

Jay du Temple

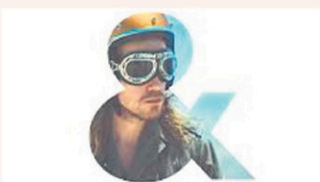
DEVANT LES SIENS

ISABELLE LARAMÉE C'est à guichets fermés, le 17 février prochain, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, que Jay du Temple présentera son nouveau spectacle. Ce jeune humoriste qui a grandi à Saint-Jacques-le-Mineur se produira alors devant les siens. Véritable bête de scène, Jay du Temple a choisi de provoquer son destin dans une industrie qui lui est de plus en plus favorable. On lui prédit d'ailleurs un bel avenir.

Page C-2

Photo TC Media - Jessyca Viens-Gaboriau

MUSIQUE



La pop française de Julien Doré

PAGE C-8

LECTURE



Amour viscéral pour Haïti

PAGE C-8

CINÉMA



Une histoire qui tourne en rond

PAGE C-6

DVD



Pour les fans de Galifianakis

PAGE C-6

SOMMAIRE

| | |
|------------|------|
| Jeux | C-14 |
| L'Auto | C-15 |
| Recettes | C-16 |
| Antiquités | C-18 |
| Horoscope | C-18 |

EXPERTISE GLOBALE. PROXIMITÉ LOCALE.

La rigueur et la discipline sont deux valeurs qui nous animent au quotidien et qui nous permettent d'effectuer notre travail de façon exemplaire. Nous sommes fiers d'annoncer que notre équipe a obtenu l'accréditation Excellence qui atteste que notre pratique répond à des normes de qualité supérieure visant à vous offrir une expérience inégalée sur le plan de la satisfaction de vos besoins financiers.

ÉQUIPE GAUVREAU-GEORGES-LEGAULT
 CONSEILLERS EN PLACEMENT
Isabelle Legault
Stéphane Georges, B. Sc., CIM^{MD}
Chantal Gauvreau, Pl. Fin., CIM^{MD}

VOTRE PREMIER PAS VERS L'AVENIR FINANCIER, C'EST UNE RENCONTRE AVEC NOUS.

Succursale DIX30, Le Square
 9120, boul. Leduc, bureau 205
 Brossard (Québec)
 J4Y 0L3

450 349-1384
 1 888 883-4588



Desjardins
 Gestion de patrimoine
 VALEURS MOBILIÈRES

Desjardins Gestion de patrimoine Valeurs mobilières est un nom commercial utilisé par Valeurs mobilières Desjardins inc. Valeurs mobilières Desjardins inc. est membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE).



AU CABARET-THÉÂTRE LE 17 FÉVRIER

Jay du Temple: bousculer le business de l'humour

ISABELLE LARAMÉE
isabelle.laramée@tc.tc



Jay du Temple chamboule les codes du show-business grâce à son mini-tour. L'humoriste qui s'arrêtera le 17 février au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean a produit lui-même sa tournée d'une dizaine de dates qui affiche complet à plusieurs endroits.

C'est que l'humoriste n'a pas voulu attendre sagement son tour parmi la horde d'une relève en humour qui se fait de plus en plus grande. Aventurier dans l'âme, le jeune homme qui a grandi à Saint-Jacques-le-Mineur provoque son destin dans une industrie qui semble de plus en plus lui être favorable.

«Je tiens mon côté comique de ma mère (du Temple) et mon côté entrepreneur vient de mon père (Quirion), raconte le fils des propriétaires du vignoble Domaine St-Jacques. J'ai toujours suivi mon destin. Quand j'ai rempli le Club Soda pour ma fête en septembre dernier, je me suis dit que ma démarche avait du sens.»

Certains exploitants de salle ont été surpris, d'autres ont été réticents. «Je me suis juste reviré de bord rapidement et j'ai trouvé des endroits prêts à me recevoir et où j'avais envie d'être, poursuit celui qui présente David Beaucage en première partie de son spectacle. Comme à Saint-Jean. Cette liberté est importante pour moi. Cette manière de faire est peu fréquente. Ça shake les choses.»

DÉPART

Il voulait faire un spectacle pour ses 25 ans. Il a donc loué le Club Soda et il s'est rendu compte que le public était là. En fait, les 530 billets avaient trouvé preneur, et ce, sans même avoir fait une promotion à tout casser.

«C'est la base même d'un spectacle. C'est la rencontre d'un artiste qui veut performer et d'un public qui répond à l'appel. C'est tout simple en fait. Le seul risque est de perdre de l'argent. Mais c'est un risque calculé.»



Jay du Temple présentera son premier spectacle solo au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dans le cadre de son mini-tour.

Le spectacle du Club Soda a même été lucratif. Jay du Temple a réinvesti l'argent pour produire son mini-tour. Il faut dire qu'il voulait revivre le *thrill* d'être sur scène et surtout de ne pas mettre aux oubliettes le matériel qu'il avait mis en scène.

HUMOUR

Il parle beaucoup de sa famille. Très près de ses parents et de sa sœur qui gère sa carrière, Jay du Temple se dit être un gars «bien élevé». L'humoriste qui a récemment déménagé à Montréal traite de ce changement de vie et de ses valeurs en société.

«C'est une heure durant laquelle je parle de ma réalité de gars de 25 ans qui vient de la campagne, rigole-t-il. Je parle de solitude, d'infidélité et de ma famille.

Ces influences sont très actuelles et surtout très américaines. Il affectionne l'humour de Louis C.K. et de Dave Chapelle, par exemple. C'est cependant Mike Birbiglia qui remporte la palme.

«J'aime son honnêteté, explique-t-il. Il a une grande vulnérabilité sur scène sans jamais tomber dans le quêtaine. C'est inspirant et c'est drôle.»

PROJETS

C'est dans cette lignée de contenu que Jay du Temple a pensé son spectacle. La première représentation, le 13 janvier à Sherbrooke, lui a donné raison. Les commentaires positifs et le public varié lui ont prouvé que ses pas semblent se diriger vers la bonne voie.

Il poursuivra d'ailleurs son chemin cette année au Zoofest. L'humoriste habitué du festival d'humour propulsé par Juste pour Rire présentera une heure de nouveau matériel cet été. Sa présence lui permet d'être en rodage en vue d'une prochaine tournée. D'ici là, d'autres dates supplémentaires s'ajoutent à son mini-tour qui se poursuivra à l'automne 2017.

On peut aussi voir Jay du Temple dans les capsules humoristiques de *Like-moi!* à Télé-Québec où il a notamment fait le tour du Web grâce à son personnage de Jonathan dans la parodie de télé-réalité *Je choisis Jonathan*. Il est présentement chroniqueur à *Code G* à Vrak.tv et chroniqueur invité à *Esprit critique* sur ICI ARTV.



L'Amour tue au Théâtre de Grand-Pré

L'Amour tue a été présentée le vendredi 3 février au Théâtre de Grand-Pré. D'autres représentations de la pièce de trois heures avec entracte auront lieu les vendredis et samedis 10, 11, 17 et 18 février à 20 heures. Elle met en vedette Luc Archambault (photo), Annick Duplessis, Evelyne Limoges, Dany Marcil, Daphné Ouellet (photo), Manon Vigeant, Julie St-Hilaire et Samuel Blain dans une mise en scène de Danielle Beaulieu. Billets en vente au theatregrandpre.ca au coût de 17\$ pour l'admission générale et de 14\$ pour les étudiants.

À L'AFFICHE

Concerts et Théâtre

9 février: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 13 et 18 heures, le spectacle de Bellflower. Coût: 13,50\$.

10 février: au Théâtre des Deux Rives dès 20 heures, le spectacle *Libre* de Peter MacLeod. Coût: 52,50\$.

10 et 11 février: au Théâtre de Grand-Pré dès 20 heures, la pièce *L'Amour tue*. Coût: 17\$.

11 février: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 20 heures, le spectacle de Richard Séguin. Coût: 46,50\$.

12 février: à l'Espace culture de la bibliothèque Saint-Luc dès 10h30, le café-concert d'Enzo De Rosa et Isabelle Metwalli. Gratuit.

12 février: au Théâtre des Deux Rives dès 16 heures, le spectacle *Machine de cirque*. Coût: 20\$.

13 et 14 février: au Théâtre des Deux Rives dès 10 heures et 13h30, le spectacle *Machine de cirque*. COMPLET.

Expositions

Jusqu'au 5 mars: chez Action Art

Actuel, l'exposition *STATUER. Les figures du socle* du commissaire Emmanuel Galland. Gratuit.

Jusqu'au 25 février: au Musée du Haut-Richelieu, chez art[o] et Action Art Actuel, l'exposition photographique *Zoom sur mon patrimoine*. Gratuit.

Jusqu'au 27 février: au Salon Rouge de la bibliothèque Saint-Luc, l'exposition *Rina Lasnier: La joie créatrice*. Gratuit.

Exposition permanente: au parc Christophe-Colomb, l'événement international de land art *Terre en fête*. Gratuit.

AUTRES

11 février: au Théâtre des Deux Rives dès 20 heures, la ciné-conférence *La Perse au cœur de l'Iran des Grands explorateurs*. Coût: 22\$.

12 février: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 14 heures, le Grand rendez-vous artistique *Les écrivains et l'opéra* avec Pierre Vachon. Coût: 13,50\$.

13 février: au Théâtre des Deux Rives dès 15h15 et 19h30, la projection du film *Médecin à la campagne* de Thomas Lilti. Coût: 6\$.

CÉGEPS EN SPECTACLE

Fred Beauchamp remporte la finale locale

ISABELLE LARAMEE

isabelle.laramee@tc.tc

L'auteur-compositeur-interprète Fred Beauchamp a marqué un doublé le 1^{er} février en remportant le numéro gagnant de la finale locale de Cégeps en spectacle, de même que le Coup de cœur du public. La formation Triple à 4 est répartie avec le prix de la meilleure création artistique.

Ils étaient 17 étudiants sur la ligne de départ au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, mercredi, en soirée. Le public et le jury ont élu Fred Beauchamp en raison de l'originalité de son numéro, de son talent et de son indéniable présence sur scène.

«C'est tout simplement magnifique! Je ne sais pas trop quoi dire, lance le jeune homme de 18 ans qui avait remporté la finale locale de Secondaire en spectacle à Saint-Félix-de-Valois. J'écris des textes depuis l'âge de 8 ans et j'ai commencé à jouer de la guitare il y a quatre ans.

Fred Beauchamp représentera le Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu à la finale régionale le 25 mars, au Cégep de l'Abitibi. Le prix du numéro gagnant sélectionné par le jury s'accompagne d'une bourse de 300\$, tandis que celui du Coup de cœur est accompagné d'un chèque-cadeau de 200\$ à la Librairie Coopsco.

INSPIRATIONS

Hybride entre Jean Leloup et

Dédé Fortin, ce créatif qui s'accompagnait au piano et à la guitare a décidé de ressortir du lot dès sa première composition intitulée *Viviane*.

Racontant l'histoire de cette dame de 45 ans qui pourchasse des enfants, le jeune artiste qui souhaite continuer ses études en musique en a profité pour caricaturer une tranche de sa vie.

«C'est une dame qui a fait beaucoup de tort à ma famille, poursuit-il. Lorsqu'on se promenait dans les rues de Mandeville, moi et mon petit frère, elle se positionnait en auto devant nous en nous menaçant. On l'a caricaturée, car j'aime les personnages.»

CRÉATION

Jérémie Bourassa, Vincent Langford, Mathieu Dauphinais et Emile Ménard-Reid ont pour leur part été récompensés pour leur part été récompensés pour leur création artistique. La composition de la formation baptisée Triple à 4 harmonisait un clavier, un saxophone, un banjo et une guitare.

«J'ai composé la chanson simplement avec l'aide du guitariste, raconte le chanteur de la formation, Emile Ménard-Reid. J'ai ensuite ajouté les accords et les harmonies. Ça s'est fait simplement. On a travaillé fort et on est vraiment heureux du résultat.»

L'étudiant en dernière année du programme Sciences de la nature



Fred Beauchamp a présenté avec une grande aisance sa chanson *Viviane*.



Le quatuor Triple à 4 a remporté le prix de la meilleure création artistique.

confie que l'expérience le motive à poursuivre son travail en compagnie des autres membres du groupe. Ceux-ci se partageront d'ailleurs une bourse de 150\$ rattachée au prix.

ANIMATEURS

La finale locale de Cégeps en spectacle était animée par Alexandre Pedneault et Lawrence-Yves Thibodeau pour une deuxième année consécutive. À voir ces deux complices dérouler la programmation dans des numéros aussi réussis, on ne peut que leur

souhaiter la meilleure continuité dans cette voie.

Nul doute que ce duo bien connu des jeunes de la région grâce en partie à leur participation à la CLIC occupe une place légitime dans de tels événements. Leurs textes bien pensés, leurs personnages incarnés et la portée humoristique de leurs créations représentent un bel atout pour la région.

On se croise les doigts pour que leur chemin dans le milieu du spectacle soit guidé par une bonne étoile.

Jean-Thomas Jobin: apprendre à aimer l'absurde

ISABELLE LARAMEE

isabelle.laramee@tc.tc

L'humour absurde fait parfois figure de mal-aimé dans la grande liste de l'offre en humour qui propose son lot d'anecdotes cocasses et de stand-up. Le style embrassé par Jean-Thomas Jobin est plus délicat, plus subtil. Mais s'il est bien mené, il peut être aussi drôle.

C'est à cet exercice que ce porteur d'étendard de l'absurde au Québec avait convié les spectateurs samedi dernier. L'humoriste qui présentait *Apprendre à s'aimer* au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean a fait la preuve qu'il trône toujours au sommet du royaume de l'ironie.

Entre ses rames et ses moutons (baptisés Clothilde, Jean-François, Pierre Bouvier et Roulio), Jean-Thomas Jobin y est allé d'un enchaînement d'oxymores, de comparaisons incongrues et de confidences anodines dans ce premier spectacle coproduit par la SPEC du Haut-Richelieu.

Sans vraiment avoir l'impression de suivre de fil conducteur,

on se laisse conduire à l'aveugle par l'esprit unique de Jean-Thomas Jobin. L'humoriste propose un défilé de 90 minutes sans entracte dans lequel le chaos, le malaise et l'ironie forment un univers complètement déjanté.

S'AIMER

Avec en toile de fond un pastiche d'une conférence de motivateur, le spectacle *Apprendre à s'aimer* contient moult perles de sagesse. Dans un ordre allant de 2 à 220 et en revenant dans les dizaines, les conseils sans tête comme celui d'«apprendre à laisser sa trace autour de toi avec une poivrière métaphorique» font sourire.

Car l'ironie décrit l'absurdité même de la vie. Ce faisant, Jean-Thomas Jobin souligne à gros traits les incongruités de la société, mais aussi de nos propres gestes et de nos habitudes. Celles qu'on cache, qu'on renie ou desquelles on rit.

Si le spectacle *Apprendre à s'aimer* semble aux premiers abords aller dans tous les sens, il porte un contenu intelligemment pensé.



Des brebis, des rames et des taches du test de Rorschach forment le décor du spectacle de Jean-Thomas Jobin.

Récité avec aplomb, le texte qui lui a d'ailleurs valu l'Olivier du meilleur auteur de l'année en mai dernier paraît d'un naturel déconcertant. Preuve de la grande maîtrise de l'artiste.

SOI

Entre les blagues à propos de Kadhira le hibou qui ne regarde jamais à sa droite et du gorille qui cri «Wra», la portion où Jean-Thomas Jobin ouvre les portes de

son monde est la bienvenue. Car il est bon comme spectateur d'aller à la source pour comprendre un peu ce personnage qu'on sent près de la réalité.

On découvre donc avec joie le visage de sa mère Margot, une maman comme il y en a tant. Ce petit stéréotype de la mère un peu *couveuse* qui prépare encore aujourd'hui des plats pour son petit chéri. Puis il y a son père François, médecin intellectuel comme son père, son frère et tous les descendants de la lignée Jobin de Québec.

Cette incursion dans la bulle familiale de Sainte-Foy est fort sympathique et remplace les balises du concret à l'intérieur de tout ce tourbillon qui porte à perdre pied parfois.

Reste qu'*Apprendre à s'aimer* est le résultat d'un grand travail de conception et de composition. Et le récit à propos de la façon qu'il a réussi à écourter la phrase lancée par le gorille électronique en cage qui criait «Wrah I'm a prisoner, get me out of here» en «Wra» grâce au travail d'un ingénieur technique du Cirque du Soleil en est la preuve.

LE 19 AVRIL AU CABARET-THÉÂTRE

Stéphane Fallu embrasse la cause de L'Étoile sur scène

VALÉRIE LEGAULT
valerie.legault@tc.tc

Il y aura des rires à profusion au profit de L'Étoile, le 19 avril prochain, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean. Le porte-parole du centre de pédiatrie sociale, Stéphane Fallu, et ses invités présenteront le spectacle d'humour bénéfique «Stéphane Fallu et ses Étoiles» pour aider les enfants qui fréquentent la clinique à se sortir du cercle de la pauvreté.

L'humoriste Stéphane Fallu parraine la cause de L'Étoile depuis un peu plus de deux ans. Il s'agira de sa première présence sur scène au profit de cet organisme bien connu. Il ne sera pas seul, mais préfère maintenir le suspense jusqu'au bout.

«Il y aura des coups de cœur que les gens aiment. Le spectacle sera présenté dans une formule gala. C'est de plus en plus populaire, avec autant de valeurs sûres que de découvertes», résume l'artiste.

Les amateurs d'humour ne seront pas déçus, promet-il. Plusieurs humoristes invités y présenteront des numéros en

exclusivité que le public n'a pas vus durant leurs spectacles.

Ce ne sont pas les causes qui manquent de nos jours. Stéphane Fallu est particulièrement fier de pouvoir s'impliquer auprès de L'Étoile, qui rayonne directement dans sa ville d'adoption. L'expérience aidant, il est bien plus conscient de la portée du centre de pédiatrie sociale qu'à ses débuts de porte-parole.

SANS JUGEMENT

«Non seulement on aide les enfants, mais on intègre la famille dans le processus. Par exemple, on aide les parents en leur donnant les outils nécessaires pour qu'ils apprennent à jouer avec leurs enfants, ou encore à faire leurs devoirs avec eux. Tout ça se fait sans jugement», insiste M. Fallu.

Le travail de L'Étoile repose sur une armée de bénévoles et plusieurs spécialistes en médecine, en travail social, en psychoéducation, en droit, en médiation et en éducation spécialisée. L'équipe multidisciplinaire accueille les enfants dans un environnement accueillant, sécuritaire et stimulant où ils sont mis au cœur des décisions les concernant.

PRÉJUGÉS

L'humoriste et père de deux enfants âgés de 4 et 6 ans a lui-même été confronté à ses propres préjugés en s'associant avec L'Étoile.

«Elles ont juste à se forcer», entend-on souvent à propos des personnes en difficulté ou sur l'aide sociale. «Les préjugés sont omniprésents, remarque Stéphane Fallu. On dit que c'est de leur faute. Puis, quand c'est à notre tour d'être dans la misère, on répond que ce n'est pas pareil!»

FAIRE DU BIEN

La bonne nouvelle, croit-il, est que de plus en plus de citoyens sont sensibles à la cause de L'Étoile. «Il ne faut pas avoir peur de s'impliquer. Plein de gens d'affaires le font et ça leur fait du bien!, se réjouit M. Fallu.

Assister à un spectacle au profit de L'Étoile constitue une autre façon d'appuyer la cause de la pédiatrie sociale. L'important est de sensibiliser le plus de gens possible à la mission de l'organisme basé dans le Vieux-Saint-Jean, rappelle le porte-parole.



Stéphane Fallu (notre photo) promet que les spectateurs seront agréablement surpris de la qualité de ses «Étoiles».

BILLETTS

Le spectacle du mercredi 19 avril débutera à 20 heures. Les billets pour y assister sont en

vente au coût de 30\$ chacun à la SPEC du Haut-Richelieu. On peut aussi s'en procurer directement à L'Étoile au 185, rue Mercier.

L'univers irrévérencieux de Fabien Cloutier

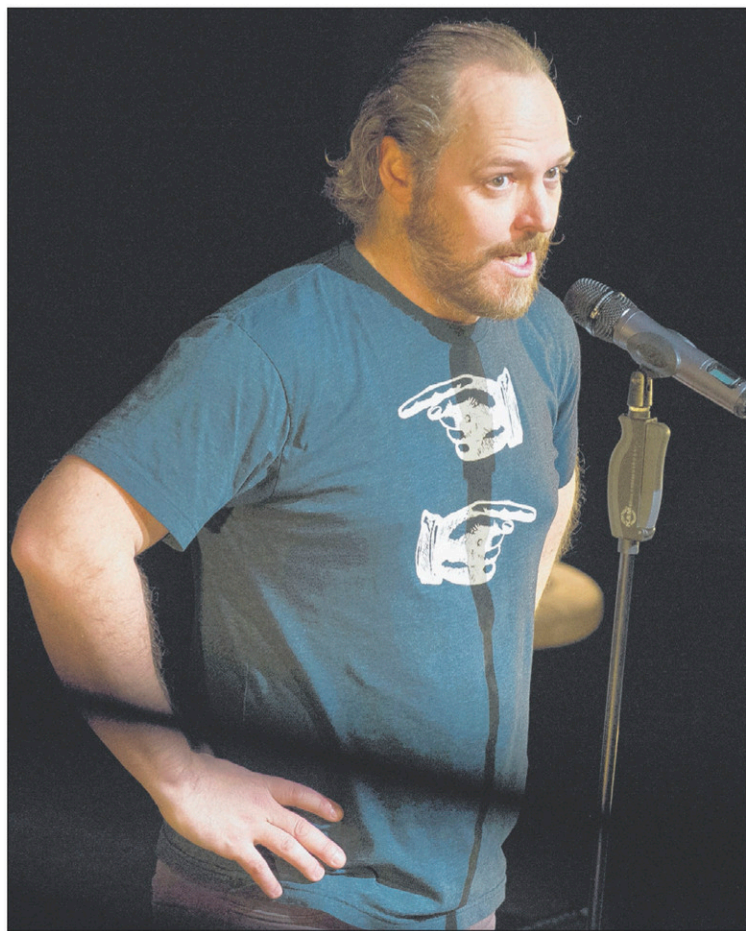
ISABELLE LARAMÉE
isabelle.laramée@tc.tc

«J'ai jamais tué d'écreuil avec un marteau.» C'est avec cette phrase surprenante que Fabien Cloutier ouvre son spectacle. Il faut dire qu'*Assume*, présenté au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean le 3 février, ne fait pas dans la dentelle. L'univers que construit l'humoriste fesse avec ardeur sur les travers des gens et la poésie du beau fait place à celle du laid.

Fabien Cloutier est un conteur et non un raconteur. Il ne raconte pas des anecdotes. Il construit son propre univers irrévérencieux et grotesque. Il y greffe des histoires, des rencontres. Il y place des actions, invente des dénouements. Le tout en décrivant la bêtise et l'indignité.

Il met en scène d'entrée de jeu la vie d'un loser. Jacquelin, de son petit nom affectif, possède tous les acquis pour répugner. L'enveloppe corporelle sale et pleine d'eczéma du répartiteur qui aime les chats est décrite avec verve.

C'est lourd. On danse dans le malaise. Il veut mourir, Jacquelin. Il ne va pas



Fabien Cloutier signe avec *Assume* son premier one-man-show.

bien. Fabien Cloutier reviendra sur son destin en fin de spectacle.

Assume est construit en histoires moyennement

longues qui s'enchaînent avec des thèmes de la société. La communauté LGBT, les bios invétérés, les assistés sociaux, les marginaux et la religion

sont prétextes à des récits qui s'entrecroisent à la toute fin.

IMAGÉ

On est ici dans la construction d'un monde où les clichés accompagnent les récits fortement imagés. Fabien Cloutier a cette capacité de décrire un environnement, des psychologies et des physiologies avec un grand réalisme.

Lorsqu'il parle d'un salon d'assistés sociaux, on le voit. On sent le pas propre de ses histoires qui régurgitent des éléments peu ragoûtants du quotidien comme la Diva Cup et la vaginite à levure. Lorsqu'il raconte que des gens mangent des placentas, on y goûte presque avec écœurement.

On est dans une expérience olfactive, de textures, de gustation à l'écœurement. On plonge dans ces environnements à l'odorat émergent comme dans une réalité virtuelle.

C'est d'ailleurs ce côté qui est intéressant. Acteur de formation, Fabien Cloutier a cette capacité de prendre le spectateur par la main pour l'amener ailleurs. Même si cet ailleurs est et à la limite du burlesque et du grotesque, on

y va en acceptant de se laisser déstabiliser.

PROVOQUER

C'est parfois choquant, parfois doux. Certainement brillant. Ce voyage dans un univers dur ne laisse personne insensible. Pour le meilleur et pour le pire, *Assume* met en relief le côté sombre de la société.

On en retient par contre majoritairement ce mal de cœur qui nous harcasse même après la représentation. Les propos ne sont pas plus taillés que le *rough* des univers.

Fabien Cloutier a souvent eu des rôles irrévérencieux à l'écran (*Les Bobos*, *Les beaux malaises*). On l'a entendu dire des énormités. Son spectacle suit cette lignée.

Au tournant de ses 40 ans, Fabien Cloutier qui signe ici son premier *one-man-show* propose une vision motivée par la justice et l'égalité. Il se sert de tels propos pour nous mettre dans la face le côté que souvent on souhaite enlever de notre perception.

Mais l'humain est ainsi fait et après 90 minutes de ce voyage sans entracte dans cette portion galvanisée, on en sort avec l'envie d'un peu de beauté.

PREMIER LIVRE DE VÉRONIQUE DAUDELIN

Une épopée spirituelle et humaine en Inde

ISABELLE LARAMÉE
isabelle.laramee@tc.tc

En 2010, Véronique Daudelin a fait sa valise avec un seul t-shirt en direction de New Delhi. Son voyage de quatre mois en Inde l'a changée à jamais. Dépaysée et désorientée, celle qui voulait se sauver d'elle-même s'est finalement trouvée. À des kilomètres de sa ville natale et à mille lieues de ce qu'elle avait imaginé.

C'est cet exode motivé par la quête de soi que l'auteure originaire de Saint-Jean a transposé noir sur blanc dans son premier livre publié chez Septentrion. Une épopée autant spirituelle qu'humaine qui parle d'elle, mais surtout de ceux et celles qu'elle a rencontrés.

«Le point de départ c'est les rencontres que j'ai faites là-bas, raconte celle qui habite maintenant Montréal. C'est très humain comme histoire. Je voulais rendre hommage aux gens qui ont eu un impact positif sur moi, mais aussi à ceux qui m'ont repoussée. Je me suis beaucoup questionnée.»

Il y a eu évidemment les exilés tibétains dans le nord de l'Inde. «J'ai été bouleversée», raconte l'auteure. Puis elle a rencontré un chaman et a même assisté à une crémation. «Se retrouver devant un corps qui brûle remet en question

beaucoup de choses de la vie», puise-t-elle dans ses souvenirs.

Il y a tout cela dans le petit livre de 284 pages qui porte en lui la diversité du pays.

QUÊTE

Est-ce un *Mange, prie, aime* nouvelle édition? Non. Il y a des ramifications? Certainement, clame l'auteure qui souligne que les lecteurs qui ont aimé le livre d'Elizabeth Gilbert se laisseront porter par son récit.

«C'est une auteure que j'aime beaucoup, confie-t-elle. Je peux voir des liens entre les deux ouvrages. En même temps, c'est différent. Il y a une quête similaire motivée par une crise existentielle. Mais il n'y a pas d'histoire à l'eau de rose!»

Car au-delà de l'action et des rencontres, *Je pars en Inde* est la rencontre de l'auteure avec elle-même, et non avec un mec. Véronique Daudelin est partie du Québec pour une raison. Elle était malheureuse. Elle avait l'impression que sa carrière de comédienne tournait en rond. La diplômée du Conservatoire d'art dramatique de Québec en était même venue à «être écoeuvrée du théâtre».

Son voyage en Inde la poussera en plein cœur d'une retraite de méditation Vipassana et dans l'univers des yogis. Elle suivra même une formation pour

enseigner le yoga à Rishikesh, la capitale du yoga.

PERSONNEL

Le récit assumé au «je» pourrait être celui de plusieurs femmes. L'éditeur Éric Simard a toutefois misé sur le caractère personnel du récit, indique Véronique Daudelin.

«Au départ, j'ai rédigé mon parcours du point de vue extérieur. Mais on ne comprenait pas pourquoi ce voyage m'avait transformée à ce point. J'ai dû réécrire le livre pour aller gratter les raisons fondamentales qui font écho au personnel», raconte celle qui a travaillé sur le livre durant six ans.

L'écriture a été salvatrice pour Véronique Daudelin qui a évidemment fait table rase quelque temps après son retour de l'Inde. «Ça m'a permis de vivre un temps d'arrêt. Le travail d'écriture m'a permis de comprendre pourquoi le voyage a eu cet impact sur ma vie.»

LIVRE ET DÉDICACE

Je pars en Inde de Véronique Daudelin est publié aux éditions Septentrion dans la collection Hamac-Carnet. Il est disponible en librairie depuis le 24 janvier au coût de 24,95\$.

Véronique Daudelin sera à la Librairie Moderne (1001, boulevard du Séminaire Nord) le 25 février. Elle tiendra également une conférence à la bibliothèque Saint-Luc le 4 mai.



Véronique Daudelin présentera son premier roman à la Librairie Moderne en février et à la bibliothèque Saint-Luc en mars.

(Photo TC Media - Jessica Viens-Gaboriau)

Nouveau lieu d'exposition à la coopérative art[o]

ISABELLE LARAMÉE
isabelle.laramee@tc.tc

La coopérative art[o] ajoute un nouvel espace d'exposition au deuxième étage de sa galerie principale du 37, rue Saint-Jacques. L'endroit intime sera destiné aux expositions de courte durée durant lesquelles les artistes seront sur place pour rencontrer le public.

Baptisée La petite galerie d'art[o], le nouvel espace permettra aux membres de bénéficier d'une occasion de présenter leurs œuvres aux visiteurs dans une formule plus personnelle. Une initiative déjà testée ailleurs.

«On a choisi cette appellation afin de faire un clin d'œil aux autres lieux de diffusion culturelle populaire qui utilisent

ce type d'appellation pour leur deuxième salle, et ça fonctionne très bien», affirme le président d'art[o], Gilles Gemme.

Les artistes sélectionnés pour participer à la programmation d'art[o] seront présents durant une fin de semaine complète durant les heures d'ouverture d'art[o] afin de faire vivre leur art dans la petite galerie.

C'est l'artiste Micheline Proulx qui a inauguré la nouvelle formule durant la fin de semaine du 4 et 5 février. L'artiste sera de retour samedi et dimanche 11 et 21 février entre 13 et 16 heures. Il sera possible, pour les intéressés, d'acheter des œuvres sur place en argent comptant ou avec carte débit.

COURTES EXPOSITIONS

La petite galerie d'art[o] s'ajoute ainsi à la programmation de la galerie principale, de celle du Salon Rouge de la bibliothèque Saint-Luc et de l'espace à la Corporation du Fort St-Jean. L'espace accueillera un plus grand roulement d'artistes par contre.

«La petite galerie d'art[o], c'est avant tout un lieu pour ajouter de l'espace aux artistes, poursuit M. Gemme. La galerie principale étant souvent occupée par des

expositions sur de plus grandes périodes temporelles, La petite galerie permettra aux artistes d'exposer durant de courtes périodes et d'être en contact avec le public.»

L'artiste Carole Ferrer présentera ses œuvres de mosaïque de

verre les samedis et dimanches 4, 5, 11 et 12 mars. Des démonstrations au chalumeau sont prévues au programme. Le peintre de Venise-en-Québec Marcel H. Poirier sera pour sa part à l'espace-galerie les 1^{er}, 2, 8 et 9 avril pour présenter ses toiles aux couleurs vibrantes.



Micheline Proulx a inauguré le nouvel espace d'exposition les 4 et 5 février.

(Photo TC Media - Jessica Viens-Gaboriau)



(Photo gracieuseté)

Des sorties culturelles à considérer

Le Service des loisirs et bibliothèques invite les citoyens à venir découvrir la musique de Jacques Brel et les arts du cirque dans le cadre des sorties culturelles. Jacques Brel, interprété par l'Orchestre symphonique de Montréal, est au programme le jeudi 20 avril, alors que le spectacle *Volta*, du Cirque du Soleil, sera présenté le mardi 30 mai. Pour obtenir plus d'informations ou pour vous procurer des billets, présentez-vous au Service des loisirs et bibliothèques, situé au 190, rue Laurier, secteur Saint-Jean, composez le 450 357-2157 poste 2157 ou consultez le www.sjsr.ca/loisirs.

Les Cercles: une histoire qui tourne en rond



ISABELLE LARAMÉE
isabelle.laramée@tc.tc



Les Cercles



Les films d'horreur, c'est comme de la porno. Plus on en écoute et plus on s'habitue. Plus les cinéphiles recherchent les émotions fortes. Dire si *Les Cercles* fait peur est relatif à chacun.

On peut affirmer par contre que l'histoire semble se répéter indéfiniment comme une vieille cassette brisée. Et cette redondance casse la surprise de la peur.

Car un film d'horreur doit être basé sur l'appréhension, sur l'attente de l'action principale. Dans ce cas-ci, l'arrivée de Samara d'entre les morts. Dans ce sens, on fait le décompte et on angoisse tranquillement à l'approche de la date fatidique.

L'action est aussi construite en escalade pour faire ressentir la montée de la tension en vue du climax. Et ce climax est l'émotion du spectateur devant ce qu'il voit. Qu'ils soient jouissifs ou meurtriers, les actes à l'écran engagent émotionnellement le cinéophile.

C'est cette expérience qu'on recherche lorsqu'on écoute le film de 1 heure et 42 minutes. Mais le rendez-vous final tombe à plat cette fois-ci, car on n'accroche pas une troisième fois à une histoire qui accole des meurtres répétitifs à une quête sur les origines de cet enfant maudit.

ENCORE LA CASSETTE

Un professeur d'université met la main sur un lecteur de vidéocassettes dans une vente-débarras. Le magnétoscope aurait appartenu à un homme décédé dans un écrasement d'avion, il y a quelques années.

En branchant l'appareil, une VHS démarre avec seulement quelques images hétéroclites en noir et blanc. Une jeune fille aux cheveux mouillés erre avant de tomber sur le bord d'une falaise. Puis le téléphone du professeur sonne. «Sept jours», lance la voix féminine faisant suivre une suite d'événements bizarres.

On connaît déjà l'enjeu de Samara, la petite fille aux cheveux noirs lancée au fond d'un puits. Elle y a survécu pendant sept jours et c'est pourquoi elle viendra faucher la vie de ceux et celles qui regarderont la vidéo dans sept jours.

Le récit de *Les Cercles* garde le même fondement. À l'exception que le professeur trouvera le moyen de retarder l'arrivée d'outre-tombe de la macabre jeune fille.

SAUVEZ MON ÂME

C'est justement dans ses études menées sur le campus de Columbus que la destinée de Julia sera liée à celle de Samara. La jeune a dû regarder la vidéo pour sauver l'âme de son bien-aimé Holt.

Mais cette fois-ci, la vidéo s'est transformée et les tactiques du chercheur ne pourront retarder la venue de Samara. Une marque apparue précipitamment sur la paume de la main de Julia indique que le processus s'accélère et s'intensifie.

Après analyse, on découvre des vidéos qui se cachent dans les images. Le trio devra les décrypter afin de déchiffrer le message lancé par la jeune fille. Holt et Julia prendront alors la route vers le petit village où Samara est née et a été enterrée en suivant les visions de la jeune femme qui se retrouvent également sur la vidéo.

PEUR

Ce qu'on souhaite en entrant dans la salle, c'est avoir peur. Le troisième opus de Samara fout-il la trouille? Parlez-en aux six jeunes qui criaient au meurtre

et ils diront oui. Par contre, le couple de jeunes adultes qui est resté impassible devant l'écran dira non en souriant d'ironie.

Les images sont marquantes certes. Elles l'étaient avant même le début du film. Les images du puits duquel émerge la jeune fille ont marqué une génération. L'auteur de ces lignes a d'ailleurs eu une peur bleue en regardant l'original japonais *Ringu* en classe de cinéma de genre.

Ce leitmotiv devenu un symbole iconique d'une génération est à double tranchant. Bien qu'il aide à construire une appréhension angoissante, il déconstruit du même coup la tension narrative puisqu'on devine la suite. Et c'est justement ce suspense qui mène vers la peur de haut niveau. Certains passages font par contre assurément grincer des dents.

Et pour ce qui est de la construction de la tension sexuelle au cinéma, nous y reviendrons la semaine prochaine avec la sortie ce vendredi 10 février de *Cinquante nuances plus sombres*.

DVD

Si vous êtes un fan de Zach Galifianakis...



PASCAL CLOUTIER



Nos voisins les Jones



Dans la première des deux productions au menu cette semaine, *Nos voisins les Jones*, Zach Galifianakis partage la vedette avec John Hamm, Gal Gadot et Isla Fisher. Les quatre interprètes font un travail honnête dans cette comédie qui joue beaucoup sur les apparences.

Ce qui surprend avec la première moitié du film, c'est le personnage qu'incarne Galifianakis et qui, pour une

fois, ne semble pas affublé de débilite. Ceux qui connaissent l'acteur seront surpris du sérieux dont il sait faire preuve ici. Malheureusement, tout se gâte dans la dernière partie du film quand l'image normale de son personnage, un directeur des ressources humaines dans une entreprise de haute technologie, se laisse entraîner dans les doutes que nourrit sa femme (Isla Fisher) au sujet des nouveaux voisins, les Jones.

Ceux qui viennent d'aménager dans ce cul-de-sac sympathique et peuplé de banlieusards bien à leur affaire sont trop gentils, trop beaux, trop parfaits. Les Jones (Hamm et Gadot) impressionnent le voisinage, mais ça semble trop beau pour Karen (Fisher) et Jeff (Galifianakis).

Là s'arrête notre description du scénario de cette comédie honnête qui n'est pas la plus folle à laquelle Galifianakis est associée. Les quatre vedettes nous offrent des performances correctes. Pas certain que Fisher était le meilleur choix pour compléter le quatuor, mais elle réussit quand même à faire

valoir les autres membres de la distribution.

Les grands génies



Avec un tel titre, on s'attend bien sûr à des niaiseries sans nom de la part de Zach Galifianakis, Kristen Wiig, Owen Wilson et Jason Sudeikis. Ce qui est surprenant, c'est d'apprendre que le scénario adapte une histoire vraie, celle d'un vol de banque perpétré en octobre 1997 par un employé de la compagnie Loomis Fargo qui conduisait des camions blindés.

Évidemment, c'est Galifianakis qui hérite du rôle le plus idiot, alors que Wiig incarne celle qui exploite la naïveté du garde de sécurité en usant de ses charmes. Wilson personnifie le bandit entre les mains de qui l'affaire n'aurait pas dû se retrouver et qui floue sans gêne le pauvre type qui a tout fait l'ouvrage.

Lorsque ce dernier risque d'ébruiter toute l'histoire, le personnage de Wilson engage un tueur à gages joué par Jason Sudeikis. Les dépenses

ridicules et les traces laissées derrière cette belle gang de crétiens soulignent à grands traits l'amateurisme des uns et l'idiotie des autres.

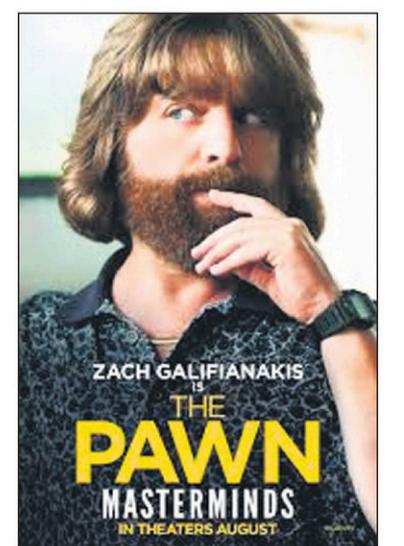
Kristen Wiig joue toujours trop gros, mais ici elle se retient un peu. Sudeikis ne nous a jamais été sympathique et son travail est bâclé, comme s'il tenait pour acquis qu'on le trouve comique à sa seule vue. Wilson est égal à lui-même et ses performances ont fait de lui son propre personnage, doux, naïf, gentil et pas très intelligent.

Finalement, notre vedette de la semaine, M. Galifianakis, joue beaucoup sur son image particulière et en rajoute avec des costumes, des coiffures, des déguisements et des accoutrements pas possibles.

Se joignent à la distribution déjà imposante des comédiens de la distribution de *Saturday Night Live*. Leslie Jones, qu'on a vue dans le remake de *Ghostbusters* en détective, et Kate McKinnon, qui incarne Hillary Clinton à SNL, en mariée trash, sont toutes deux efficaces dans leur rôle secondaire. Le tout nous paraît très caricaturé.

Pourtant le vol lui-même est répertorié comme un des plus importants survenus aux États-Unis. On retient de cette joyeuse niaiserie que les gens qui s'ennuient ne devraient jamais entreprendre des projets pour lesquels ils ne sont pas doués ou futés.

Cette production ne décevra pas les cinéphiles qui apprécient les films niaisés et le divertissement comique. Plusieurs, par contre, trouveront que ce long-métrage n'a rien de grand ni de génial. Un petit film niaisé plutôt.



PASSION HAÏTI

Quand le pays coule en soi

JEAN-FRANÇOIS
CRÉPEAU



Je me souviens de ma première rencontre avec l'écrivain et éditeur Rodney Saint-Éloi, au Marché de la poésie de Montréal. Le dédicé de l'amitié s'est alors produit et je suis attentif depuis aux livres qu'il publie, les siens comme ceux des autres. Une entrevue qu'il m'a accordée en 2015 m'a fait entrer directement dans son univers sans l'intermédiaire de son écriture. C'est cette conversation intimiste qui m'est revenue en lisant *Passion Haïti* (Hamac carnets, 2016).

Haïti, cette perle des Antilles que la nature malmène presque aussi souvent que ceux qui dirigent la destinée de son peuple, Rodney Saint-Éloi l'aime viscéralement. Qu'il ait décidé en 2001 de s'établir au Québec, où il était déjà venu visiter sa grand-mère et faire des études universitaires, n'est pas un geste de déni, mais une affirmation de ce que son éducation et sa culture ont fait de lui, «l'homme qu'il apprend à devenir».

Je connais peu ou prou Haïti, sinon par ce que la littérature m'en a appris, Dany Laferrière ayant été, à ce jour, son principal ambassadeur. Or, l'essai de Rodney Saint-Éloi m'a plongé au cœur de ce pays,

dans la globalité et la complexité de son acception. Ainsi, dire que l'aéroport est le symbole d'un ailleurs rêvé par plusieurs Haïtiens, comme les ports de mer l'ont été autrefois, illustre un certain mal-être ressenti par une partie de la population.

Pourquoi en est-il ainsi quand on pense qu'Haïti fut, en 1804, la première République noire indépendante de la planète? S'il n'y a pas de réponse unique, *Passion Haïti* fournit des pistes d'explication, entre autres en explorant divers aspects de sa société et de sa culture. De toute façon, «Sa ou wè a se pa sa». Ce que tu vois, ce n'est pas ça. Ne vous fiez pas à l'évidence du réel.»

Un premier élément de réponse consiste à distinguer Port-au-Prince, la capitale, des autres villes. Plus on s'en éloigne, plus on découvre la multiplicité du pays dans les occupations de la population aux activités parfois primaires, mais essentielles comme aller chercher l'eau ou une maigre pitance nécessaires à la vie quotidienne. Si près géographiquement, mais si éloignés dans leurs préoccupations, villes et bourgs n'en sont pas moins haïtiens dans leur essence, le vaudou allant au-delà de la croyance populaire.

On découvre un autre élément de réponse dans les diverses

expressions artistiques si riches dans un pays apparemment si pauvre. Que ce soit la littérature ou la peinture, il y a un art proprement haïtien dont on ne peut imaginer l'étendue sur l'île et dans sa diaspora. La seule liste de ses artisans est renversante et les travaux de chacun plus étonnants les uns que les autres.

Que dire du racisme endémique qui gangrène Haïti et qui fut une arme dont la dictature des Duvalier s'est largement servie en opposant les «pro-négritudes» (ou «noiristes») à l'élite des mulâtres. L'essayiste expose clairement cette situation tout en nous faisant comprendre comment cette idéologie s'est développée en même temps que celle des classes sociales.

Rodney Saint-Éloi suggère, en guise de synthèse de son étude, le propos de l'écrivain québécois Yvon Rivard: «Se pourrait-il qu'Haïti, dévastée par toutes les variantes du déluge, qui n'en finit pas de recommencer à se reconstruire, soit aussi l'arche dans laquelle a été conservée l'intelligence qui naît du malheur et se confond avec le désir de tout recommencer, le bonheur même de savoir qu'on ne peut plus rien perdre quand on a tout perdu.» (p. 199)



AMUN

(Stanké, 2016)

Par Michel Jean (dir.). Le journaliste et écrivain innu propose ici dix nouvelles littéraires écrites par autant d'écrivains issus des Premières Nations. Nous ne sommes pas dans le discours folklorique idyllique ou dans le «mythe du bon sauvage», mais dans la réalité actuelle d'auteurs «de divers horizons, de différentes nations et générations». Il en résulte des propos qui «reflètent tantôt l'histoire et les traditions, tantôt la réalité des Premières Nations au Québec et au Canada». Ce «rassemblement» littéraire — *amun* en langue innue — présente une incursion dans un univers qui, même s'il est sur le territoire québécois, est très mal connu. Il faut lire, entre autres, «Nashash va à la ville» de Joséphine Bacon, Innue de Betsiamites, dont l'œuvre littéraire est remarquable, et «J'ai brûlé toutes les lettres de mon prénom» de Natasha Kanapé Fontaine, Innue de Pessamit qui est une figure de proue de la jeune génération.



LITTÉRATURE AMÉRINDIENNE
DU QUÉBEC

(Bq, 2009)

Par Maurizio Gatti. Voici un autre recueil de textes de factures littéraires différentes. «Cette anthologie marque une étape nouvelle dans l'histoire de la francophonie. Elle offre, pour la première fois, un ensemble de textes contemporains propres aux Amérindiens du Québec qui écrivent en français.» Ce qui surprend, c'est que M. Gatti soit originaire d'Italie et qu'il se soit intéressé à cet aspect de la culture amérindienne au point d'y consacrer ses études doctorales et postdoctorales, à une époque où peu d'intellectuels y avaient consacré leurs recherches, outre notre concitoyenne Diane Boudreau qui fit paraître, à l'Hexagone en 1993, une remarquable *Histoire de la littérature amérindienne au Québec*. Ce florilège de plus de 300 pages est incontournable pour quiconque veut comprendre de l'intérieur la vaste culture de ces peuples. Soulignons que cette édition est une mise à jour du livre paru chez Hurtubise, en 2004.

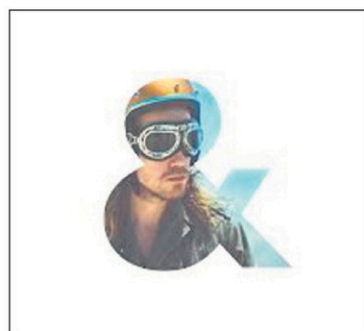
Pour compléter la lecture de le dernier numéro de *Les libraires* (no 99), disponible gratuitement chez votre libraire ou sur Internet.

WEEK-END

MUSIQUE

Un jeune crooner mélancolique à découvrir

GILLES LÉVESQUE
gilles.levesque@tc.tc



&
JULIEN DORÉ



CHANSONS: 14
GENRE: **pop française**
À TÉLÉCHARGER:
Porto-Vecchio

Peut-être connaissez-vous Julien Doré; peut-être pas non plus. Les Français, eux, l'adorent. Plus particulièrement les Françaises, doit-on préciser. C'est que ce jeune homme de 34 ans a

tout pour lui. À commencer par une gueule de star et des talents de chanteur et de comédien indéniables.

Consacré en 2007, alors qu'il a tour à tour remporté la cinquième saison de *Nouvelle Star* (l'équivalent de *Star Académie* au Québec) et hérité du titre de *L'homme le plus sexy de l'année* par le magazine *Elle*, Julien Doré est devenu un phénomène dont la renommée va bien finir par gagner le Québec. On vous le prédit.

Son quatrième album intitulé *♫* fait l'unanimité auprès des critiques. On lui préfère le précédent (*Love*), mais on s'accorde pour dire que ce jeune homme qui nous susurre ses tourments amoureux n'est pas une vedette du moment que l'on jette après usage.

Ce crooner mélancolique n'a pas une grande voix, mais il a une façon bien particulière de jongler avec les mots. Il faut écouter *Porto-Vecchio* pour s'en convaincre. Sa musique est légère et séduisante à souhait. Presque cinématographique même.

Après quelques écoutes, on ne peut s'empêcher de fredonner

ses chansons qui nous parlent de voyage et d'amour. La tentation de se trouver un tantinet québécois est grande, mais rapidement, la réaction des autres confirme que nous sommes en présence d'un auteur-compositeur-interprète qui est passablement doué pour concocter des mélodies romantiques qui vous hantent pour longtemps.

Comme production, il est difficile de trouver plus soignée. Chaque mot, chaque note est à la bonne place. On comprend aisément pourquoi les Françaises l'aiment tant. À découvrir.

LITTLE FICTIONS
ELBOW



CHANSONS: 10
GENRE: **rock alternatif**
À TÉLÉCHARGER:
Firebrand & Angel

Les Britanniques, eux, ont un faible pour Elbow, un quintette de rock alternatif devenu quatuor avec le départ du batteur

Richard Jupp. On lui a décerné de nombreux prix, dont le prestigieux *Mercury Music Prize* pour l'album *The Seldom Seen Kid* lancé en 2008. Nous préférons de loin *Build A Rocket Boys!*, un CD qui figurait sur notre liste des dix meilleurs albums de l'année 2011.

Vendredi dernier, Elbow lançait *Little Fictions* dans l'espoir, peut-on penser, de nous faire oublier son disque précédent qui était intitulé *The Take Off and Landing of Everything*. Si c'est le cas, on peut vous dire que cette opération est à moitié réussie.

Ceux qui connaissent Elbow savent que tout tourne autour de Guy Garvey, un chanteur dont la voix nous rappelle celle de Peter Gabriel. Cette voix bienveillante se fond parfaitement aux mélodies feutrées qu'on nous propose tout au long de cette nouvelle production qu'il faut prendre le temps de bien apprivoiser.

Nous nous attendions sans doute à trop, doit-on vous confesser. Ce septième album en carrière propose de grands moments, plus particulièrement avec la pièce *Firebrand & Angel*,

mais aussi quelques passages plus faibles qui ne viennent heureusement pas à bout de notre patience. C'est important de le préciser.

Ces nouvelles chansons ont été composées dans une petite maison en Écosse, pour ensuite être peaufinées dans le grenier de Guy Garvey. Vous aurez compris qu'elles sont figolées à souhait. Peut-être un peu trop pour certaines.

Malgré quelques faiblesses, vous auriez sans doute intérêt à vous procurer ce nouvel album d'Elbow, un groupe qui mériterait sans doute un peu plus de reconnaissance en Amérique du Nord. On espère leur venue à Montréal pour bientôt.



ÉVALUEZ
VOTRE QUOTIENT
DE *séduction!*

À GAGNER 5 000\$
 UN VOYAGE EN AMOUREUX D'UNE VALEUR DE

RÉPONDEZ AU QUIZ AVANT LE 14 FÉVRIER 2017 !
WWW.PASSEPORTPOURLAMOUR.CA

tc • MEDIA

UNISSEZ vos festins

REDÉCOUVREZ LE PLAISIR D'UN BON REPAS
ST-HUBERT AVEC VOTRE DOUCE MOITIÉ



960, boul. du Séminaire Nord,
Saint-Jean-sur-Richelieu 450 348-6876



Présentation suggérée. Âge légal requis. Veuillez consommer avec modération. MD Marque déposée de St-Hubert S.E.C., employée sous licence.

ÉVALUEZ VOTRE QUOTIENT DE *séduction!*

Stimulez vos cinq sens pour une Saint-Valentin 100 % sensuelle!

Réchauffez votre mois de février en planifiant une Saint-Valentin digne des plus grands épicuriens de ce monde. Comment? C'est simple : il suffit de combiner les expériences sensorielles pour stimuler votre corps... de la tête aux pieds!

1. LA VUE

Défilé de lingerie fine improvisé ou séance d'effeuillage burlesque à domicile : osez en mettre plein la vue à votre partenaire! Vous pouvez aussi voir un spectacle (de danse ou de cirque, pourquoi pas?) un film (en IMAX ou en 3D, si vous adorez vous « immerger » dans l'histoire!), une exposition de photographies... vos yeux brilleront de plaisir!

2. L'OUÏE

Faire jouer un album de blues, écouter votre tendre moitié vous lire une nouvelle érotique ou assister à un concert de musique de chambre sont trois agréables façons de stimuler vos tympanes à la Saint-Valentin.

3. LE TOUCHER

La fête des amoureux est l'occasion parfaite de faire provision de baisers, de câlins et de caresses. Et pour varier les sensations sur votre peau — et sur celle de votre partenaire —, portez des matières inspirantes comme le cuir, le vinyle, la dentelle, la soie, le satin et le velours.

4. L'ODORAT

Huiles de massage, bougies, parfums d'ambiance... entourez-vous d'effluves enivrants et capiteux. Plusieurs fragrances auraient, dit-on, des propriétés aphrodisiaques, notamment la vanille, le patchouli, la rose, le santal, le néroli, l'ylang-ylang et le jasmin.

5. LE GOÛT

Le dernier sens à choyer à volonté à la Saint-Valentin — et non le moindre! — est le goût. C'est le moment de réjouir vos papilles : champagne, chocolats fins, desserts décadents, fromages, charcuteries, fruits de mer... Bonne dégustation!

SALON
Coiff'Azur

Coiffure | Pose d'ongles | Soins des pieds | Massothérapie

L'occasion parfaite de lui en mettre plein la vue pour la Saint-Valentin!
10% de rabais sur les mèches
Du vendredi 10 au jeudi 16 février

Offrez-vous les dernières tendances

Coupe | coloration | mèches | mise en plis | et bien plus!

SALON
Coiff'Azur 450 359-8845 LOCATION DE CHAISE

Lundi au samedi avec ou sans rendez-vous
276, boul. Saint-Luc, (secteur Saint-Luc)
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

WELLA PROFESSIONALS



SPÉCIAUX ST-VALENTIN



O'Sharkcoal
steak - grillades - fruits de mer

mardi - mercredi - jeudi
Bouteille de vin
au prix de la SAQ +5\$

TABLE D'HÔTE THÉMATIQUE AMOUREUX

à partir de

19.95\$

87, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu
Réservation: 450 359-6465 • osharkcoal.com •



>7113209



(Photo: gracieuseté)

À GAGNER 5 000\$
WWW.PASSEPORTPOURLAMOUR.CA

Apportez votre vin!

Menu spécial
Saint-Valentin

Restaurant
Vivaldi

FINE CUISINE ITALIENNE
Yves Monast, Chef propriétaire

Repas 5 services
à partir de **25.95\$**
offert les
10-11-12 et
14 février *

OUVERT DU
MARDI AU DIMANCHE
À PARTIR DE 17 H

RÉSERVATION EN LIGNE
www.restaurantvivaldi.ca

34, RUE ST-JACQUES
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
450 347-5033

* Veuillez noter que le 14 février, seul ce menu sera disponible.

2 SERVICES :
17 H 30 ET 20 H



>7118731

ÉVALUEZ VOTRE QUOTIENT DE *séduction!*

Transformez votre chambre en véritable « cocon » romantique

Vous planifiez une Saint-Valentin inoubliable en compagnie de votre douce moitié et, pour l'occasion, vous désirez créer une ambiance des plus romantiques dans votre chambre à coucher? Suivez ces quelques conseils qui vous donneront envie de rester au lit toute la nuit... et pas seulement pour dormir!

Tout d'abord, lorsqu'il est question de créer une atmosphère invitante et séduisante, la luminosité demeure la clé! Privilégiez un éclairage doux en allumant plusieurs bougies ou en installant une guirlande lumineuse autour de la tête de lit, par exemple. Pour parfumer l'air ambiant, choisissez des odeurs comme le patchouli et le jasmin, réputées pour être aphrodisiaques.

Par la suite, sélectionnez une musique de circonstance. Jazz, blues, musique classique... des mélodies inspirantes

donneront assurément le ton à votre soirée en amoureux. Psitt! Plusieurs applications, comme Spotify ou SoundCloud, offrent une multitude de listes de lecture (playlists) spécialement conçues pour la Saint-Valentin. Finalement, literie satinée, coussins duveteux et tapis moelleux sont de mise afin de créer un environnement dans lequel votre partenaire et vous souhaitez vous prélasser — et vous « rapprocher »! — jusqu'au petit matin.

LA TOUCHE FINALE...

Que serait une Saint-Valentin romantique sans fleurs ni champagne? Placez une bouteille de vos « bulles » préférées ainsi que des fraises enrobées d'onctueux chocolat sur la table de chevet, et étalez des pétales de roses sur le plancher pour indiquer le chemin vers le lit... la cerise sur le sundae!

Sur ce, joyeuse Saint-Valentin!



(Photo : gracieuseté)

À GAGNER 5 000\$ WWW.PASSEPORTPOURLAMOUR.CA
UN VOYAGE EN AMOUREUX D'UNE VALEUR DE

La Normandise

*En amour un jour...
en amour toujours!*

Mardi 14 février

- . Chocolats artisanaux
- . Cadeaux et décorations
- . Bijoux
- . Produits fins

Caroline Néron

Certificats-cadeaux

CARREFOUR LAPLANTE
420, boul. d'Iberville, coin 2^e avenue 450 542-9626

PLUS DE 35 IDÉES-CADEAUX
POUR VOUS INSPIRER!

Guide
CADEAUX

Carrefour Richelieu.com

CONCOURS
du 1^{er} au 14 février

Courez la chance de
GAGNER L'UNE DES 2 CARTES-CADEAUX DE 100\$
du Carrefour Richelieu!

Vous avez un coup de cœur pour une de nos idées-cadeaux?
Rendez-vous dans la boutique respective et remplissez un coupon de participation.

Détails et règlements au carrefourrichelieu.com



Création de site Web

Service clés en main

de design, création, programmation et accompagnement
tout au long du processus.

- ✓ Design efficace et dynamique
- ✓ La fine pointe de la technologie
- ✓ La performance d'un contenu de qualité
- ✓ Toutes les options dont vous avez besoin
- ✓ Une équipe à votre service

Création de
site Web

à compter de

1 199\$

Contactez-nous 450 347-0323

tc • MEDIA

>7117911

*Santé
des pieds*

Prenez-en soin,
ils vous le
rendront bien!

Qui peut prendre soin de vos pieds?

Un souci avec vos pieds? Si vous ne savez pas à qui vous adresser, lisez ce qui suit: vous comprendrez mieux le rôle des divers intervenants en santé des pieds!

• **Podiatre:** le podiatre est le professionnel de la santé qui diagnostique et traite les diverses maladies et affections reliées aux pieds (verrues plantaires, pied d'athlète, fasciite plantaire, oignon, ongle incarné, etc.) par des moyens médicaux, chimiques, pharmaceutiques, chirurgicaux ou mécaniques, ou encore par des manipulations. Il peut notamment prescrire des orthèses plantaires.

• **Orthopédiste:** l'orthopédiste, ou chirurgien orthopédiste, traite les maladies et les affections du système musculo-squelettique (os, articulations, ligaments, muscles, tendons, nerfs). Il peut ainsi traiter, entre autres, les luxations, les hernies discales, les tumeurs osseuses,

les malformations congénitales (le pied bot, par exemple), les anomalies de croissance (comme la scoliose) et les séquelles de maladies telles que la poliomyélite et l'arthrite rhumatoïde. Il peut par exemple remplacer une articulation arthritique douloureuse par une articulation artificielle.

• **Orthésiste-prothésiste:** comme son titre l'indique, l'orthésiste-prothésiste est le technicien qui fabrique et ajuste les prothèses et les orthèses, et ce, selon la prescription du médecin – soit le podiatre en ce qui concerne les orthèses plantaires.

Enfin, le pédicure (ou hygiéniste du pied) prodigue des soins de confort et des soins axés sur l'esthétisme. Quant au podologue, il offre des soins de base liés à des actes techniques et non médicaux.

Au Québec, on trouve également l'**infirmier en soins podologiques**, qui détient une formation de 160 heures en soins des pieds. Il ne peut pas prescrire de médicaments (sauf s'ils sont en vente libre), mais peut traiter certaines pathologies après avoir obtenu le diagnostic d'un podiatre ou d'un médecin.



CLINIQUE PODIATRIQUE



Chantal
BERGERON-NADEAU
Docteure en médecine
podiatrice

- Douleur au talon
- Verrue plantaire
- Ongle incarné
- Examen biomécanique et analyse de marche
- Évaluation et traitement pour diabétiques
- Orthèses plantaires
- Cors
- Callosité
- Pied d'athlète
- Enfants
- Adolescents
- Adultes



>7120331

450 741.3311

252, boul. Saint-Luc, local 201, Saint-Jean-sur-Richelieu

CHAUSSURES
confort
depuis 20 ans

LE SPÉCIALISTE DE LA
CHAUSSURE ORTHOPÉDIQUE
pour hommes et femmes

Marques

| | |
|--------------|-----------------|
| Finn Comfort | Aravon |
| Mephisto | Dunham |
| Semler | Doctor Cutillas |
| Lowa | Florsheim |
| Ara | Rohde |
| Fidellio | Pajar |
| Portofino | Anfibio |

Au moins
80% des femmes portent des
chaussures trop petites.

Des chaussures trop petites, c'est-à-dire non vraiment adaptées, sont souvent responsables des malaises dans les pieds, les jambes, à la taille et au dos. Même les contractions et les douleurs à l'épaule, au cou et à la tête peuvent trouver leur origine dans des chaussures mal ajustées.

ÉVALUATION GRATUITE SUR RENDEZ-VOUS

M. François Lemieux

Service professionnel
d'orthèse du pied
sur mesure

CARREFOUR RICHELIEU
600, Pierre-Caisse, Saint-Jean-sur-Richelieu

450 348-8528

www.chaussures-confort.com



André Cadieux

Massothérapie

- Massage suédois • Shiatsu
- Drainage lymphatique
- Kinésithérapie
- Massage femme enceinte
- Massage sur chaise
- Orthothérapie • **Soin de pieds**
- Massage aux pierres chaudes, coquillages

Soins du visage

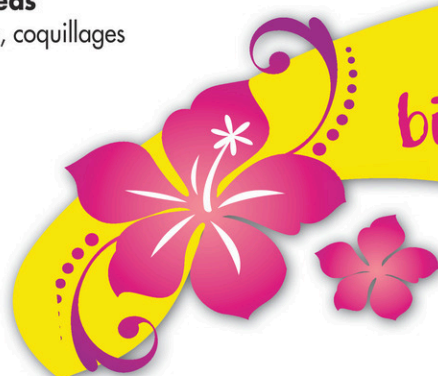
- Facial • Endermolift

Soins corporels

- Enveloppements Bioline
- Endermologie • Infrarouge
- Pressothérapie
- Lipo-Light
- Épilation au soya
- Spa ionique
- Gant renaissance

Dorlotez vos pieds, ils font
partie de la source de

votre
bien-être!

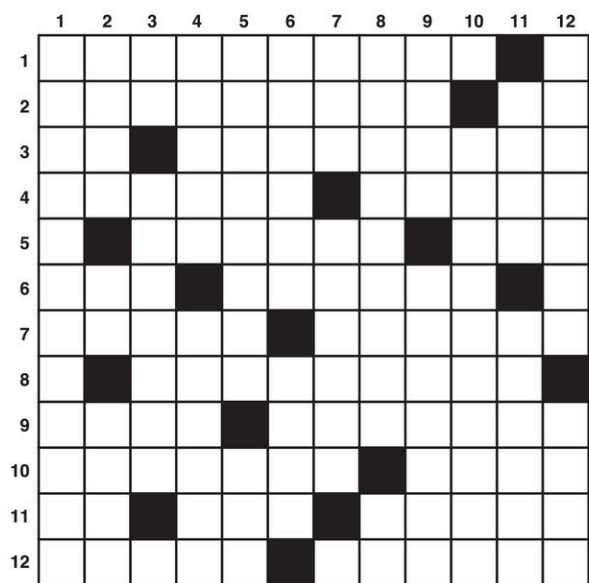


1005, boul. Séminaire N., local 103, Saint-Jean-sur-Richelieu **f** 450 359-6161



>7124983

MOTS-CROISÉS



HORIZONTALLEMENT

- 1- Dilataion variqueuse des veines du scrotum.
- 2- Qui a atteint l'une de ses valeurs extrêmes. - Ginette Théorét.
- 3- Négation. - Couvrira une meule d'émeri.
- 4- Occuper la place d'honneur. - Personne qui prétend avoir le don de divination.
- 5- Met dans l'axe. - Rivière d'Alsace.
- 6- Colère. - Garderas le silence.
- 7- Touche de l'argent. - Dans la Vienne.
- 8- Tailler un morceau de lard en lardons.
- 9- Ancienne monnaie chinoise. - Donnas soif à.
- 10- Prénom féminin. - Fleuve de Sibérie.
- 11- Négation. - Légumineuse. - Accroché.
- 12- Passasse sous silence. - De la poste.

Problème No 427

VERTICALEMENT

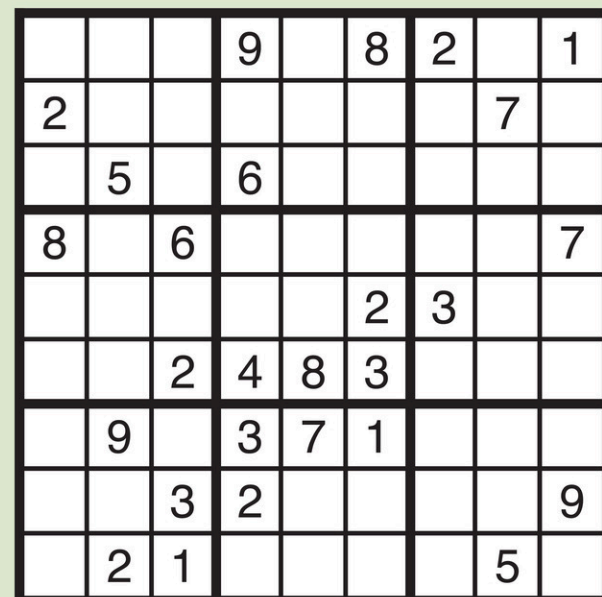
- 1- Ventru.
- 2- Organiser autour d'un thème. - Roulement bref. - Déclaration.
- 3- Une lettre les sépare. - Parsemée d'ocelles.
- 4- Prénom féminin. - Ils couvrent les calices pendant la messe.
- 5- Soumettre à la cémentation. - Colère.
- 6- La loi du silence. - Préposition.
- 7- Conjonction. - Canal étroit.
- 8- Firent l'élision. - Fleuve d'Italie.
- 9- Fait tort à ses intérêts. - Disposés en boucles.
- 10- Enlèvent les entrailles.
- 11- Ustensile. - Homme d'État espagnol (1719-1798).
- 12- Tout bon joueur de hockey désire voir son nom inscrit sur cette coupe. - David fut son successeur.

Solution du dernier problème



SUDOKU

Problème No 452



RÉPONSE DU NO 451

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

RÈGLES DU JEU :

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

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

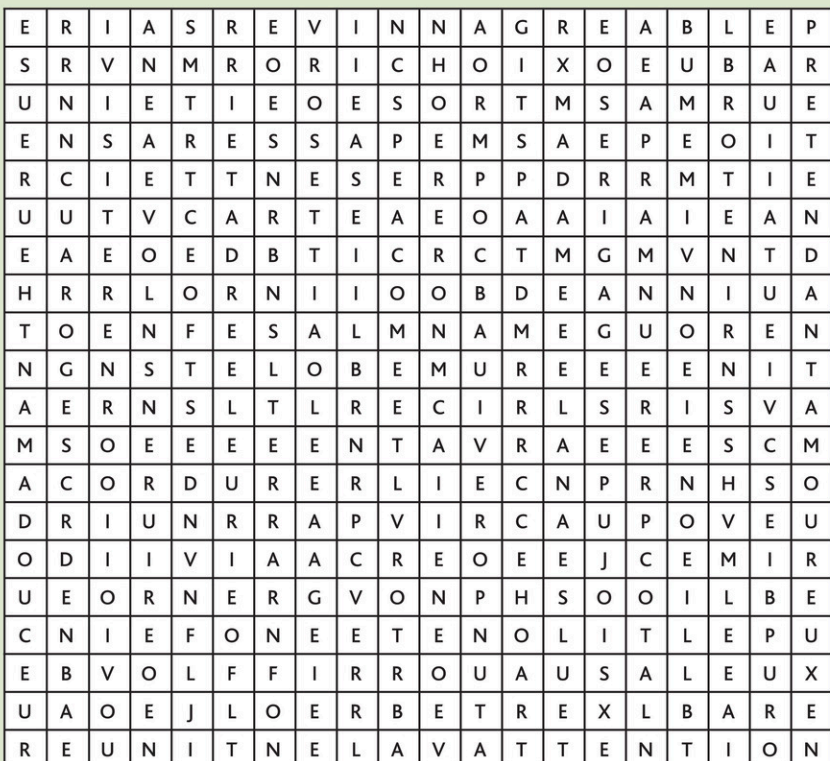
6 LETTRES

MOT-MYSTÈRE

LA JOURNÉE DES AMOUREUX

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

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|--|---|-------------------|------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------|------------------|--------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|---|------------------|--|-------------------|--------------------------------------|---|
| A ADMIRER ÂGE AGRÉABLE ALLER AMANT AMENER AMIS AMITIÉ AMOUR AMOUREUX ANNIVERSAIRE ANNUUEL APPEL ATTENTION AVENIR | B BAISER BAR BELLE BON | BONHEUR BUT | C CADEAU CAJOLER CARRESSER CARTE CÉLIBATAIRE CHOCOLAT CHOIX CŒUR COMBLÉ COMPAGNON CONTENTE | D DATE DIRE DONNE DOUCEUR DURER | G GAGES | H HÂTE | E EMBRASSER ÉMOI ENVIE ÉPOUX ESTIME ÊTRE EUX | F FÊTER FÉVRIER FLEUR | I INTENTION ISSU | J JOIE | M MADAME | O OFFRIR OSER | HEURES HEUREUSE HONNEUR | P PARER PAROLE PASSER PEINE PÈRE PLAIRE PRÉSENT PRÉTENDANT PROTÈGE | R RAVIE REGARDER RENCONTRE RÉUNI RIRE | S SOIN | SORT SORTIR SOUVENIR SPÉCIAL | T TEMPS | U UNIE UNION UNIVERS | V VALENTIN VIE VISITER VIVRE VOIR |
|--|---|-----------------------|--|---|-------------------|------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------|------------------|--------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|---|------------------|--|-------------------|--------------------------------------|---|



SOLUTION DE CE MOT CACHÉ : COUPLE

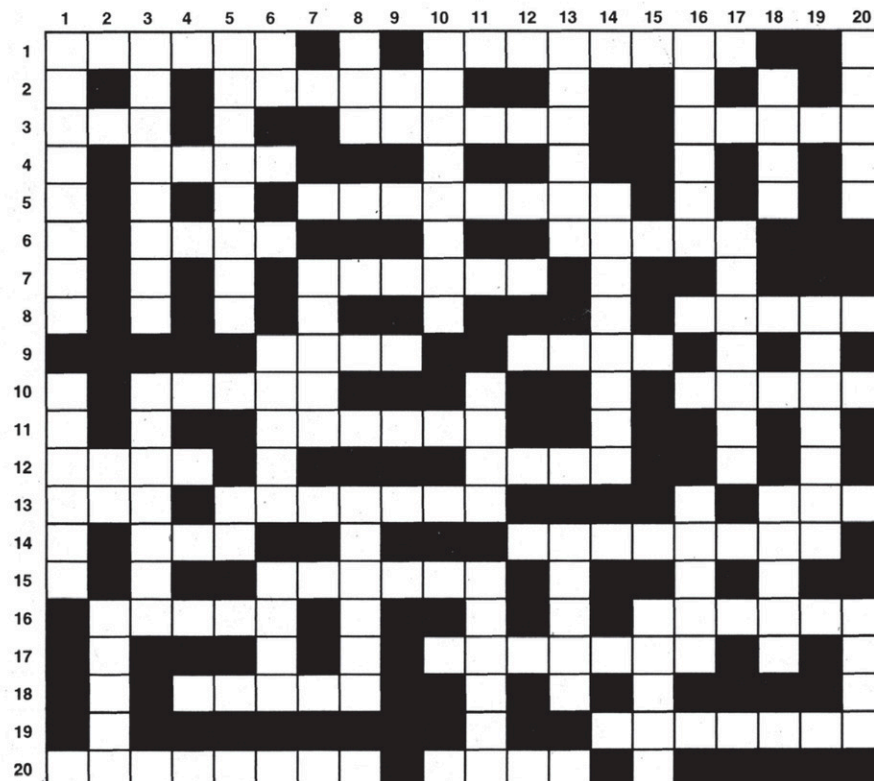
6 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LES COQUILLAGES

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

- | | | | | | |
|-----|------|-------|--------|---------|----------|
| 2 | 4 | 5 | sable | études | volutes |
| er | axer | blanc | sales | huître | |
| et | fond | corps | seuls | limnée | 8 |
| eu | lacs | étang | venin | ormier | calcaire |
| on | lima | groin | 6 | perles | coquille |
| | mers | lieux | animal | région | crustacé |
| 3 | oeuf | marin | buccin | 7 | escargot |
| cil | rôle | moule | casque | charnus | nautilus |
| eau | rose | murex | échoue | empilés | palourde |
| ont | sens | olive | enfoui | externe | pêcheurs |
| ses | tête | pêche | épines | goliath | spirales |
| vie | tous | polir | espèce | manteau | strombus |



SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: HUÎTRE

Quels sont les véhicules nord-américains de l'année?

JEAN-FRANÇOIS
GUAY



C'est au dernier Salon de l'Auto de Détroit que les prestigieux titres de la Voiture nord-américaine, du Véhicule utilitaire nord-américain et de la Camionnette nord-américaine de l'année ont été décernés.

Sans surprise, c'est la Chevrolet Bolt EV et la Chrysler Pacifica qui ont été désignées la voiture et le véhicule utilitaire de l'année 2017. Avec une accumulation de 364 points, la Bolt EV a totalement déclassé la Genesis G90 et la Volvo S90 qui ont terminé en deuxième et troisième positions avec une récolte de 105 et 101 points.

De son côté, la fourgonnette Chrysler Pacifica a obtenu 300 points pour écraser les deux VUS que sont le Mazda CX-9 et le Jaguar F-Pace qui ont décroché respectivement 135 et 125 points du jury composé de 54 journalistes.

Pour le titre de la camionnette de l'année — c'est la première fois cette année que le concours sépare les camionnettes des VUS —, le Honda Ridgeline a créé une véritable commotion en battant le Ford Super Duty (F-250, F-350 et F-450) grâce à une victoire éclatante de 364 à 193 points. Le Nissan Titan (1/2 tonne) a terminé en troisième place avec 72 points.

ANNÉES ANTÉRIEURES

Cette compétition instaurée en 1994 est très importante pour les constructeurs qui se servent des modèles gagnants pour

faire leur publicité, engranger des profits et obtenir de la visibilité.

Au cours des vingt-trois dernières années, le titre de la Voiture nord-américaine de l'année a été remporté par les modèles suivants: Honda Civic (2016), Volkswagen Golf (2016), Chevrolet Corvette Stingray (2014), Cadillac ATS (2013), Hyundai Elantra (2012), Chevrolet Volt (2011), Ford Fusion Hybride (2010), Hyundai Genesis (2009), Chevrolet Malibu (2008), Saturn Aura (2007), Honda Civic (2006), Chrysler 300 (2005), Toyota Prius (2004), MINI Cooper (2003), Nissan Altima (2002), Chrysler PT Cruiser (2001), Ford Focus (2000), Volkswagen New Beetle (1999), Chevrolet Corvette (1998), Mercedes-Benz SLK (1997), Dodge Grand Caravan (1996), Chrysler Cirrus (1995) et Mercedes-Benz Classe C (1994).

Du côté des VUS et camionnettes, voici la liste des lauréats: Volvo XC90 (2016), Ford F-150 (2015), Chevrolet Silverado (2014), Ram 1500 (2013), Range Rover Evoque (2012), Ford Explorer (2011), Ford Transit Connect (2010), Ford F-150 (2009), Mazda CX-9 (2008), Chevrolet Silverado (2007), Honda Ridgeline (2006), Ford Escape Hybride (2005), Ford F-150 (2004), Volvo XC90 (2003), Chevrolet Trailblazer (2002), Acura MDX (2001), Nissan Xterra (2000), Jeep Grand Cherokee (1999), Mercedes-Benz ML (1998), Ford Expedition (1997), Ford F-150 (1996), Chevrolet Blazer (1995) et Dodge Ram (1994).

Quand on regarde de près cette liste, on comprend que ce ne sont pas tous les modèles (surtout certaines voitures...) qui ont connu une carrière glorieuse!



Dans les meilleures conditions, la Chevrolet Bolt aurait une autonomie de 383 km. Le prix de cette voiture électrique est de 42 895\$, moins un rabais gouvernemental de 8000\$.



La Chrysler Pacifica propose deux moteurs: un V6 conventionnel de 3,6 l ou une motorisation hybride rechargeable avec une autonomie de 50 km/h en mode électrique.

PROFESSION: VÉTÉRINAIRE

Les nombreux problèmes oculaires de Niko

MARIE-CLAUDE DUVAL



Niko est un shih tzu né en septembre 2004. Si vous calculez bien, ça lui fait aujourd'hui presque 12 ans et demi. La première fois que j'ai eu l'occasion de l'examiner, il n'avait pas encore huit mois. C'était pour un problème aux yeux.

Depuis ce temps, il m'a été présenté par son propriétaire à plusieurs reprises, plus particulièrement pour un problème oculaire. Niko a eu de nombreuses conjonctivites, une prolapse de la glande nictitante au niveau de l'œil gauche depuis 2009 et des cils ectopiques dans l'œil droit diagnostiqués en 2015.

Avec le temps et l'âge, d'autres problèmes sont apparus: les enzymes du foie ont augmenté et des masses verruqueuses sont visibles ici et là et le dérangent parfois. La dernière verrue apparue est particulièrement gênante. Elle se trouve placée sur la paupière supérieure gauche à la jonction de la peau et de la muqueuse.

Cela veut dire qu'elle frotte constamment sur l'œil de Niko et lui nuit. L'œil est d'ailleurs tout rouge sans qu'on y puisse grand-chose. Il faudrait aller sous anesthésie retirer cette masse anormale. Mais

qui voudrait anesthésier un chien de douze ans dont la santé générale n'est pas optimale à cause de son foie?

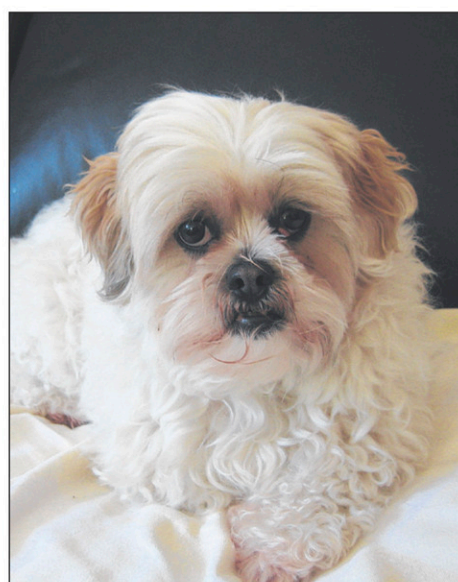
PRÉCAUTIONS

Je voulais bien faire en prenant certaines précautions. D'abord, on allait contrôler les enzymes hépatiques à nouveau tout en complétant un bilan sanguin complet. On n'allait pas placer sous anesthésie ce patient sans connaître plus en détail son état de santé. Ainsi, le protocole anesthésique pourrait être ajusté en conséquence. Ensuite, grâce à un marqueur sanguin, nous allions évaluer sa fonction cardiaque.

L'auscultation de Niko a toujours été normale lors des examens à la clinique, mais cette évaluation n'est pas toujours aussi bonne qu'elle pourrait l'être parce que notre patient est souvent excité lors de ses visites. Le bruit de sa respiration rapide pourrait cacher aussi des petits bruits cardiaques anormaux.

MALADIES CARDIAQUES

Depuis mai 2016, son propriétaire rapporte qu'il rèle un peu. Des radiographies du cœur se sont pourtant révélées normales. Il y avait bien quelques petits changements au niveau des bronches, mais rien de plus. Un traitement antibiotique a été essayé



Niko est actuellement en convalescence et se prépare à vivre de meilleurs vieux jours.

et a semblé améliorer la condition de Niko. Mais lors du plus récent examen, Niko commençait à tousser, d'où l'idée d'évaluer sa fonction cardiaque avec un marqueur sanguin.

Les maladies cardiaques sont fréquentes chez le chien et leur diagnostic peut représenter tout un défi. Les risques de maladies cardiaques augmentent dramatiquement avec l'âge. Si jusqu'à 15% des jeunes chiens peuvent souffrir de

problèmes cardiaques, ce taux passe à plus de 60% chez les chiens plus âgés.

Le marqueur cardiaque Cardiopet pro BNP fournit de l'information qui n'était disponible il y a quelques années que par une série de tests diagnostiques complexes et coûteux. Ce test accroît significativement les habiletés des vétérinaires à évaluer rapidement et précisément le statut cardiaque de leurs patients.

ANESTHÉSIE

Le Cardiopet pro BNP est recommandé lorsqu'un souffle est audible, lors d'arythmie, d'intolérance à l'exercice, de léthargie, d'essoufflement, de difficulté respiratoire ou de pâleur des muqueuses.

Lorsque les cavités cardiaques se distendent à cause d'une maladie du cœur, elle libère le BNP. Découvert en 1988 et couramment utilisé comme marqueur chez les humains, le marqueur est de plus en plus présent dans le sang au fur et à mesure que la maladie cardiaque progresse.

La valeur du marqueur Cardiopet pro BNP se révéla normale pour Niko. On décida donc de procéder à l'anesthésie. On en profita pour opérer le prolapse de la nictitante qui traînait depuis plusieurs années et de retirer d'autres verrues qui commençaient à déranger.

Soupes aux fèves rouges et aux pois verts



JEAN-PAUL GRAPPE

En cette période hivernale qui va se poursuivre durant quelques semaines encore, quoi de mieux qu'une

soupe bien chaude pour se réchauffer! Nous vous en proposons deux cette semaine. L'une avec des fèves rouges, l'autre avec des pois verts.

Même si les légumes sont parfois onéreux à cette période de l'année, on peut faire de multiples soupes, potages et crèmes avec des légumineuses.

INGRÉDIENTS

SOUPE AUX FÈVES ROUGES:

250 ml (1 tasse) de fèves rouges
Eau froide en quantité suffisante
60 ml (1/4 tasse) de beurre
175 ml (3/4 tasse) d'oignons hachés finement
1 blanc de poireau émincé
1 pomme de terre en dés
1/2 feuille de laurier
2 litres (8 tasses) de fond blanc de volaille
5 ml (1 c. à thé) de sel
3 ml (1/2 c. à thé) de poivre
500 ml (2 tasses) de crème 35%
25 ml (1 1/2 c. à soupe) de persil haché

SOUPE AUX POIS VERTS:

85 ml (1/3 tasse) de beurre non salé
125 ml (1/2 tasse) d'oignons émincés
125 ml (1/2 tasse) de blanc de poireau émincé finement
1,5 litre (6 tasses) de fond blanc de volaille ou de bœuf

1 litre (4 tasses) de petits pois frais ou congelés ou 375 ml (1 lb) de pois cassés verts
1 feuille de laurier
1 clou de girofle
Sel et poivre au goût
175 ml (3/4 tasse) de pommes de terre en dés
125 ml (1/2 tasse) de crème 35%
750 ml (3 tasses) de petits croûtons grillés

SOUPE AUX FÈVES ROUGES

Faire tremper les fèves rouges 1 ou 2h dans l'eau froide si nécessaire. Bien laver les fèves et les laisser égoutter.

Chauffer le beurre dans une casserole, faire fondre les oignons et le poireau. Ajouter les fèves, la pomme de terre et le laurier, et mouiller avec le fond de volaille. Cuire les fèves rouges de 30 à 40 min. Retirer le laurier et passer au mélangeur, puis à la passoire à mailles. Saler et poivrer. Avant de servir, verser la crème chaude et garnir de persil.



SOUPE AUX POIS VERTS

Cette recette peut se faire de deux façons, soit en soupe ou en potage. Nous aborderons les deux avec la même base.

Chauffer le beurre et faire fondre les oignons et le poireau pendant quelques minutes.

Mouiller avec le fond de volaille ou de bœuf, ajouter les petits pois, la feuille de laurier et le clou de girofle. Saler

et poivrer. Cuire à petits bouillonnements pendant 20 min. Ajouter les dés de pommes de terre, poursuivre la cuisson 20 min.

Pour obtenir une soupe, fouetter vivement pour libérer l'amidon des pommes de terre qui liera la soupe.

Pour obtenir un potage, passer au moulin à légumes, ajouter la crème chaude et servir avec des petits croûtons.

SEXUALITÉ ET SOCIÉTÉ

Changer les mauvais garçons avec l'amour?

SOPHIE MORIN
SEXOLOGUE ET
PSYCHOTHÉRAPEUTE



Dans les prochaines semaines, deux films attendus prendront l'affiche: Cinquante nuances plus sombres et La Belle et la Bête. «Quel est le lien entre ces deux films?» On y présente deux modèles de princesses aux parcours différents, mais dans une même quête: celle de sauver l'homme qu'elles côtoient. Autopsie d'un parcours amoureux.

Qui sont ces mauvais garçons? Dans un cas comme dans l'autre, ce sont des hommes qui portent des blessures importantes. Ils ont vécu des situations de vie difficiles, teintées de violence et d'abandons qui ont laissé des séquelles physiques et psychologiques.

Des hommes en carence d'estime d'eux-mêmes et d'amour propre. Bref, ce sont des hommes souffrants. Une fois adultes, ces hommes ont fait le choix de cacher leur vulnérabilité et de détourner l'attention en mettant en place des rapports de force avec les autres et en utilisant la violence pour garder les autres à distance de leurs blessures.

MOI JE LE VOIS POUR VRAI

Les personnages principaux

féminins croient ce qui suit. «Moi je le vois pour vrai. J'ai accès au «vrai lui». Je vois, derrière cette image de mauvais garçon, l'enfant blessé qui a manqué d'amour. Je vais l'aimer inconditionnellement et il deviendra cet homme qu'il pourrait être: bon, sensible et aimant, comme il sait l'être avec moi.» Et dans les deux films, ça finit par fonctionner.

Contrairement à la croyance populaire, l'amour inconditionnel ne consiste pas à aimer l'autre inconditionnellement de ce qu'il fait, mais de ce qu'il est. L'amour inconditionnel n'est pas celui de l'acceptation et de la tolérance de la violence de l'autre, de sa consommation, de ses mensonges et de ses tromperies. Il s'agit de l'amour inconditionnel de la personne avec ses bons et ses mauvais côtés, sans en minimiser les mauvais côtés.

En les connaissant, en acceptant qu'ils soient là et qu'ils ne partiront peut-être jamais. Aimer inconditionnellement, c'est aimer une personne pour ce qu'elle est actuellement et pas pour ce que nous croyons qu'elle pourrait devenir. C'est l'aimer avec le fait qu'on ait à lui mettre des limites lorsque ses agissements sont inacceptables. Pas de justifier et de fermer les yeux sur ses agissements inacceptables. C'est de voir la personne comme un tout dans ce qu'elle est maintenant.



L'amour inconditionnel n'est pas d'aimer l'autre inconditionnellement de ce qu'il fait, mais de ce qu'il est.

DANS LA VRAIE VIE

Ces hommes existent aussi dans la réalité. Mais est-ce que l'amour peut faire foi de tout? Il est vrai que l'amour est un outil puissant. Par contre, l'amour que vous avez pour l'autre ne remplacera jamais l'amour que cette personne n'a pas pour elle-même. Vous pouvez faire 100% de votre 50%. Pas plus. Même si votre amour est très fort.

L'autre personne est responsable de se mettre en action pour cultiver cet amour pour elle. C'est son bout du 50%. Tout l'amour du monde ne saura jamais effacer un passé difficile. L'autre ne deviendra jamais l'être parfait que vous fantasmez. Jamais. Il continuera aussi d'être responsable de ses tentatives de soumettre les autres comme mécanisme d'action.

La violence n'est pas une fatalité; c'est un choix. L'enfant vulnérable que vous voyez est une partie de sa personnalité qui appartient au passé. L'adulte qui met en place un rapport de force est la personne qu'elle est actuellement et sur laquelle elle a du pouvoir; le pouvoir de faire autrement pour être sainement en relation avec les autres. Seule la personne peut faire ces changements pour elle-même et pour améliorer ses relations avec les autres. Personne ne peut le faire à sa place.

CONTE DE FÉES

Aimer inconditionnellement une personne pour ce qu'elle est est souhaitable. Aimer à tout prix une personne sans mettre en place des mesures de protection pour vous pourrait finir par vous tuer. Je vous souhaite de cultiver cet amour inconditionnel pour vous et vous permettre de quitter les relations toxiques avant qu'il ne soit trop tard. Car la vie n'est pas un conte de fées.

À Nice en France le 29 janvier 2017

PAULINE CLOUTIER ET
RAYMOND MARIER



Cette semaine, nous interrompons le récit du voyage en Russie pour relater la journée du 29 janvier 2017 passée à Nice, en France. Nous répondons à l'invitation du maire de Montréal, de l'Ambassade du Canada et de la municipalité niçoise.

L'invitation était lancée aux Canadiens séjournant en France dans la grande région de Nice. La rencontre avait lieu précisément dans la ville, théâtre de l'attentat ayant fait 86 morts et 434 blessés sur la Promenade des Anglais, le 14 juillet dernier.

Le 29, nous partons donc de Marseille en auto, tôt le matin pour le rendez-vous fixé à 10 heures au Centre universitaire méditerranéen, 65, Promenade des Anglais. Nous roulons vers Nice pour rencontrer les maires de Montréal et de Nice, mais nous y allons surtout dans un esprit de solidarité pour participer à l'hommage prévu à la mémoire des victimes de l'attentat du 14 juillet.

Cette cérémonie se déroulera dans un deuxième temps, au pied de la stèle sur la Colline du Château.

AMITIÉ

Nous arrivons donc tout fiers de participer à cette rencontre franco-canadienne. M. Gilles Stalins, consul honoraire du Canada à Nice, nous souhaite la bienvenue. Nous faisons connaissance avec les autres participants: une jeune femme de Kelowna en Colombie-Britannique en échange universitaire, des gens de Québec et de Jonquière qui passent l'hiver sur la Côte d'Azur, un couple de Charlevoix en vacances et le très sympathique ex-maire de Montréal, M. Pierre Bourque qui, lui aussi,

passé l'hiver dans la région. Une cinquantaine de personnes sont présentes.

Tout ce beau monde salue l'arrivée des maires de Montréal et de Nice. M. Denis Coderre serre les mains. Quand vient le tour de Pauline qui se présente, de Saint-Jean-sur-Richelieu, il ajoute: «Je connais bien votre maire, M. Fecteau». Ça fait plaisir et ça laisse entendre que la collaboration est bonne entre les deux.

SOLIDARITÉ

M. Philippe Fradal, maire de Nice, entame les discours. Il souligne l'appui reçu du maire de Montréal à la suite de l'attentat. Il mentionne que c'est de M. Coderre qu'est arrivé le premier appui téléphonique pendant la nuit. Il insiste sur l'amitié et la solidarité qui le lient à Montréal et aux autres villes du Québec qui l'ont soutenu et le soutiennent encore.

L'année 2017 augure de meilleurs jours pour sa ville. Il transmet ses vœux au maire de Montréal pour le 375^e anniversaire de sa ville et au représentant de l'Ambassade du Canada pour le 150^e anniversaire de la Fédération canadienne.

VIVRE ENSEMBLE

M. Denis Coderre le remercie de son accueil, à Nice, ville durement éprouvée par l'attentat du 14 juillet dernier. Il remercie tous les gens de leur présence, en particulier M. Pierre Bourque, l'un de ses prédécesseurs à la mairie de Montréal. Avec fierté, il parle du sommet «Vivre ensemble» tenu à Montréal et auquel ont participé les maires de Paris, de Bruxelles et de plusieurs grandes villes du monde.

Il insiste sur le fait que l'avenir de la population mondiale se construira dans les villes. Ces dernières doivent assurer que tous leurs citoyens aient le même sentiment d'appartenance, peu importe leur origine. Face aux



Après les discours, M. Denis Coderre échange cordialement avec les participants. Ici, en compagnie de Raymond Marier.



M. Denis Coderre dépose la gerbe de fleurs au nom de la Ville de Montréal au pied de la stèle portant l'inscription «Hommage de la ville de Nice aux martyrs de la barbarie et du terrorisme».

inquiétudes soulevées par les attentats, il y a un équilibre à trouver entre l'ouverture, la tolérance et la vigilance.

Après les discours et le café-croissants gracieusement offerts, tout le monde se rend au pied de la stèle sur la Colline du Château, magnifique parc dominant la ville sur le bord de la Méditerranée. Le consul et le maire de Montréal, visiblement très émus, déposent chacun une gerbe de fleurs au pied de la stèle.

M. Coderre, à titre de président de Métropolis, organisation internationale des villes et régions métropolitaines, souligne l'importance du rôle des maires dans le «Vivre ensemble». Il dit qu'il faut établir des ponts et non des murs entre les pays et que les portes doivent être ouvertes, mais bien surveillées. C'était le dimanche 29 janvier 2017 à Nice, dans une ambiance de partage cordial et fraternel.

STUPEUR

Quelques heures plus tard, en provenance de Sainte-Foy au Québec, les médias annoncent la tuerie à la mosquée. Quel choc! Ça paraît incroyable. Comment est-il possible qu'un jeune Québécois ait posé un tel geste de barbarie?

Après la stupeur, le message du maire de Montréal sur le «Vivre ensemble» demande plus que jamais à être traduit en mesures concrètes autant à l'intention de la population des pays d'accueil que des populations accueillies.



VILLE DE NICE

■ Population: 344 000 hab.

■ Aire urbaine: 1 million



Le port Lympia et une partie de la ville de Nice photographiés du haut de la Colline du Château.



Sur la Promenade des Anglais, à Nice. Cette photo ne montre pas la patrouille des cinq militaires armés de leur mitraillette parce qu'il est interdit de les photographier.



Depuis l'attentat du 14 juillet 2016, d'importants travaux sont en cours pour interdire l'accès aux véhicules sur une partie de la Promenade des Anglais.

ASTROLOGIE

WEEK-END



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

SEMAINE DU 9 AU 15 FÉVRIER 2017

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous avez avantage à négocier avec rigueur. Il ne vous suffit que d'élever la voix légèrement pour vous faire entendre et respecter. N'hésitez pas à évacuer votre trop-plein d'émotion verbalement.



TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

L'exercice est excellent pour la santé s'il est pratiqué modérément. Aussi, vous découvrirez bien quelques personnes avec qui partager le plaisir d'accomplir une activité très inspirante.



GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Beaucoup d'action en perspective cette semaine, surtout si vous avez de jeunes enfants. En amour, il sera question d'un voyage ou d'une escapade romantique à vivre avec beaucoup de passion.



CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Les rigueurs de l'hiver auront raison de votre vitalité. Ce sera toutefois une excellente période pour connaître une grande inspiration et entreprendre la création d'une impressionnante œuvre d'art.



LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Il y aura beaucoup de gens autour de vous, au point de rendre la situation passablement stressante par moment. Un peu de repos s'imposera avant la fin de la semaine afin de vous ressourcer.



VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Ne soyez pas trop surpris si l'on vous confie de nouvelles responsabilités au travail. Vous serez très apprécié et les gens chercheront à faire davantage affaire avec vous. Vous êtes une personne de confiance.



BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous aurez le goût d'entreprendre un beau voyage. Vous serez inspiré pour vivre de nouvelles aventures plus fabuleuses les unes que les autres. Vous envisagerez la possibilité de suivre un cours.



SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vos émotions seront à fleur de peau, particulièrement si vous vivez une situation financière plutôt cahoteuse. Heureusement, les solutions ne tarderont pas à se présenter pour retrouver le chemin de l'abondance.



SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Avec les membres de la famille, les négociations sont toujours plus complexes. Vous serez définitivement plus vulnérable lorsque les émotions seront impliquées. Tâchez de prendre du recul pour y voir plus clair.



CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous aurez pas mal de succès sur le plan professionnel. Vous parviendrez à rassembler beaucoup de monde pour un événement en particulier et vous bénéficierez d'excellents rabais.



VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Toutes vos passions se réveilleront, votre esprit sera rempli de belles initiatives et vous connaîtrez du succès dans tout ce que vous entreprendrez. Vous serez chaudement applaudi.



POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous vous retrouverez plus souvent qu'autrement à la maison ou en compagnie des membres de votre famille. Ceux-ci risquent de vous imposer des responsabilités parfois lourdes à porter.



>7057958

TRÉSORS DE FAMILLE

La faïence écossaise dite de Portneuf

MARIO WILSON



Voilà maintenant plus de dix ans que mes chroniques hebdomadaires m'amènent à lire sur de nombreux sujets concernant les meubles anciens du Québec. La vaisselle, les objets décoratifs et les vieux papiers de notre patrimoine constituent d'excellents récits de notre histoire nationale.

Si la chronique de cette semaine traite de l'apport de la présence chez nous d'objets anciens en provenance d'Écosse, c'est afin de souligner encore une fois l'importance de l'apport de la communauté écossaise dans l'histoire de notre pays, principalement au niveau industriel.

En tant que descendant direct d'Alexander Wilson, venu d'Aberdeen quelques années après la conquête anglaise, je n'aurai de cesse de vous faire part de cette très importante contribution des compatriotes d'autrefois associés d'une manière ou d'une autre à mes ancêtres.

ASSIETTE

La photographie de cette semaine laisse voir une belle assiette de faïence écossaise qui porte le nom québécois de Portneuf pour une croyance très ancienne qui perdure encore aujourd'hui.

Une légende rapporte effectivement qu'une barge chargée à bloc de centaines de pièces de cette faïence naïve fut retrouvée juste devant la ville de Portneuf, dans le fleuve Saint-Laurent. On a ainsi cru que ces pièces provenaient de cette région près de Québec, le bateau s'étant échoué au départ du port vers une destination d'exportation de cette production locale.

En réalité, la cargaison s'y est retrouvée à la suite d'un naufrage ou d'un échouement à l'arrivée de cette cargaison originaire d'Écosse. L'assiette de cette semaine ne provient pas de ce naufrage, mais d'une cargaison qui s'est rendue à bon port au Canada. Cette très élégante pièce est d'un grand intérêt, surtout à cause de ses deux couleurs claires et bien définies.

VALEUR

Longtemps collectionnée et encore très populaires auprès des amateurs de pièces naïves et colorées, ces assiettes, bols, tasses et autres contenants se marient très bien avec les productions



La valeur marchande de cette assiette de faïence écossaise est d'environ 250\$.

(Photo Mario Wilson)

québécoises contemporaines à cette production durant les années 1860 à 1890.

Cette très belle pièce en parfaite condition et mesurant près de 25 centimètres de diamètre (9 pouces et 3/4) a trouvé preneur dans une vente de succession à moins de la moitié de sa valeur marchande qui se situe autour de 250\$. Un ajout exceptionnel pour la collection d'un amateur friand de poterie et de céramique anciennes.

Puisque nous sommes à faire de belles découvertes écossaises, notons également que les pièces de faïence anciennes parmi les plus chères sur le marché des collectionneurs du Québec constituent encore une fois un produit écossais.

En effet, un potier de cette région du Royaume-Uni, Robert Cochran, exploitant la Britannia Pottery à Saint Rollox, exporta une importante série de pièces sur lesquelles on retrouve des reproductions de photographies anciennes d'artistes de Québec, des scènes de villes et de campagnes de la région de la capitale.

THÉMATIQUES

La décalcomanie comprend habituellement une bordure d'entrelacs de feuilles d'érable et de castors en référence à la colonisation française en Amérique. Les thématiques de la rose pour l'Angleterre, le trèfle pour la présence des Irlandais et surtout le chardon des Écossais décorent également le pourtour de ces morceaux de faïence.

Une grande assiette de service avec la représentation centrale d'un castor se détaille autour de 2000\$. On peut donc dire que l'intérieur d'un vaisselier québécois rempli de vaisselle de Saint-Jean et d'Écosse donne le ton dans une pièce meublée avec du mobilier des années 1850-1890.

La très populaire faïence johannaise se marie très bien avec la production écossaise de cette époque; fierté et couleurs vives ajoutent un heureux mélange à notre patrimoine.



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

EN CAS D'URGENCE

>7056566

>7057238





Le jeu de baby-foot humain a attiré plusieurs personnes lors du carnaval d'hiver de Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix, les 28 et 29 janvier. À l'avant, on reconnaît Érika Laliberté, Madrik Tardif et Malika Abul-Aumais. À l'arrière: Barbara Lussier, Sophie St-Hilaire et Olivier Tardif.



Parmi les activités extérieures qui ont plu aux petits comme aux grands, on compte cette version familiale du *beer-pong*. Alexandre Soucy et Ian Boulerice se sont mesurés l'un à l'autre.

Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix profite des plaisirs de l'hiver



Photos
JULIEN SAGUEZ



Il n'y a pas d'âge pour s'amuser au jeu du Puisseance 4, comme l'ont démontré Jonathan Bisailon et Gabrielle Ménard-Audet.



Les familles ont pu se réchauffer auprès d'un feu de joie, en sirotant chocolat chaud et café. Les plus gourmands ont fait comme Cédric Bisailon et en ont profité pour faire griller quelques guimauves au-dessus de la braise.



De l'animation et des jeux étaient organisés à l'intérieur du Centre Paulinoix. Jeu d'échecs géant, structures gonflables et collations étaient prévus pour les familles participantes.



La coordonnatrice au Service des loisirs et événements de la municipalité, Éliane St-Pierre, semblait bien heureuse du succès de l'activité.



Plusieurs adultes ont profité du carnaval d'hiver pour s'adonner au volleyball sur neige.

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

9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15
Février
2017

Joyeuse Saint-Valentin!

GÂTEAU FORÊT NOIRE
6 PO

10⁹⁹ ch.

SANDWICH CHAUD
PITA KAFITA OU
SAUCISSE MERGUEZ

3⁴⁹ ch.

Prunes rouges
Grosceur #60
Chilli

1²⁹ lb
2,84 kg

Pommes Gala
Grosceur #88-100
E.U.

99[¢] lb
2,18 kg

Fraises panier
E.U.

3/5 \$

Nectarines
Grosceur # 60
Chilli

1²⁹ lb
2,84 kg

Oignons
Sac 5 Lb
Canada

1⁴⁹ ch.

Poireaux
botte de 3
E.U.

2⁹⁹ ch.

Piments verts jumbo
E.U.

69[¢] lb
1,52 kg

Tomates Roma jumbo
Mexique

59[¢] lb
1,30 kg

POISSONNERIE
Si la température le permet

Filet de truite
Beausoleil
Huîtres cocktail
24 un.

19⁴⁹ ch.

Queue de homard
4 oz

5⁹⁹ ch.

VIANDES

Rôti de longe de porc désossé

2⁹⁹ lb
6,59 kg

Poitrine de poulet Shish Taouk

4⁹⁹ lb
10,99 kg

Viande de bœuf hachée mi-maigre

2⁹⁹ lb
6,59 kg

Saucisses de bœuf

4⁷⁹ lb
10,55 kg

Cubes de bœuf

4⁹⁹ lb
10,99 kg

CONGELÉS

Della Casa
Pâtes congelées Ravioli, Tortellini, viande ou fromage
800 g (Choix varié)

3⁹⁹ ch.

St-Hubert
Tourtière, pâté ou gratin
71.5 - 82.5 g
Choix varié

5⁹⁹ ch.

Royal Harbour
Saumon fumé non équeigné
500 g

15⁹⁹ ch.

Cedar
Aubergines grillées congelées
907 g

4⁹⁹ ch.

ÉPICERIE INTERNATIONALE

Cape Cod
Croustilles BBQ, Coupe gaufree sel marin ou sel évinagez seulement
190 g

2/3 \$

Emma
Gnocchi aux pommes de terre blé entier
Seulement
500 g

2/1 \$

Valdigrano
Pâtes alimentaires
500 g
Choix varié

89[¢] ch.

Pepsi, 7up
Boissons gazeuses
2 L
Choix varié

4/5 \$

Cedar
Piments fort succettes
Piri Piri
250 ml

1⁴⁹ ch.

Primo
Ketchup aux tomates
1 L

1⁹⁹ ch.

Cedar
Bâtonnets de sésame à l'ail
454 g ou
Croustilles de maïs salées
454 g

2⁴⁹ ch.

Nutella
Tartinade aux noisettes et cacao
1 kg

6⁴⁹ ch.

Cedar
Riz Calrose
4 kg

4⁹⁹ ch.

Cleopatra
Huile d'olive extra vierge
3 L

18⁹⁹ ch.

Betty Crocker
Mélange à gâteaux
430 - 432 g ou
Glacage à gâteaux crêneux
450 g
Choix varié

2/3 \$

Cedar/ou Al-Rabih
Trempelette d'aubergines
360 g

1⁷⁹ ch.

Ülker
Biscuits sandwich crème noisette cacao
300 g ou Clip Bâtonnets pizza
4 x 50 g

99[¢] ch.

Cedar
Dattes dénoyautées
700 g ou
Abricots séchés
400 g

12⁹⁹ ch.

PRODUITS RÉFRIGÉRÉS

Lactantia
Fromage à la crème Régulier seulement
340 g

1⁹⁹ ch.

Lactantia
Crème 35 % - 473 ml
Choix varié ou
Crème à café 10 % - 1 L

2⁹⁹ ch.

Oasis
Jus
11,65 - 1,75 L
Choix varié

2/500

Black Diamond
Fromage
336 g
Choix varié

3⁹⁹ ch.

Ficello
Fromage
336 g
Choix varié

3⁹⁹ ch.

Beatrice
Lait au chocolat ou Lait de beurre
1 L

2/400

Yoplait
Yogourt Source ou Crèmeux
16 x 100 g (Choix varié) ou Yoplait 12 x 100 g
Choix varié

4⁴⁹ ch.

Cedar
Yogourts grecs assortis
Nature ou 2 %
500 g

2/400

Liberté
Yogourt Classique ÉPTE
750 g
Choix varié

1⁹⁹ ch.

Emma
Mascarpone
30 % 475 g

6⁹⁹ ch.

Fromagerie
Fromage camembert
300 g

5⁹⁹ ch.

Fromage brie l'Extra

6³⁵ lb
13,99 kg

San Daniele
Jambon Prosciutto
100 g

3⁹⁹ ch.

Fromage Oka régulier

9⁴⁹ lb
20,92 kg

FROMAGES & CHARCUTERIE

Fromage feta canadien

3⁹⁹ lb
8,80 kg

Casa Italia
Capocollo doux ou fort

4⁹⁹ lb
10,99 kg

San Daniele
Mortadelle assortie

5⁸⁹ lb
12,99 kg

Tour Eiffel
Jambon cuit parisien

5⁸⁹ lb
12,99 kg

Belgioioso
Fromage Gorgonzola

11⁹⁹ lb
26,43 kg

Fromage Emmental suisse

8⁹⁹ lb
19,81 kg

FROMAGES & CHARCUTERIE

Fromage Emmental suisse

3/500

Dumas
Vol-au-vent original
6 un.
160 g

1¹⁰

Pom ultra-moelleux
Painent tranches blanc ou blé entier 67.5 g

3/500

Rabais

1¹⁰

Corona Extra
Bieres en bouteilles
18 x 330 ml

19⁹⁹ ch.

Nestlé
Eau de source naturelle
12 x 500 ml

3/500

BOULANGERIE

Fromage Emmental suisse

8⁹⁹ lb
19,81 kg

Belgioioso
Fromage Gorgonzola

11⁹⁹ lb
26,43 kg

Fromage Emmental suisse

8⁹⁹ lb
19,81 kg

Dumas
Vol-au-vent original
6 un.
160 g

1¹⁰

Pom ultra-moelleux
Painent tranches blanc ou blé entier 67.5 g

3/500

Rabais

1¹⁰

Corona Extra
Bieres en bouteilles
18 x 330 ml

19⁹⁹ ch.

Nestlé
Eau de source naturelle
12 x 500 ml

3/500

BOULANGERIE

Fromage Emmental suisse

8⁹⁹ lb
19,81 kg

Belgioioso
Fromage Gorgonzola

11⁹⁹ lb
26,43 kg

Fromage Emmental suisse

8⁹⁹ lb
19,81 kg

Dumas
Vol-au-vent original
6 un.
160 g

1¹⁰

Pom ultra-moelleux
Painent tranches blanc ou blé entier 67.5 g

3/500

Rabais

1¹⁰

Corona Extra
Bieres en bouteilles
18 x 330 ml

19⁹⁹ ch.

Nestlé
Eau de source naturelle
12 x 500 ml

3/500

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

