantes vertes.

Les arrosages seront plus fréquents (de façon à toujours garder le sol légèrement humide), on choisira une fenêtre bien exposée au soleil, on lui apportera une fertilisation au 20-20-20 en demi-dose, une fois par mois et on la placera sur un soucoupe renversée dans un plat d'eau pour favoriser l'humidité autour du feuillage. Certaines plantes couramment offertes à cette période de l'année comme les azalées et les cyclamens adorent les températures très fraîches du genre 10 à 15°C. Donc si vous avez une chambre que vous gardez plus fraîche dans la maison, pensez à y placer votre cyclamen ou azalée au moins durant la nuit vous remarquerez une grande amélioration dans sa floraison.

Plusieurs plantes vertes demandent un nettoyage régulier (une fois par mois) de la surface de leur feuillage. Ce nettoyage a pour but d'enlever la couche de poussière qui s'accumule à la surface des feuilles.

Handi-capables

Claudette Bégin

Activités sportives pour personnes handicapées

L'Association de paralysie cérébrale du Québec Inc., région de Saint-Jean offre la possibilité de bâtir, avec l'aide de Manon Grégoire, un club d'activités sportives dans la région pour les adolescents(es) et les jeunes adultes ayant un handicap physique, quel qu'il soit (paralysie cérébrale, amputé, aveugle, paraplégique).

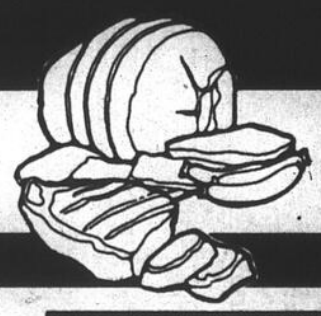
Après avoir vécu une expérience extraordinaire à Séoul, en Corée du Sud, comme entraîneure de l'Association de paralysie cérébrale du Québec Inc., chapitre Montréal, pour les jeux paralympiques, ce jeune professeur d'éducation physique, de l'école Marie-Rivier, possède déjà plusieurs années d'expérience dans le milieu sportif adapté aux personnes handicapées. Pour l'APCQ Inc., elle a mis sur pied un programme de sport, dans la région de Valleyfield, elle a été reconnue comme entraîneure québécois, en athlétisme pour les athlètes ayant la paralysie cérébrale, elle a agi à titre d'agent de développement sportif dans la région de Montréal, pour le même organisme et depuis deux ans, elle est entraîneure nationale en athlétisme pour l'association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux.

Maintenant, cette Luçoise désire faire profiter son expérience aux jeunes de la région. En effet, avec l'aide de l'Association de paralysie cérébrale du Québec Inc. région de Saint-Jean, elle désire recruter tous ceux et celles ayant un handicap physique qui désirent pratiquer un sport et se mettre en forme, mais qui, souvent, à cause de différentes difficultés (aide physique, adaptation de l'équipement, adaptation du sport, transport...) demeurent inactifs. Manon Grégoire explique: «on pourrait croire que je veux former un clan sportif, bien fermé, pour personnes handicapées, or je veux tout simplement donner la possibilité à ceux-ci de vivre pleinement une activité sportive de leur choix, selon leur goût et leurs intérêts; et ce, sans avoir à passer au second plan parce qu'ils sont handicapés!» Manon Grégoire ajoute qu'elle espère que le club sportif servira de tremplin aux jeunes, afin que ceux-ci aient la possibilité de s'intégrer dans une équipe sportive régulière.

Ainsi, aucune activité sportive précise a été décidée. La natation, l'athlétisme, le soccer, le goal ball, etc... peuvent être offerts. Tout dépend de ce que les jeunes demanderont.

Espérant débuter les activités en février, les personnes intéressées doivent contacter, soit Claudette Bégin, responsable régionale de l'APCQ Inc au 346-1796 ou Manon Grégoire au 349-3903, le plus tôt possible!

Sait-on jamais, peut-être qu'en 1992, aux Jeux paralympiques à Barcelone, en Espagne, des athlètes du Haut-Richelieu seront de la partie.



SALAISON

CHAGNON

boucherie-charcuterie

CUISINE MAISON

Saucisse porc et boeuf 3,51$ kg — 1.59 lb

Rôti de longe de porc désossé 6,59$ kg — 2.99 lb

Fromage cheddar doux 8,56$ kg — 3.89 lb

Poulet pressé 4,39$ kg — 1.99 lb

Bifteck Boston A-1 10,78$ kg — 4.89 lb

Boeuf haché maigre 5 lb et plus 4,96$ kg — 2.25 lb

Cubes genre bourguignon 7,25$ kg — 3.29 lb

Côtelettes de porc 5,05$ kg — 2.29 lb

204, rue Jean-Talon
Saint-Luc
348-6378

Bonne et Heureuse Année à toute notre clientèle

Un interview avec Carole Beauregard

Dans le cadre de ma chronique d'actualités étudiantes, j'ai choisi de faire un interview avec Carole Beauregard. Comme vous le savez, Carole enseigne le cours de personnalité et celui de danse. Voici ses réponses à mes questions.

Q.: Est-ce la première fois que tu donnes des cours de danse?

C.B.: Non, j'ai enseigné la danse à temps plein à la polyvalente La Ruche, à Magog, durant un an. Cette polyvalente accueille des étudiants de 3e et 5e secondaire, et l'option danse est offerte depuis 1975. J'ai aussi enseigné la danse au Cégep Édouaqrd-Montpetit lors d'un stage durant mon BSE en Éducation physique à l'Université de Montréal. Enfin, j'ai enseigné la danse aérobique aux adultes en cours du soir au Cégep de Saint-Jean.

Q.: C'est la première année que la danse est dans l'école. Es-tu contente?

C.B.: Depuis plusieurs années, je souhaitais que la danse vienne se greffer aux autres disciplines artistiques de l'école. Cela manquait et c'était un réel besoin.

■ Option danse

L'an passé, j'ai présenté à nouveau mon projet qui fut enfin accepté nous avons donc plus de cent étudiants en option danse cette année.

J'ai donc rencontré madame Carole Beauregard afin qu'elle nous livre de plus amples informations au sujet du cours: option danse.

QS: Est-ce que la troupe est accessible à tous les étudiants de l'école?

RP: Oui, les inscriptions ont eu lieu le 28 novembre dernier.

QS: Est-ce qu'il y avait des critères de sélection?

RP: Évidemment, il m'a fallu établir des critères de sélection car j'ai eu au-delà de 80 inscriptions.

1) Avoir fait du jazz et avoir du talent.

2) Être disponible les midis jours 3 et 8.

3) Être dynamique, ponctuel et avoir le souci de bien représenter l'école lors des spectacles.

QS: Combien de danseurs es-tu prête à recevoir?

RP: Je suis prête à accueillir jusqu'à 40 danseurs. Quarante élèves décidés à travailler fort et qui n'auront pas peur de mettre des heures d'exercice supplémentaires à la veille des spectacles.

QS: Est-ce qu'il y a beaucoup de garçons?

RP: Il y en a 6. C'est normal les premières années en art dramatique il y en avait peu et regarder aujourd'hui. Il nous faut faire nos preuves et l'an prochain j'espère doubler le nombre de garçons inscrits à mes cours.

QS: Pour donner envie aux garçons. Est-ce qu'ils sont choyés avec les filles?

RP: Oh oui, nous en prenons soin mais ils font très vite partie du groupe.

QS: La première présentation que vous avez donnée était la danse aérobique. Allez-vous exploiter ce type de danse seulement?

RP: Non la danse aérobique était au programme de la 1re étape. Nous étudions présentement le ballet-jazz. Nous ferons aussi du folklore de la danse acrobatique et de la danse sociale.

QS: Avez-vous des projets concrets aux sujets des spectacles?

RP: Oui peut-être pour la Saint-Valentin ou vers le mois de mars-avril. Je dois en discuter avec la troupe. Il y a aussi pour la fin de l'année. On a un projet avec l'option musique afin de présenter quelque chose ensemble. Et le Bye Bye sera présenté conjointement cette année avec l'art dramtique et la danse.

QS: Carole, crois-tu que notre école devient de plus en plus une école orientée vers les arts?

RP: Oui, je le crois, les arts se feront une très grande place dans les années à venir.

Merci Carole d'avoir si bien répondu à mes questions.

Écoutez les gars d'après ce que j'en sais, vous serez très bien entourés de ces filles en maillot. Alors l'an prochain, inscrivez-vous en grand nombre.

PS: Je vous rappelle que si vous désirez que l'on parle de vous faites-le moi savoir. Je serai contente de vous rencontrer.

Chantal Tiernan

Vive la Sainte-Catherine!

Que d'activités ont été organisées pour la journée de la Sainte-Catherine. Vous aviez l'embarras du choix et il ne s'agissait que de vous inscrire à l'activité que vous aimiez le mieux.

Cependant, le bingo (à la cafétéria), le film (à l'auditorium) et le sport (badminton et volley-ball) ont été les activités ayant suscité le plus d'intérêt chez les étudiants.

À la pastorale «Charivari» avait pris place et, chacun leur tour, les concurrents, en équipes de deux, devaient découvrir les mots mélangés.

À la place publique et à la bibliothèque, c'est «Fais-moi un dessin» qui occupait la place. Plein de proverbes (pour la plupart du temps) que chaque équipe devait deviner grâce à des dessins aussi farfelus les uns que les autres. Pour ce qui est du film de Terence Hill, «Renegade», précédé par une pièce de théâtre noire, l'auditorium était rempli.

Plusieurs élèves occupaient le Colisée et ont joué une partie. Le hockey a ensuite laissé place au patinage libre.

Le ping-pong, situé à l'entrée, a été probablement l'activité la moins appréciée de ceux qui s'y étaient inscrits. C'est néanmoins ce qu'ils ont dit...

Ah oui! il ne faut surtout pas oublier que sur l'heure du dîner, les élèves de M. Roy nous ont interprété différentes versions de musique instrumentale, en passant du rock jusqu'aux cantiques de Noël, divertissement que tout le monde a très bien apprécié. On a pu aussi déguster de la bonne tire... qui porte si bien son nom.

En résumé, ça été un après-midi que l'on ne refusera pas si l'occasion se représente. Les choix étaient excellents.

Félicitations aux organisateurs et Joyeux Noël.

Julie Lafaille

APFQ
La super-fraîcheur
DE LA QUALITÉ À TRÈS BAS PRIX

Laitue Boston
hydrologique
pr. de serre du Québec
79¢ ch

Kiwis
sac de 8
pr. E.-U.
89¢ ch

Radis (Tem Cole)
pr. E.-U.
sac 16 oz
79¢ ch

Pommes McIntosh ou Cortland
pr. Québec
sac 5 lb
1.79 ch

Clémentines
pr. Maroc
69¢ lb

Carottes
pr. Québec
sac 5 lb
87¢ ch

CHARCUTERIE
Bologne cirée ou ordinaire (marque Lafleur) 1.49 lb
Mortadelle (marque San-Daniel) 4.49 lb
Terrines assorties (Tour Eiffel) 3.99 lb

FROMAGERIE
Fromage Jarlsberg 4.99 lb

BOULANGERIE
Variété de pains frais du jour et choix de pâtisseries françaises directement de notre four
Variété de mets prêts à emporter
• sandwiches • produits maison
• salades • etc
• hors-d'oeuvres

OUVERT 7 JOURS PAR SEMAINE
NOUVEL HORAIRE
Lundi, mardi, mercredi et dimanche: 9 h à 21 h
Jeudi et vendredi: 9 h à 22 h
Samedi: 9 h à 19 h

AUTRES SPÉCIAUX EN MAGASIN
Spéciaux en vigueur du 4 au 8 janvier 1989

FRUITS ET LÉGUMES
RACINE
LA RÉCOLTE EST TOUJOURS BONNE CHEZ RACINE
773, rue Saint-Jacques (pres boul. Industriel)
Saint-Jean-sur-Richelieu Tél.: 346-2440

Le sentier de Cape Split mène au bassin de Minas.

Sur le bord de la mer, au fond d'une crique un village paisible où l'on aimera s'arrêter pour se restaurer tout en écoutant les gens du pays nous raconter leurs légendes.

Pour apprécier davantage la Nouvelle-Écosse: les sentiers de randonnées

Quoi de mieux pour apprécier une région qu'une randonnée pédestre! On peut, à son rythme, découvrir des sites pittoresques que les routes n'auraient jamais permis d'entrevoir. S'ajoute aussi le plaisir de vraiment «goûter» le paysage et observer en toute liberté la faune et la flore. La marche, un sport à la portée de tous, devient une activité passionnante qui peut servir de thème lors de vos prochaines vacances en Nouvelle-Écosse.

Une excursion au pays des Micmacs

Robert Louis Stephenson écrivait: «Le voyage dans l'espoir vaut plus que la destination»; c'est qu'il n'avait jamais parcouru le sentier de marche de Cape Split en Nouvelle-Écosse.

L'excursion de 16 kilomètres le long du Cap Blomidon ne s'apprécie vraiment qu'à l'arrivée; du haut de la butte d'herbes balayées par le vent, vous dominez la vallée d'Annapolis, les eaux turbulentes des marées les plus hautes du monde; vous voilà au pays du légendaire Glooscap, ce dieu de la tribu des Micmacs.

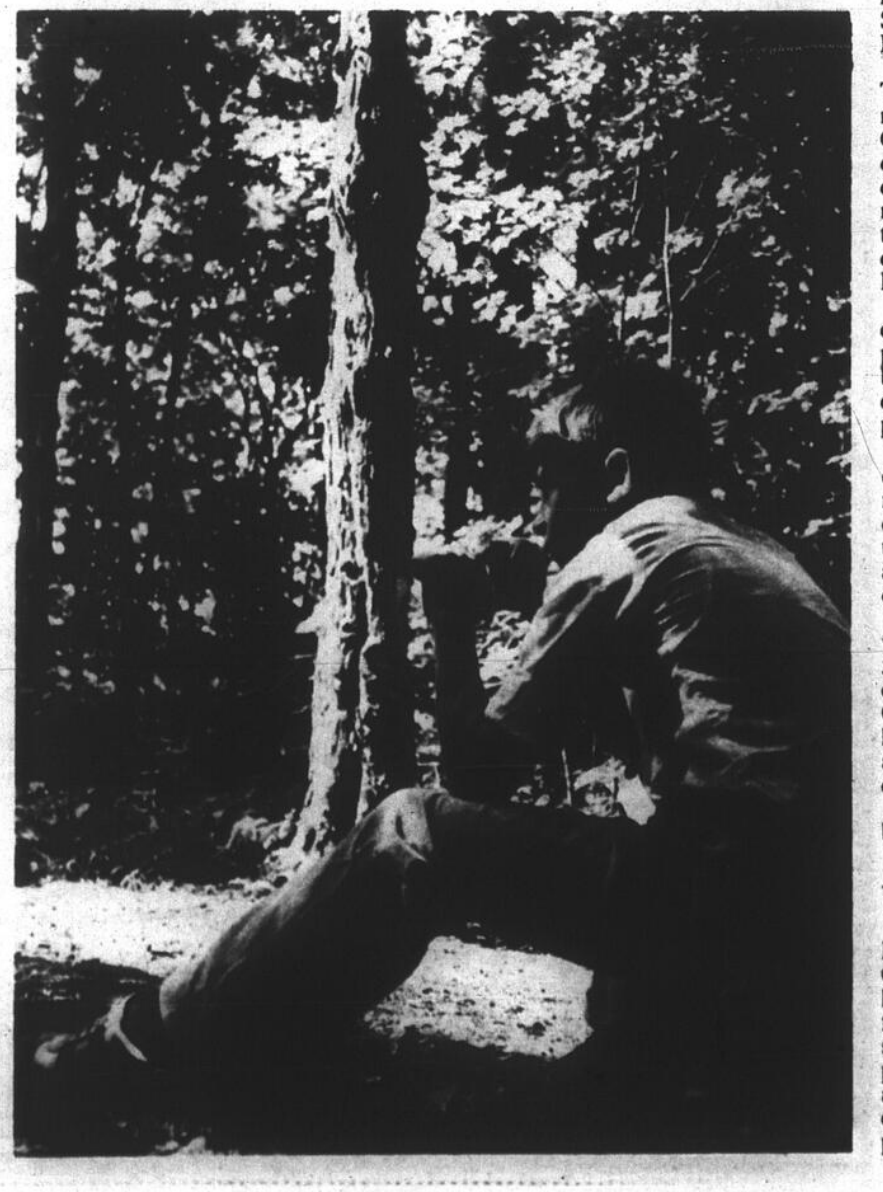
Ce qui paraît n'être qu'un sentier étroit autour d'un champ de fermier se termine abruptement après deux heures de marche, aux quatre vents à quelque 250 pieds au-dessus des eaux du Minas Chennel; la vue donne sur un pinacle rocheux couvert de mouettes, le «split».

Rien ne vient obstruer le spectacle des milles durant, en trois directions. Sauf peut-être la brume changeante ou le soleil couchant; le vent siffle et les eaux se brisent dominées par la magie de Glooscap qui continue de sommer la baie de Fundy de créer des marées qui s'élèvent jusqu'à 50 pieds pour n'être plus, un peu plus tard, que des milles de boue rouge.

Les mouettes et les cormorans qui habitent ces hauteurs semblent peu impressionnés par la beauté du paysage. Pas plus qu'ils ne se laissent déranger longtemps par les milliers d'excursionnistes venus annuellement s'extasier tout en grignotant un sandwich.

Le sentier de Cape Split est devenu avec le temps l'un des plus populaires au Canada atlantique; il n'est pourtant qu'une des centaines de pistes intéressantes le long des 4625 milles de rivage en Nouvelle-Écosse, là où la présence de la mer ajoute au plaisir simple de la marche un élément de romantisme.

La popularité de Cape Split tient peut-être en partie à son accessibilité; prenez la route 358 à partir de Wolfville, à peine 90 minutes d'Halifax, puis une route de terre dans le petit village de Scot's Bay.



Autres suggestions

Deux publications renseignent les marcheurs à la découverte de la Nouvelle-Écosse: «Hiking Trails of Nova Scotia» et «Walk Cape Breton».

La célèbre Cabot Trail, dans le parc national des hautes terres du Cap Breton, fait son chemin le long d'une côte rude. Des sentiers nombreux vous permettront d'accéder à des coins de rivage merveilleusement isolés.

Middle Head est une excursion des plus populaires et se rapproche beaucoup de Cape Split, quoique plus courte, à peine deux milles.

Le sentier de marche de Middle Head commence au stationnement de Keltic Lodge et suit un promontoire rocheux, à travers bois et clairières.

Le sentier longe souvent des précipices et à 50 pieds plus bas, la mer éclabousse les rivages. On peut apercevoir les homardiers d'Ingonish et au loin, Cape Smokey, ce mont magnifique de 1200 pieds coiffé de brume, d'où son nom.

Au Cap Breton

Le sentier de Forchu Head, sur la rive sud de Cap Breton est à une heure de route de la forteresse Louisbourg, suit deux milles d'une plage rocheuse et vous amène à une épave, exemple frappant de la puissance de l'Atlantique.

Sur la rive sud de la Nouvelle-Écosse, c'est la Route des phares.

Le sentier commence près d'un phare dans le village de pêche de Forchu; à moins d'un mille du phare vous apercevrez la coque rouillée du chalutier «Iceland Two» qui fit naufrage en 1967 noyant 10 membres de son équipage. Au retour vous passerez par le cimetière de Forchu; lisez les pierres tombales pour une leçon d'histoire des ports de pêche isolés en Nouvelle-Écosse.

La route des phares

Sur la rive sud de la Nouvelle-Écosse c'est la Route des phares qui vous amène dans des communautés de vieille souche, toutes empreintes des traditions et du folklore de la mer. Des descendants des corsaires et des contrebandiers du rhum vous raconteront l'époque de la voile, vous parleront de trésors cachés et de bateaux fantômes. Deux sentiers d'interprétation partent de la Route des phares; celui de Risser's Beach et celui de Port Hebert.

Des marais salés

Le sentier Salt Marsh fait partie du complexe du parc provincial de Risser's Beach; vous marcherez pendant trente minutes sur un trottoir de bois construit au-dessus d'un marais salé ou vous apercevrez des oiseaux de mer, des canards et d'élégants hérons bleus.

Le sentier de Port Hebert près de la route 103 est un sentier de gravier et de bois qui mène à un marais salé à travers bois; le Port Hebert Pocket Wilderness appartient à la compagnie Bowaters Mersey Paper Company. Le long d'une route d'une heure, des panneaux explicatifs vous décrivent les types différents de faune et de flore trouvées dans ces bois riverains.

Plus près d'Halifax, le sentier Pennant Point part d'une plage et vous amène sur une distance de 6 kilomètres à deux autres plages pour se terminer à Pennant Point, dominant l'Atlantique. Vous pourrez apercevoir un poste d'observation qui date de la deuxième grande guerre.

Pour plus d'informations, adressez-vous à: David Harley, Services éditoriaux, Ministère du Tourisme de la Nouvelle-Écosse, C.P. 456, 5151 Terminal Road, Halifax, Nova Scotia B3J 2R5. Téléphone: (902) 424-5000.

Pour tout autre renseignement au sujet de la Nouvelle-Écosse: Ministère du Tourisme de la Nouvelle-Écosse, C.P. 130, Halifax, Nova Scotia, B3J 2M7.

Karole Lamer

Que dit la charte des droits et obligations de la personne âgée?

Dans la version de 1986 du Guide des aînés, on peut lire aux pages 482 et 483 le texte de la Charte des droits et obligations de la personne âgée. Fait étrange, on ne mentionne pas qui a rédigé ce texte, non plus qui est chargé de son application. On nous le donne sans explication. Son importance apparaît toutefois évidente et je prends ici la liberté de le reproduire intégralement.

■ Droit de la personne âgée

Quelles que soient son origine, sa couleur, ses croyances, la personne âgée a:

1. Le droit d'être utile.

2. Le droit à un emploi conforme à sa compétence.

3. Le droit d'être à l'abri du besoin.

4. Le droit d'accès et de participation aux ressources communautaires récréatives, éducatives et médicales.

5. Le droit à un logement convenable adapté aux besoins de son âge.

6. Le droit de recevoir de sa famille un soutien moral et financier compatible avec les meilleurs intérêts de celui-ci.

7. Le droit de vivre d'une façon indépendante et selon son choix.

8. Le droit de vivre et de mourir dignement.

9. Le droit d'accès à toute information susceptible d'améliorer sa qualité de vie.

■ Obligations de la personne âgée

La personne âgée se doit d'assumer les obligations suivantes au maximum de ses possibilités:

1. L'obligation de se préparer à être et à demeurer active et alerte, autonome et utile, aussi longtemps que sa santé et les circonstances le permettent tout en préparant sa vie de retraité.

2. L'obligation d'avoir et de mettre en pratique de bons principes de santé physique et mentale.

3. L'obligation de rechercher et même de susciter les occasions et les moyens d'être utile durant les années de la retraite.

4. L'obligation de faire profiter les autres de ses connaissances et de son expérience.

5. L'obligation de faire des efforts pour s'adapter aux changements occasionnés par le vieillissement.

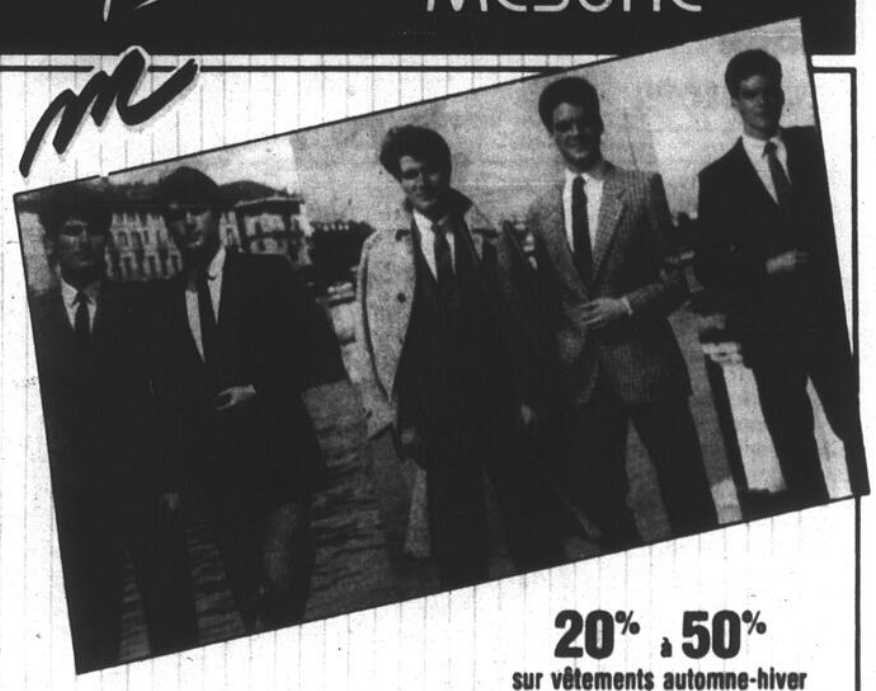
6. L'obligation de maintenir de bonnes relations avec la famille, les voisins et les amis, de façon à devenir, pour son entourage, un conseiller utile et respecté.

GROUPES ACCOMPAGNÉS
DE SHERBROOKE
CARTHAGÈNE 5 févr. (2 sem) accompagné par Lectes Lecours 999$ p. pers.
SKI TREMBLANT/VAL D'ISÈRE 4 mars (2 sem) accompagné par Jean-Guy Lacroix, André Vaillancourt 1635$ p. pers.
HAWAII 4 mars COMPLET 1589$ p. pers.
MAZATLAN (Mexique) 17 mars (2 sem) accompagné par Lectes Lecours 799$ p. pers.
BOUTIQUE DU VOYAGE DE L'ESTRIE (1980) INC. détenteur d'un permis du Québec
950 nord, boul. du Séminaire St-Jean 514-348-4945
2329, Les Promenades King Sherbrooke 819-563-7343
525, 1ère Avenue Asbestos 819-879-7188 41337

Magasinez comparez et voyagez avec
VOYAGES Johanne Rauzon * Détenteur d'un permis du Québec
Spéciaux sensationnels pour février
Ces prix incluent: avion, hebergement et transfert

		1 sem.	2 sem.
Acapulco	hôtel à 1 min. de la plage	459$**	539$**
Acapulco	hôtel avec déjeuners à 4 min. de la plage	479$**	579$**
Rép. Dom. (Sosua)	hôtel Supérieur	——	579$**
Rép. Dom. (Cabarette)	hôtel sur la plage pour amateurs de planche à voile	——	579$**
Puerto La Cruz	condo sur la plage occ. quadr.	——	459$**
Sosua	semaine des professeurs hôtel supérieur	549$**	——

Spéciaux de dernière minute jusqu'à 50% en tout temps
Nous acceptons les cartes de crédit, les chèques personnels
Johanne
Johanne et Sandra 349-1255 349-4182
Monique: 348-6324
110, rue Lemay, St-Luc J0J 2A0
HEURES D'OUVERTURE lundi au vendredi: 9h à 21h samedi: 10h à 16h
** Taxes et frais de service en sus

L'AVENTURE de janvier
COMPLETS SUR MESURE

20% à 50% sur vêtements automne-hiver
Rabais de 139$ à l'achat de 2 complets
54$ de rabais à l'achat d'un complet
Tailleur Mercerie
Carrefour Richelieu 600, rue Pierre-Caisse Saint-Jean-sur-Richelieu Tél.: 349-2344
michel Tamilia INC

GISÈLE PAPIN, prop.
Bonne et Heureuse Année!!!
ESPAGNE - ESPAGNE - ESPAGNE
3 semaines sur la Costa Del Sol
Départ 12 février
Hébergement, transport, transfert, taxes, frais de service inclus
Service d'un accompagnateur au départ de Saint-Jean-sur-Richelieu

Les Voyages En Vol ENR. 347-7707
permis du Québec no 700723
95, rue Frontenac, Saint-Jean-sur-Richelieu

Champions de la saison 1937-38

Image — d'autrefois

Iberville a toujours présenté d'excellents clubs de hockey. L'édition 1937-38 qui avait remporté le championnat de la puissante Ligue Mont-Royal, ne faisait pas exception.

Nous retrouvons les porte-couleurs de cette équipe réunis pour la photo officielle prise le 2 mars 1938. De gauche à droite, sur la première rangée: André Choquette, Robert Thurston, Fred Saint-Louis, Lucien Larivière, Hervé Millette, Georges «Bill» Ouimet et Alex Beattie.

Debout dans le même ordre: Eugène Brunelle, Sydney Farrar, Sunny Rollo, Gérard «Cyclone» Lavoie, le président de la ligue, Paddy Martin, Jules «Hippo» Gervais, Armand Baraby et Maurice Denicourt. Cette précieuse photo nous a été prêtée par M. Lucien Larivière, un excellent gardien de but qui s'est également illustré au baseball comme joueur de champ droit, pendant près de 25 ans. Nous l'en remercions.

Agence de Voyages Sears

Valeur exceptionnelle!

DES VACANCES À LA CARTE!

CURAÇAO

	1 sem.	2 sem.
LAS PALMAS (Chambre)		
Dép. 8, 22 jan/89	599 $	799 $
Épargnez 200 $ par couple		
Dép. 29 jan/89	649	849
Épargnez 300 $ par couple		
LAS PALMAS VILLA (2 ch.-4 pers.)		
Dép. 8, 22 jan/89	549	699
Épargnez 200 $ par couple		
Dép. 29 jan/89	599	749
Épargnez 300 $ par couple		

SANTO DOMINGO

	1 sem.	2 sem.
SEA SHELLS (Chambre)		
«tous les repas inclus»		
Dép. 8, 15, 22 jan/89	699 $	899 $
Épargnez 200 $ par couple		
Dép. 29 jan/89	749	999
Épargnez 300 $ par couple		

CUBA

Bon rapport qualité/bas prix

	1 sem.	2 sem.
EL UVERO		
Dép. du 7 au 21 jan/89 (Suite sans cuisinette)	429 $	549 $
(App. 1 chambre)	449	599
Dép. du 28 jan/89 (Suite sans cuisinette)	439	569
(App. 1 chambre)	459	629

VÉNÉZUELA

ÎLE MARGUERITA

	1 sem.	2 sem.
Bella Vista (Chambre)		
«petits déjeuners & 2 dîners/sem.»		
Dép. 5, 12, 19 et 26 jan/89	799 $	1099 $
Épargnez par couple	100	200

Les épargnes mentionnées représentent la différence entre le prix régulier de la brochure et ceux publiés. Les prix indiqués incluent vol aller-retour départ de Montréal, transferts à destination, manutention des bagages, hébergement et les services d'un représentant à destination. SUJET À DISPONIBILITÉ (taxes en sus).

MIRABELLE Le numéro 1 des vacances-soleil

BONI — ADHÉREZ AU CLUB SEARS... GAGNEZ DES POINTS... OBTENEZ DES BONS D'ACHAT... applicables à des achats de marchandise ou voyage... adhésion gratuite... demandez-nous les détails.

BONI EXTRA — RECEVEZ UN ABONNEMENT de 6 mois au magazine voyage Le Tour du Monde — Gratuit avec toute réservation voyage à l'Agence de voyages Sears.

Carrefour Richelieu 349-2393

NOUS VOUS CONSEILLONS DE PROTÉGER VOS VACANCES AVEC L'ASSURANCE LE VOYAGEUR!

Tous les prix sont donnés par personne, et basés sur une occupation double, sauf sur avis contraire. Les prix et dates indiqués sont ceux offerts au moment de mettre sous presse et sont sujets à changement sans préavis. Les prix peuvent changer selon la date de départ, l'hébergement choisi. Les voyages sont sujets aux modalités et conditions contenues dans la brochure du fournisseur. Les prix ne comprennent pas: les taxes d'aéroport, hôtel et frais de service et toutes dépenses de nature personnelle. Ces offres ne sont pas valables en conjonction avec d'autres offres ou rabais sur réservations anticipées, proposés par d'autres fournisseurs ou Agence de voyages Sears. © Copyright Canada 1985, Sears Canada Inc. Toute reproduction sans le consentement écrit de Sears Canada Inc. est interdite. **NOTE AUX VOYAGEURS:** Les voyageurs doivent savoir que différents niveaux, modes de vie, coutumes et conditions, en respect à l'approvisionnement des utilités, services et hébergement, peuvent exister en dehors du Canada.

SEARS

vous en avez pour votre argent...et plus

Détenteur d'un permis du Québec

84 806

ATHLÈTES AMATEURS FONT DU PATINAGE DE VITESSE AU CANADA

Pour tout l'monde pour la vie!

astrologie

PAR MICHÈLE PERRAS

LE CENTRE ASTROLOGIQUE INC
C P 442 ST-JEAN-SUR-RICHELIEU J3B 6Z5

SEMAINE DU 4 AU 10 JANVIER

Bélier

Amour: Semaine d'évolution intérieure due aux influences de la nouvelle Lune du 7. Si vos conditions sentimentales présentes ne répondent pas tout à fait à vos inspirations, changez plutôt votre comportement pour une attitude avenante et douce afin de revivifier le feu de l'amour.

Santé: Fragilité de la peau et des os. Soyez prudent dans la pratique de vos sports préférés.

Travail: Pour que cette semaine de nouvelle Lune se déroule dans une atmosphère agréable, évitez de vous emporter inutilement avec vos collègues de travail. Cultivez plutôt une philosophie souriante en conservant votre bonne humeur.

Jours favorables: 4, 5, 9 janvier
Prudence: 7, 8 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 3-10-27-38-39-45

Taureau

Amour: La nouvelle Lune du 7 janvier vous fait pénétrer dans une phase de grande sentimentalité. Profitez de ces bons aspects planétaires pour combler d'amour l'être aimé.

Santé: Fonction intestinale à surveiller. Buvez beaucoup d'eau.

Travail: À cause des influences de la nouvelle Lune, tous ceux qui s'occupent de transport et de communication verront une augmentation de leurs activités. Des négociations sont aussi en vue, favorisant vos conditions salariales. Profitez-en pour faire respecter vos droits.

Jours favorables: 4, 7, 8 janvier
Prudence: 9, 10 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 3-10-28-29-38-41

Gémeaux

Amour: Durant cette période, votre charme sera irrésistible. Si vous êtes célibataire, acceptez les invitations car elles s'annoncent très nombreuses durant ce cycle de nouvelle Lune. Une douce vague de romantisme s'installe sur votre signe. Profitez-en.

Santé: Sujette à l'embonpoint. Évitez les excès de tous genres.

Travail: Vie sociale et professionnelle très active. Certains d'entre vous connaîtront une augmentation de leur popularité. Semaine idéale pour vos réquisitions légales. Sur le plan monétaire, amélioration de vos conditions grâce à vos efforts.

Jours favorables: 4, 9, 10 janvier
Prudence: 5, 6 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 3-10-11-16-27-40

Cancer

Amour: Les influences de la nouvelle Lune du 7 vous font pénétrer dans un climat de sensibilité prononcée. Risque d'émotion forte. Conservez un parfait contrôle de vous-même pour maîtriser toutes les situations.

Santé: Ménagez vos voies respiratoires.

Travail: On cherche à vous épier et à vous induire en erreur. Votre réputation est en jeu. Veuillez à ne pas faire confiance à de tierces personnes qui ne veulent que profiter de votre influence auprès des autorités.

Jours favorables: 4, 6, 9 janvier
Prudence: 7, 8 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 6-9-10-27-38-40

Lion

Amour: Semaine idéale pour apporter une touche d'originalité à vos fréquentations amoureuses. On vous sait vivre avec un besoin d'amour et d'affection intenses. Pour le week-end, la rencontre d'un être cher transformera votre vie.

Santé: Sortez de votre routine habituelle.

Travail: L'effet de la nouvelle Lune du 7 dans votre secteur du travail vient rehausser votre nature audacieuse et accorde aux natifs ambitieux la chance d'améliorer leur performance, tant sur les plans commercial que professionnel. Semaine propice pour vos ententes verbales visant à l'expansion de vos entreprises.

Jours favorables: 4, 5, 6 janvier
Prudence: 9, 10 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 2-8-10-27-38-42

Vierge

Amour: Vous êtes toujours dans une phase très positive à l'expression de vos sentiments. C'est donc le moment idéal pour vous rapprocher de l'être aimé. Sur le plan de l'amitié, profitez-en pour recevoir à votre domicile des amis de longue date.

Santé: L'inquiétude est souvent la source de malaises. Évitez-la.

Travail: La nouvelle Lune sourit gracieusement aux écrivains, aux journalistes ainsi qu'aux commerçants. C'est donc le moment de faire fortune et d'augmenter votre statut professionnel. Période propice pour la signature de nouveaux contrats.

Jours favorables: 6, 7, 8 janvier
Prudence: 4, 5 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 4-10-18-28-36-41
(Mini-cycle de chance aux loteries)

Balance

Amour: Ce qui prime cette semaine dans l'univers des Balance, c'est la loyauté, la franchise et l'harmonie en toute circonstance. Veuillez cependant à rendre cette atmosphère désirée possible notamment avec les membres de votre famille.

Santé: Risque de congestion.

Travail: Afin d'être en mesure de régler certaines situations ambiguës, votre seul atout positif sera le dialogue, tout en usant de tact et de diplomatie. Excellente semaine pour les déplacements d'affaires. Sur le plan monétaire, ne dépassez pas la limite de votre budget.

Jours favorables: 4, 5, 9 janvier
Prudence: 7, 8 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 3-10-23-28-30-33

Scorpion

Amour: C'est une semaine d'heureuses rencontres pour les célibataires soit au travail ou par hasard dans la rue. Vos charmes seront irrésistibles partout et en toutes occasions.

Santé: Légers problèmes intestinaux. Contrôlez vos angoisses.

Travail: Seront très favorisés pour cette semaine les enseignants, les artistes et les fonctionnaires gouvernementaux. Pour obtenir des faveurs, faites vos demandes le 5. Sur le plan monétaire, vous serez en mesure de conclure de fructueux accords. Chance accrue aux loteries.

Jours favorables: 4, 5, 6 janvier
Prudence: 9, 10 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 1-10-28-39-40-44

Sagittaire

Amour: Encore une fois cher Sagittaire, vous êtes comblé par les influences astrales en autant que vous en profitez sur le bon côté et non pour sauter la clôture.

Santé: Moral chancelant entre des hauts et des bas.

Travail: Si vous oeuvrez en association, des changements seront à l'ordre du jour car votre partenaire aura une foule de suggestions en tête que vous appliquerez. Sur le plan de l'argent, période propice pour vos requêtes juridiques.

Jours favorables: 7, 8, 10 janvier
Prudence: 4, 5 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 4-11-19-26-38-40

Capricorne

Amour: À cause des influences de la nouvelle Lune du 7, vous semblez devenir trop analytique en matière de sentiments. Évitez de mettre les barres sur les T trop prononcées. Laissez-vous aller!

Santé: Prudence sur la route et dans vos allées et venues.

Travail: Un surcroît de travail s'annonce pour vous, cher Capricorne et sera sûrement bienvenu de la part des ambitieux. Vous aurez l'occasion de faire vos preuves et de prouver tous vos atouts. Des récompenses s'en suivront selon vos efforts et mérites.

Jours favorables: 4, 8, 9 janvier
Prudence: 6, 7 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 4-8-10-27-38-44

Verseau

Amour: Pour cette semaine de nouvelle Lune, les événements ne joueront pas toujours en votre faveur. Peut-être récolterez-vous les conséquences de vos actes? Malgré vos nombreuses qualités, il vous reste encore à corriger quelques petits défauts.

Santé: Soyez plus alerte. Entraînez-vous régulièrement.

Travail: Vie sociale et publique intenses mais bénéfiques pour recevoir des propositions. Si l'occasion se présente, utilisez vos dons de persuasion, vous y gagnerez beaucoup auprès de certaines gens. Sur le plan monétaire, période favorable pour des demandes de prêts bancaires.

Jours favorables: 4, 5, 6 janvier
Prudence: 9, 10 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 2-19-20-38-39-40

Poissons

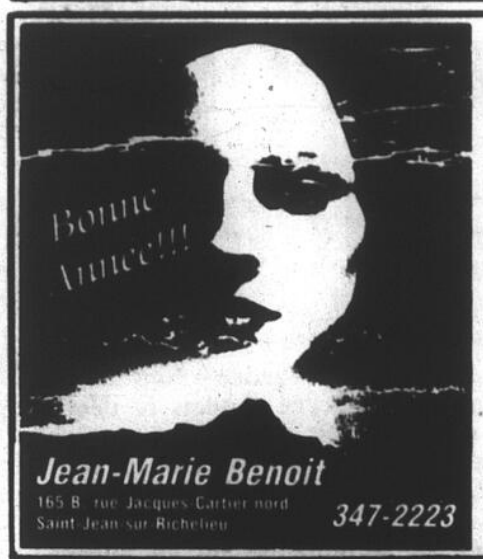
Amour: Augmentation de vos activités mondaines et de votre popularité auprès de vos amis. À première vue cette situation vous plaira mais par la suite vous préférerez la paix et la tranquillité dans un endroit romantique.

Santé: Veuillez conserver un régime de vie sain et équilibré.

Travail: L'effet de la nouvelle Lune dans votre secteur des projets aura des conséquences heureuses pour ceux qui oeuvrent dans le monde des affaires. Cependant, devant certaines propositions, assurez-vous de demeurer dans la plus stricte légalité. Sur le plan monétaire, sagesse s'impose dans vos investissements.

Jours favorables: 4, 7, 8 janvier
Prudence: 9, 10 janvier
Chiffres de «Dame Chance»: 5-10-18-27-37-42

CLINIQUE MÉDICALE ET D'OBÉSITÉ 624
DIÈTES CÉTOGÉNIQUES
Dr FERNAND BERGERON ET Dr ANDRÉ RIVARD
POUR RENDEZ-VOUS
348-7744



LE MASSAGE

Une thérapie qui détend vos muscles et libère toutes les tensions accumulées par le «stress».

- *Nervosité*
- *Insomnie*
- *Tension*
- *Fatigue*

Bain de vapeur pour la détente
• souplesse • circulation
Honoraires raisonnables
Fiez-vous à un massothérapeute de 30 ans d'expérience

Jean-Marie Benoit
165 B rue Jacques-Cartier nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
347-2223

VENTE INCROYABLE DE JANVIER

PORTE PATIO
(75" x 84")
VERTICAUX EN TISSU
avec
VALANCE GRATUITE

Vous pouvez maintenant vous permettre d'habiller vos porte-patio avec des verticaux en tissu. Choisissez parmi nos tissus en "stock", dans une gamme de couleurs à la mode. Magasinez tôt pour un meilleur choix et pendant qu'il en reste.

SEULEMENT $89.00

ÉPARGNEZ 35% SUR LES HORIZONTAUX CONTOUR CLASSIC

DEMANDEZ AUSSI POUR TOUS NOS AUTRES SPÉCIAUX NON ANNONCÉS ET POUR UNE CONSULTATION À DOMICILE GRATUITE.

Saint-Jean-sur-Richelieu
Galeries Richelieu
349-5815

Dollard-des-Ormeaux
3669, boul. St-Jean
620-8950

Laval (Pont-Viau)
38, boul. des Laurentides
667-5400

Longueuil
671-9711
Saint-Eustache
398, boul. Arthur-Sauvé
491-6611
Greenfield Park
Galeries Taschereau
671-9711

CONTOUR
WINDOW FASHIONS

Jean-Pierre BOULAIS

Un conte de fées avec les Ice Capades

F évrier 1988, 14h15, Madison Square Garden à New York, ce jour-là marquait pour Jean-Pierre Boulais le début d'un conte de fées. À 23 ans, il venait de réaliser un rêve d'enfant. Après avoir passé avec succès une audition, il était accepté dans les Ice Capades comme patineur principal.

Pour lui, il s'agissait de la récompense de 15 années d'effort. Sans parler de la persévérance dont il a dû faire preuve pour atteindre son but.

Lorsqu'il se rappelle ces moments-là, Jean-Pierre Boulais ne peut s'empêcher de souligner l'encouragement et le support que lui ont apportés ses parents Lise et Jean-Guy Boulais.

Daniel Simard

«Si je ne les avais pas eus, insiste-t-il, je n'aurais pas pu continuer». Encore aujourd'hui, même si son grand talent est consacré et qu'il a le statut de vedette, il a encore besoin de leur appui.

La récompense de 15 années d'effort

Depuis ses débuts à l'âge de huit ans avec le Club de Patinage Artistique de Saint-Jean, son père et sa mère ont été ses plus fidèles supporteurs. À tous les points de vue. Autant sur le plan moral que financier.

«Je dois aussi beaucoup à Anita Carbray, tient à faire remarquer Jean-Pierre Boulais. En plus d'avoir été mon premier professeure, elle m'a donné le goût du patinage artistique. Également, elle avait le don de savoir s'entourer de personnes compétentes. Je ne dirai jamais trop tout ce qu'elle a fait pour moi», résume-t-il.

Jean-Pierre Boulais complète présentement sa deuxième saison avec les Ice Capades. L'an dernier, après la signature de son premier contrat, il avait passé quelques mois avec la troupe, pour terminer la tournée en avril à Hawaï.

Le 2 janvier, avait lieu la dernière représentation à Montréal. «Nous avons commencé le 26 décembre. En six jours, au Forum, nous avons donné 16 spectacles», résume notre interlocuteur.

Tel est le rythme de travail des patineurs et patineuses des Ice Capades, huit mois par année. Chacune des trois troupes, bientôt s'ajoutera une quatrième, se promènent à travers les principales villes du Canada et des États-Unis.

Bien sûr, ils voient du pays. «Nous avons deux jours de congé par semaine, le lundi et le mardi, dont un est consacré aux déplacements, glisse Jean-Pierre Boulais. Le reste du temps, enchaîne-t-il, nous le passons dans les arénas, à nous entraîner ou à donner des spectacles».

Pour résister à un tel régime, les membres des Ice Capades doivent garder la forme et agir en conséquence. À l'instar de n'importe quel athlète qui désire conserver sa place dans une équipe.

«Nous n'avons pas le choix, rappelle le patineur de Saint-Jean. Notre performance doit être à la hauteur des standards élevés de qualité de la compagnie. D'où la nécessité de s'imposer une discipline personnelle».

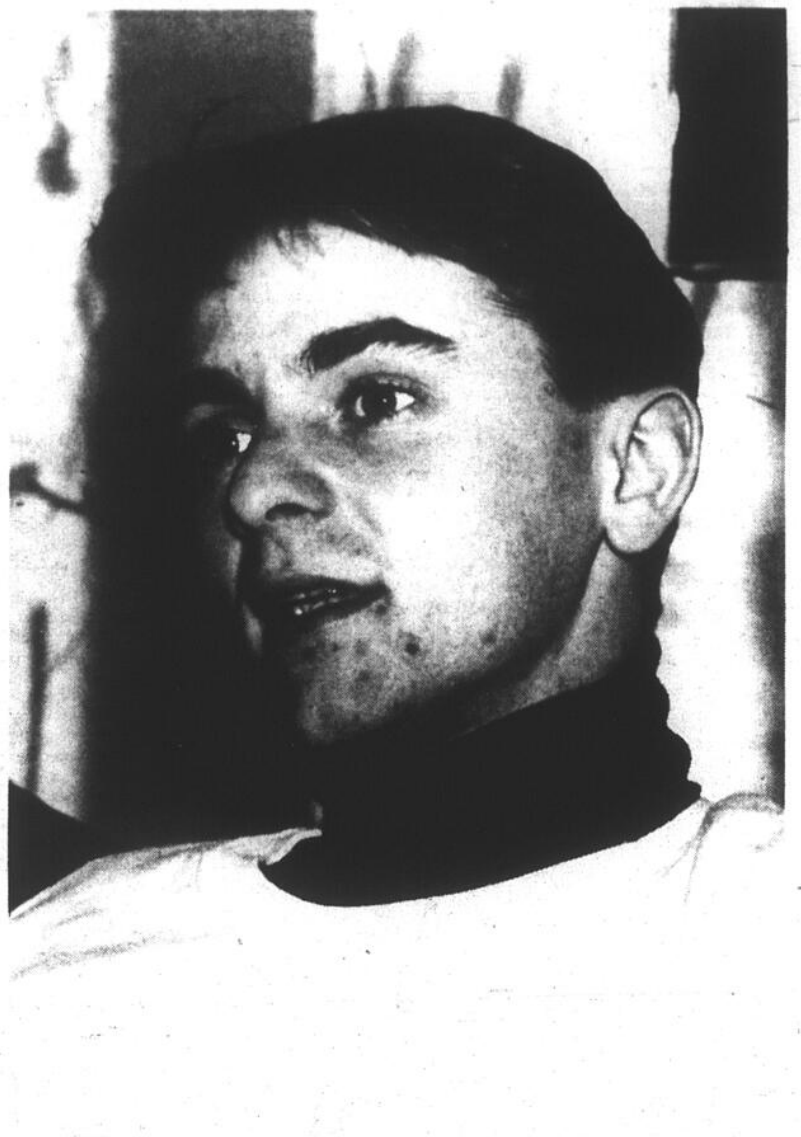
Sous cet aspect, Jean-Pierre Boulais n'a jamais eu de problème. Ce n'est pas le fruit du hasard s'il a débouché sur le plan professionnel, pour faire du patinage son gagne-pain. Très tôt, peut-être sans le réaliser complètement, il s'est préparé à la brillante carrière qui s'amorce. Elle est très bien engagée.

Il ignore combien de temps elle va se poursuivre, malgré ses exigences. Dix ans, quinze ans? Peut-être moins. À ce chapitre, il n'a pas de projet précis.

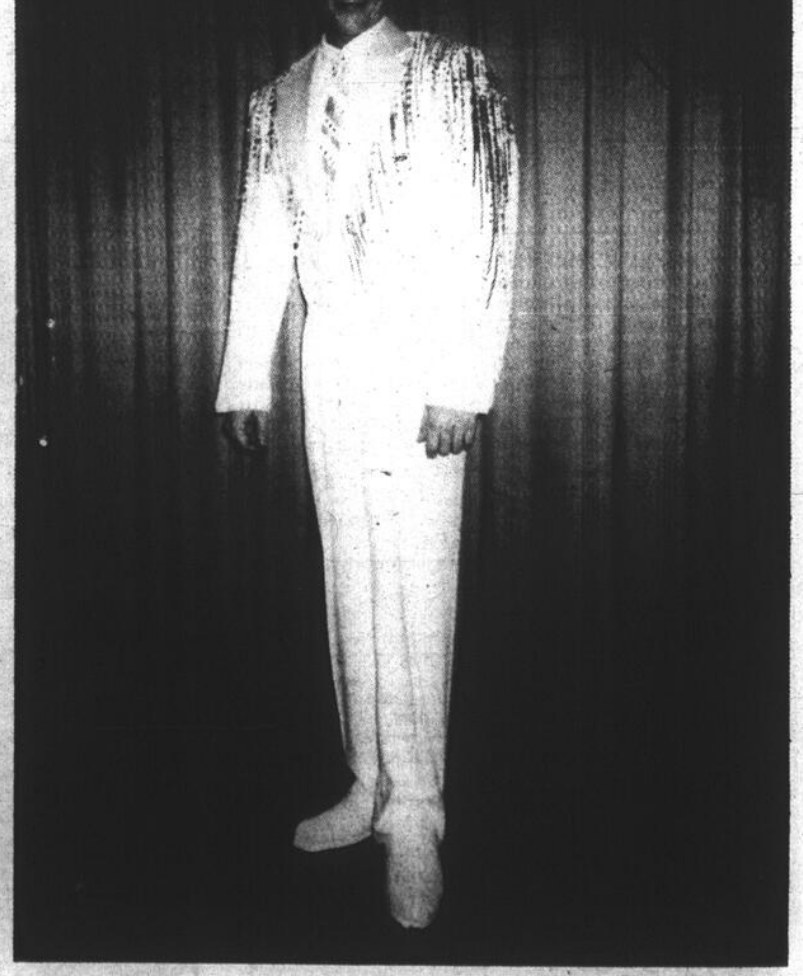
L'enseignement l'intéresse toujours. Il en faisait depuis deux ans et demi lorsqu'il a décidé d'aller tenter sa chance avec les Ice Capades.

Il avait parié gros. Il n'a pas raté sa chance. Les juges de New York n'ont pas mis de temps à découvrir les immenses possibilités de Jean-Pierre Boulais.

Celui-ci a eu le mérite de cultiver et de développer son talent. Les défis ne lui ont jamais fait peur. Il a eu des exemples sous les yeux, dans sa propre famille. Il les a suivis.



En février 1988, Jean-Pierre Boulais passait avec succès une audition à New York avec les Ice Capades. Il complète présentement sa deuxième saison avec la troupe.



Le costume de Jean-Pierre Boulais dans le numéro d'ouverture du spectacle.

«Ma femme et moi, affirme Jean-Guy Boulais, le père de Jean-Pierre, nous l'avons toujours encouragé depuis ses débuts dans le patinage artistique».

Patineur professionnel: une vie très exigeante

Il va sans dire, Jean-Pierre Boulais est heureux avec les Ice Capades. Ce choix, il l'a fait librement. Il aurait pu continuer à gagner sa vie comme professionnel, en enseignant dans différents clubs. Tout en travaillant dans l'entreprise familiale.

«Nous ne sommes pratiquement jamais dans nos familles»

Pourtant, il a décidé de devenir membre de cette célèbre compagnie, avec le régime de vie exigeant qu'elle comporte. «Tout d'abord, précise-t-il, nous ne sommes pratiquement jamais avec nos familles».

Pour illustrer sa pensée, il cite son propre cas. Ainsi, pendant la semaine de Noël, c'était la première fois qu'il voyait ses parents depuis le mois d'août. «Encore là, j'ai été chanceux, d'être parmi les miens durant les Fêtes, puisque la troupe était à Montréal durant cette période-là».

«Pour leur part, continue-t-il, d'autres membres de la compagnie, comme c'est le cas d'un ami de Toronto et des Américains, sont moins privilégés. La majorité d'entre eux vont passer cette période éloignés de leur famille. Ils connaissent depuis nombre d'années une telle situation».

Lorsque Jean-Pierre Boulais parle d'être parmi ses proches durant ces périodes de réjouissance, c'est beaucoup dire. Il y sera, mais pas bien longtemps.

«Le jour de Noël même, par exemple, fait-il remarquer, il ne sera pas question de faire la grasse matinée. Je serai sur la glace du Forum, de 9h00 à 14h00, en train de répéter le spectacle. Le lendemain, nous avons trois représentations: à 11heures, 14heures et 19h30».

Cet horaire se présente régulièrement en tournée. «Certaines journées, nous ne sortons même pas pour manger. Nous avons notre propre cafétéria qui nous suit».

Depuis août, les Ice Capades ont donné 150 représentations. Il leur en reste 200 d'ici le 16 avril, qui marquera la fin de leur tournée. S'ajoute à cet horaire chargé on ne peut plus, trois heures d'entraînement obligatoire, deux fois par semaine.

«En 36 semaines, précise-t-il, nous aurons visité près de 35 villes: New York, Chicago, Philadelphie, Toronto, Cleveland, Washington, Saint-Louis, Kansas City, Hartford et Hershey, pour ne nommer que les principales. Vous l'aurez deviné, observe-t-il, nous n'avons pas tellement de temps pour jouer les touristes à chacun de ces endroits».

Inutile de le préciser, quelqu'un qui n'est pas en bonne condition physique, ne résiste pas. Les patrons des Ice Capades en sont conscients. Voilà pourquoi, ils surveillent leurs patineurs et patineuses. Ils ne laissent rien passer pour s'assurer qu'ils vont présenter une bonne performance.

À cet effet, un point est important: le poids. «Peu de temps après notre arrivée avec la troupe, raconte Jean-Pierre Boulais, les entraîneurs évaluent quel serait notre poids idéal. Une fois qu'il est déterminé, précise-t-il, le sort en est jeté. Il faut le respecter, coûte que coûte».

Le sien a été fixé à 130 livres. Pas une de plus, pas une de moins. La surveillance est serrée. «Tous les dimanches matins, nous montons sur la balance, pour la pesée officielle. Il n'y a pas de pardon. Pour chaque livre excédentaire, l'amende est automatique: $2.50 pour chaque livre en trop».

«Faut dire, souligne-t-il, qu'à moins de faire des excès de table, compte tenu des efforts physiques que nous fournissons, nous n'avons pas de misère à respecter la limite permise».

«En 36 semaines, nous aurons visité près de 35 villes»

Il ne faudrait pas conclure pour autant que les membres des Ice Capades sont mal traités. Toutefois, ils ne sont pas gâtés, comme on serait porté à le croire. Ils doivent apprendre à se débrouiller.

«Si la troupe assure nos frais de déplacement d'une ville à l'autre, nous défrayons par contre tous les autres frais: repas, hôtels. Nous payons nos produits de maquillage et même nos patins, affirme-t-il. Une bonne paire, qui ne dure pas des années, coûte facilement environ $600».

Ce n'est pas pour se plaindre, que Jean-Pierre Boulais aborde ces questions. Il se plaît avec les Ice Capades, parce qu'il aime ce qu'il fait. Dans une atmosphère qui lui plaît.

Jusqu'ici, il n'a jamais obtenu sans sacrifice tout ce qu'il a réalisé. C'est aussi vrai avec les Ice Capades. Ce qui ne l'empêche pas d'être heureux. Ça paraît quand on le côtoie. Même pour le temps d'une entrevue.

«Notre condition physique est très importante. Entre autres, il faut surveiller notre poids. Le mien est fixé à 130 livres».

Gens d'ici

Ses parents l'ont toujours appuyé

Pendant près d'une quinzaine d'années, soit jusqu'à ce qu'il se joigne aux Ice Capades, Lise et Jean-Guy Boulais ont toujours soutenu leur fils.

Dès les premières leçons de patinage de leur garçon, ils l'ont accompagné et conduit à ses cours. Ainsi qu'ils ont été présents à toutes ses compétitions. Il en a fait des centaines et des centaines, autant au Québec, qu'à travers le Canada.

«À un moment donné, admet madame Boulais, j'ai arrêté de le faire. Non pas, explique-t-elle, parce que je ne voulais plus l'encourage. La raison est bien différente: je n'étais plus capable de supporter la tension.

«Elle est grande en compétition. À un tel point, fait-elle remarquer, qu'elle devient insupportable. La lutte est féroce entre les concurrents dont les performances sont évaluées par des juges qui peuvent avoir certain un parti pris, à l'occasion, pour différentes raisons. Dans ces circonstances-là, conclut-elle, j'ai jugé qu'il était préférable pour moi de ne plus plus y assister».

Voilà pourquoi madame Boulais a préféré demeurer à la maison. Elle s'est contentée de préparer les costumes de Jean-Pierre et de lui remonter le moral. Comme tous les patineurs, c'est encore le cas aujourd'hui, il a ses hauts et ses bas. «Alors, glisse son mari, ça te prend toujours une épaule». De ce côté-là leur fils a été servi à souhait par ses parents.

Évidemment, Jean-Guy Boulais n'a pas été sans subir la même tension que son épouse. Cependant, question de tempérament peut-être, il a pu la dissimuler plus facilement.

Il a pris un moyen pour y parvenir. Malgré qu'il soit un grand sportif lui-même, il a fait beaucoup de hockey, de tennis, de ballon-panier, il a même fait partie d'un orchestre, il ne connaissait pas grand-chose au patinage artistique.

Puisqu'il voulait suivre la carrière de Jean-Pierre, il a décidé de connaître les secrets du patinage artistique. Il s'est alors mis à l'étude sérieusement pour assimiler les techniques de base. Jean-Guy Boulais a travaillé fort.

Il a suivi des séminaires, a assisté à de nombreuses cliniques, avant d'être accrédité comme juge national au niveau junior. Il faut être compétent pour pouvoir évaluer les figures imposées, les exercices de style libre des participants, ainsi que la qualité de leur présentation artistique et la chorégraphie de leur numéro.

«Pour être accepté comme juge, la note minimum de 80% est exigée aux examens», souligne monsieur Boulais. Ensuite, reste à acquérir de l'expérience avant d'agir comme officiel dans des compétitions d'envergure. C'est ce qu'il a fait.

«J'ai débuté au bas de l'échelle, lors de petites rencontres, avoue Jean-Guy Boulais. Avant de passer aux affrontements inter-clubs. À partir de là, poursuit-il, j'étais prêt pour aller plus haut. Comme aux Jeux du Québec».

L'élan était donné. Ensuite, ce furent les compétitions de sections, puis, celles de divisions et de niveau national. Un travail qu'il aime. Il lui a permis également de mieux conseiller son fils dans la poursuite de sa carrière. Il a été loin de lui nuire. Les résultauts sont là pour le prouver.

À travers ces activités, Jean-Guy Boulais a trouvé le moyen de donner un sérieux coup de pouce au Club de Patinage artistique de Saint-Jean.(C.P.A.) Il a en a été le président pendant plusieurs années. Il a passé les commandes à Pierre Chouinard qui a conservé la même vitalité au club.

«J'ai été également très actif à la fédération. J'aurais aimé faire davantage. Le temps me manquait. Même s'il m'est arrivé de consacrer autant d'énergie au patinage artistique, qu'aux autobus».

Ce n'était pas du temps perdu. Il n'y a pas seulement Jean-Pierre et Isabelle Brasseur qui en ont profité.

Jean-Guy Boulais est juge national au niveau junior. En plus, il a été président du Club de Patinage artistique de Saint-Jean. Pierre Chouinard occupe ce poste présentement.

En vigueur le 1er janvier 1989.

POSTE AUX LETTRES	STANDARD		SURDIMENSIONNÉ		NON STANDARD	
	Jusqu'à 30 grammes	Plus de 30 et jusqu'à 50 grammes	Jusqu'à 30 grammes	Plus de 30 et jusqu'à 100 grammes	Jusqu'à 30 grammes	Plus de 30 et jusqu'à 50 grammes
CANADA	38¢	59¢	48¢	76¢	48¢	59¢
ÉTATS-UNIS	44¢	64¢	54¢	98¢	N/A	N/A
INTERNATIONAL	Jusqu'à 20 grammes 76¢			Plus de 20 et jusqu'à 50 grammes 1,14$		

Obtenez le tableau complet des tarifs postaux à votre bureau de poste.

Tarifs des envois surdimensionnés et non standard.

Le tarif surdimensionné s'applique à tout envoi qui ne respecte pas le maximum des formats standard inscrits ci-dessous. Le tarif non standard s'applique au courrier d'affaires (affranchi au compteur ou par permis postal) qui ne respecte pas le minimum standard ou à tout envoi qui ne porte pas le bon code postal du destinataire.

Les standards sont les suivants:

• format standard maximum:	150 mm (5⅞ po)	sur 255 mm (10 po)*
• format standard minimum:	90 mm (3⅝ po)	sur 140 mm (5½ po)
• épaisseur standard maximum:	*5 mm (3/16 po)*	

*À partir du 1er avril 1989, le format standard maximum sera de: 140 mm (5½ po) sur 245 mm (9⅝ po)

POUR QUE VOS ENVOIS SE RENDENT PLUS VITE, C'EST AUSSI SIMPLE QUE 1-2-3!

1. Écrivez l'adresse lisiblement en lettres majuscules. Vérifiez le code postal du destinataire et inscrivez-le clairement à la fin de l'adresse à un minimum de 19 mm (¾ po) du bas de l'enveloppe.

2. Indiquez l'adresse de retour et le code postal. De cette façon, vous aiderez vos correspondants à connaître votre code. Vous serez certain aussi que votre envoi vous sera retourné promptement, s'il s'avérait impossible d'en effectuer la livraison.

3. Affranchissez correctement. Le tableau ci-dessus indique les tarifs appropriés. Utilisez-le, car le courrier insuffisamment affranchi vous sera retourné afin que vous complétiez son affranchissement.

UN ÉVENTAIL DE SERVICES ÉPROUVÉS

*Les Messageries Poste prioritaire/EMS*MC

Quand la rapidité passe avant tout, vous pouvez compter sur le plus grand réseau de messageries au Canada. La livraison s'effectue pour le prochain jour ouvrable dans les grands centres canadiens. Lettres et Enveloppes prépayées peuvent vous faire économiser temps et argent. Renseignez-vous au bureau de poste de votre localité.

Le Courrier recommandé

Le Courrier recommandé vous offre un maximum de sécurité, une preuve légale d'expédition et une couverture d'indemnisation de 100 $ comprise. Contre certains frais, vous pouvez augmenter cette couverture jusqu'à 1 000 $ et recevoir un accusé-réception.

2,70 $ – affranchissement 1re classe en sus

La Poste certifiée

La Poste certifiée vous donne une preuve de la réception de votre envoi. L'accusé-réception vous est automatiquement retourné et le bureau de poste en garde une copie. Procurez-vous les ensembles Poste certifiée à tous les bureaux de poste.

1,55 $ – affranchissement en sus

Ces jours-ci, vous recevrez un "Guide postal 89" dans votre courrier. Conservez-le afin de pouvoir le consulter au besoin. Plus on connaît la poste, mieux elle nous sert!

MC – Les Messageries Poste prioritaire/EMS est une marque de commerce déposée de la Société canadienne des postes.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DES POSTES
Notre engagement: vous donner un meilleur service.

Un rêve dispendieux

Pendant dix ans, Jean-Pierre Boulais a patiné pratiquement 11 mois par année. Là où il pouvait trouver de la glace. À Saint-Jean, au vieil aréna et au Colisée, bien entendu.

Ce n'était pas suffisant, puisqu'il s'entraînait six jours par semaine. C'est ainsi qu'il s'est retrouvé dans différents amphithéâtres, un peu partout dans la région de Montréal. Dans la Métropole même, ainsi qu'à Saint-Laurent et à Côte Saint-Luc.

Ce qui a fait dire à son père: «Ce fut un rêve dispendieux». Puisqu'il a dû défrayer de sa poche les heures de glace, même s'il en a obtenu plusieurs gratuitement, notamment à Saint-Jean. Plus souvent qu'autrement, son fils s'entraînait seul. Ce qui augmentait d'autant les coûts. Malgré le fait qu'il obtenait un prix de faveur, étant donné qu'il était un bon client. Fidèle en plus. Un point en sa faveur, quand venait le temps de régler la note.

Son père précise quand il se rappelle tout ça: «Il faut mettre cinq fois le prix d'un avocat pour former un sportif». Ici, il ouvre une parenthèse pour insister «qu'il ne regrette rien». Ses deux fils, Luc et Jean-Pierre, ont bien réussi. Chacun dans leur domaine respectif. Comme c'est le cas pour le troisième garçon de la famille, André qui est comptable.

Si Jean-Guy Boulais a consenti des sacrifices financiers et consacrer de nombreuses heures, pour permettre à Jean-Pierre de poursuivre sa carrière, il faut admettre que ce dernier a fait sa part.

Il a fait des sacrifices. «Je n'ai pratiquement pas connu la vie des enfants de mon âge», se souvient-il. Il en fut ainsi pendant mon adolescence. Je l'ai passée sur la glace à m'entraîner, jour après jour. Alors que mes copains de 15 ou 16 ans allaient danser dans les discothèques.

«Heureusement, poursuit-il je me suis repris un peu plus tard». Du côté scolaire, le même scénario s'est sensiblement répété. «Encore là, raconte-t-il j'étais un peu à part des autres. Etant donné qu'il n'y avait pas de patinoires de libres dans la soirée, je n'avais pas le choix, j'allais patiner le jour, durant les heures de classe.

«Avec le résultat que j'ai dû faire ma 5e secondaire en cours du soir. À l'époque, déplore-t-il, il n'y avait pas encore de programme sports-études, malheureusement. Ce sont mes parents qui ont été obligés d'aller rencontrer chacun de mes professeurs pour leur expliquer ma situation».

Ces efforts n'ont pas été vains. Jean-Pierre Boulais a remporté de nombreux trophées. «Je n'ai pas oublié ma première médaille aux Jeux du Québec, à 10 ans. Elle était accompagnée d'une bourse de $75 pour suivre des cours d'été dans une école de patinage artistique».

Les années qui ont suivi, Jean-Pierre Boulais a triomphé dans de nombreuses compétitions. Il a toujours patiné en solo, ainsi que lui avait conseillé son père. Pour ne pas être à la merci d'une partenaire qui abandonnerait sa carrière pour différentes raisons. À la suite d' une blessure ou à cause d'un manque d'intérêt.

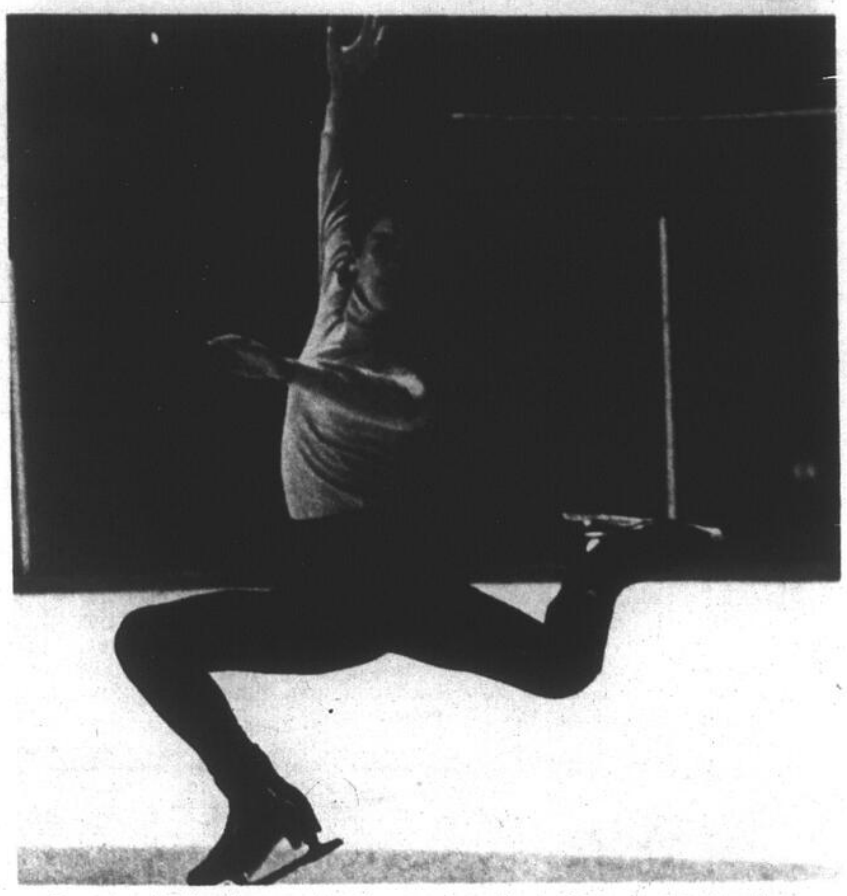
Le conte de fées que vit Jean-Pierre Boulais et que partagent ses parents, a commencé comme toutes les belles histoires. Le plus simplement du monde.

Il venait d'avoir neuf ans. Un bon samedi matin, sa mère était allée le conduire aux cours de patinage que donnait Anita Carbray au vieil aréna. Question de le tenir occupé. Elle l'avait laissé au bon soin de son premier professeure, pour s'en retourner chez elle.

Ce ne devait pas être la dernière fois que madame Boulais allait conduire son fils à un aréna. Tout comme l'a fait aussi souvent son mari.

Jean-Pierre Boulais ne l'a pas oublié. Ainsi qu'il se souvient de ce qu'Anita Carbray a fait pour lui. Il se rappelle aussi de la première paire de patins de fantaisie que lui avait achetée sa mère , nulle part ailleurs qu'à Distribution aux Consommateurs.

En suède bleu. Les plus beaux du magasin. Ils avaient coûté $12.95. Il était prêt pour gravir tous les échelons qui devaient le conduire au sommet. Il n'a déçu personne, il les a atteints.



«Pour avoir des heures de glace pour m'entraîner, je devais aller un peu partout: à Saint-Jean, au vieil aréna et au Colisée. De même qu'à différents endroits à Montréal, Ville Saint-Laurent et Côte Saint-Luc».

«Mes premiers patins, en beau suède bleu, avaient coûté $12.95. Ma mère les avait achetés à Distribution aux Consommateurs».

Les Ice Capades: une grande famille

En une seule phrase, Jean-Pierre Boulais résume ce que représente la troupe: «Les Ice Capades forment une grande famille», affirme-t-il.

«Chaque spectacle est vendu autour d'une grande vedette».

«Bien sûr, prend-il soin d'ajouter, chaque spectacle est vendu autour d'une grande vedette. Celui que nous avons présenté à Montréal et qui va se continuer durant les prochains mois, est axé sur Elizabeth MANLEY, médaillée d'argent aux Olympiques et au Championnat du Monde.

«Par contre, pour connaître le succès, l'apport de tous les patineurs et patineuses est essentiel. Du premier jusqu'au dernier. Voilà pourquoi, insiste Jean-Pierre Boulais, il nous faut nous serrer les coudes».

«Il nous faut nous serrer les coudes».

À ce chapitre, il a trouvé toute la différence du monde à l'atmosphère qu'il avait connue en compétition durant plusieurs années. La rivalité était féroce entre les concurrents. Sans parler des juges qui ne se cachaient pas pour étaler leur préférence.

«Rien n'empêche, ne nie pas Jean-Pierre Boulais, qu'il nous arrive d'avoir nos différends. Huit mois par année, nous vivons pratiquement toujours ensemble: pendant les spectacles, les repas et durant nos fréquents déplacements. Nous demeurons également dans les mêmes hôtels».

«La compagnie compte trois troupes».

Ici, Jean-Pierre Boulais ouvre une parenthèse pour expliquer de quelle façon fonctionnent les Ice Capades. «La compagnie compte trois troupes composées de 55 membres chacune. Elles se partagent le Canada et les Etats-Unis.

«Présentement, continue-t-il, je fais partie de celle qui parcourt l'est des USA. Une autre fait la Côte Ouest et une troisième, la Continentale, se réserve le centre des Etats-Unis. Un quatrième groupe, plus petit, est en voie de formation. Sa tournéeà travers les villes du Canada de moindre importance, comme Hamilton, Saint-Jean, Nouveau-Brunswick, Rimouski ou Chicoutimi, va durer quatre mois.

«Il nous arrive d'avoir nos différends».

«Les trois troupes sont aussi importantes l'une que l'autre, insiste notre interlocuteur. Tous les ans, chaque groupe, change de territoire. Le même spectacle est présenté durant un an. Ensuite, à tous les trois ans, afin de toujours offrir quelque chose de neuf, tous les décors sont détruits et les costumes brûlés, pour recommencer à zéro».

Voilà en résumé, le genre de vie que mène Jean-Pierre Boulais depuis un an. Dans des valises, d'une ville à l'autre, semaine après semaine.

Il est heureux, comme dans tout ce qu'il a fait. Il ne s'en plaint pas. Le succès l'aide à supporter les difficultés qui peuvent de présenter.

Combien de temps va-t-il continuer? Il ne le sait pas. Une chose semble assurée pour le moment: à son départ des Ice Capades, il pense se diriger vers l'enseignement du patinage artistique. Il a déjà fait ses preuves.

En attendant, à l'été il va revenir à Saint-Jean. Parmi les siens, avec qui il est heureux. Comme il l'était avant de se joindre aux Ice Capades. Malgré tout, il est toujours le même. Aussi sympathique.

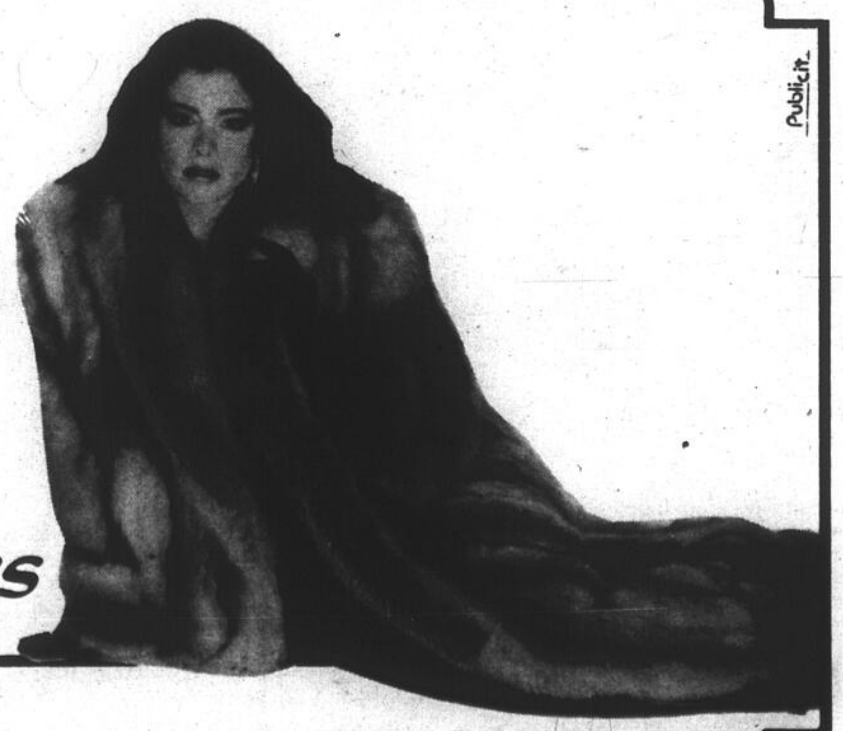
Jean-Pierre Boulais «à la recherche du bateau», dans le présent spectacle de la troupe.

«Les trois troupes sont aussi importantes l'une que l'autre».

VENTE

réductions de 10 à 60%
sur toute la collection!
MANTEAUX, VESTES, PELISSES
du 7 au 21 janvier 89 inclus.

Louvet Fourreurs



86, av. de la Montagne - Mont St-Grégoire -
tél.: (514) 347-7953

(Offre limitée aux articles en stock)

Publi.it

Jean-Pierre BOULAIS

Une audition en coup de vent!

Aussi sérieuse qu'elle était, puisqu'elle dépendait de son avenir comme patineur professionnel, l'audition de Jean-Pierre Boulais pour être admis dans les Ice Capades, s'est faite en coup de vent.

«J'ai été choisi comme patineur principal».

Arrivé à New York à 13h45, il n'était pas aussitôt installé à son hôtel, qu'il était convoqué pour être sur la glace de l'impressionnant Madison Square Garden à 14 heures. Pas moins de 15 minutes plus tard, tout était terminé: il était membre de la célèbre troupe, l'ultime objectif de tout patineur artistique.

En plus, Jean-Pierre Boulais n'était pas entré par la porte-arrière. Il n'avait pas été choisi par charité, encore moins par favorisitme. Les juges en question qui n'avaient que l'embarras du choix, avaient vu défiler d'autres candidats de qualité venant de partout.

«Malgré tout, se souvient-il, j'ai été sélectionné comme patineur principal». Il ne l'avoue pas lui-même, mais ce n'est pas là un mince honneur.

Ce groupe de patineurs sélects, par opposition à ceux du corps de ballet que l'on retrouve dans les grandes lignes dans les différents numéros, se voient réserver les solos.

«À la fin des spectacles, observe Jean-Pierre Boulais les patineurs principaux sont présentés comme «the stars of the show». Là ne s'arrêtent pas leur participation spéciale.

«Je n'avais pas patiné depuis deux ans et demi en compétition».

«En solo, précise-t-il, je remplace régulièrement une vedette, Kevin Parker, un ex-champion canadien. Je le fais pour différentes raisons: quand il est malade ou trop fatigué. Afin que rien n'y paraisse, sans pour autant chercher à tromper le public, je m'arange pour lui ressembler le plus possible. Ainsi, fait-il observer en riant, pour ce numéro entre autres, nos coiffures se ressemblent étrangement. La même chose pour le costume».

Il va sans dire, Jean-Pierre Boulais ne cache pas sa joie d'avoir si bien réussi son audition de février 1988. Pourtant, il avait pris un certain risque cette fois-là.

«Quand j'ai décidé d'aller à New York, je n'avais pas patiné depuis deux et demi en compétition. Je ne faisais alors que de l'enseignement comme professionnel. J'ai joué le tout pour le tout. J'ai commencé par me procurer une paire de patins neufs, avant de me remettre sérieusement à l'entraînement de façon intensive, durant trois semaines».

Il est superflu de le souligner, il n'a pas perdu son temps. Les résultats sont là pour le prouver. Le talent, tout autant que le désir de réussir, étaient toujours là.

Un petit détail qui ne manque pas d'importance, Jean-Pierre Boulais s'était préparé psychologiquement pour ce grand jour. Lors de la présence des Ice Capades à Montréal, il avait assisté à huit représentations de la troupe.

Il voulait se prouver qu'il pouvait réussir à faire le grand saut. Il ne s'était pas trompé.

Vous l'avez deviné, les premiers à apprendre l'heureuse nouvelle furent ses parents. À 23h30, du Madison Square Garden, «fou comme un balai» pour employer ses propres mots, ils leur a lancé au téléphone: «J'ai réussi». Il n'a pas eu besoin d'en dire davantage pour qu'ils comprennent.

Cette fois-là, près d'une quinzaine d'années plus tard, Lise et Jean-Guy Boulais avaient tout saisi. Mieux que lorsqu'il leur avait téléphoné alors qu'ils étaient en vacances, pour leur apprendre «qu'il avait gagné son premier écusson» avec Anita Carbray.

Leur fils était aussi fier ce jour-là.

70 ans de souvenirs

Rodolphe Fournier

Lecture des procès-verbaux

J'ai toujours aimé lire les procès-verbaux des organismes publics comme municipalités, commissions scolaires, associations d'autrefois.

Non seulement on y trouve des faits historiques importants de cette période mais, aussi, les réactions des citoyens devant des faits ou des événements du temps.

Je me souviens, alors que j'étais étudiant en notariat à Marieville, d'avoir parcouru de nombreux registres se trouvant dans l'étude de mes patrons, qui étaient secrétaires de corporations environnantes. J'ai alors, appris à mieux connaître le genre de vie que menaient nos ancêtres surtout de 1800 à 1935.

La majorité de la population était alors des cultivateurs. Ceux-ci après avoir défriché leurs terres, travaillaient à les rendre productives; à tracer et entretenir carrossables les chemins publics; à trouver des marchés pour leurs produits, qui se vendaient très peu cher; à n'avoir pour cultiver que des instruments rudimentaires et comme forces motrices surtout des chevaux; à produire ce qu'il fallait pour se nourrir et se vêtir; à n'avoir pour se transporter d'un endroit à un autre que les voitures à traction animale, sauf, pour les longues distances, les chemins de fer.

Voici quelques extraits de procès-verbaux des délibérations de la Société Saint-Jean-Baptiste d'Iberville, dont j'étais alors le président:

En date du 31 août 1942:

«M. Benoit L'Homme, commentant l'arrivée des Frères Maristes en notre ville, berceau de cette congrégation en Amérique, conta l'anecdote suivante: Les Frères qui arrivaient de France furent reçus à dîner par M. le curé Saint-Georges, de notre paroisse; ces hôtes furent surpris de constater qu'il y avait sur la table des épis de blé d'Inde qui, dans leur pays, n'étaient donnés qu'aux animaux... Mais en hommes polis, ils en mangèrent, avec répugnance d'abord puis avec un plaisir de plus en plus grand. Plus tard, le curé Saint-Georges fut invité à son tour par les Frères, qui prirent bien soin de faire mettre sur la table du bon blé d'Inde bouilli qu'ils mangeaient maintenant avec autant de délices que les Canadiens.»

«M. Gérard Brunelle, secondé par Alain Tassé, propose que des démarches soient faites auprès de la compagnie de Téléphone Bell pour que les accents requis soient mis aux noms français de ses abonnés. Actuellement, M. Côté est M. Cote, M. Gagné est M. Gagne, etc et que les personnes d'Iberville dont les adresses sont en anglais dans l'annuaire soient priées de demander à cette compagnie qu'elles le soient en français.»

«Notre société est très satisfaite du récent concours littéraire organisé par elle non seulement à l'Académie de notre ville, mais aussi à l'École Notre-Dame-de-Lourdes. On se rappelle qu'il s'agissait de décrire «L'arrivée des premiers colons à Iberville». Les prix donnés aux vainqueurs consistaient en deux séries de 7 volumes chacun de «L'histoire de la Province de Québec par Rumilly, soit une valeur de $14.00. Les gagnants sont Gaston Princeville de Beaujour et Mlle Estelle Basalou.»

«Conformément à la résolution passée à cet effet, notre société a fait l'acquisition de drapeaux fleurdelisés de diverses grandeurs pour une somme de $76.72; à date il en a été vendu dans notre ville pour $61.22. Cette oeuvre est à continuer. Il était particulièrement agréable de constater, lors de la procession de la fête Dieu, que ce drapeau était à l'honneur et cela grâce à notre association».

Nos sociétés nationales aux quatre coins du Québec, ont joué un rôle considérable au bénéfice de la collectivité.

$90.28* mois

245, St-Jacques, Napierville
245-3663 245-7671
848-7093 sans frais
ouvert le samedi 10h. à 15h.

* Sujet à changement selon les taux d'intérêt en vigueur à l'achat.

YAMAHA VARIN

LA PLACE DE LA MOTONEIGE

Pour une voiture neuve ou d'occasion à bon prix.
DEMANDEZ NORMAND
348-7366

La vitrerie de chez vous...
«Service de vitrerie complet»
- Entrées commerciales
- Miroirs
- Vitres de tous genres

• résidentiel
• commercial
• industriel

Bonne Année

VITRERIE ANDRÉ LEBEAU
212 rue Saint Jacques, Saint Jean sur Richelieu
Service d'urgence 24 heures 347-2359

Luc Robert
rep. des ventes

Nous avons une voiture à votre budget
Pour achat ou location

Alors arrêtez me voir; j'ai ce qu'il vous faut!

Chez Oui GRAVEL
PONTIAC • BUICK • CADILLAC • GMC INC.
505 Saint-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu, Que.
Tel.: 347-3711

AVIS
MADEMOISELLE

À notre fidèle clientèle, contrairement à certaines rumeurs nous voulons vous informer que notre personnel régulier est toujours là!!!

Nous attendons votre visite afin que vous profitiez de nos

SUPER-SPÉCIAUX de fin d'année

Bonne et Heureuse Année!!!

Toujours à votre service...

MADEMOISELLE
181, rue Richelieu Saint-Jean-sur-Richelieu 347-2001

Epiderme
SALON D'ESTHÉTIQUE
OUVERT
Mardi au vendredi 9h à 21h
Samedi 8h à 16h
943, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
J3A 1B6
Tél.: 348-3695
Sylvie Robinson, propr.

RABAIS DE 10%
sur électrolyse, facial ou épilation à la cire
(valide jusqu'au 31 janvier 1989)

Nos meilleurs voeux de Bonne et Heureuse année!

esthéticienne diplômée

Des voeux pour le Nouvel An

Que la joie de vivre habite le coeur de chacun et que la paix soit le partage de tous!

Que l'année 1989 soit pour toutes les femmes, tous les hommes et tous les enfants un temps de renouveau intérieur dans l'amour du Christ qui doit nous animer et que nous échangerons avec tous ceux et celles que nous côtoierons!

De la Confiance! De l'Espoir! Et nos regards toujours tournés vers l'Étoile, Marie!

Angèle Bonneville Langelier

Que la lumière de Noël nous éclaire toujours pour nous apprendre à tracer des chemins de justice et de paix!

Que toutes nos maisons chantent tout au cours de 1989 la joie que l'enfant de Bethléem est venu apporter sur la terre! Et que sa paix devienne le lot de nous tous et de toutes les nations! Que nos coeurs soient accueillants pour tous et nos mains ouvertes pour le partage!

Béatrice Gagnon

Serait-ce possible qu'en 1989 chacune et chacun d'entre nous regardent son voisin comme un ami et non comme un ennemi aux aguets, une personne simple qui veut être heureuse et non comme une ambitieuse enragée, une personne qui a des droits comme tout le monde et non comme un profiteur de tout instant? Pourquoi toujours voir le côté négatif chez les autres? Pourquoi ne pas prêter de bonnes intentions à ceux qui nous côtoient? «Paix aux hommes de bonne volonté» a dit Jésus. La vie serait certes plus belle, plus radieuse, plus valorisante et plus remplie. Il y aurait sans doute, moins de violence, de stress, de drogués, de suicides, de femmes battues, de ménages désunis de petites guerres froides, etc...

«Tu rêves en couleurs, Marcel» — Tu penses? Alors que veut dire cette phrase du Christ: «Tout ce que vous demanderez à mon Père en mon nopm croyez que vous l'obtiendrez, et vous l'aurez»? Tout, est-ce

que ça veut dire: seulement les choses spirituelles? ou bien presque tout? ou la moitié de ce qu'on demande? ou juste un peu? D'après moi, tout veut dire TOUT... à tous points de vue: spirituel, moral, intellectuel, social, financier, physique, etc.... Alors pourquoi ne pas demander la paix avec tout le monde? demander de voir le beau côté de ceux qui nous entourent? Pourquoi pas? «Tout» a dit Jésus... «croyez que vous l'obtiendrez...».

Veux-tu essayer avec moi, tout spécialement durant 1989? Dieu te le rends au centuple, mon ami(e).

Marcel Trahan
L'Acadie

Pour 1989, mon premier souhait serait qu'il y ait, dans notre monde, plus de vraie prière, plus d'attention au Seigneur puisqu'il est toujours présent et tout aimant, sans cesse prêt à nous aider.

Mon second souhait, conséquence du premier, est que nous ayons tous et chacun assez d'esprit évangélique pour ne jamais juger les autres quels qu'ils soient; derrière chaque visage,

que nous sachions voir celui du Christ.

Enfin, j'aimerais qu'il y ait réelle communication avec l'Église pour que celle-ci soit très vivante et rayonnante.

Soyons très unis entre nous, très unis également à nos prêtres; ainsi, la charité chrétienne sera le levain qui fera lever la pâte.

Anna Labonté

À genoux devant l'Enfant-Dieu, je m'interroge: «Pourquoi une crèche et non une chambre? Pourquoi une mangeoire et non un berceau? Pourquoi la Sainte-Famille fuira-t-elle en Égypte? À cause de l'ambition qui durcit les coeurs et engendre la violence». Je tremble devant la liste des crimes de 88 et souhaite le jour où les hommes vivront enfin le grand commandement de la charité!

Jean-Pierre Ferland rêve de roses aux canons des fusils; Raymond Lévesque dit: «Quand les hommes vivront d'amour... nous serons morts mes frères et moi

je vous demande: «Pourquoi pas vivre d'amour, en 89 mes frères?»

Marcelle Arcand Durand,
Iberville

À tous les lecteurs du journal, jeunes et moins jeunes, petits et grands, je dis: «Bonne heureuse et sainte année». De la paix, de la joie, de la santé, du travail et du bonheur.

Aux plus démunis des nôtres, je leur souhaite de trouver la paix du coeur et beaucoup d'amitié, enfin je souhaite à tous beaucoup d'amour.

J'aimerais vous connaître tous et chacun pour vous adresser mon message de façon personnelle. Je vous redis: Bonne et heureuse année.

Claire Mailloux Viens,
Iberville

Le voeu que je formule pour tous et chacun de nous en ce début d'année c'est de connaître la paix de Dieu, celle qui nous apprend à vivre un jour à la fois, qui nous fait profiter de chaque instant de la journée parce que nous avons acquis la certitude que le Père veille sur nous avec un amour inlassable. Pour connaître cette paix intérieure, il suffit de se donner quelques minutes de prière par jour, il faut choisir un temps où l'on est en forme et réceptif et s'abandonner totalement à l'Esprit de Jésus. On n'a qu'à dire: «Viens, Esprit-Saint» et on se tait. C'est Lui qui fait tout le travail. Il nous

change tout doucement, lentement, sans heurt et il fait grandir en nous l'amour dont nous avons tous tant besoin.

Gisèle Duchesneau Gauthier

Pour vivre ma foi chrétienne en 1989, j'ai cinq objectifs que je veux améliorer personnellement. Les voici: le racisme, la justice, la paix, les droits humains et l'Évangile. Si tous se donnaient la main, je suis certain que notre terre refleurirait de toutes ses splendeurs. Mais je voudrais souligner un autre point. Avez-vous remarqué que plusieurs personnes ne pensent à Dieu que le jour de Noël, s'ils y pensent?

Nous devrions faire un effort pour nous dire chaque matin: «Merci, Seigneur, de me faire voir un autre jour auprès de mes parents et amis.» Cette phrase suffirait à

nouer notre existence avec Dieu. Vous ne croyez pas?

Louis-André Côté

SERVICES FUNÉRAIRES
Le Sieur & Frère ltée
DEPUIS 1920

LA CONTINUITÉ C'EST NOUS

Georges LeSieur, Président
François-Maurice LeSieur, vice-président
Dyane LeSieur, administratrice

Nous désirons remercier tous ceux qui, par leur confiance, nous ont permis de les aider et de partager leur épreuve pendant l'année qui s'achève. Que le Seigneur leur accorde santé, joie et des jours meilleurs en 1989.

110 et 114, rue Saint-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu
(face à la cathédrale)

Un seul numéro **347-5555** 24 heures

Gagnants du concours «Je me souviens»

■ **6e semaine**

Voici le nom des gagnants des quatre semaines de notre concours, ces derniers se méritent une pochette-souvenir contenant la première série de 4 timbres représentant des locomotives canadiennes dont le célèbre engin «Dorchester».

Première semaine

Réal Fortin
197, boul. Saint-Luc, Saint-Luc

Deuxième semaine

Lucette Labelle
500, 2e Avenue, Iberville

Troisième semaine

Jeannine Oligny
2378, Rte 133 Sud, Iberville, J2X 4J2

Quatrième semaine

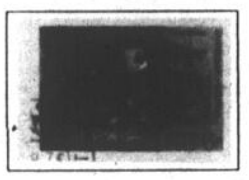
Lucette Labelle
500, 2e Avenue, Iberville.

■ **Les réponses**

1re semaine

Timbre 1: Panda

Timbre 2: Marmotte



Timbre 3: Zibeline

Timbre 4: Panda

Timbre 5: Dauphin

Timbre 6: Espadon

2e semaine

Timbre 7: Edison

Timbre 8: Saint-Pierre

Timbre 9: Napoléon Bonaparte

Timbre 10: Pie XII

Timbre 11: Roosevelt

Timbre 12: Guillaume Tell

3e semaine

Timbre 13: Braille

Timbre 14: Avocat

Timbre 15: Mercure

Timbre 16: Orchidée

Timbre 17: Pic Bois ou Pivert

Timbre 18: Quaker

4e semaine

Timbre 19: Renoir

Timbre 20: Toulouse-Lautrec

Timbre 21: Borduas

Timbre 22: Goya

Timbre 23: Cézanne

Timbre 24: Fortin

■ **Grand gagnant**

La gagnante de l'album-souvenir 1987 est: Thérèse de Champlain, 1507 Ladouceur, Saint-Luc, J0J 2A0

■ **5 autres gagnants**

Les 5 autres gagnants des pochettes-souvenirs sur les locomotives sont:

1- Jacques Brunet, 133, Terrasse des Oillets, Saint-Luc.
2- Jeanne Bienvenue, 153 Rang Versailles, Mont Saint-Grégoire.
3- Réal Fortin, 197 boul. Saint-Luc.
4- Lucette Labelle, 506 2e Avenue Iberville.
5- Réal Fortin, 197 Saint-Luc, Saint-Luc.

Merci d'avoir participé à notre concours.

■ **Prochaine assemblée**

L'Union philatélique tiendra sa prochaine réunion, lundi, le 23 janvier, à 19 heures, au Centre Culturel Fernand-Charest, situé au 190 de la rue Laurier, à Saint-Jean-sur-Richelieu (local 5-6). Bienvenue à tous.

Bridge à la carte

Robert Martineau

Réponses aux contre d'information

Examinons la main de votre partenaire:

♠: A
♥: D-V-10-7-5-2
♦: 4
♣: R-V-10-9-5

A (4) + D (2) + V (1) + R (3) + V (1) + 2 singleton (4) = 15 points.

■ **Les 4 enchères**

Vous êtes sud et vous venez de donner un contre d'information à votre partenaire. Que fait-il maintenant avec la main présentée ci-haut. (Il joue en nord).

Est: 1 coeur
Sud: contre
Ouest: passe
Nord: passe

■ **Pourquoi passer?**

Nord, votre partenaire, possède 6 cartes de coeur et 15 points. En passant, il croit bien infliger un contre de pénalité aux adversaires (le contre d'information devient ici un contre de pénalité).

■ **Activité**

La Ligue de bridge de Saint-Jean tient ses activités le mercredi à 19h30 au Restaurant Le Louvre où l'on y joue le bridge duplicata. Pour renseignements: 348-4381 ou 347-9052.

N'OUBLIEZ PAS...
Ouverture le 1er mars 1989 à Iberville
RÉSIDENCES POUR LES AÎNÉS
Providence LES FOYERS
RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT!
• 58 chambres
• Atmosphère familiale
• Nourriture maison
• Personnel spécialisé 24 heures
• Supervision de la médication
• Visite du médecin
• Système d'appels d'urgence
• Systèmes de sécurité
• Ascenseur
• Salles de séjour
• Terrasse extérieure
• Activités de groupe
• Aucune restriction de visite
• 22 appartements supervises
(Iberville seulement)
• 3½ pièces
• Meublés ou semi-meublés
• Système d'appels d'urgence
• Activités de groupe
• Et de nombreux autres services optionnels
NOS RÉSIDENCES
• Iberville, 5e Avenue
• Saint-Luc, 348-6975
• Richelieu
• Laprairie
• Châteauguay
• Greenfield Park
• Longueuil
• Saint-Lambert
• Saint-Hubert
• Saint-Hyacinthe
IBERVILLE
Appartements supervisés | Salle communautaire | Chambres
Prix abordables!
BUREAU DE LOCATION : MME DORIS TOUGAS
346-5878
Au plaisir de vous rencontrer!

Lise Ferland

Quelques mots indispensables à savoir

Du pain sur la planche en 1989. En effet, avec l'entrée en vigtueur du P.L.I. refondu, édi. 1989, près de 6,000 nouveaux mots sont nés. Un nombre indéterminé a disparu, mais heureusement pour nous, scrabbleurs, ils sont encore autorisés au scrabble «duplicate». Une refonte qui ne nous laisse pas indifférents.

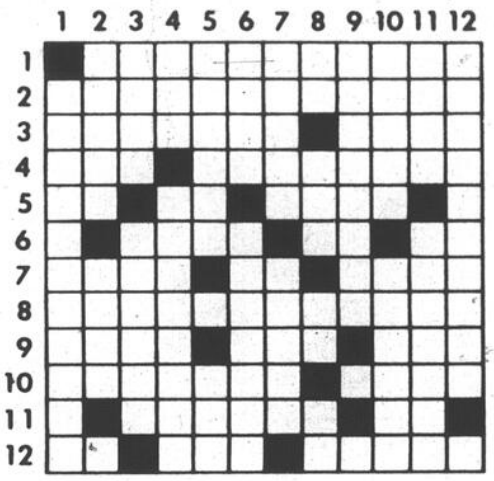
Par conséquent, pour répondre à un besoin pressant, nous avons répertorié tous les néologismes de 2 et 3 lettres, totalisant 44 mots. Les mots de 2 lettres passant ainsi de 70 à 72, ceux de 3 lettres qui étaient au nombre de 446 franchissent maintenant le cap de 490.

Les compétitions «scrabblesques» reprenant dès janvier, il ne faudrait pas qu'un simple raccord nous échappe, il est tellement vexant de ne pas placer un scrabble repéré à première vue.

N.B. L'invariabilité des mots est représentée par le signe (i). -OVE, n.c. ornement architectural existait mais OVÉ adj., qui a la forme d'un oeuf, peut donc accepter le E du féminin. VIT du verbe VIVRE c'est connu mais VIT n.c. c'est nouveau, il peut prendre la marque du pluriel S. -BUG, synonyme de bogue, terme employé en informatique qui signifie défaut de réalisation d'un programme... Bien que ce mot est accepté dans les jeux de lettres, il est déconseillé dans l'écriture...

Bonne fête «des Rois».

Mots croisés



23

MOTS CROISES DÉFI

HORIZONTALEMENT

1- Qui affaiblissent moralement.
2- Dira des paroles dénuées de sens.
3- Éloignai par intrigue - Inscription sur la croix de Jésus-Christ.
4- Compagnie - Longue vareuses d'uniforme.
5- Pron. indéfini - Aperçu - Maison très malpropre.
6- Parle avec médisance - Tellement - Étoile.
7- Peur - Considéré - Couleurs.
8- Image remémorée du passé.
9- Le contraire de amont - Habitude ridicule - Boisson alcoolisée.
10- Masse solide provenant d'une coagulation - Page de 76 à 88.
11- Filets de pêche - Prép.
12- Éprouvé - Coupé court - Rompt.

VERTICALEMENT

1- Détendu, à l'aise.
2- Personne qu prétend prédire l'avenir - Fut distrait.
3- Lac d'Amérique du Nord - En aucun temps.
4- Partie tombante et flottante d'un vêtement - Chanceler.
5- Contraction de la bouche - Attacha.
6- Frère de Jacob - Nous abstenons de.
7- Attentions - Qui est en usage.
8- Étain - Île grecque de l'Archipel - Deux cent - Scandium.
9- Injustice excessive.
10- Arrivée - Griffes.
11- Se trompe - Démodés.
12- Comprennent.

Solution du No. 22

Droits d'auteur protégés par Promotion G & P Inc., 81 rue Richelieu, Saint-Jean, Qué. J3B 6X3.

NÉOLOGISMES 2 ET 3 LETTRES			
HI(i)	DEB	MAC	ROM
VÉ	GAP	MAN	RYE
BENU(i)	GUS	NIB(i)	SAR
BIC	GYM	OKA	TEC(i)
BIP	HIP(i)	ONC(i)	TEP(i)
BUG	HIT	OVÉ	TOM
BUN	HOT(i)	PEP	VAU
BYE(i)	HUI	PFF(i)	VIT
DAB	JAR	PSY	WAX
DAL(i)	KAN	RHÉ	ZIP
DAO	KOT	RIF	ZOU(i)

■ À JOUER PARTIE DE SCRABBLE

No	Tirage	Mots retenus	Place	Pts
1	VEOSRSL			
2	L + BAMOCE	VERSOS	H-4	26
3	ENTGUTI	COMBLERA	6-B	71
4	U + NATPET	GITENT	J-5	27
5	QUNIRDA	AMPUTENT	D-5	74
6	RIN + SNER	QUAND	11-A	26
7	RRIN + ELA	SEN	K-6	22
8	NRL + FDII	VRAIE	4-H	24
9	LRID + WUM	FINE	G-3	22
10	LUDI + Y?E	WURM	B-10	34
11	DEU + AFIC	(S)YLI	14-B	52
12	CAD + ER?P	ENFUIE	8-J	39
13	ORSLNNU	DECR(E)PAI	N-1	86
14	OUGBLEE	LURONNES	2-H	60
15	BUL + OHIK	GEODE	I-K	38
16	BUOL + HSZ	KHI	1-F	51
17	ZLO + EJMA	BUSH	F-12	26
18	JMO + OVAD	HALEZ	15-F	51
19	MDJVOO + U	AY	13-B	28
20	MOVO + ATX	JUDO	C-3	27
21	MOV + ETIS	BOXAT	12-F	26
22	LAIREEE	EMOTIVES	O-8	89
		FELERAI	L-8	20
				919

■ Améliorez votre vocabulaire

NUANCE DE SENS: COLLÈGUE, CONFRÈRE. Les COLLÈGUEs font partie d'un même établissement; les CONFRÈRES exercent la même profession.

■ Enrichissez votre vocabulaire

EN D'AUTRES MOTS. Une substance «qui redonne des forces» = ANALEPTIQUE, adj. et n.c.

CORRECTION: Édi. 28 décembre. Au no 9 de nos commentaires, on aurait dû lire: le premier «N» (et non numéro) de annulat...

Spécialiste de la relaxation
Hypnothérapeute
Psychothérapeute

stress - anxiété - insomnie - abus de tabac - phobies - «burn out» - problèmes d'ordre psychosomatique

Richard Rousseau, M. Sc.
maîtrise en service social de l'université de Montréal
72 A, rue Bouthillier, St-Jean-sur-Richelieu
POUR RENDEZ-VOUS: **346-5056**

TISSUS - TISSUS

Tous les
tissus d'hiver
50% de rabais
COUTURIÈRE
en magasin pour réparations et confections

Invitation
à toutes les couturières
Séance d'information sur la pose d'entoilage (collant ou non collant)
Le jeudi 26 janvier
à 14h et 19h30
par une technicienne diplômée
Bienvenue à tous! C'est gratuit...

LES TISSUS DU QUÉBEC
610, 1re RUE, BERNIERE
347-1333
TOUT LE MONDE LE DIT C'EST MOINS CHER AU MAGASIN LES TISSUS DU QUÉBEC

Le Super Marché de la lunette
le consommateur d'abord

UN MAXI-SERVICE POUR UN MINI-PRIX

SPÉCIAL 25%
sur montures
1 mois seulement

- La plus grande maison d'opticiens d'ordonnances au Québec
- Lunetterie et lentilles cornéennes à un prix défiant toute compétition
- Plus de 1000 montures en magasin

F. FARHAT o.o.d.
OPTICIEN D'ORDONNANCES
les galeries Richelieu
(WOOLCO)
1000, boul. du Séminaire nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: 348-8651

FAITES RESPIRER VOS DENTS!

Les dents sont faites pour durer toute la vie, mais elles ont besoin de soins personnels et professionnels. Sinon, elles n'auront aucune chance. Pourquoi courir le risque? Faites-les respirer!

LA SANTÉ DENTAIRE pour la vie
L'ASSOCIATION DENTAIRE CANADIENNE

VENTE D'ENTREPÔT SEARS

et bons achats habituels

SE POURSUIT! VENEZ VITE POUR DE BONS ACHATS!

MEUBLES DE CHAMBRE À COUCHER 'RANCHO'

RABAIS 20%

Choix parmi un vaste assortiment de meubles en merisier massif. Pour chambre de filles ou garçons. Série 63100.
Ord. 99,99$ - 599,99$.
Ch.....**79,99$ - 479,99$**
Les prix ord. mentionnés sont des prix Sears

MEUBLES DE CHAMBRE À COUCHER 'NEW HOMESTEAD'

RABAIS 20%

Faites votre choix parmi un vaste assortiment de meubles en érable massif. Pour jeunes et adultes. Série 64600.
Sears ord. 149,99$-579,99$.
Ch.....**119,99$ - 463,99$**

HUMIDIFICATEUR DE TABLE

57,99 ch.
Sears ord. 64,99$

Rabais 7$. Modèle au rendement quotidien de 2.5 gal. imp. (11.3 L). Ventilateur une vitesse. No 29155.

SALOPETTES CHOISIES POUR BÉBÉS

6,99 ch.

Pour fillettes et garçons. Tailles 12, 18 et 24 mois. Hâtez-vous!

ENS. MATELAS ET SOMMIERS SEARS-O-PEDIC

RABAIS 50%

Choix de 3 modèles de qualité: Ferme II, Confort Luxueux II ou Regency II. Venez sans tarder!
Sears ord. 599,96$-1399,96$.
Ch.....**289,98$ - 699,98$**

MOBILIER MODULAIRE 2 PIÈCES

544$ ch.

Mobiliers sélectionnés offerts en 2 combinaisons de couleur/tissus. 3 coussins inclus.

ENS. DE BAGAGES 3 PIÈCES

RABAIS 38%

Rabais sur coût ord. sép. de cet ensemble 3 pièces en vinyle. Comprend pullman, petite valise et fourre-tout.
Ord. sép. 81$. Ch.....**49,99$**

BAGAGES 'PHASE II'

RABAIS 30%

Bagages légers en vinyle. Au choix: fourre-tout, petite valise, sac à vêtements ou pullman.
Sears ord. 30$ - 65$.
Ch.....**20,99$ - 45,49$**

MEUBLES DE CHAMBRE À COUCHER 'BONNET'

RABAIS 35%

Faites votre choix parmi un vaste assortiment de meubles au fini blanc. Parfaits pour la chambre de la fillette de la maison! Série 62500.
Ord.74,99$ - 399,99$.
Ch.....**48,74$ - 259,99$**

PANTALONS ASSORTIS POUR GARÇONS

9,99 ch.

Jeans en denim, modèles habillés ou tout-aller. Tailles 8-18.

SCIE À TABLE CRAFTSMAN

RABAIS 200$

Scie à table 10'' à moteur 1 HP classé NEMA. Lame Kromedge® et allonge à croisillons. No 27491.
Sears ord. 699,99$.
Ch.....**499,99$**

VENEZ VITE PROFITER DE PLUSIEURS AUTRES OFFRES SPÉCIALES EN MAGASIN

Prix en vigueur jusqu'au 14 janvier 1989, ou jusqu'à épuisement des stocks.

SEARS

vous en avez pour votre argent...et plus

SATISFACTION OU REMBOURSEMENT — **SERVICE APRÈS-VENTE ASSURÉ DANS TOUT LE CANADA** — **LA CARTE DE CRÉDIT NO 1 DES MAGASINS À RAYONS AU CANADA** — **LE MAGASIN DES MARQUES KENMORE DIEHARD, CRAFTSMAN**

Les mentions 'Ord.' ou 'Etait' de Sears Canada Inc. se rapportent à des prix Sears. Heures d'ouverture: 9h30 à 17h30 du lundi au mercredi; de 9h30 à 21h le jeudi et le vendredi; de 9h à 17h le samedi. **Ville St-Laurent,** Place Vertu, **335-7770; Brossard,** Mail Champlain, **465-1000; Anjou,** Galeries d'Anjou, **353-7770; Laval,** Carrefour Laval, **682-1200; LaSalle,** Carrefour Angrignon, **364-7310; St-Jérôme,** Carrefour du Nord, **432-2110; St-Jean,** Carrefour Richelieu, **349-2651; Ste-Marthe-sur-le-Lac,** Promenades Deux-Montagnes, **491-5000.** Copyright Canada, 1989, Sears Canada Inc.