

# Week-end



Michel PHANEUF  
michel.phaneuf@canadafrancais.com

**U**n Symposium d'Arts du Haut-Richelieu a dix ans. L'édition 2005 qui aura lieu du 7 au 10 juillet marque en effet le dixième anniversaire de cet événement qui cette année aura pour thème «L'Art qu'on signe». Un dixième Symposium, une dixième fête autour de créativité et de la création.

Encore cette année, le Symposium se tiendra sous les auspices de la coopérative artistique Art[o] qui a pris la relève des fondateurs de l'événement en 2002. Les activités se dérouleront donc à la coopérative même, 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu, de même que dans le parc de la Promenade du Quai situé juste à côté.

Vingt-deux (22) artistes, soit 16 peintres et six sculpteurs, prendront part à cette édition 2005 qui sera placée sous la présidence d'honneur de Robert Blanchard (sur notre photo en compagnie de Hélène Béliveau et de Gilles Gemme). De ce nombre, environ la moitié sont des artistes du Haut-Richelieu, tandis que les autres proviennent des régions de Montréal, Québec et des Cantons-de-l'Est, indique Gilles Gemme, président d'Art[o]. Comme le souligne M. Gemme, certains de ces artistes, notamment les Roger Alexandre, Hélène Béliveau et Réal Dumais, faisaient partie de la toute première édition du Symposium. — Page C-2



## La créativité en fête

**V**IDÉO

Les Aimants: un bon départ  
→ Page C-6

**C**INÉMA

Très réussi le nouveau Batman  
→ Page C-7

**L**ECTURE

De la fiction plein la tête  
→ Page C-5

**S**OMMAIRE

Horaire Cinéma	C-7
La Boustifaille	C-14
Horoscope	C-18
Automobile	C-15
L'Église	C-18
Jeux	C-8

**Barnabé auto inc.**

**Le plus grand choix de CARAVAN**

Dodge caravan  
Caravan 2005

**VASTE CHOIX DE VÉHICULES D'OCCASION**

www.barnabeautocentre.com

CINQ ÉTOILES

à partir de 19 998\$

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

# Le Symposium d'Arts reprend l'affiche pour une dixième année

— Suite de la page C-1

Outre MM. Dumais, Alexandre et Mme Béliveau, les participants au 10e Symposium seront, chez les peintres, Atalante, Yoakim Bélanger, Irène Boulanger-Michaud, Madeleine Chrétien, Michel Farruggello, Marcelle Fortier, Louise Guay, Camille Houle, Louise Lasnier, Mireille Molleur, Micheline Proulx, Jean Quintin et Daniel Vincent, tandis que chez les sculpteurs, on retrouvera Jean-Guy Gévry, Nadine Guesdon, Martin Laroché, Sylvain Nadeau, Christine Thibodeau et Michel-Louis Viala.

Tous ces artistes travailleront devant les visiteurs sous le chapiteau installé dans le parc de la Promenade du Quai, en plus d'exposer leurs oeuvres dans les locaux d'Art[o], tous les jours de 11 à 18 heures. Dans les deux cas, on pourra y voir une grande variété de techniques et de styles, abstrait, hyper-réaliste, installations, procédés mixtes, etc., le tout par le biais d'oeuvres de grand format, indique M. Gemme.

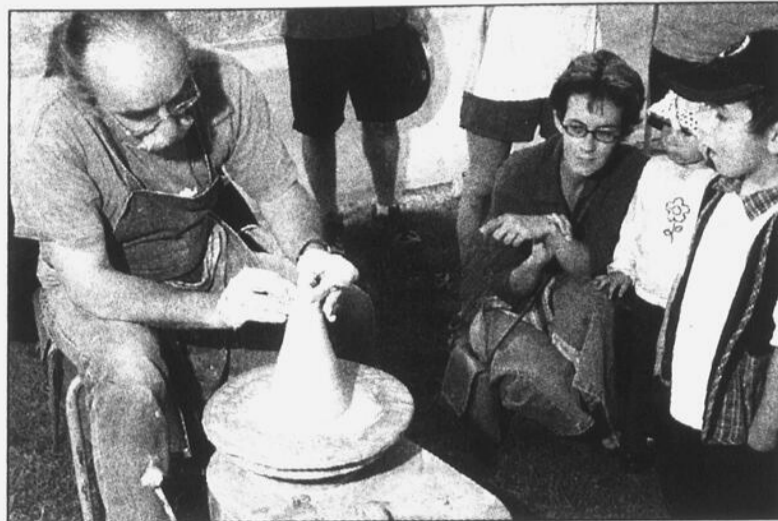
## Nouveautés

Plusieurs nouveautés marqueront également le Symposium 2005, ajoute le président d'Art[o].

Entre autres, on fera une place encore plus grande aux jeunes, notamment par le biais de l'activité «Gratyfi» au cours de laquelle une quinzaine d'artistes âgés de 13 à 25 ans réaliseront des oeuvres devant les visiteurs. Des oeuvres qui ne seront pas forcément des graffitis réalisés sur des panneaux de 4x8, souligne le président d'Art[o]. D'autres activités, celles-là spécialement réservées aux enfants, seront également au programme.

Autre élément nouveau: la musique. Si la musique a toujours été au rendez-vous du Symposium, celle-ci sera cette année intégrée à l'horaire régulier des activités. Des groupes comme «Dixie en fête» (8 juillet), «Médiklor» (9 juillet), «Oztara» et «Hellébore» (10 juillet) se produiront ainsi sur place à compter de 15 heures.

Enfin, comme la plupart des visiteurs n'ont à peu près jamais l'occasion de voir complètement terminées les oeuvres réalisées durant le Symposium, les organisateurs ont voulu remédier à cette situation en tenant une exposition spécialement consacrée à ces oeuvres. Cette exposition aura lieu chez Art[o] du 12 au



Encore cette année, le Symposium offrira au public la possibilité de voir les artistes à l'oeuvre.

19 janvier 2006.

## Robert Blanchard

Interrogé sur son implication dans le 10e Symposium d'Arts, Robert Blanchard affirme qu'il n'a pas hésité une seconde quand on lui a demandé d'assumer la présidence d'honneur de l'événement. «J'aime les artistes et en général, les gens aussi aiment les artistes, indique-t-il. Ils les respectent aussi. Mais en même temps, il y a une certaine gêne de les approcher.

Des événements comme le Symposium permettent un rapprochement.

Comme le fait valoir M. Blanchard, il y a ici un immense potentiel artistique. Et à titre de président, j'invite les gens à venir voir et rencontrer les artistes. À ne pas avoir peur de leur poser des questions. À ne pas avoir peur de leur ignorance face à certaines formes d'art ou certaines formes de créativité.»

## Hélène Béliveau

Quant à l'oeuvre qui cette année symbolise le Symposium, elle est de Hélène Béliveau, une artiste peintre bien connue dans la région. «Plages abstraites proposant un langage sous-entendu, mais exprimé par la couleur, les formes, les contrastes, la construction et la matière, écrit Mme Béliveau à propos de cette oeuvre intitulée «Échos de non-dits».

«Le tableau laisse au lecteur l'opportunité d'y trouver son compte en ne nommant pas les choses, le non-dit laissant la parole ouverte... et aussi une forme de signature. Une communication non verbale qui voyage entre l'artiste et le lecteur, un terrain d'entente, un échange, une complicité, une rencontre.»

L'ouverture officielle du Symposium aura lieu le jeudi 7 juillet de 17 à 19 heures chez Art[o], en même temps que le vernissage de l'exposition qui l'accompagne. Les activités se poursuivront ensuite dès le lendemain et ce jusqu'au dimanche 10 juillet, chaque jour de 11 à 18 heures. Pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 346-9036.

## Musique d'harmonie et blues à la Place du Vieux-Saint-Jean

Michel PHANEUF  
michel.phaneuf@canadafrancais.com

C'est au son de l'Union musicale d'Iberville et du duo de blues de Jean Arcand que se dérouleront les activités d'animation ces prochains jours à la Place publique du Vieux-Saint-Jean, sur la rue Richelieu.

L'Union musicale sera ainsi l'invitée de la représentation qui aura lieu le dimanche 3 juillet à compter de 13 heures. L'harmonie offrira alors une prestation comprenant des oeuvres classiques, de la musique de film de même que des airs populaires.

L'Union musicale d'Iberville est un organisme culturel qui a été fondé en 1927 par Ernest Thuot. Des années 30 jusque vers les années 60, l'Union musicale se produisait surtout dans les rues, en paradant pour différents événements, comme les fanfares militaires. Par la suite, l'Harmonie s'est modifiée quelque peu et a adopté un style plus classique; celle-ci est donc passée d'harmonie fanfare à harmonie de concert. L'Union musicale compte une trentaine de membres senior qui répètent, en saison, tous les vendredis soirs. Le groupe présente deux concerts en salle en plus des concerts d'été dans les parcs.

Ayant comme principal objectif l'émancipation de la culture et de la musique dans le Haut-Richelieu, l'organisme, en plus des activités de ses deux harmonies de concert (l'harmonie senior et l'harmonie de la Relève), dispense également des cours d'instruments aux jeu-



En première partie, Pierre Labbé proposera quant à lui un spectacle musical intitulé «Pierre et le Pou».

nes de la région.

En première partie, dès 11 heures, Pierre Labbé, compositeur, saxophoniste et flûtiste, proposera un spectacle intitulé «Pierre et le Pou». Présenté sous les auspices des Productions du Dragon Bondissant, ce spectacle est composé de quatre petites histoires musicales où l'on découvre une panoplie d'instruments à vent, du saxophone ténor et soprano à la flûte traversière, du didgeridoo à l'ocarina, en passant par la bansoori et le sulling.



L'Union musicale d'Iberville offrira une prestation comprenant des oeuvres classiques, de la musique de film de même que des airs populaires.

Pierre Labbé est titulaire d'un baccalauréat en musique de l'Université de Montréal et d'un certificat en pédagogie. On peut l'entendre sur différents disques avec les groupes: Les Projectionnistes, Papa Boa et L'ensemble Pierre Labbé. Il s'est également produit dans plusieurs villes canadiennes lors de festivals de jazz et de musiques actuelles et a composé la musique d'une dizaine de productions théâtrales, dont «Pacamambo», «Alphonse» de Wajdi Mouawad et «Le garçon aux sabots» de Marie-Line Laplante. Ces pièces furent

présentées par la compagnie Jeunes publics, l'Arrière Scène de Be-loeil.

## Dîner musical

Le mercredi 6 juillet à midi le public pourra luncher à la Place publique tout en écoutant le duo de blues de Jean Arcand.

Passionné de blues, Jean Arcand s'adonne à ce style musical depuis neuf ans et a été finaliste au festival de blues de Montréal l'année dernière.

Lors de son spectacle à Saint-

Jean, il sera accompagné de son ami Joé Boisvert. Tous deux jouent de la guitare et chantent et proposent un répertoire couvrant la période du blues des années de Robert Johnson jusqu'au blues plus contemporain.

Rappelons que les dimanches d'animation familiale et les dîners musicaux du mercredi à la Place publique du Vieux-Saint-Jean se poursuivent tout l'été. L'animation familiale se déroule de 11 à 15 heures, tandis que les dîners musicaux se tiennent de 12 à 13 heures. ●

# Des dimanches animés au Fort-Chambly

Michel PHANEUF  
michel.phaneuf@canadafra.ca

Encore cet été, le Fort-Chambly sera l'hôte de toute une série d'activités spéciales les dimanches de juillet et d'août. «Le Fort-Chambly s'endimanche» proposera ainsi aux visiteurs des rencontres avec des artisans et des personnages en costumes d'époque qui les entraîneront au cœur de la vie quotidienne en Nouvelle-France.

Ces dimanches à saveur historique débiteront dès le 3 juillet avec une activité sur le métier de bardeleur ou faiseur de bardeaux. De 13 à 18 heures, l'artisan sera sur place afin de démontrer son savoir-faire au public.

Équipé de son banc de bardeau et de ses outils de charpentier, le bardeleur confectionnera de manière traditionnelle les bardeaux de cèdre qui, dès le début de la Nouvelle-France, ont servi à couvrir les toits des maisons. Il s'entretiendra avec les visiteurs de son métier, mais aussi des nombreuses modifications apportées à la maison française pour l'adapter au rude climat de la colonie.

Personnage plutôt bavard, le faiseur de bardeaux racontera aussi de nombreuses anecdotes sur l'alimentation, les vêtements, les travaux de la ferme et même sur le mariage. Une foule d'objets indispensables à son quotidien, tels que la vaisselle de grès, les ustensiles d'étain, sans oublier la fourche et le fléau, viendront illustrer ses dires.

Les 10 et 24 juillet, toujours de 13 à 18 heures, le Fort-Chambly retrouvera l'ambiance militaire qui l'animait il y a quelque 300 ans grâce à la présence de la Compagnie Franche de la Marine. Arborant fièrement leur uniforme bleu, les soldats paraderont sous les ordres de leur capitaine et exécuteront leurs exercices dans les règles de l'art militaire du XVIII<sup>e</sup> siècle.

Le dimanche 17 juillet, l'animateur historique Emmanuel Nivon présentera «L'art de la cuisine en Nouvelle-France». Cette activité permettra aux visiteurs de découvrir les traditions culinaires d'une époque où l'expression «pendre la crémaillère» prenait tout son sens. Une occasion savoureuse de découvrir que les plaisirs de la table et le goût de recevoir ne datent pas d'aujourd'hui.



Le bardeleur ou faiseur de bardeaux sera le premier invité des dimanches d'animation au Fort-Chambly le 3 juillet.

Le quotidien des habitants de la Nouvelle-France sera le thème de la journée du 31 juillet. De 10 à 17 heures, une paysanne et son mari, ancien soldat de la garnison du Fort-Chambly, convieront le public à découvrir à découvrir la salle commune de leur maison. Il sera question d'ameublement, de préparation et cuisson des ali-

ments, des divers ustensiles de cuisine, de lavage et de reprisage, bref, de toutes les tâches essentielles à la survie de la maisonnée.

Cette journée sera aussi l'occasion pour les visiteurs de se familiariser avec le système seigneurial de même qu'avec l'intégration des soldats du fort à la vie civile du Chambly des années 1750.

L'archéologie sera au cœur de l'activité du 7 août, activité qui se tiendra dans le cadre des Archéo! dimanches. À compter de 13 heures, deux spécialistes de Parcs Canada, Gisèle Piédaloue, archéologue principale, et Diane Lebrun, gestionnaire des collections, proposeront au public un voyage dans le temps grâce aux nombreux artefacts provenant des fouilles archéologiques.

Le dimanche 14 août, dans le cadre d'une rencontre intitulée «L'habillement pour tous à la mode du XVIII<sup>e</sup> siècle», Jacinthe Tardif, diplômée en théâtre production dessin de mode et maquillage artistique, animera dès 13 heures un atelier sur l'histoire du costume en Nouvelle-France. Passionnée pour cette période de notre histoire, elle effectue des recherches depuis 12 ans dans le but de reconstituer l'habillement des habitants de la colonie, de l'arrivée des Filles du Roy à la fin du régime français.

La semaine suivante, soit le 21 août, les hommes, femmes et enfants de la Milice de Chambly recréeront l'ambiance qui régnait à l'intérieur du fort au temps de la Nouvelle-France. Vêtus de leurs

costumes d'époque, ils vaqueront à leurs occupations et illustreront de façon authentique la vie des habitants de la colonie française.

Également au programme de cette journée: un artisan spécialisé dans le coulage de cuillers en étain qui fera sur place la démonstration des différentes techniques de moulage d'objets à l'ancienne; les soldats de la Compagnie Franche de la Marine qui paraderont et feront des séances de tir, de même que deux membres de l'ensemble «Stadaconé» qui proposeront «Une aventure musicale en Nouvelle-France».

Emmanuel Nivon sera de retour au Fort-Chambly le 28 août de 13 à 17 heures, cette fois pour parler du métier d'ingénieur du Roy. Les visiteurs seront invités à rencontrer l'ingénieur qui leur dévoilera les secrets de la profession qu'il exerçait en Nouvelle-France au XVIII<sup>e</sup> siècle. Loin d'être improvisé, le travail de ce spécialiste des fortifications exigeait des connaissances approfondies et l'utilisation d'instruments précis pour concevoir et réaliser ses plans.

Ajoutons que plusieurs autres nouveautés prendront l'affiche au cours des mois de l'été. Parmi elles des tirs de mousquet par un soldat du régiment Carignan-Salières, des animations pour les enfants et des démonstrations par différents artisans.

Le Fort-Chambly est situé au 2, rue de Richelieu à Chambly et pour plus de renseignements, le numéro de téléphone à composer est le (450) 658-1585.

## Fort-Lennox

### Les Beaux dimanches débutent sur un air de Nouvelle-France

La saison 2005 des Beaux dimanches au Fort-Lennox débutera sur des airs de musique de la Nouvelle-France le 3 juillet prochain. Philippe Gélinas, interprète et compositeur spécialisé en musique ancienne, présentera deux concerts-ateliers en après-midi, le premier à 13h et le second à 15h.

Vêtu d'un costume d'époque, Philippe Gélinas, accompagné de Lise Roy, relatera les habitudes de vie aux XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles. Il présentera également divers instruments, tels que la viole de gambe, la vielle à roue, la cornemuse, la musette, le cistre, etc. Inspirés de la Nouvelle-France, les chants et la musique de M. Gélinas séduiront à coup sûr les amateurs de musique ancienne.

Philippe Gélinas détient une impressionnante feuille de route. Il a fait ses études à l'Université McGill et à l'Université de Montréal, puis il s'est perfectionné à l'Université Northwestern, à Chicago. Depuis 1976, il est membre de l'Ensemble Claude-Gervaise, avec lequel il a participé à plus d'une douzaine d'enregistrements et effectué des tournées au Canada, aux États-Unis, en Amérique du Sud et en Europe. Il a joué, entre autres, avec le Toronto Consort, le Studio de musique ancienne de Montréal, l'Or-

chestre de Radio-Canada, La Nef et l'Orchestre symphonique de Halifax.

En 1989, Philippe Gélinas a fondé l'Atelier du conte en musique et en images, dont il assure la direction artistique. Parmi les diverses créations réalisées par la compagnie, le concert solo «Le Ménétrier» a reçu en 1999 un prix Opus, décerné par le Conseil québécois de la musique, et l'album intitulé «Ménétrier» a été en nomination au gala de l'ADISQ en 2003.

Outre les deux ateliers de musi-

que de la Nouvelle-France, des démonstrations où l'on comparera les uniformes français et britanniques seront au programme en après-midi. De plus, les guides du fort offriront une activité d'interprétation qui permettra au public de mieux comprendre les raisons qui amenèrent les Français à fortifier l'île-aux-Noix.

Par ailleurs, des visites guidées et de l'animation costumée auront lieu toute la journée. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, on peut composer le (450) 291-5700.

**MARINA le nautique**  
Resto - Bar-Terrasse  
St-Jean



Heures joyeuses  
«5 à 7»  
Du lundi au jeudi

Judi 30 juin

dès 22 h 30

«BROTHER MAN»

55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu

347-2341 poste 4

Qu'est-ce que vous faites cet été ?

LE CAMP DES artistes

- LES CASCADES
- LE THÉÂTRE
- COMPLÈTEMENT TÉLÉ
- VIDÉO
- DANSE
- CINÉMA
- JE CHANTE
- HUMOUR
- CINÉ-VIRTUEL
- Technique théâtrale



Camp de vacances spécialisé en interprétation artistique

lecampdesartistes.qc.ca  
418.827.1737

Tirage 18 juillet à 13h

Une chose est certaine ce sera LA semaine de votre été !

Depuis 10 ans, des milliers de jeunes ont découvert la qualité de notre programmation par le biais de nos ateliers. Du camp tropique, une animation musicale, une semaine de fête !

Au plaisir de vous recevoir  
Patrick Labbé, fondateur

LOCATION MG  
LE CANADA FRANÇAIS

invitent 4 jeunes à passer du rêve à la réalité, avec

LE CAMP DES artistes

Remplissez le coupon de participation ci-dessous et postez-le à :  
Concours Le Camp des artistes, 1, rue des Érables, Beauport, Québec G0A 1E0.

Vous pourriez gagner l'un des 4 séjours d'une semaine au seul VRAI camp de vacances artistique au Québec!

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_  
App. : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Prov. : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_

Règlement du concours disponible à lecampdesartistes.qc.ca

Fermez les enveloppes. Valeur totale approximative des prix offerts: 2500\$.

LOCATION MG

1340, Derris, local G  
Saint-Jean-sur-Richelieu secteur  
Saint-Luc (Québec) J2W 1G4  
Tél. : (450) 358-1617

ECOLELABULLE.COM

Faites le tour !

## CeraMystic

# Quand les céramiques profitent du plein air!

Jusqu'au 3 juillet, au coeur du hameau de Mystic (Saint-Ignace-de-Stanbridge), une collection de céramiques contemporaines est présentée parmi les fleurs, les arbres et les buissons. Bienvenue à l'édition 2005 de CeraMystic!

Pour cette deuxième édition de CeraMystic, les quelque 30 artistes invités qui participent à cette exposition-vente offrent aux visiteurs créativité et professionnalisme en leur présentant une variété d'oeuvres débordantes de vie: bols à café ludiques, plats à tajine coquets, bains d'oiseaux ou assiettes audacieusement colorées, sans oublier un bel éventail de sculptures de jardins.

L'édition 2004 de CeraMystic avait attiré plus de 3000 amateurs d'art de tous âges et de tous horizons: familles, couples, retraités, artistes, groupes d'amis, touristes et autres. Tous ceux et celles qui ont découvert CeraMystic ont été charmés tant par la beauté des lieux, l'originalité des oeuvres que par l'accueil chaleureux des hôtes. Une exposition-vente enrichissante à tous points de vue, d'autant plus qu'elle reçoit cette année un invité d'outre-Atlantique: l'artiste allemand Manfred Braun. En effet, en collaboration avec le Consulat général de la République fédérale d'Allemagne, CeraMystic présente les oeuvres de ce céramiste originaire de la région de Rheinland-Pfalz, qui offre aux visiteurs un bel échantillonnage de sa collection, à la



L'exposition CeraMystic se déroule jusqu'au 3 juillet prochain.

fois élégante, épurée et contemporaine.

### Les artistes participants

Les artistes participants sont animés par la passion de leur art et offrent aux visiteurs de partager un peu de cette passion par le biais de leurs oeuvres. Parmi ceux-ci, on retrouve Luc Archambault, Chantal Auger, Martine Buczkowski, Monique Bourbonnais, Louise Bousquet, Éric Ciup, Alain Cousineau, Dominique Didier, José Drouin, France Fauteux, Goyer/Bonneau, Michel Harvey, Kinya Ishikawa, Audrey Killoran, François Labissonnière, Jean-Claude Lebeau-Weilbren-

ner, Maya Lightbody, Sara Mills, Christiane Paquin, Gigi Pepin, Claude Prairie, Truus Roest-Chapman, Marie-Ange Samon, Maurice Savoie, Guy Simoneau, France Turcotte, Michel Viala, Raymond Warren et Susan Weaver.

Par ailleurs, tous les jours en début d'après-midi, Marie Tremblay charme les participants par la variété et la qualité de ses interprétations musicales lors de prestations intitulées *Violon sur l'herbe*.

**L'homme derrière le projet**  
Jacques Marsot, céramiste

passionné, est l'homme derrière CerasMystic. Artiste chevronné, il conçoit et fabrique depuis plus de 30 ans, dans son atelier au coeur de Mystic, des céramiques utilitaires qui reflètent son amour du métier et du matériau: assiettes, bols, casseroles, plats de service variés, bains d'oiseaux et lavabos. Pour les amateurs de cocooning, ce potier offre une variété de poteries domestiques qui, espère-t-il, deviendront des «petits plaisirs du quotidien».

L'exposition-vente se déroule tous les jours, de 10 heures à 18 heures, au 248, chemin Mystic à Mystic. Aires de repos sous les parasols, léger menu barbecue et rafraîchissements alcoolisés ou non seront disponibles sur place. Pour renseignements, on compose le (450)248-3551 ou, par Internet, le [www.ceramystic.com](http://www.ceramystic.com).

## Nouvelle saison pour la EVIL

Daniel G. HÉBERT

La ligue d'été de la CLIC (cette certaine ligue d'impro créative) débutera une nouvelle saison le dimanche 3 juillet, à 20 heures, au Flores. L'admission est toujours fixée à deux dollars.

Toujours sous le nom de EVIL (ligue d'impro vulgairement expérimentale), l'organisation nous propose toutefois un nouveau concept basé essentiellement sur le spectacle: une seule équipe de 8 joueurs improvisant sur un thème fourni par le maître de jeu, pas de vote, pas de pointage. Il y aura des pénalités mais elles seront attribuées aux joueurs qui nuiront au

déroulement du spectacle. Ceux-ci seront alors envoyés à genoux, dans le coin, pour réfléchir...

On continuera d'expérimenter au niveau des catégories. À la fin des soirées, le meneur de jeu soulignera les meilleures impros et le travail des meilleurs joueurs.

Les spectateurs pourront apprécier les performances des membres des Appendices: Dave Bélisle, Jean-François Chagnon, Sonia Cordeau, Julien Corriveau, Dominic Montplaisir et Jean-François Provençal. Ces derniers seront secondés par Jordan Raymond et Julien Désautels qui agiront à titre de meneur de jeu.



## Une johannaise rafle une bourse en tourisme

Une étudiante de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), originaire de Saint-Jean-sur-Richelieu, s'est démarquée lors de la soirée annuelle de remise de bourses de l'établissement. Avec ses coéquipières Marie-Lou Laramée de Magog et Krystel Salerno de Terrebonne, Caroline Houle a reçu le prix Coup de coeur du jury qui est accompagné d'une bourse de 1 000\$ de la Société des casinos. Finissantes en Techniques de tourisme, les trois filles ont conçu un jeu de société qui a séduit le jury. *Conquérantes* propose une nouvelle façon de découvrir le Québec en faisant entrer les joueurs dans la peau d'un personnage historique. De gauche à droite sur la photo, Caroline Houle, Marie-Lou Laramée, Krystel Salerno et Annie-France Charbonneau, représentante du Casino de Montréal.



Le groupe d'humoristes «Les Appendices» fera partie de la distribution.

# LECTURE

Lectures estivales

## De la fiction plein la tête



Jean-François **CRÉPEAU**

Sur la table de travail, cent livres. J'en choisis une dizaine dont je parle, comme une liste commentée plus qu'une véritable critique. Des ouvrages pour meubler des heures d'été autant que l'esprit qu'on y met. De la fiction, que de la fiction.

D'abord, quelques sagas. Les deux premiers tomes de *La naissance d'une nation* (VLB éditeur, 2004 et 2005) de Pierre Caron: récit immense, surtout par son intelligence à traduire l'Histoire, raconte *Thérèse* et *Marie* en jetant un regard éclairant et éclairé sur ce que la vie en Nouvelle-France a été au XVIIe et XVIIIe siècle. Pas étonnant que cette oeuvre, une trilogie dont le dernier volet *Émilienne* paraîtra au Québec cet automne, sera bientôt reprise en France aux Éditions Anne Carrière.

Au même rayon, le tome deux d'*Hélène de Champlain* (Hurtubise HMH, 2005), intitulé «L'érable rouge». Nicole Fyfe-Martel y raconte la suite des aventures d'Hélène Boulé, madame de Champlain, où elle relate «son voyage en Nouvelle-France dans un cahier secret dans lequel elle fait revivre ses souvenirs de ce périple qui marqueront à jamais son existence: la traversée, la rencontre avec les peuplades amérindiennes, la vie avec les colons, la découverte de la nature chatoyante, nouvelle terre de ses amours avec Ludovic Ferras, à l'abri des regards de son époux». Renouera-t-elle avec Ludovic? Retrouvera-t-elle son fils? Le récit de Nicole Fyfe-Martel nous l'apprend avec passion et un



art consommé. Je parie que ce volume connaîtra un aussi grand succès que le précédent, sinon plus.

D'autres romans récents ont aussi attiré mon attention. C'est notamment le cas du dernier opuscule de Noël Audet, *Le roi des planeurs* (XYZ éditeur, 2005). «C'est à la fois un portrait drôle, parfois cru de l'institution asilaire et une condamnation sans appel de notre société moderne.» L'histoire de Mélissa et de son amie Cristelle passionnera les habitués de l'auteur de *L'ombre de l'épervier* et séduira sans doute ceux qui découvriront, enfin, une des grandes voix de notre littérature. Je l'amène en vacances et vous en parle à la rentrée.

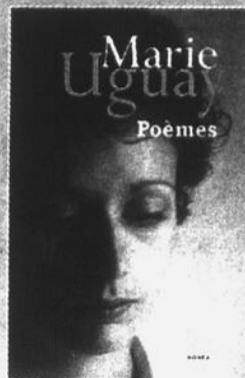
Toujours chez XYZ éditeur, *Poètes et centaures* de Yolande Villemaire, deuxième volet du cycle romanesque de «La déferlante» qui raconte la vie de Miliana Tremblay. L'artiste peintre est de retour au Québec où elle prépare une exposition tout en traversant «une période de transition qui lui permettra de faire la paix avec son passé.»

L'écriture et les propos de la romancière m'ont, encore une fois, bouleversé par leur justesse et leur intensité. *Small* n'a jamais été aussi beautiful.

Du côté des éditions du Boreál, c'est l'embarras du choix parmi toutes les histoires parues depuis janvier. Il y a *Augustino et le chœur de la destruction*, troisième volet de la trilogie que Marie-Claire Blais a inaugurée par *Soifs* en 1995. Également, *Après la nuit rouge*, le nouveau Christiane Frenette, retient l'attention à cause du propos, le retour d'enfants prodiges, et du style, simple et énergique, de la romancière. Deux autres ouvrages m'intéressent : *Le siècle de Jeanne* d'Yvon Rivard, dont chaque oeuvre s'inscrit d'emblée au registre des incontournables, et *Drôle de tendresse* de Miriam Toews, la traduction de *A Complicated Kindness* par Lori Saint-Martin et Paul Gagné qui a valu à son auteure le Prix du Gouverneur général 2004 pour la fiction de langue anglaise.

À toutes ces pages s'ajoutent celles d'Abla Farhoud, *Le fou d'Omar* (VLB éditeur, 2005), où quatre narrateurs, à tour de rôle et selon leur point de vue, racontent les péripéties «d'une famille libanaise et musulmane installée à Montréal depuis quelques années, déchirée par la maladie mentale qui frappe l'un des siens.» J'en reparlerai d'ailleurs.

Puis, pour allonger cette liste, il y a les étalages et les judicieux conseils de votre librairie. ●



**Poèmes et Journal**  
(Boreál, 2005) par Marie Uguay.  
Rien de contradiction entre mourir à 26 ans et laisser en héritage une oeuvre poétique immense. C'est mon intime conviction depuis que je relis, presque en boucle, les poésies complètes de Marie Uguay. Était-ce l'urgence d'écrire qui circulait en elle plus vite que la maladie qui confère à ses vers la beauté du dire autant que la manière de le faire? Je sais seulement que les images tracées par la poétesse m'ont troublé et son art, convaincu de sa virtuosité. Quant à l'autre livre, son *Journal*, il dissipe tous les doutes qui pourraient subsister sur le talent, le métier et la profondeur d'âme de la jeune femme: Marie Uguay est une très grande écrivaine et sa famille a pour nom Nelligan, Saint-Denys Garneau et Anne Hébert. Or, le tragique de sa vie ne doit pas assombrir la lumière de ses mots.

FERNAND OUELLETTE

L'Inoubliable

L'Hexagone



L'Hexagone

### L'Inoubliable:

#### Chronique I

(L'Hexagone, 2005)

par Fernand Ouellette.

La parution d'un ouvrage de l'un des plus remarquables écrivains de la génération de l'Hexagone est toujours un événement. Cela s'avère d'autant plus remarquable que les poèmes d'*L'Inoubliable*, une oeuvre unique déployée en 3 volets pour l'édition, ont été écrits entre le 2 janvier 2003 et le 26 mars 2004. «Au début de 2003, écrit l'auteur, j'écrivais le premier poème qui devait me plonger dans une véritable expérience d'écriture [...] Une véritable odyssee dans le vertical dont je ne pouvais pressentir ni l'ampleur ni la durée. Cette année-là [...], de jour en jour, à partir du matin, de la rivière, de ma vie, j'ai composé environ 325 poèmes, soit plus de 900 feuillets. Le défi de maintenir un sens, une cohérence, une poésie en l'enracinant dans la matière du monde m'entraîna dans une aventure unique.» Au lecteur de pleinement l'apprécier. ●

## École LaBulle ÉTÉ 2005



### 1- Camp de jour

théâtre/télévision/radio

pour les 7-11 ans semaine du 1er au 5 août

### 2-Ligue d'improvisation

pour les 12 ans et plus

du 8 juillet au 19 août de 19h30 à 21h30

### 3-Cours de piano et guitare populaire

pour les 10 ans et plus à partir du 11 juillet

Information : (450) 347-2212

231 St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu

www.ecolelabulle.com

354119-565-1

## LA TOUTE NOUVELLE SECTION Club du :

Complexe *Beethoven*



## PARTY

LES PLUS BELLES GUEULES BELLE GUEULE

Ce vendredi 1er juillet à 22 h

5 CANDIDATS

5 CANDIDATES

NOTRE ÉQUIPE DE PROMOTION  
S'OCCUPE DE FAIRE LA TOURNÉE DES BARS DE LA RIVE-SUD  
POUR VOUS AMENER SUR UN PLATEAU : «LES PLUS BELLES GUEULES»

- NOUVELLE SALLE POUVANT ACCUEILLIR JUSQU'À 1 000 PERSONNES -



Défilé des  
VÊTEMENTS



### VENEZ choisir vos belles gueules

À CHAQUE MOIS, 10 CANDIDATS  
défilent pour être «LES DEUX PLUS BELLES GUEULES»  
(PRIX EN ARGENT)

LA FOULE SÉLECTIONNERA LES GAGNANTS  
- LES DIX GRANDS FINALISTES À TRAVERS LE QUÉBEC AURONT LA  
CHANCE DE GAGNER UN VOYAGE

BILLETS EN VENTE AU COMPLEXE BEETHOVEN  
ET AU PHYSIFORME (201, RUE SAINT-LOUIS)  
PRÉ-VENTE : 5\$ À LA PORTE : 7\$

35, RUE SAINT-JACQUES, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU (450) 346-4513

## DVD/VIDÉO

## Yves Pelletier a bien réussi ses débuts au cinéma



Pascal Cloutier

Emmanuel Bilodeau est de la distribution des deux films dont je vous parle cette semaine. Dans les Aimants, le premier film de l'ancien RBO, Yves Pelletier, son rôle de Manu cimente une histoire assez bien ficelée. Dans le second, CQ2, de Carole Laure, son rôle est très très secondaire. Dans les deux cas, Bilodeau est juste et solide.

Les Aimants d'Yves Pelletier a attiré l'attention pour plusieurs raisons. Évidemment, le fait de trouver là, la première réalisation du RBO le plus fou, suffisait à nous intéresser. La présence d'Isabelle Blais (Québec-Montréal, Les Invasions Barbares) assurait un certain succès puisque madame Blais est de toutes les tribunes artistiques ou presque.

Sylvie Moreau y était aussi pour quelque chose. Une comédie sentimentale et une direction d'acteur telle celle de Pelletier, lui-même hors normes, allait donner place à une performance sans aucun doute, très drôle de la part de celle qu'on a connue à la télé dans le rôle de Catherine et de Valence. Si une trame sonore n'attire habituellement pas les cinéphiles au cinéma, il n'en demeure pas moins que la popularité actuelle du chanteur Dumas ne faisait rien pour nuire. Des ingrédients pour nous offrir un bon film et remporter au box-office un succès indéniable.

Julie (Isabelle Blais) revient de voyage. Un exil nécessaire au Guatemala qui la ramène, cinq ans plus tard, dans le même appartement, dans les mêmes vieilles habitudes et surtout auprès de sa sœur aînée, Jeanne (Sylvie Moreau).

Jeanne est menteuse chronique, superficielle et sans aucune rete-



Les Aimants

nue avec les hommes. Pourtant, elle doit se marier à Noël (David Savard) qui lui-même la trompe avec une autre. L'amant de Jeanne, Manu (Emmanuel Bilodeau), est un performer très particulier et la rupture finale n'a rien de facile. Jeanne est dans de beaux draps et elle y entraîne tout son entourage, à commencer par sa sœur, encore étourdie de son retour au pays.

On n'a rien à redire sur le scénario, Pelletier a remporté le Jutra pour celui-ci. Ce n'est pas peu dire, un premier scénario qui retient autant l'attention! Puisque nous avons chacun nos goûts, certains auront plus apprécié que d'autres. Pour ma part ce fut apprécié sans m'emballer tout à fait. On se promène dans plusieurs eaux et souvent on se demande s'il vaut mieux en rire ou en pleurer. Un film ambivalent à bien des points de vue.

Dumas et son acolyte, Carl Bastien, ont remporté le Jutra de la meilleure musique.

Un bon premier film et des acteurs bien dirigés par un gars plein de talents.

## CQ2

J'en ai pas vu la première réalisation de Carole Laure, «Les fils de Marie». Cette artiste importante de notre courte histoire cinématographique nous aura donné, depuis le début des années 70, des rôles importants et forts dans des films réalisés par des pionniers. En 2002, la voilà qui passe derrière la caméra, malgré sa beauté légendaire et au grand dam de ses nombreux admirateurs. L'actrice qui se sera aussi aventurée dans la chanson et la danse entreprend son deuxième film à titre de réalisatrice avec une idée géniale: y placer sa fille, Clara Furey. La jeune femme qui entreprend d'interpréter le rôle de Rachel, le personnage principal de «Seek you too» - je te vois aussi, ressemble tellement à sa mère qu'on lui pardonnera de s'être substituée à la si jolie réalisatrice.

Mais le problème c'est que Clara Furey est bien jeune et inexpérimentée. Son jeu n'est pas toujours solide et on a peine à croire que son personnage soit aussi immature et névrosé. Certains diront que Rachel, le personnage principal du film, n'a que 17 ans quand même! D'autres affirmeront que ses nombreux problèmes avec la vie, sa mère, son beau-père et le divorce de ses parents expliquent le déséquilibre que démontre la jeune femme.

Ce n'est pas le personnage qui me rebute, c'est la façon de jouer de Furey. C'est mal interprété et, par extension, mal dirigé. Jeanne, l'autre personnage important qu'interprète Danielle Hubbard, est, malgré sa marginalité, plus crédible et mieux rendu. On peut facilement apprécier les images, parfois très jolies, les nombreuses chorégraphies, la musique et l'histoire qui, sans être extravagante, peut rejoindre un certain auditoire. Mais le jeu des acteurs et surtout de Mlle Furey, nous refroidit.

Les acteurs comme Mireille Thibault, Jean-Marc Barr et Emmanuel Bilodeau font du beau travail.



CQ2

Le personnage d'Odile qu'interprète Mireille Thibault est touchant et si on le doit au talent de son interprète, je serais tenté de dire que la direction qu'en a fait Carole Laure y est aussi pour quelque chose.

Ce doit être ce qu'on appelle un film inégal. Clara Furey prendra de l'expérience et sera peut-être dirigée par un autre réalisateur que sa mère (ça ne doit pas être évident) pour nous revenir plus tard, mieux préparée, plus mature. Ses chorégraphies sont intéressantes pour qui s'entiche de la danse contemporaine. L'intéressante trame sonore, qu'on aurait crue de Lewis Furey, est de Jeff Fisher.

Le DVD n'offre que peu de chose. Des bandes-annonces, c'est tout. Carole Laure nous reviendra avec quelque chose de mieux la prochaine fois, j'en suis persuadé. \*



12 500\$

au tournoi de golf de la  
Société de St-Vincent de Paul  
de Saint-Jean

À tous nos participants, commanditaires et donateurs

MERCI!

Agence Montréal Plus  
André Roy Auto Électrique Inc.  
Bel-O Transports inc.  
Boulais. Roy SENC, CA  
Boulangerie Bissonnette  
Buffet Irène du Haut-Richelieu  
Caisse populaire NDA  
Caisse populaire Sieur D'Iberville  
Caisse populaire St-Jean  
Carrière Bernier  
Cegep St-Jean-sur-Richelieu  
Centre d'aide aux entreprises  
Centre de jardinage St-Jean  
CFE - Haut-Richelieu  
Chambre de commerce du H.R.  
Club de golf de la Vallée des Forts  
Club de golf Les boisés de la mairie  
Club de golf Les légendes  
Conseil économique HR  
Construction Mabian Inc.  
Construction Bo-Mont inc.  
Coq Rapide (Le)  
Corporation du Fort St-Jean  
Couvertures St-Léonard (Les)  
Député Jean Rioux  
Député Jean-Pierre Paquin  
Développement Immo-Vision  
Éclairage moderne Saran  
Entreprises Doco TWC (Les)  
Épicerie Halles de St-Jean (L')  
Ferme Géni-Porc Inc.  
Fernand Lachance Pharmacien (PJC)  
Fondation Savoy  
Garage Auto Morin  
Golf Amerik  
Quincaillerie Rona G.H. Berger

Groupe Bellefleur  
Groupe Cogestion Le  
Imprimerie Excelsior Inc  
Isma Microsolution  
Lave Auto Sonic  
Le Bougainvillier  
Lord Photo Inc.  
Ma Bouchene  
Maison Éthier  
Maison usinées Rémillard Inc.  
Martin (Nettoyeur) inc.  
Multiportions  
Omer Brault inc.  
Option golf Pro  
P.Baillargeon Ltée  
Pasquier  
Pavage Haut-Richelieu  
Pharmacie Clermont  
Pharmaprix  
Plomberie AC  
Power Battery  
Pro du golf  
Pro Spek Capital  
Racine Chevrolet  
RBI Experts Conseils  
LML Electric  
Restaurant L'Imprévu  
Resto bar Le Lux  
Roger Ouirmet et fils, Inc  
Rolland Virtuel Business System  
Teckno-Valve  
Usana  
Valeurs mobilières Desjardins  
Groupe Lesieur et Frère Ltée  
Vitrerie Saran  
Ville Saint-Jean-sur-Richelieu

Merci à tous les bénévoles!

Merci à nos collaborateurs :

Le Groupe Le Canada Français et le Z-104



## Le Théâtre de l'Écluse

présente

«Thérèse sous les Tropiques!»  
3 comédiens, 5 personnages



Comédie de Marie-Louise Nadeau  
Mise en scène de Denis LaRocque

Brigitte  
Morel

Jean-Bernard  
Côté

Louise  
Matteau

Forfaits  
disponibles :  
- Souper-Théâtre  
- Croisière-  
souper-théâtre

190, rue Lareau, Saint-Jean-sur-Richelieu, secteur Iberville  
Informations et réservations :  
1-866-348-5312 . (450) 348-5312 . (514) 877-6011  
www.theatredelecluse.com

# CINÉMA

## «Batman: le commencement»: enfin une vision intéressante!



Daniel G. HÉBERT

Si le premier «Batman» bénéficiait du style farouchement original et coloré du cinéaste Tim Burton, le personnage central y manquait de profondeur psychologique. Avec Christopher Nolan («Insomnia», «Memento») aux commandes, cette dimension est propulsée au premier plan avec une redoutable efficacité.

Le résultat est un film à la fois sombre et excitant dans lequel les peurs et les sentiments de vengeance de Bruce Wayne (joué très justement par Christian Bale) sont mis en scène, permettant au spectateur de comprendre clairement les motivations et les objectifs du célèbre héros, et en même temps ses faiblesses.

L'histoire est captivante, les scènes d'action bien menées. Le film possède son lot de clichés, de poursuites et d'explosions apocalyptiques, mais les combats possèdent un caractère des plus originaux: très peu de coups sont portés (on est loin des «bangs!», «pow!» de la série télé...), Batman surgit dans l'obscurité et disparaît rapidement, emportant sa victime, terrorisant ses adversaires. Ce qui contribue à justifier sa réputation légendaire.



photo Remy Bouly

Ce nouveau «Batman» nous propose un héros à la fois fort et tourmenté.

Michael Caine et Gary Oldman livrent une performance impeccable, respectivement en Alfred et en sergent-déTECTIVE Gordon, les décors de Gotham City sont fascinants. En somme, ce sont tous les éléments familiers de l'univers de Batman qui nous sont présentés sous un nouvel angle.

Alors qu'il était enfant, Bruce Wayne fait une chute dans un puits et est terrorisé par une volée de chauves-souris. Peu de temps après, sa mère et son père (un philanthrope milliardaire

voué à la cause des plus démunis) sont assassinés sous ses yeux.

Dégoûté par le système corrompu qui a permis une telle injustice, il s'exile en Asie dès qu'il est en âge de le faire. Bruce (Christian Bale, «American Psycho») connaît la misère, le crime, la prison. À la veille de sa libération, il est contacté par Henri Ducard (Liam Neeson, «Love Actually») qui lui propose d'entrer dans la Ligue des ombres, une société secrète dédiée à la cause de la justice.

Il y reçoit un entraînement efficace mais doit fuir la société quand il apprend ses objectifs extrêmes. De retour à Gotham City, sous les traits d'un héros masqué, il cherche à purger la ville du crime à sa façon, aidé par son majordome Alfred et par l'ingénieur Lucius Fox, concepteur d'inté-

sants gadgets. Mais en plus de dangereux criminels, Batman devra aussi affronter ses propres peurs.

Bref, un film captivant, autant pour l'action que pour sa dimen-

sion psychologique. À l'instar du plus récent «Star Wars», on établit d'intéressantes connexions entre ce volet qui retrace l'origine du héros et le film de Tim Burton.

FONDS DE DÉVELOPPEMENT

CÉGEP SAINT-JEAN SUR-RICHELIEU

« Présents pour l'avenir »

Le Fonds de développement du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu : au service de l'avancement et du développement de l'enseignement supérieur dans le Haut-Richelieu.

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

Merci de votre contribution!

LE CANADA FRANÇAIS

Fier partenaire de l'enseignement supérieur

CINÉMA LE CAPITOL

du 1<sup>er</sup> juillet au 7 juillet

Info-Film: 358-3030

290 rue Richelieu à St-jean-sur-Richelieu

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

**LA GUERRE DES MONDES (13+)**  
Tous les jours: 12h50 - 15h50 - 18h50 - 21h40

**IDOLE INSTANTANÉE (G)**  
Tous les jours: 13h05 - 16h00 - 19h05 - 21h25

**M & MME SMITH (13+violence)**  
Tous les jours: 12h40 - 15h40 - 18h40 - 21h45

**BATMAN: LE COMMENCEMENT (13+violence)**  
Tous les jours: 12h30 - 15h30 - 18h30 - 21h30

**C.R.A.Z.Y. (13+)**  
Tous les jours: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h20

**MADAGASCAR (G)**  
Tous les jours: 13h00 - 19h00

**STAR WARS: ÉPISODE 3 - LA REVANCHE DES SITH (G déconseillé aux jeunes enfants)**  
Tous les jours: 15h35 - 21h35

**LA GUERRE DES MONDES**  
UN FILM DE STEVEN SPIELBERG  
13 ANS

**idole instantanée**

**M. & Mme Smith**  
Version inspirée de M. & Mme. Smith

**STAR WARS ÉPISODE III LA REVANCHE DES SITH**  
Version Française de STAR WARS ÉPISODE III LA REVANCHE DES SITH

**CRAZY**  
de Jean-Marc Vallée  
MICHEL CÔTÉ  
MARC-ANDRÉ GRONDIN  
DANIELLE PROULX

**BATMAN LE COMMENCEMENT**  
Version Française de BATMAN BEGINS

Un été animé dans le Vieux-Saint-Jean

SPECTACLES GRATUITS

À ne pas manquer cette semaine

À la Place publique du Vieux-Saint-Jean

Mercredi 29 juin : Dîner-musical  
12 h à 13 h - Trio classique avec Stéphanie Hébert, flûtiste

Dimanche 3 juillet : Animation familiale  
11 h à 15 h - Les Contes du Vent avec André Labbé, musicien-conteur  
- Peintres en action  
- L'Union musicale d'Iberville

Mercredi 6 juillet : Dîner-musical  
12 h à 13 h - Duo blues avec Jean Arcand

Pour plus de renseignements, 347-6249  
WWW.VIEUX-SAINT-JEAN.COM  
Une présentation de Rues principales Vieux Saint Jean

LE CANADA FRANÇAIS

Laudion

# MIOTS CACHÉS

10 LETTRES CACHÉES

MOT-CACHÉ

LE POLO

- |  |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
| A<br>acte<br>adresse<br>aide<br>aime<br>angle<br>apprendre | D<br>décocher<br>découvrir<br>définir<br>départ<br>dérouler<br>durée | G<br>galoper<br>genre<br>H<br>habileté<br>I<br>informer | match<br>méconnu<br>meilleur<br>mériter<br>minutes<br>modèles<br>monde<br>monture<br>motif | performance<br>période<br>pointage<br>poste<br>pratique<br>précis<br>prêt<br>professionnel<br>promouvoir | S<br>sept<br>site<br>six<br>spectaculaire<br>sport<br>T<br>terrain<br>terre<br>trace<br>V<br>vitesse<br>vue |
| B<br>balle<br>baser<br>but                                 | E<br>entente<br>entraînement<br>épate<br>équipe<br>expert            | J<br>jeune<br>joueur<br>L<br>lance<br>long              | N<br>noble<br>O<br>objectif<br>P<br>partie<br>passionnant<br>pays                          | R<br>rare<br>règles<br>remporter<br>reste<br>rôle  |   |
| C<br>cavalier<br>cédé<br>cheval<br>contrôler<br>courir     | F<br>façon<br>foule<br>frôle   | M<br>magie<br>maillot<br>marquer                        |  |  |   |

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: ADVERSAIRE

# ENTRECROISÉS

6 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

COMBATTRE L'ENNUI

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    | gris  | noire  | refuge  | mutisme   | ennuyeuse   |
| me   | idée  | noter  | remède  | routine   | monotonie   |
| 3    | mues  | rions  | rythme  | visiter   | tristesse   |
| agi  | sens  | sages  | soupir  |           | ultimatum   |
| due  | sort  | 6      | triste  | 8         |             |
| lue  | suer  | amères | 7       | activité  | 10          |
| nié  | 5     | évader | enfermé | amertume  | bâillement  |
| nul  | ennui | infini | évasion | éliminer  | occupation  |
| 4    | états | loisir | flâner  | monotone  |             |
| émus | heure | oisive | horaire | 9         | 11          |
| goût | moral | projet | ivresse | combattre | dépressions |

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: LOISIR

# MIOTS CROISÉS

## Problème No 657

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

### HORIZONTAL

- 1- Temps ajouté à la durée normale de quelque chose.
- 2- Revenir sur une résolution (se). - Agrémente, décore.
- 3- Apportes ton appui à une proposition. - Ensemble de principes sur lesquels on fonde ses opinions.
- 4- Vie de débauche. - Ver à soie.
- 5- Préposition. - Fils d'Isaac. - Propre.
- 6- Vedette de football. - En Flandre, équivalent du polder.
- 7- Partie d'une visière. - Fini en décembre.
- 8- Ceinture portée sur le kimono. - Donner les couleurs d'un arc-en-ciel.
- 9- Cherche à surpasser. - Rivière de Suisse.
- 10- Dans le Gard. - Connaîtra par intuition.
- 11- Personnel. - Étourdirai, griserai.
- 12- Famille française qui compta plusieurs maréchaux. - Connaissance immédiate et intuitive.

### VERTICAL

- 1- Relative aux professeurs.
- 2- Réduisant en poudre. - T'inquiètes.
- 3- Concerne les moutons. - Donne de l'éclat.
- 4- Personne chargée de l'entretien du linge. - Ancêtre d'une tribu d'Israël.

- 5- Entreprises avec courage. - Fleuve d'Afrique. - Négation.
- 6- Venus au monde. - Rend triste.
- 7- Sentier de grande randonnée. - Poussé. - Faciles.
- 8- Démonstratif. - Engagent un enjeu.
- 9- Coup violent. - Possessif.
- 10- Père de l'Église grecque. - Bramer, réer.
- 11- Rat musqué. - Archipel d'Irlande.
- 12- Petit poisson d'ornement. - Pénétrais.

### Solution du dernier problème

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

Autos par Jean-Claude Langois

**HAUT-RICHELIEU Volkswagen**  
 950, Douglas, St-Jean-Sur-Le-Richelieu • (450) 359-4222 • (514) 990-4222 • www.hrvolks.com

**ENFIN, TOUTE UNE NOUVELLE**  
 La nouvelle Jetta 2006  
**TDI**

**MAINTENANT DISPONIBLE**

Êtes-vous fait pour Volkswagen?



32231-561-P

# ARTS EXPRESS

## Guy Harvey chantera avec les Baby Boomers

Poursuivant sa série de spectacles, le Baby Boomer's Band sera à nouveau sur la scène du complexe Beethoven le samedi 2 juillet prochain à compter de 20 heures. Cette fois, l'invité spécial de la soirée sera Guy Harvey, ancien chanteur du groupe «Les Gendarmes».

Le complexe Beethoven est situé au 35, rue Saint-Jacques à Saint-Jean-sur-Richelieu et pour toute

information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 346-4513.

## Notre chronique de disques fait relâche

Notre chronique de disques ne sera pas publiée cette semaine en raison des vacances qui s'amorcent. Cette absence n'est toutefois que temporaire et les propos musicaux de Gilles Lévesque, Valérie Simard et Michel Phaneuf seront de retour dans nos pages sous peu. À bientôt donc. ●

# Cette journée est pour toi, Canada!

## La fête du Canada : une tradition qui se bâtit

Les célébrations du 1<sup>er</sup> juillet ne datent pas d'hier. Dès 1868, année suivant la Confédération, le gouverneur général, lord Monck, a décrété que le 1<sup>er</sup> juillet serait fête nationale. Cet anniversaire, qui donnait lieu à un congé férié, s'appelait alors «Jour de la Confédération». Toutefois, le dynamisme et l'ampleur qui animent les célébrations d'aujourd'hui sont, eux, relativement récents.

En effet, aucune cérémonie ne semble avoir servi à souligner cette journée avant 1917, date marquant le 50<sup>e</sup> anniversaire de la fondation du Canada en vertu de l'Acte de l'Amérique du Nord britannique. Dix ans plus tard, soit en 1927, des festivités furent également organisées afin de souligner, cette fois-ci, le 60<sup>e</sup> anniversaire de la Confédération. On y inaugura, entre autres, le carillon de la tour de la Paix.

Outre ces événements, la «Fête du Dominion», comme on l'appelait depuis 1879, n'était l'objet d'aucune forme de célébration. Il fallut attendre 1958 pour que le gouvernement décide d'organiser annuellement des activités particulières sur la colline parlementaire afin de mettre en valeur l'importance du 1<sup>er</sup> juillet. L'année 1967 fut particulièrement dynamique, alors que la reine Élisabeth II participait à l'événement et que l'Expo 67 de Montréal faisait découvrir le Canada au monde entier.

Cependant, ce n'est que depuis les années 1980 que la «fête du Canada» revêt le visage qu'on lui connaît aujourd'hui avec ses festivités locales, ses concerts, ses feux d'artifice. La popularité de ces célébrations témoigne bien de l'attachement des Canadiens à leur pays et la participation de chacun contribue à renforcer cette importante tradition qui fait rayonner notre pays.



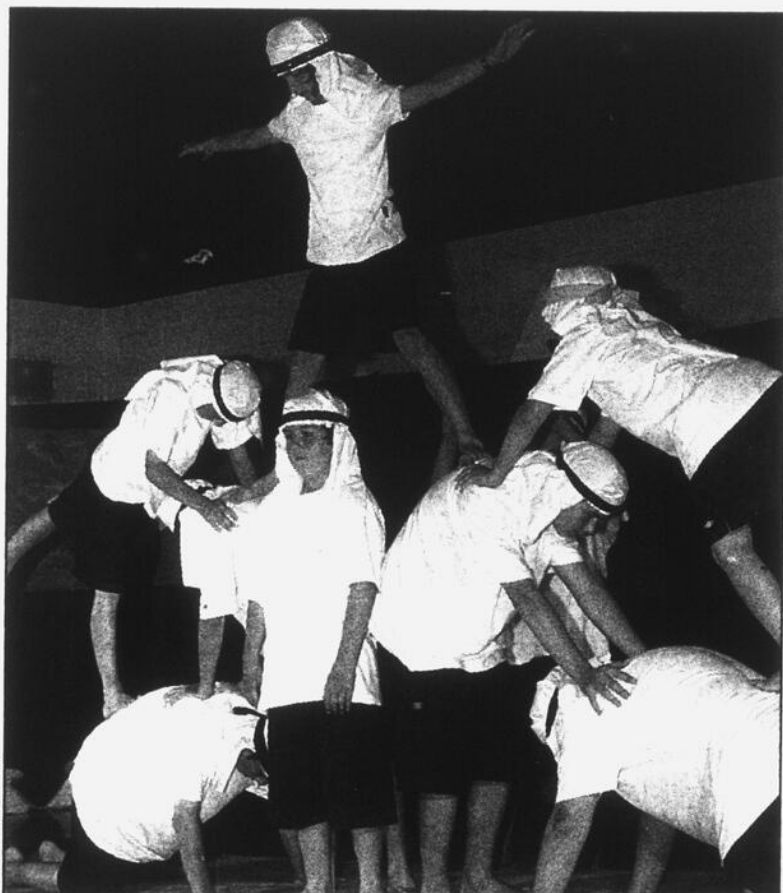
Jean Rioux  
Député du comté d'Iberville  
Adjoint parlementaire  
au ministre du Travail



Jean-Pierre Paquin  
Député du comté de Saint-Jean  
Adjoint parlementaire  
à la ministre de la Famille,  
des Aînés et de la Condition féminine

C'est avec enthousiasme que nous invitons toute la population à participer aux activités de la Fête du Canada!

3538600-565-F



(Photo Rémy Boly)

## Un cirque autour du monde

Vingt-huit élèves de sixième année de l'école Sainte-Anne de Sabrevois ont trouvé une façon originale de mettre en pratique ce qu'ils ont appris en classe. Le 16 juin dernier, ils ont présenté le cirque «À la découverte du monde» pour faire découvrir les pays qu'ils ont virtuellement visités en classe. Avec des costumes et une trame musicale évoquant le Brésil, le Mexique et Haïti, les jeunes ont effectué plusieurs numéros, dont des pyramides et de la jonglerie. ●

## Les bibliothèques à l'heure de l'été

L'été est arrivé dans les trois bibliothèques municipales de Saint-Jean-sur-Richelieu. Depuis une dizaine de jours, de nouveaux horaires sont entrés en vigueur dans les trois établissements, horaires qui se poursuivront jusqu'au 4 septembre prochain.

Ainsi, la bibliothèque Adélar-Berger sera ouverte de 13 heures à 20h30 le lundi et le mardi, de 10 heures à 20h30 le mercredi, de 13 heures à 20h30 le jeudi et le vendredi, et de 10 à 17 heures le samedi. L'établissement situé au 180, rue Laurier dans le secteur Saint-Jean sera fermé le dimanche.

La bibliothèque du secteur Saint-Luc (347, boulevard Saint-Luc) sera quant à elle ouverte de

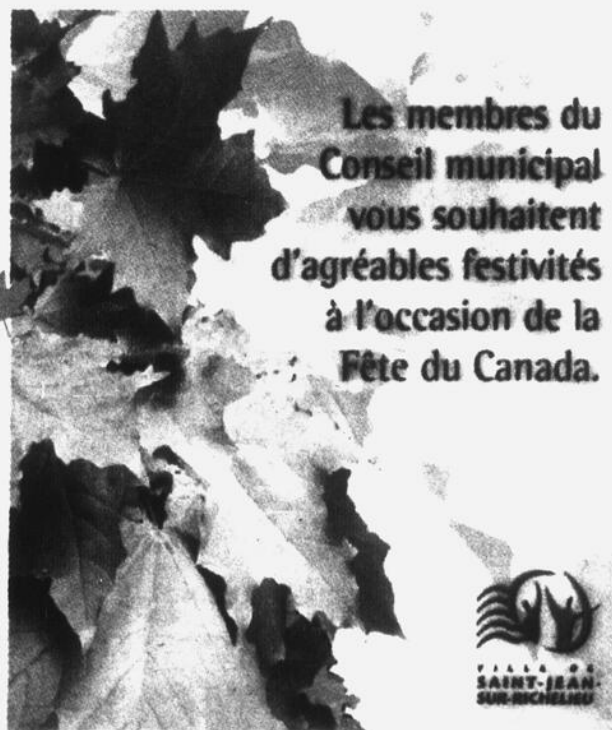
14 heures à 20h30 les lundi, mardi, puis fermée le mercredi. Elle rouvrira de 14 heures à 20h30 le jeudi et le vendredi, de même que de 10 à 16 heures le samedi. Elle aussi sera fermée le dimanche.

Du côté de la bibliothèque du secteur L'Acadie, l'établissement situé au 484, chemin Grand-Pré sera ouvert aux usagers de 14 heures à 20h30 le lundi et le mardi, de même que le jeudi et le vendredi aux mêmes heures. La bibliothèque sera fermée les mercredi, samedi et dimanche.

À noter également que les trois bibliothèques seront fermées à l'occasion des congés de la Confédération (1<sup>er</sup> juillet) et de la fête du Travail (5 septembre). ●



La «fête du Canada» connaît, depuis quelques années, un succès sans pareil. À nous de faire de ces célébrations une tradition vivante et durable.



353871-565-z

Fete\_canada-565-r



# FÊTE DU



## CALENDRIER D'

### ADMISSION

18 h 45 à 19 h 30  
Le Groupe (The one)  
Pierre Luc Blais

19 h 30 à 20 h  
Cérémonie d'ouverture

20 h à 21 h  
Spectacle (première par  
avec Jean Lapointe

21 h 30 à 23 h 30  
Grand spectacle  
avec la Bottine  
Souriante

### Vendredi 1er

11 h  
Messe à la cathédrale  
l'ancien combattant, av  
de la soprano GioAria, d

12 h 30 à 14 h  
Grand défilé militaire et  
(Départ de la cathédrale,  
Cérémonie au drapeau  
Cérémonie protocolaire

14 h à 15 h  
Concert (plein air) avec la  
province



Maureen MacDonald  
(président des fêtes)  
Joseph Khoury, Syl

### Jeudi 30 juin

14 h  
Ouverture du site  
14 h à 21 h 30

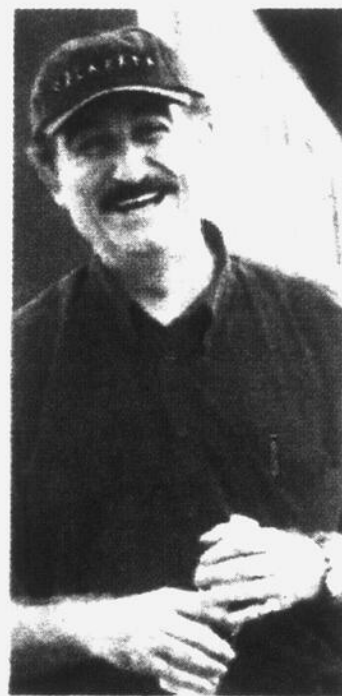
**Les arts décoratifs, l'histoire d'une passion :**  
Une exposition interactive où plusieurs artisans d'ici  
vous invitent à découvrir la région à travers l'histoire  
de leur art. Une expérience familiale, culturelle et  
artistique à découvrir. Une présentation des  
«Productions Au secret de Polichinelle»

14 h à 21 h 30  
**Les arts décoratifs en démonstration :**  
Avec la participation des artistes de l'exposition,  
venez explorer l'univers des arts et essayer avec eux  
leur savoir faire. Une passion qui vous fera vibrer.

### Les arts décoratifs, l'histoire d'une passion

14 h à 20 h  
Jeux et animation  
pour toute la famille

18 h à 18 h 30  
Cérémonie d'ouverture du chapiteau de  
l'exposition, ouverture de l'allée des artisans et  
honneur à nos exposants



Joseph Khoury  
Président du  
comité  
organisateur

Cher(e)s  
compatriotes,

Le 1er juillet est  
d'abord et avant tout  
la fête de tous les  
citoyens. Peu importe  
vos obligations,  
prenez quelques  
heures de votre  
temps, démontrer  
votre fierté d'être à  
la fois Québécois et  
Canadiens.

Au nom des membres  
du comité  
organisateur et en  
mon nom personnel,  
je vous invite le 30  
juin et le 1er juillet  
au parc Laurier pour  
célébrer ensemble la  
fête de notre pays :  
Le Canada



RÉSIDENCE  
MONSEIGNEUR FORGET



M. Bruno  
Prairie

VOUS RECHERCHER UN LOGEMENT DE PRESTIGE  
POUR PERSONNES RETRAITÉES ET AUTONOMES ?  
JOIGNEZ-VOUS À UNE BELLE ET GRANDE FAMILLE

222, rue Jacques-Cartier Nord,  
Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 358-2090

**LES CONSTRUCTION JEM**

✓ Rénovations générales  
Intérieures et extérieures  
✓ Toitures ✓ Revêtements

✓ Vente et Installation ✓ Portes de garage  
✓ Solariums ✓ Galeries en fibre  
✓ Portes et fenêtres de verre  
✓ Portes-patio ✓ Rampes

Évaluation gratuite!

Tél. : (450) 358-1464  
(514) 990-4565 RBO : 8004-5818-88

www.jemplus.qc.ca  
354, chemin des Patriotes, Saint-Jean (secteur Iberville)

LES PETROLES  
**DUPONT**  
PETROLEUMS INC.

HUILE À CHAUFFAGE  
ESSENCE, DIESEL  
& LUBRIFIANTS  
SERVICE POUR  
FOURNISSEURS À L'ÉTRANGER

ST-JEAN 346-4949 LACOLLE 246-4243 CHAMBLY 658-0437 BEDFORD 248-2442

685 CH DU GRAND BERNIER N., ST-JEAN-SUR-RICHELIEU • 504 ROUTE 282 E., BEDFORD  
Adr. élec.: pdt@dupontinc.com VIDÉOTRONICA 354121-665-r

### ROYAL LEPAGE

HAUT-RICHELIEU  
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

550 boul Séminaire, Nord  
**349-5883**

www.royallepagehautrichelieu.com



Nadine RÉON  
AGENT AGRÉÉ  
PRÉSIDENTE

**Bon succès  
à la Fête  
du Canada!**

### Découvrez votre marché IGA Extra Gladu



Toute l'équipe vous  
souhaite une belle  
Fête du Canada.

Au plaisir de vous  
voir chez nous!



IGA Extra Gladu 400, boul. du Séminaire, Saint-Jean  
(450) 349-2878

**Votre**

service 7 jours  
PATRICK BOUCHER,  
RENSEIGNEMENTS  
(450) 347-6512  
1-888-560-6512 (LIGN)

# CANADA



## R DES ACTIVITÉS SION GRATUITE

he one's) avec la participation de

ouverture officielle de la fête

mière partie)  
ointe



e  
e

1er juillet

thédrale pour célébrer l'année de  
attant, avec la participation spéciale  
GioAria, d'Italie.

ilitaire et civil  
athédrale, jusqu'au parc Laurier)  
drapeau  
tocolaire

air) avec la musique des cadets de la



Donald, Marc Garneau  
es fêtes du Canada),  
ury, Sylvie Tremblay

14 h à 21 h 30

**Les arts décoratifs, l'histoire d'une passion :**  
Une exposition interactive où plusieurs artisans d'ici  
vous invitent à découvrir la région à travers l'histoire  
de leur art. Une expérience familiale, culturelle et  
artistique à découvrir. Une présentation des  
«Productions Au secret de Polichinelle»

14 h à 21 h 30

**Les arts décoratifs en démonstration :** Avec la  
participation des artistes de l'exposition. Venez  
explorer l'univers des arts et essayer avec eux leur  
savoir-faire. Une passion qui vous fera vibrer.

14 h à 20 h

Jeux et animation pour toute la famille

18 h à 18 h 45

**Le groupe Counterclock**

18 h 30 à 19 h 30

Remise des trophées  
Distribution des prix  
Gâteau de la fête

19 h 30 à 20 h 30

Troupe de danse **Maureen MacDonald**

20 h 30 à 21 h 30

Spectacle avec **GioAria d'Italie**  
et ses ami(e)s (Première partie)



21 h 45 à 22 h

Feu d'artifices

22 h 15 à 23 h 45

Grand spectacle avec  
**Michel Pagliaro**



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



## Votre piscine a besoin d'eau?

jours  
ICHER, PROPR.  
ENTS  
2  
12 (LIGNE SANS FRAIS)

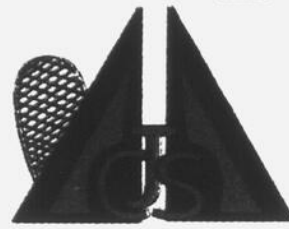
PLUSIEURS  
CITERNES  
À VOTRE  
DISPOSITION



TRANSPORT D'EAU



CAMPUS DU  
FORT SAINT-JEAN



Les Cantors Juniors



VILLE DE  
SAINT-JEAN-  
SUR-RICHELIEU

### LA RÉPLIQUE DU BW'S

### BAT SON PRIX !

### Scooter *Beamer* de **E-ton**



**GARANTIE 1 AN**

\*Détails en magasin



- Transmission auto C.T.V.
- Suspension avant téléscopique
- Grosse roue de 10 po de diamètre
- Bouchon à essence verrouillable
- Direction verrouillable
- Espace de rangement sous le siège
- Légal pour deux personnes
- Démarreur électrique
- Freins avant à disques

980, boul. Iberville,  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
347-3457



Majestech

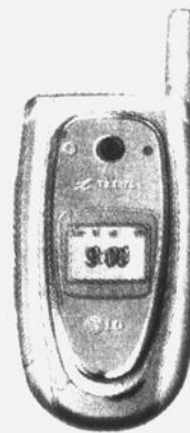


TELUS  
mobile

(Coin Grand-Bernier et Pierre-Caisse)

(450) 348-7479

855, chemin Grand-Bernier, local 100,  
Saint-Jean-sur-Richelieu



PARLEZ-MOI!

Appels locaux et entrants illimités

Donnez votre numéro à tout le monde!

# VOUS ET VOS ENFANTS

## Le père dans la vie de l'enfant



Chantal DAVID  
chantaldavid01@hotmail.com

**D**ernièrement a eu lieu la fête des Pères. Cela m'a donné le goût de vous parler du fait que tous les enfants ont besoin d'un père et d'une mère, bien sûr! Mais de quelle façon ont-ils besoin de ce père? Pendant longtemps, les pères ont été avant tout des pourvoyeurs.

Et quoi que ce rôle en était un de première importance, puisqu'il permettait à la famille de survivre et de bien vivre, on a réalisé avec le temps que le père c'est bien plus que cela.

Quand l'enfant vient au monde, sa mère représente pour lui la sécurité physique et affective. Le père, quant à lui, représente toutes les possibilités d'explorer le monde. Ce n'est pas rien!

### La place du père

Le développement de l'attachement nous ramène l'importance de la présence du père et de son implication pour aider l'enfant à voler des ses propres ailes. On peut souvent remarquer dans notre entourage que les petites filles, entre autres, encouragées par leur père vont, par exemple, aller vers des métiers non traditionnels. Elles vont oser faire des choses différentes parce qu'elles ont confiance en elles. Un père présent leur permettra également de sentir qu'elles peuvent être intéressantes, belles et uniques aux yeux d'un homme. Leur vie future en sera grandement influencée. Quant aux garçons, ils ont besoin de forger leur identité et d'être fiers de devenir des hommes. Encore là, le père joue un rôle primordial car il aide son fils à se sentir important et capable d'accomplir des choses.

L'enfant qui est privé de la présence du père aura des réactions, peu importe son âge. Il sera peut-être agressif, colérique, défiant, triste, démotivé, bref, les impacts sur

lui seront importants. Il est bon de souligner que dans les situations où le père ne peut être présent dans la vie de l'enfant (décès, séparation, abandon, aux autres), une figure masculine dans le réseau (parent, ami, etc.) peut combler les besoins de l'enfant à différents niveaux.

### L'implication du père

Dès le moment où l'homme apprend qu'il sera père, il ressent une joie qui peut être assez intense. Cependant, au contraire de la mère qui porte l'enfant et qui, déjà, sent un lien concret s'établir, lui il devra s'impliquer davantage. Autrement dit, le futur père devra jouer un rôle actif dès le début s'il ne veut pas s'éloigner et sentir qu'il ne fait pas partie de la grossesse. Par rôle actif, on entend des gestes concrets comme d'être présent aux visites chez le médecin, de faire des lectures préparatoires, de participer aux rencontres prénatales, de toucher au ventre de la maman quand celle-ci sent le bébé bouger, etc. Il est évident que plus le père s'implique dès le départ, plus il a de chances de se sentir proche de son enfant. Bien entendu, la mère doit accepter que le père prenne cette place.

Pendant le processus de la naissance, les pères sont invités à participer activement à l'accouchement et, par la suite, même si la mère allaite, le père peut être présent et donner les autres soins. Autrement dit, il n'y a pas d'empêchement majeur à ce qu'un père s'implique. Malheureusement, les mythes ont la vie dure et, encore aujourd'hui, les pères se sentent parfois inadéquats ou en dehors de leur domaine d'expertise. La société se charge d'ailleurs très bien de leur rappeler par toute sorte de petits signes subtils comme, par exemple: que peut-on penser de ces tables à langer qui, trop souvent, sont inexistantes dans les toilettes pour hommes? Il est évident que lorsque les pères sentent qu'ils ont une place, ils la prennent davantage. Le plus bel exemple est celui de l'adoption. Il a été observé par les intervenantes

qui travaillent auprès des parents adoptifs qu'étant donné que la grossesse (plutôt administrative) se vit à deux de façon égale, les pères s'impliquent davantage et sans se poser de questions.

### Le père d'aujourd'hui

De nos jours, les hommes comprennent de plus en plus l'importance qu'ils ont pour leurs enfants et, surtout, l'importance qu'ils veulent donner à la relation avec ceux-ci. Il y a des pères qui choisissent de demeurer à la maison, qui

font des activités de tous genres avec les enfants, qui s'impliquent dans les soins de base, qui servent d'oreille attentive à leur progéniture, bref, qui ne se limitent pas à un seul rôle. Pour prendre sa place, le père d'aujourd'hui doit prioriser sa relation avec son enfant, même si dans plusieurs milieux de travail ce n'est pas encore reconnu et facilité. Le papa doit également avoir assez confiance en lui pour développer son espace à lui au sein de son couple. Cela demande du travail et de la persévérance et,

avant tout, la conviction que la relation père/enfant en est une qui vaut la peine d'être défendue et vécue!

Veillez noter que la chronique Vous et vos enfants fera relâche quelques semaines et sera de retour à compter du 17 août.

Bon été!

Chantal David, travailleuse sociale

nb: vous pouvez m'écrire à l'adresse électronique suivante: chantaldavid01@hotmail.com

## LES JOIES DU PARRAINAGE

### Une belle complicité

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

### À la recherche d'une marraine civique

Bonjour, je m'appelle Louise, comme plusieurs de mes amis, je participe aux activités du Parrainage civique. Je suis à la recherche d'une marraine civique avec laquelle j'aurai une belle complicité et avec qui je pourrai réaliser de courtes sorties. Je me considère comme une personne gentille, sociable et enjouée. Dans le quotidien, j'aime rendre de petits services. Les activités que j'aime réaliser sont le tricot, les casse-têtes, le magasinage et de courtes promenades en autobus. Depuis que je suis toute jeune, j'ai dû surmonter quelques embûches et résistances, lors de ces moments j'étais chanceuse de pouvoir compter sur un réseau familial



Louise souhaite de la complicité avec sa marraine civique.

raine civique et mon amie; sera assurée d'une amitié sincère.

### Capsule de sensibilisation

L'évolution, la maturation et l'épanouissement d'une personne dépendent essentiellement de sa possibilité d'exercer son sens du jugement, de la prise de décision et des responsabilités qui s'y attachent. Ce qui lui fait prendre conscience de son potentiel et de son rôle parmi les autres. Or dans le contexte de la déficience intellectuelle, c'est entre autres, par une foule de petites actions que s'actualisent tous ces principes. La relation d'amitié qui unit un parrain-marraine et la personne filleule favorise une meilleure qualité de vie où les dimensions humaines jouent un rôle important et stimulant pour la personne ayant une déficience intellectuelle.

Si vous croyez avoir des affinités avec Louise, elle en serait très heureuse et reconnaissante. Donc, si vous désirez vivre une expérience humaine valorisante, où l'implication est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091.

★ TU AS ENVIE DE CHANTER, DANSER, JOUER D'UN INSTRUMENT DE MUSIQUE SUR SCÈNE ★  
★ AVEC ANNIE BROCOLI? ★

- ★ Participe au concours MINI BROCO-STAR et tu pourrais vivre cette expérience extraordinaire à l'International de montgolfières de Saint-Jean-sur-Richelieu!
- ★ 3 jeunes auront la chance de monter sur scène les 14 et 21 août avec Annie Brocoli le temps d'un numéro.
- ★ Pour participer, demande à tes parents de remplir ce coupon de participation et de le faire parvenir à l'International de montgolfières de Saint-Jean-sur-Richelieu accompagné d'un court démo montrant ton numéro lié à l'univers de Annie Brocoli à l'adresse suivante:

**MINI BROCO-STAR**  
International de montgolfières de Saint-Jean-sur-Richelieu  
5, chemin de l'Aéroport Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 7B5

---

★ Nom de l'enfant: \_\_\_\_\_

★ Âge: \_\_\_\_\_

★ Nom du parent: \_\_\_\_\_

★ Adresse: \_\_\_\_\_

★ Numéro de téléphone: \_\_\_\_\_

Visitez le • www.montgolfieres.com • pour tous les détails. Date limite pour participer: 8 juillet 2005.

OH!

M. Christie  
présente

INTERNATIONAL DE  
MONTGOLFIÈRES  
DE SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

13 AU 21 AOÛT 2005

# SEXUALITÉ

## Le syndrome prémenstruel en dix questions



Nancy MICHAUD  
n.michaud@videotron.ca

De nombreuses femmes souffrent d'un syndrome prémenstruel. Bien que la cause de cette affection reste mystérieuse, la modification des sécrétions hormonales semble être impliquée. Quels sont les symptômes, les examens, les traitements, etc.? Pour tout savoir sur ce cycle infernal, voici les réponses aux dix questions les plus souvent demandées.

1. Qu'est-ce que le syndrome prémenstruel?

Le syndrome prémenstruel regroupe l'ensemble des symptômes qui surviennent régulièrement, chez certaines femmes, avant les règles. Le plus souvent, ces symptômes se manifestent dans les quelques jours qui les précèdent, mais parfois ils peuvent

se produire dès le milieu du cycle. Ces symptômes varient, en nature et en intensité, selon les femmes.

2. Comment se manifeste le syndrome prémenstruel?

Trois symptômes sont particulièrement fréquents: la tension mammaire, le ballonnement de l'abdomen et la tension psychique. Cependant, bien d'autres troubles peuvent être présents, comme des jambes lourdes, des céphalées ou des migraines, des troubles digestifs, etc. Au total, plus de 100 manifestations cliniques ont été rapportées.

3. Des examens sont-ils nécessaires?

Non. Le diagnostic se fait simplement sur la survenue régulière des troubles en période prémenstruelle. La femme elle-même reconnaît très bien la périodicité de ses troubles. Les dosages hormonaux ne donnent aucun signe spécifique.

4. Y a-t-il des risques d'erreurs diagnostiques?

Oui, car certaines maladies, com-

me l'asthme, l'épilepsie, les migraines, les dépressions, peuvent être exacerbées ou se révéler en période prémenstruelle. On parle de formes cataméniales. Ces maladies doivent être explorées et traitées comme telles. Cependant, les traitements habituels du syndrome prémenstruel peuvent parfois être bénéfiques.

5. Le syndrome prémenstruel est-il psychologique?

Oui et non. Non, car le syndrome prémenstruel est lié aux modifications hormonales qui se produisent à la fin du cycle. Oui, parce que l'ampleur des symptômes et leurs répercussions sont souvent modulées par l'état psychique. Par ailleurs, les troubles psychiques sont souvent au premier plan.

6. Le syndrome prémenstruel est-il grave?

Non, si l'on considère uniquement le risque de complications somatiques. En revanche, la survenue mensuelle de manifestations parfois très

pénibles, entraînant dans les cas plus sévères un arrêt des activités habituelles, peut nuire considérablement à la qualité de vie.

7. Quelle est la fréquence de ce syndrome?

Huit femmes sur dix ressentent des modifications corporelles avant leurs règles, 20 à 50% éprouvent une gêne; mais 3 à 10% seulement ont un véritable syndrome prémenstruel.

8. Faut-il suivre un régime particulier?

Le Collège américain des gynécologues obstétriciens, dans ses recommandations sur le traitement du syndrome prémenstruel, préconisait des règles d'hygiène particulières dans la période prémenstruelle, comme l'exercice physique, éviter l'alcool ou les boissons excitantes, en sucre et en sel, prendre des suppléments de calcium, magnésium et vitamine E. Cependant, l'efficacité de ces mesures est difficile à démontrer. Il faut noter que les troubles du syndrome prémenstruel sont très sensibles à l'effet placebo.

9. Faut-il prendre un traitement hormonal?

La pilule est souvent prescrite pour traiter le syndrome prémenstruel. Il en est de même pour les progestatifs locaux ou oraux. Cependant, l'efficacité de ces traitements hormonaux

reste controversée.

10. Comment soulager les symptômes?

Dans la plupart des cas, des antalgiques courants ou éventuellement des tranquillisants en cure brève, en cas de tension psychique importante, suffisent à améliorer les troubles. Un diurétique, la spironolactone, peut être utile lorsque la rétention hydrique est au premier plan. Le syndrome prémenstruel semblait s'accompagner de modifications de la sérotonine (une substance chimique sécrétée dans le cerveau), l'administration d'antidépresseurs inhibant la «recapture» de la sérotonine, a été proposée récemment dans les formes graves à prédominance psychique, avec de bons résultats. Lorsque les symptômes sont très invalidants et résistent aux mesures précédentes, il est possible de tenter un traitement par la GnRh, qui inhibe les sécrétions ovariennes. Cependant, ce traitement, à l'origine d'une ménopause artificielle, entraîne des effets secondaires importants et doit être réservé aux cas extrêmement sévères.

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter votre médecin ou poser des questions à un pharmacien. Si vous désirez me contacter, vous pouvez le faire au (514) 580-5051 ou n.michaud@videotron.ca

## TRESORS DE FAMILLE

### La valeur d'un prie-dieu



Mario WILSON

La valeur des antiquités québécoises fait souvent référence à la demande, comme tout marché commercial. Les belles grandes armoires anciennes à pointes de diamant prennent sans cesse de la valeur parce qu'elles sont désormais très rares et que plusieurs amateurs de meubles anciens se les arrachent.

Cependant, d'autres articles du patrimoine d'ici prennent la tendance «objets recherchés» parce que la population prend conscience qu'il s'agit d'un pan de notre histoire en voie de disparition, ou à tout le moins, qui sombre lentement dans l'oubli.

Vous aurez compris que les objets religieux font partie de cette catégorie. Le prie-dieu que je vous présente ici n'est certes pas une œuvre artistique attribuée à un grand sculpteur de renom. Il s'agit simplement d'un objet dorénavant presque plus utilisé par les fidèles. Il a toutefois fait partie de l'ensemble «coin de prière» d'un croyant qui pratiquait sa religion agenouillé et entouré de quelques statues de plâ-



Ce prie-dieu va prendre de la valeur dans les années à venir. Il vaut présentement entre 75 et 100\$.

tre représentant ses saints favoris. Et cela pendant une quarantaine d'années.

Il s'agit ici d'un bien patrimonial qu'on regarde avec nostalgie sur des photographies «noir et blanc» des

années 1960. Il provient, d'après la légende orale, d'une communauté religieuse qui s'en est dé faite lors des toutes premières fermetures de ces immenses couvents désormais disparus ou transformés en condominiums.

Ce prie-dieu, donc, fabriqué d'érable et dans la plus simple facture artistique, se vend actuellement autour de 75 à 100\$ canadiens chez nos antiquaires. Étant donné l'intérêt croissant pour les pièces anciennes à caractère religieux, il y a fort à parier que celui-ci aura une valeur marchande bien supérieure d'ici une quinzaine d'années.

Faites-moi part des belles trouvailles parmi vos trésors de famille à l'adresse électronique suivante: wilsonvaluateur@hotmail.com et nous pourrons apprendre à les apprécier par le biais de cette chronique.

RÉSIDENCE du  
**BASSIN DE CHAMBLY**  
POUR AÎNÉS

**PORTES OUVERTES**  
Dimanche 3 juillet 2005  
de 10 h à 4 h

**PROMOTION SPÉCIALE**  
sur location d'une chambre  
(signature du bail)

*Un service de qualité!*

600, rue Salaberry, Chambly 447-6484

# Boudair

# 40% DE RABAIS

**SUR TOUS LES**  
Panneaux prêts à installer  
Accessoires de drapere  
Stores en imitation bois  
Stores en bois

**STORES PANNEAUX PRÊTS À INSTALLER ACCESSOIRES DE DRAPERIE**  
**6 JOURS SEULEMENT**

VOYEZ NOS HEURES D'OUVERTURE PROLONGÉES DU 22 JUIN AU 10 JUILLET WWW.BODAIR.COM

LAMPES  
CROISSIS  
TABLEAUX D'ART SÉLECTIONNÉS

# 50% DE RABAIS

ST-JEAN 180, boul. St-Joseph (voisin des Halles) (450) 348-1145  
RABAIS EN VIGUEUR DU 29 JUIN AU 5 JUILLET Rabais applicables sur la marchandise sélectionnée à prix régulier et en magasin seulement. Exclut tous les panneaux prêts à installer vendus en paire à 9,99\$, 19,99\$ et 29,99\$, les tableaux d'art 56" x 75" et 57" x 87", commandes sur mesure et les articles discontinués (étiquettes jaunes). Ne peut être combiné à aucune autre offre ou promotion.  
L'origine de vos créations [www.boudair.com](http://www.boudair.com)

canadafrancais.com

www.canadafrancais.com

Allez-y voir!

## LA BOUSTIFAILLE

# Desserts AU RIZ...



Michèle TRAHAN

Quand on parle de riz, on parle rarement de desserts... on utilise le riz principalement pour préparer des plats principaux; on l'ajoute aussi à l'oc-

casion aux soupes pour remplacer les nouilles. Pourtant, il peut être utilisé avec bonheur pour confectionner de succulents desserts...

Pour mettre la touche finale à un repas, qu'il soit raffiné ou à la bonne franquette, on trouve toujours une délicieuse recette d'entremets à base de riz... surprenez vos invités ou votre famille et cuisinez le riz en dessert!

- 75 ml d'eau (1/3 tasse)
- 2 sachets de gélatine sans saveur
- 1 boîte de poires en demies, égouttées (28 oz/796 ml)
- 750 ml de lait bouillant (3 tasses)
- 125 ml de sucre (1/2 tasse)
- pincée de sel
- 5 ml d'essence de vanille (1 c. à thé)
- 500 ml de riz cuit (2 tasses)
- 75 ml de cerises au marasquin coupées en deux (1/3 tasse)
- 375 ml de crème fouettée (1 1/2 tasse)

Amener l'eau à ébullition et ajouter la gélatine, en remuant; continuer de tourner jusqu'à ce que la gélatine



## Poires bavaroises au riz

soit dissoute. Hacher les poires.

Mélanger le lait, le sucre, le sel et la vanille et ajouter les poires; laisser refroidir et ajouter la gélatine ramollie et le riz. Bien mélanger. Réfrigérer la préparation jusqu'à

ce qu'elle ait légèrement épaissi, environ 2 heures.

Incorporer les cerises et la crème fouettée et réfrigérer encore plusieurs heures ou jusqu'à ce que la préparation soit ferme. 8 à 10 portions

### Pouding au riz

- 60 ml de beurre (4 c. à table)
- 30 ml d'amandes effilées (2 c. à table)
- 125 ml de riz à grains courts (1/2 tasse)
- 30 ml de sucre (2 c. à table)
- 625 ml de lait (2 1/2 tasses)
- 5 ml de gingembre (1 c. à thé)

Chauffer la moitié du beurre et dorer les amandes, quelques minutes en remuant. Retirer du feu et réserver.

Chauffer le reste du beurre et incorporer le riz; bien remuer. Ajouter le sucre et le lait et couvrir; amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le lait ait été absorbé et que le riz soit tendre. Remuer souvent en cours de cuisson.

Ajouter le gingembre et remuer. Au moment de servir, saupoudrer les amandes; servir tiède ou froid. 4 portions

### Tarte citronnée

- 375 ml de fromage cottage (1 1/2 tasse)
- 1 paquet de garniture à tarte au citron (4 oz)
- 30 ml de lait (2 c. à table)
- 375 ml de riz cuit (1 1/2 tasse)
- 1 croûte de biscuits graham
- 125 ml de crème sure (1/2 tasse)
- fraises, bleuets, framboises, etc.

Fouetter le fromage cottage afin de le rendre onctueux; incorporer la garniture à tarte et le lait et continuer à fouetter; la préparation sera très épaisse.

Incorporer le riz et verser dans la croûte; réfrigérer au moins 2 heures. Avant de servir, étendre la crème sure sur le dessus et garnir de fruits frais au goût.

Variante : on peut remplacer la garniture à tarte au citron par une garniture à la vanille ou au chocolat.

### Coupes melba

- 1,5 litre de lait (6 tasses)
- 250 ml de riz à grains longs (1 tasse)
- 125 ml de sucre (1/2 tasse)
- 30 ml de beurre (2 c. à table)
- pincée de sel
- 10 ml d'essence de vanille (2 c. à thé)
- 1 boîte de pêches en demies, égouttées (28 oz/796 ml)

Sauce melba \*

Chauffer le lait, le riz, le sucre et le beurre en remuant jusqu'à ce que la préparation commence à former des bulles; réduire le feu et couvrir; laisser mijoter environ une heure ou jusqu'à tendreté du riz; remuer souvent en cours de cuisson.

Incorporer la vanille, couvrir et réfrigérer pendant 3 heures. Répartir la préparation dans 8 coupes à dessert et déposer sur le dessus une demi-pêche, côté coupé sur le dessus. Arroser de sauce melba et servir. 8 portions

\* Sauce melba

- 50 ml de gelée de groseilles (1/4 tasse)
- 375 ml de framboises (1 1/2 tasse)
- 30 ml de féculé de maïs (2 c. à table)
- 15 ml d'eau froide (1 c. à table)

Chauffer la gelée à feu doux, jusqu'à ce qu'elle soit fondue; incorporer les framboises et cuire en remuant pendant 5 minutes. Combiner la féculé et l'eau et ajouter aux framboises; continuer la cuisson, en remuant, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Couvrir et réfrigérer au moins une heure.

## Astuce Maison

### BONS CONCOMBRES...



Les concombres volent la vedette en été... en plus de raviver les salades et les sandwiches, ils sont un accompagnement idéal à tout repas. De plus, un concombre d'environ 15 cm (6 po) ne contient que 25 calories! Choisissez toujours un concombre ferme, la grosseur n'étant pas un critère de qualité; certaines variétés ne contiennent pas de graines. Si vous désirez faire des marinades, il est préférable de choisir les petits concombres. Recherchez un concombre d'un beau vert foncé, à la pelure douce et luisante. S'il est plissé, il sera amer. Lavez-le et asséchez-le parfaitement; utilisez-le dans les 3 à 5 jours qui suivent. Vous pelez un concombre seulement au moment de l'utiliser et surtout ne le congelez pas; il devient mou et fade à la décongélation. Le concombre donne couleur et saveur aux salades; haché finement, il agrémenté les trempettes et les sauces cocktail. On peut aussi le faire cuire, à l'eau, au four, braisé ou sauté, en le préparant de la même façon qu'une courge : il s'agit de le peler et de l'épépiner en le coupant dans le sens de la longueur; on ôte les graines et le cœur à la petite cuillère et on le tranche; faites-le sauter dans un peu de beurre. On peut aussi le cuire à couvert dans l'eau bouillante, jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore légèrement croquant; on le sert nature ou avec de la crème sure, du fromage fondu, etc. On peut aussi le farcir : pelez et épépinez deux concombres puis coupez-les dans le sens de la longueur et évidez-les; on prépare une farce en combinant viande hachée, œuf, oignon, persil et poivre et on reconstitue le concombre une fois les deux moitiés farcies, en les attachant avec un petit fil. On barde les concombres de bacon et on les cuit au four, une quinzaine de minutes.



# La plus absolue des Ferrari!



Jean-François GUAY

Le dernier Grand Prix du Canada nous a permis de côtoyer différentes équipes de Formule Un sur le site du circuit Gilles Villeneuve de l'île Notre-Dame, et sur les rues Crescent et St-Laurent de Montréal. À travers ces rencontres parfois fortuites, nous avons eu la chance de mettre la main sur les caractéristiques et des photos de la prochaine Ferrari FXX.

Selon le constructeur italien, «la FXX est la GT la plus absolue jamais créée par Ferrari». Cette Enzo évoluée n'est pas homologuée pour la route. Ainsi, elle ne peut rouler que sur un circuit privé (comme celui de Mont-Tremblant...).

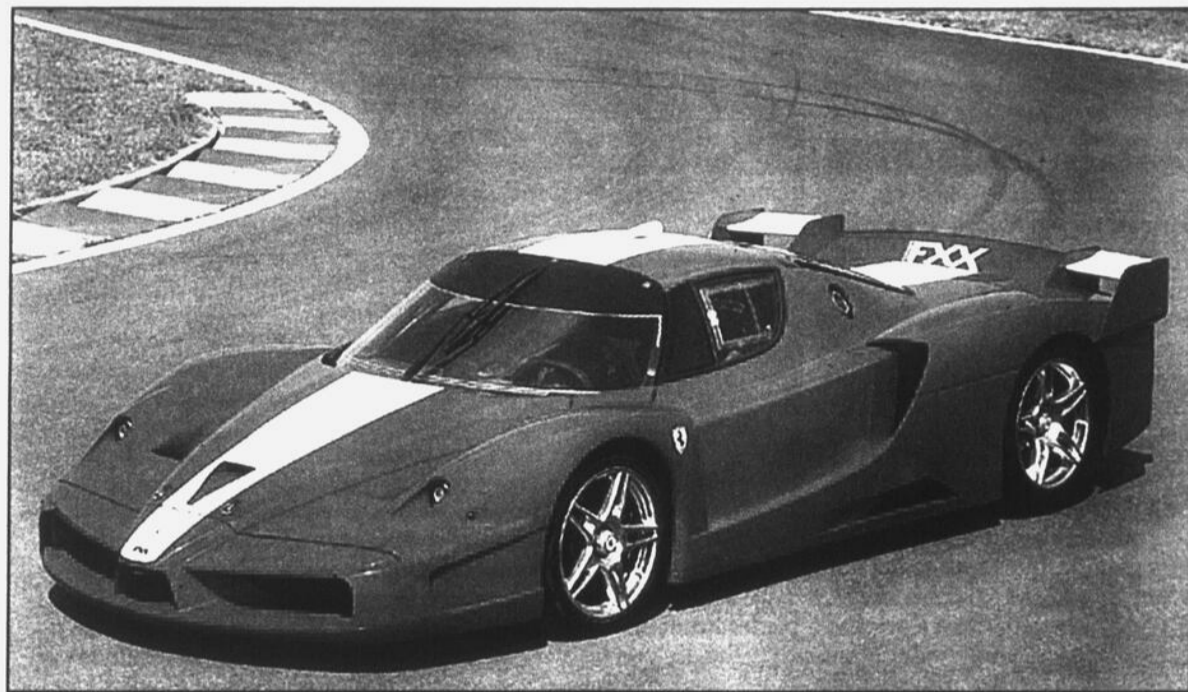
Des usines de Maranello, seulement 20 FXX sortiront des ateliers. Propulsée par un V12 de 6,2

litres dont 800 chevaux galopent à 8500 tr/min, ce moteur est plus puissant que le V12 de 6,0 litres du modèle Enzo qui développe 660 chevaux à 7800 tr/min. La transmission à boîte séquentielle est pourvue des fameuses palettes F1 situées de chaque côté du volant. Selon les motoristes de la Scuderia, le passage des rapports s'effectue en seulement 100 millisecondes!

Quant aux pneus, il s'agit bien sûr de Bridgestone! Pour ce faire, le manufacturier de pneus, partenaire de Ferrari en F1, a mis au point des pneumatiques «slick» de 19 pouces. Pour ralentir cette cavalerie de 3 200 sabots, la FXX utilise des gros freins en céramique Brembo refroidis par liquide.

### Enzo dans l'âme

Si les lignes de la FXX sont à la base celles du modèle Enzo, l'ensemble de sa silhouette est plus agressive avec ses prises d'air multiples et ses ajouts aérodynamiques. Conçue pour accueillir seu-



Le moteur est un V12 de 6,2 litres qui développe 800 chevaux à 8500 tr/min.

lement le conducteur, la FXX peut également recevoir un deuxième baquet en option pour un passager. Comme dans l'Enzo, le siège et les pédales sont spécialement aménagés en fonction de la morphologie du pilote.

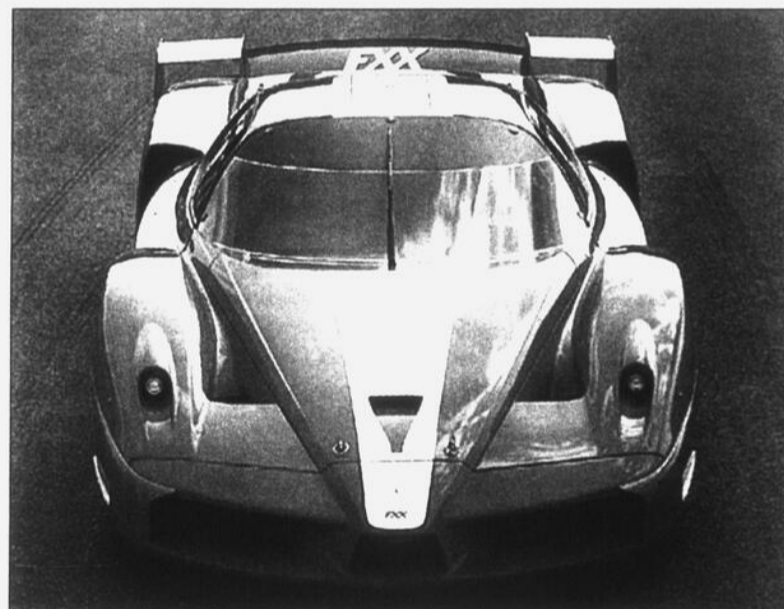
Par ailleurs, comme les vraies voitures de F1, la FXX est équipée d'un système de télémétrie qui enregistre et analyse 39 données différentes en temps réel. Pour maîtriser ce bolide, les propriétaires recevront une formation sur la piste privée de Fiorano et leurs données seront comparées à celle de Michael Schumacher et Rubens Barrichello.

D'ailleurs, chaque client qui s'engage à devenir l'acquéreur d'une FXX devra s'initier à la conduite de sa future voiture sous les conseils des techniciens et spé-

cialistes de Maranello. La première FXX sera livrée fin de l'année. Son prix? Un peu plus de deux millions de dollars... ●



Ce bolide ne pourra rouler que sur des circuits fermés. Son prix dépassera les 2 000 000\$...



La Ferrari FXX se démarque du modèle Enzo avec ses nombreuses prises d'air.

## DANS VOTRE ASSIETTE

# Faire le ménage de son réfrigérateur



Sylvie LAROCHE

Les bactéries peuvent se multiplier très rapidement surtout lorsqu'elles se retrouvent dans la zone de danger soit entre 4 et 60 degrés Celsius. En fait, un aliment laissé sur la table par temps de canicules peut voir ses bactéries indésirables doubler en nombre tous les 15 minutes.

Il est tout à fait normal que les aliments contiennent des micro-organismes. Tel est le cas, par exemple, du fromage ou du yo-

gourt. C'est seulement lorsque les conditions leur sont favorables que ces micro-organismes se multiplient en nombre suffisant pour vous rendre malade.

### Pas de bibittes dans mon frigo!

Pour éviter de tels problèmes, il faut mettre en pratique certaines règles élémentaires de sécurité alimentaire comme de maintenir la température du réfrigérateur à 4 degrés Celsius et moins, de respecter les durées d'entreposage recommandées et de jeter régulièrement les aliments qui sont demeurés trop longtemps dans le frigo (pour éviter la contamination croisée, les mauvaises odeurs, etc.).

### Date de péremption

Ne faites surtout pas l'erreur de vous fier uniquement à l'apparence et la couleur d'un aliment pour garantir sa qualité. Il faut plutôt se référer à la date de péremption suggérée par les fabricants de produits alimentaires. Mais attention! La date «meilleur avant» indique la période pendant laquelle le produit «non ouvert» conserve sa qualité tant nutritionnelle que sensorielle, dans la mesure où ce même produit a été manipulé et conservé adéquatement. On ne peut donc plus se fier à cette date une fois qu'il a été ouvert. Le bris du contenant, couvercle ou de l'emballage fait en sorte que le produit n'est plus conservé de façon hermétique. Et comme nous le savons, l'air, la température, l'hu-

midité, etc. sont tous des facteurs qui peuvent provoquer la détérioration précoce d'un aliment.

Bien que l'on ne trouve pas de date de péremption sur tous les produits alimentaires, il est toutefois obligatoire de l'indiquer sur ceux qui ont une durée de vie inférieure à 90 jours. Mais il y a quelques exceptions, par exemple, on ne mettra pas de date de péremption sur les légumes et les fruits.

### Que faire une fois le produit ouvert?

Suite à l'ouverture de l'emballage d'un produit, on peut généralement prévoir une détérioration au niveau de la valeur nutritive, saveur, texture, odorat,

etc. Toutefois, le type et degré de dégradation varient selon la nature de l'aliment. Par exemple, un aliment humide est davantage à risque de contamination bactérienne. Pour leur part, les aliments qui contiennent des acides gras insaturés comme les huiles et les noix rancissent avec le temps, ce qui modifie leur valeur nutritive et leur goût.

La semaine prochaine, je vous proposerai quelques lignes directrices ainsi que des moyens pour mieux conserver vos aliments au réfrigérateur. Bonne semaine! N'hésitez pas à visiter le site [www.harmoniesante.com](http://www.harmoniesante.com). Pour des informations contactez-moi au (450) 358-2002. Bonne santé! ●

## EN VOYAGE AUTOUR DU MONDE

# Turquie: Ventes trottoirs aux portes de l'Asie



Dominic CADIEUX

C'est à seulement 3 heures d'avion que m'attend un premier dépaysement majeur. Après l'Espagne, me voici maintenant en Turquie, plus précisément à Istanbul, l'ancienne Constantinople de l'empire romain, un musée à ciel ouvert.

Aussitôt sorti du métro, directement dans la vieille ville, je suis estomaqué en voyant les dômes de deux gigantesques mosquées qui se font face. D'abord la plus vieille, Aya Sofya, construite à l'origine comme une cathédrale catholique



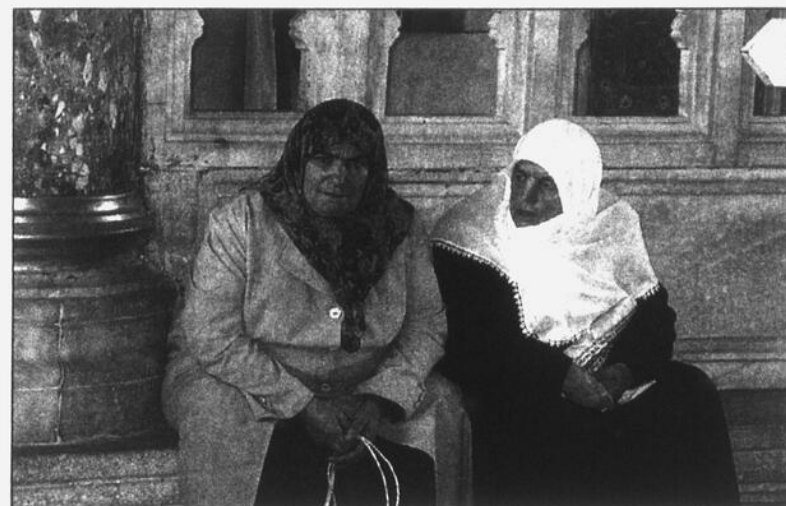
L'imposante mosquée Aya Sofya, complétée en 537, domine la vieille ville d'Istanbul.

par les Romains il y a près de 1500 ans. Tandis que l'autre, la toute

jeune Mosquée Bleue date de seulement... 400 ans! Tellement imposantes, elles ont l'air de deux énormes vaisseaux spatiaux atterris au beau milieu de cette ville qui marque la frontière entre l'Europe et l'Asie. Hallucinant.

Première impression en marchant dans les rues de cette mégapole de 16 millions d'habitants, c'est le festival de la vente trottoir dans l'atmosphère des «Mille et une nuits». À peine débarqué, les marchands de tapis et de souvenirs se ruent sur moi dans l'espoir de m'embobiner. Pas facile de s'en sortir, ils semblent parler toutes les langues et s'acharnent sur celui qui jette ne serait-ce qu'un coup d'œil sur la marchandise. Du côté de la vieille ville, où se trouve mon hôtel, on retrouve des kiosques un peu partout, obstruant souvent les trottoirs et empiétant parfois sur une partie de la rue. Un brin excessif. Dans cette société de marchands, tout doit se négocier si on ne veut pas se faire avoir. J'en suis même rendu à marchander mes bouteilles d'eau et mes kebabs, la spécialité locale. Au final, en payant le juste prix, le coût de la vie y est plus qu'abordable. Exception faite des sites touristiques, dont les tarifs d'entrée viennent d'être doublés par le gouvernement.

Étant en territoire musulman, il



La Turquie s'ouvre de plus en plus à l'Occident, mais tout le monde n'emboîte pas le pas, du moins pas en surface.

est évident que je rencontre beaucoup de femmes voilées. Par contre, je suis surpris de voir, chez les jeunes filles, autant de voilées que de Britney Spears en puissance. Le fléau semble donc mondial. Quoiqu'il en soit, je me sens tout de même loin de chez moi lorsque, par exemple, en marchant dans la rue, de haut-parleurs situés un peu partout en ville se mettent à cracher des passages du Coran. C'est ainsi que tout le monde entend cet appel à la prière cinq fois par jour. C'est spécial, extravagant et dépayasant durant le jour, mais à 6 heures du matin lorsque tu dors, ça perd de son charme...

De me réveiller tôt me permettra au moins de voir le meilleur de

ce que cette ville a à offrir. Des ruines plus que millénaires, en passant par le spectacle de danseuse du ventre, jusqu'au match de soccer endiablé, sans oublier le Palais Topkapi avec son ancien harem et son soi-disant poil de barbe de Mahomet (!?), cette ville m'a renversée.

Fin de soirée. Confortablement assis sur le toit de mon auberge, je sirote une bière tout en regardant l'Asie, juste de l'autre côté de l'eau. Autour de moi, toutes sortes d'accents. On discute voyage, on refait le monde. Sous le ciel étoilé d'Istanbul, j'en arrive à la conclusion que ça doit être ça la vie.

Le reste de la Turquie sera-t-il à la hauteur? À suivre... ●



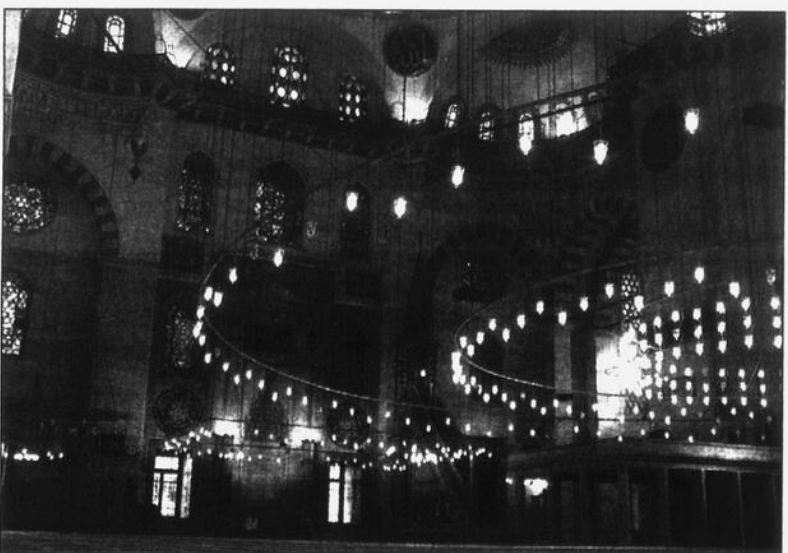
À Istanbul, on s'y sent toujours en sécurité, de jour comme de nuit. Évidemment, les policiers armés de mitraillettes bien en vue doivent en décourager plus d'un...



Pour quelques liras turques, la monnaie locale, on peut se procurer les spécialités locales directement dans la rue.



Partout où notre regard se porte, on aperçoit toujours quelques dômes de mosquées à l'horizon.



Le vaste intérieur de l'une des multiples mosquées que l'on retrouve à Istanbul.

# CHIROPRATIQUE

## Si on parlait des problèmes de stress...

Karine PELLERIN

La société actuelle nord-américaine est axée sur un mode de vie de performance, de dépassement des standards, de production et de consommation. Ce besoin de réussite amène bien des gens à excéder leurs capacités physiques au point de s'en rendre malade. Il n'est pas surprenant de voir les maladies cardio-vasculaires, les «burn-out», la dépression et les ulcères d'estomac être si présents dans notre entourage. Tous ces troubles sont en fait une résultante de l'effet d'un stress qui a dépassé les capacités d'adaptation et de résistance d'un individu.

La santé correspond à un fonctionnement à 100% du corps humain physique et psychologique. Ce fonctionnement optimal correspond à un état d'équilibre à l'intérieur de la personne, mais aussi de la personne avec son milieu. Lorsqu'on se retrouve en présence d'un stress le corps fournit une réponse afin de retrouver cet équilibre qui est alors mis en danger. Si le stress est extrême, inhabituel ou de longue durée, les mécanismes d'adaptation peuvent s'avérer insuffisants et ainsi amener à la défaillance du bon fonctionnement c'est-à-dire à la perte de la santé.

Déjà dans les années 1930, le

chercheur Hans Selye avait identifié une série de réponses du corps humain au stress, peu importe la forme qu'il prend. C'est-à-dire que peu importe la nature du stress (physique, chimique, thermique ou émotif) notre corps aura toujours les mêmes réactions physiologiques. Il appela cet ensemble de réactions au stress «syndrome général d'adaptation».

### Plusieurs formes

Le stress peut prendre plusieurs formes. Les eustress sont des stress dits normaux qui nous préparent à affronter des situations précises et sont donc des stress utiles. Les stress de détresse vont quant à eux être nocifs pour l'organisme et engendrer le syndrome général d'adaptation. Bien qu'un stress soit qualifié de positif, par exemple gagner à la loterie, il peut quand même être de type détresse et déclencher une série de réactions dans tout notre corps. Il existe quatre grands types de stress:

1. Les stress physiques: De longues heures de travail, un manque de sommeil, un travail physique exigeant, des blessures (entorses, fractures, contusions, tendinites...), les tensions dues à une mauvaise posture et les complexes de subluxations vertébrales (mouvement anormal de vertèbres amenant un mauvais fonctionnement du système nerveux) sont

des exemples de stress physiques.

2. Les stress chimiques: Ils comprennent les stress associés à la nutrition et à l'environnement. Par exemple, un individu qui aurait une diète incomplète ou une diète trop riche en aliments raffinés est soumis à un stress chimique. Les stimulants comme le café, le thé, les boissons gazeuses, le chocolat, la nicotine, l'alcool, les drogues, les médicaments sont tous des agents stressants. Il ne faut pas oublier les additifs alimentaires comme les colorants, les agents de conservation et les saveurs artificielles.

Les stress associés à l'environnement comprennent entre autres la pollution due aux hydrocarbures (émission des gaz des voitures), aux insecticides et aux déchets industriels. Bien souvent ce type de stress est difficile à contrôler et à éviter. Les stress environnementaux ne sont pas seulement associés à la pollution, une expédition en haute montagne où l'oxygène est plus rare sera aussi une situation stressante pour l'organisme.

3. Les stress thermiques: Un stress thermique sera soit une situation de chaleur extrême ou de froid extrême. Un contraste entre le chaud et le froid correspondra à un stress thermique. Par exemple lors d'une chaude journée d'été, entrer et sortir d'une maison cli-

matisée sera une situation stressante où plusieurs personnes deviennent susceptibles d'attraper un rhume ou de développer un torticolis.

4. Les stress émotionnels: Bien souvent on oublie que les stress émotionnels vont avoir une si grande portée sur notre réaction physique. Pourtant il est facile de comprendre pourquoi notre cœur bat si vite lorsque l'on croise l'être aimé. Comme l'a dit Selye, peut importe le stress la réaction physique d'adaptation sera la même. Les stress émotionnels comprennent entre autres la perte d'un être

cher, une situation de divorce, un enfant malade, une situation précaire au travail, commencer un nouveau travail, un étudiant face à un examen... la liste peut être très grande et très variée en fonction de l'importance donnée à l'évènement ou la situation par la personne.

Nous poursuivrons cet article dans deux semaines en parlant entre autres du syndrome général d'adaptation qui se divise en trois stades.

Il est à noter que cette chronique est rédigée pour le compte du Regroupement des chiropraticiens du Haut-Richelieu. ●

## Vous déménagez: pensez prévention!

La période de déménagement approche à grands pas. Le Service de sécurité incendie de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu rappelle à toutes les personnes qui déménageront sous peu de penser, dès leur arrivée, à la sécurité de leur nouveau domicile en vérifiant le bon fonctionnement des avertisseurs de fumée et en changeant leur pile.

Voici comment s'assurer du bon fonctionnement de l'avertisseur de fumée.

• Vérifiez la date de fabrication de l'appareil sur le boîtier, si elle excède dix ans, remplacez l'avertisseur. Si vous êtes locataire, demandez au propriétaire de votre logement de vous fournir un nouvel avertisseur de fumée. C'est sa responsabilité!

• Achetez toujours des piles de bonne qualité.

• S'il n'y a pas d'avertisseur de fumée, achetez-en un rapidement. Si vous êtes locataire, demandez au propriétaire de vous en fournir un.

Il est aussi important de prendre d'autres précautions, non seulement lorsqu'on déménage, mais en tout temps.

• Préparez un plan d'évacuation de votre domicile. Dessinez-le en famille et mettez-le en pratique régulièrement. Faites-en un jeu avec les enfants. Ainsi, vous éviterez la panique et les comportements imprudents en cas d'incendie.

• Si vous êtes locataire, prenez

connaissance des procédures d'évacuation élaborées par le propriétaire de l'immeuble.

• N'accumulez pas de boîtes ou d'objets inutiles dans votre domicile, sur le balcon ou sur le côté de l'habitation. Ceci pourrait attirer les pyromanes ou vous empêcher d'évacuer de façon sécuritaire.

• Pensez à entreposer les liquides de combustibles, comme l'essence, dans leur contenant d'origine, fermé hermétiquement.

• Procurez-vous un extincteur portatif. Placez-le dans un endroit facilement accessible et, surtout, apprenez à vous en servir.

• Si vous avez un barbecue, installez-le dehors, pas trop près d'une fenêtre ou d'un mur.

Des décès ou des brûlures graves lors d'un incendie auraient pu être évités dans bien des cas s'il y avait eu un avertisseur de fumée en bon état de fonctionnement. Il aurait permis aux occupants de sortir rapidement avant que la fumée ne se propage. L'avertisseur de fumée sauve des vies, particulièrement lorsque l'incendie se déclare la nuit.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur votre sécurité et celle de votre famille, n'hésitez pas à communiquer avec votre Service de sécurité incendie ou visitez le site du ministère de la Sécurité publique au [www.msp.gouv.qc.ca/incendie](http://www.msp.gouv.qc.ca/incendie), sous la rubrique Prévention. ●

## SOURIRE SANTÉ

### Pour faire une réussite du traitement en orthodontie



Dominique COMEAU

Pour que le traitement d'orthodontie soit une réussite, il est important de savoir à quoi s'attendre avant de commencer. Certains effets secondaires et contraintes sont à prévoir. Êtes-vous bien au courant?

Pour que votre traitement soit une réussite et perdure toute votre vie, suivez bien les conseils de votre orthodontiste. Il se peut que vous nécessitez plus tard un traitement mineur pour corriger de légers déplacements de vos dents, puisque celles-ci bougent toute notre vie durant.

Le traitement orthodontique comporte de légers risques et des effets secondaires. Dans la plupart des cas, des problèmes se développent si le patient n'a pas suivi les conseils de l'orthodontiste. Il se peut que vous ressentiez un inconfort passager après la première mise en place des attelles orthodontiques ou lors des visites d'ajustements.

#### Durée des soins

Le traitement orthodontique

prend du temps. Sa durée dépendra de votre âge, de la nature et de la gravité du problème, ainsi que de la technique utilisée.

Le traitement comporte habituellement une visite toutes les quatre à sept semaines sur une période de six mois à plusieurs années. Le traitement prend habituellement plus de temps chez les adultes que chez les enfants et les adolescents, si la collaboration est bonne.

#### Les soins

Il est encore plus important - et plus long - de se brosser les dents et d'utiliser la soie dentaire quand on porte des broches, car les aliments s'y collent facilement. Votre hygiéniste dentaire vous indiquera comment vous brossez les dents et utilisez la soie dentaire à l'aide d'un enfiler de soie.

Vous portez des broches! Il ne faut pas mordre dans des objets durs, comme des glaçons, des noix, des crayons, du pain croustillé ni ne manger d'aliments collants, comme des caramels ou de la gomme à mâcher car ils peuvent disloquer et décoller les boîtiers. Dans ce cas, le traitement prendra plus de temps.

#### Les coûts

Certains régimes d'assurance

couvrent les traitements orthodontiques. Vous pouvez faire une demande à votre assurance pour plus d'information concernant votre police personnelle. Souvent, le régime ne couvre que 50% du traitement ou jusqu'à ce que le coût atteigne une limite prescrite.

Les orthodontistes offrent souvent des modes de paiement pour les traitements orthodontiques. Informez-vous auprès du vôtre. Si vous n'avez aucune assurance, il peut être avantageux d'effectuer le paiement complet dans la même année, puisque ces soins sont déductibles d'impôt après 3% de votre revenu annuel brut.

Bonne semaine!

J'aimerais personnellement remercier toute l'équipe du Dr Daniel Tanguay pour leur accueil chaleureux et leur grande générosité lors de ma visite à la clinique du 1005, boul. du Séminaire à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Dominique Comeau travaille comme hygiéniste dentaire avec le Dr Martin Deslauriers au Centre Dentaire Comeau et Deslauriers au 235, 2<sup>e</sup> Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu. Tél.: (450) 347-2244. ●

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

<b>Aubaine de la semaine!</b> <b>Puerto Plata</b> Départ : 8 juillet Hôtel 3 étoiles Tout inclus 1 semaine <b>850\$</b>		<b>Camaguey</b> Voyage de groupe Départ : 30 janvier Hôtel 4 étoiles Tout inclus 2 semaines Adultes : 1 459\$ Enfants : 659\$ Ados : 1 129\$	
<b>Montego Bay (Jamaïque)</b> Départ : 2 juillet Hôtel 4 étoiles Tout inclus 1 semaine <b>1 009\$</b>		<b>San Salvador</b> Amérique Centrale Départ de groupe Départ : 12 janvier Hôtel 4 étoiles 2 semaines <b>1 735\$</b>	
<b>HORAIRE D'ETE</b> Nous serons fermés les samedis du 2 au 30 juillet inclusivement.		<b>Holguin (Cuba)</b> Semaine de la Santé Départ : 4 septembre Hôtel 4 étoiles Tout inclus 1 semaine Plusieurs activités spéciales <b>1 199\$</b>	

Region Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516

## ASTROLOGIE

Les prévisions  
de la semaine avec  
**Marie-Blanche**

Semaine du 29 juin  
au 5 juillet 2005

### BÉLIER

(21 MARS - 20 AVRIL)

Vous commencez un cycle dans lequel vous travaillerez énormément. Amour : Vous aurez pleinement confiance en vous. Argent : Tout vous étonne au plan monétaire. Travail : Votre détermination vous aide dans votre travail. Chiffres chanceux : 68-17-49-34-65-29

### TAUREAU

(21 AVRIL - 20 MAI)

Vous commencez une période de bonheur affectif. Amour : Vous ne voulez pas vous tromper. Argent : Vous évoluez rapidement vers de la sécurité matérielle. Travail : Vous n'aimez pas que l'on veuille trop vous commander. Chiffres chanceux : 91-39-52-24-76-85

### GÉMEAUX

(21 MAI - 21 JUIN)

Vous avez vraiment le goût de vous distraire. Amour : Vous êtes capable de tout affronter. Argent : Vous commencez un cycle de chance matérielle. Travail : Vous ne voulez jamais vous ennuyer dans votre vie professionnelle. Chiffres chanceux : 76-49-51-36-48-63

### CANCER

(22 JUIN - 23 JUILLET)

Vous avez l'impression de renaitre moralement. Amour : Tout se met à aller mieux pour vous. Argent : Vous ne voulez d'aucune manière être négligé monétairement. Travail : Vous aimez travailler avec vos amis. Chiffres chanceux : 91-52-79-66-43-24

### LION

(24 JUILLET - 23 AOÛT)

Vous aimez pleinement votre existence. Amour : Vous apprenez à comprendre les choses avec efficacité. Argent : Tout vous paraît nouveau présentement. Travail : Vous êtes capable de mieux faire valoir vos opinions au travail. Chiffres chanceux : 83-61-79-13-45-8

### VIERGE

(24 AOÛT - 23 SEPTEMBRE)

Vous voulez toujours bien faire tout ce que vous devez accomplir. Amour : Vous êtes très conscient de la valeur de vos sentiments. Argent : Vous ne devez pas douter de votre bon jugement. Travail : Vous êtes sur le point d'accéder à plusieurs choses nouvelles. Chiffres chanceux : 98-61-49-52-94-20

### BALANCE

(24 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE)

Semaine très intense dans le domaine de vos projets. Amour : Vous allez vers des choses très compliquées. Argent : Vous savez ce qui est véritablement bon pour vous. Travail : Soyez très subtil dans ce que vous avez à dire. Chiffres chanceux : 92-51-49-54-28-17

### SCORPION

(24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE)

Vous vous sentez capable de tout affronter. Amour : Vous avez le goût que l'on soit bon envers vous. Argent : Vous évoluez vers des choses différentes. Travail : Vous voulez à tout prix réussir et cela sera possible. Chiffres chanceux : 76-42-27-12-49-98

### SAGITTAIRE

(23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE)

Vous vivez une semaine pendant laquelle vous vous sentez très bien. Amour : Vous êtes capable de triompher de toutes les difficultés. Argent : Vous avez l'impression que tout devient plus heureux qu'avant. Travail : Vous ne devez pas perdre votre temps dans des situations qui ne vous rapportent rien. Chiffres chanceux : 71-82-17-29-58-13

### CAPRICORNE

(22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER)

Semaine captivante sur tous les plans. Amour : Vous voulez que l'on vous soit fidèle. Argent : Vous êtes apte à mieux vivre. Travail : Vous savez vous situer très bien dans votre vie professionnelle. Chiffres chanceux : 82-76-49-21-67-49

### VERSEAU

(21 JANVIER - 18 FÉVRIER)

Semaine importante pour tout ce qui concerne votre avancement professionnel. Amour : Vous ne savez plus quoi penser de certaines situations affectives. Argent : Vous avez l'impression que tout vous échappe, cela ne durera pas. Travail : Vous êtes capable de vraiment accomplir de grandes choses. Chiffres chanceux : 71-49-54-26-12-83

### POISSONS

(19 FÉVRIER - 20 MARS)

Semaine qui vous apporte plusieurs interrogations. Amour : Vous êtes capable de mieux vivre vos sentiments. Argent : Vous devez demeurer très lucide dans les questions monétaires. Travail : Ayez confiance car bientôt tout vous sourira dans le travail. Chiffres chanceux : 81-91-75-34-23-14

## L'ÉGLISE D'ICI

# Souper-partage des bénévoles de Saint-Gérard

Le samedi 5 juin dernier, c'était le souper-partage des bénévoles du lieu de culte de Saint-Gérard-Majella.

L'esprit était à la fête, malgré la chaleur et l'absence de bénévoles, et le buffet préparé par chacun(e) était des plus savoureux surtout les desserts. Le repas fut agréablement par une disco mobile dirigée par monsieur Martin Lefebvre, neveu du père Gerald Champagne.

La danse était au rendez-vous et plusieurs en ont profité à cœur joie pendant que les autres jasaient ou chantaient tout en regardant les bons danseurs.

Nous avons eu une surprise de taille lorsque madame Andréa Tyniec, violoniste, survint dans la salle pour remercier le père Champagne de lui avoir permis de pratiquer dans l'église. Elle accepta de nous jouer une pièce de Paganini qu'elle rendit avec brio.

Il y a eu un tirage de trois beaux prix: une magnifique peinture donnée par madame Lucille Zau-



Comité de soutien à Saint-Gérard-Majella: Fernando Laguë, Gerald Champagne, c.s.v., Emile Fleury, Bernadette Bourassa, Angela Fortin et Jean-Claude Goulet.

har, artiste peintre, une crèche artisanale de monsieur Fernando Laguë et un panier de fruits offert par «Racine: fruits et légumes».

Que ce soit monsieur Émile

Fleury, responsable du comité de soutien, le père Gerald Champagne ou l'abbé Fernand Ostiguy, tous étaient d'accord pour remercier les bénévoles de leur part essentielle à

la vie de l'Église. Et l'abbé Ostiguy d'ajouter qu'il voulait redonner l'Église aux baptisés et les assurer du soutien des prêtres et des agents de pastorale. ●

## Services pastoraux pour 2005-2006

**B**aptême (0-7 ans): téléphoner au (450) 359-8181.

Baptême (8-13 ans): Voir «catéchèse» et «mission auprès des jeunes», un peu plus bas.

Baptême-Confirmation (14 ans et plus): Appeler au (450) 359-8181 et demander la responsable du catéchuménat des adultes.

Éveil à la foi (enfants de 6 et 7 ans): Comme parents, vous pouvez participer à des rencontres qui réalisent des activités familiales en ce sens. Téléphoner au (450) 347-1398.

Catéchèse (enfants de 8-10 ans): Vous pouvez inscrire votre enfant à un parcours de catéchèse qui le

conduira, au bout de trois années consécutives, à recevoir les sacrements de l'initiation chrétienne: le baptême (s'il y a lieu), la confirmation et la première des communions. Téléphoner au (450) 347-1398.

Mission auprès des jeunes (11-13 ans): Vous pouvez inscrire votre jeune à des activités d'expériences chrétiennes spécialement conçues pour lui. Une préparation aux sacrements de baptême, de confirmation et de l'eucharistie est également donnée pour ceux et celles qui le désirent. Téléphoner au (450) 347-1398 et demander la responsable de la mission auprès des jeunes.

Mariage: Pour vous informer sur la session pastorale du mariage et pour fixer la date de votre mariage à l'église, bien vouloir communiquer avec le prêtre répondant de votre lieu de culte le plus tôt possible, afin d'obtenir la date désirée.

Foi des adultes: Vous voulez approfondir votre foi par des conférences, des soirées d'échange, des cours bibliques, des ressourcements divers? Il faudra surveiller les activités offertes et consulter le dépliant du Centre de ressourcement spirituel (80, rue Lajeunesse) ou lire la page «L'Église d'ici» publiée chaque semaine dans Le Canada Français.

Pastorale sociale et familiale: Vous voulez vous impliquer pour qu'il y ait plus de justice dans vo-

tre milieu? Vous cherchez des services qui peuvent vous aider? Téléphoner au (450) 346-2425 et demander la responsable de la pastorale sociale et familiale.

Sacrement du pardon: Confession individuelle en tout temps de l'année sur rendez-vous ou 15 minutes avant les célébrations eucharistiques, en semaine et le dimanche.

Onction des malades: En tout temps, vous pouvez appeler le prêtre de votre lieu de culte.

Visite et communion aux malades: En faire la demande à votre lieu de culte.

Funérailles à l'église avec ou sans eucharistie: Contacter le prêtre répondant de votre lieu de culte, ou téléphoner au (450) 348-4040. ●



Ambulance, police, pompiers :	<b>911</b>
Sûreté du Québec (urgences) :	<b>310-4141 (*4141 cellulaire)</b>
Info-Santé :	<b>(450) 349-3000</b>
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	<b>(450) 368-2572</b>
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	<b>1 877 362-2433</b>
La ligne parents :	<b>(514) 288-5555</b>
Info-dépression :	<b>1 800 268-0999</b>
Tel-Jeunes :	<b>(514) 288-2266</b>
Protection de la jeunesse :	<b>1 800 361-5310</b>
Drogue - aide et référence :	<b>1 800 265-2626</b>
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	<b>(450) 348-6300</b>
Coup d'Élo (femmes victimes de violence) :	<b>(450) 348-1645</b>
Centre de référence du Grand Montréal :	<b>(450) 627-1376</b>
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	<b>(450) 347-7527</b>
Centre Claude Bilodeau Algamas pour jeunes computer :	<b>1-866-933-0411 (450) 245-0411</b>

**EN CAS D'URGENCE**

## Messe pour la fête du Canada

À l'occasion de la fête du Canada, il y aura une messe à la cathédrale, le vendredi 1<sup>er</sup> juillet à 11

heures. Vous êtes toutes et tous les bienvenus! ●

Le **Guide411**  
Pour et par les gens d'ici

[www.leguide411.com](http://www.leguide411.com)  
RECHERCHE D'ENTREPRISES - RECHERCHE DE PERSONNES

# Compo veut récupérer le carton de déménagement

**D**u 4 au 15 juillet prochain, Compo-Haut-Richelieu offrira une collecte spéciale sur appel pour récupérer le carton de déménagement dans les multilogements et autres types de résidences. Ce service prévu pour la période des déménagements est tout à fait gratuit et s'adresse aux Johannais(es) desservis par cette organisation.

De plus, un service similaire se-

ra mis en place, et ce, de façon permanente, pour les nouvelles constructions qui se seront inscrites sur la liste de livraison de bacs de récupération de 360 litres et qui seront désireuses de se départir écologiquement de leurs boîtes de déménagement.

Pourquoi offrir cette collecte permanente pour les nouvelles constructions? La raison est bien simple: présentement, Compo-

Haut-Richelieu se rend déjà chez les nouvelles constructions (à leur demande) pour leur livrer un bac de récupération sur roues. Alors, il s'avérait tout à fait naturel d'offrir aux nouveaux résidents la possibilité de les débarrasser du même coup de leurs boîtes de déménagement, tant qu'à être sur place!

Il va sans dire que ce nouveau service de récupération de carton pour les nouvelles constructions

est rendu possible grâce à une optimisation des services déjà établis.

## Informations

Que ce soit pour la collecte spéciale en juillet ou la collecte permanente pour les nouvelles constructions, la façon de procéder est très facile: le citoyen ayant une bonne quantité de boîtes à se débarrasser appelle chez Compo-Haut-Richelieu, au (450) 347-0299, pour s'inscrire à la collecte du carton de déménagement et ses boîtes seront ramassées pour être recyclées au lieu d'aller à l'enfouissement!

Comment disposer les boîtes pour la collecte? Les citoyens doivent ficeler toutes les boîtes démontées ensemble ou bien toutes les corder (une fois démontées) dans la plus grande des boîtes. Pour les multilogements, il suffit de placer le tas de boîtes à côté du

conteneur à ordures. Quant aux résidences familiales, les boîtes peuvent être mises sur le côté de la maison ou du garage, à un endroit accessible pour le collecteur (mais pas en bordure du chemin).

Ces nouveaux services de collecte sur appel sont mis en place dans une perspective d'amélioration continue des services offerts aux citoyens. D'autre part, rappelons que la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles 1998-2008 fixe comme objectif de mettre en valeur 60% des matières recyclables pour 2008 et le secret pour atteindre cet objectif se résume à l'effort collectif constant et soutenu. Ensemble, nous pouvons y arriver!

Pour plus de renseignements, Compo-Haut-Richelieu vous rappelle l'adresse de son site Internet: [www.compo.qc.ca](http://www.compo.qc.ca) ou vous invite à composer le (450) 347-0299.



(Photo Jacques Paul)

## Don au Fonds de développement

Le Club Richelieu verse une somme de 10 000\$ au Fonds de développement du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu. Il s'agit d'une première tranche d'un engagement total de 50 000\$ du Club Richelieu, en appui à un projet de lutte au décrochage scolaire qui sera réalisé sur cinq ans avec la Commission scolaire des Hautes-Rivières et la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu. De gauche à droite, on reconnaît Claude Levasseur, directeur du Fonds, Luc Guérin directeur du Comité des oeuvres du Club Richelieu, Éric Lazure, président du Fonds, Luc Poirier, président du Club Richelieu, et Serge Brassat, dg du Cégep.



(Photo Jacques Paul)

## 11 000\$ pour les personnes handicapées

Le Regroupement des personnes handicapées, région du Haut-Richelieu, a récolté 11 000\$ lors de son 10<sup>e</sup> tournoi de golf annuel, au Club de golf de Saint-Jean. Denis Dupont, président d'honneur de l'événement, Jean-Paul Normandin, directeur général du Regroupement, ainsi que Pierre Paré, Pierre Guillet et François Doucet, membres du comité organisateur, remercient les 116 golfeurs qui ont participé à l'événement.

## LES OUTREMANGEURS ANONYMES

### Tout arrive à son heure

*La philosophie de l'attente a été soutenue par tous les oracles de l'univers.*

Ralph Waldo Emerson

Je n'ai qu'à regarder pour m'apercevoir que tout arrive à son heure. Chaque problème trouve sa solution en temps opportun. On a beau vouloir, se tordre les mains ou rager: rien n'y fait.

L'acceptation est le simple fait de passer à travers l'état du moment, qu'il soit de souffrance, d'accablement, de désespoir ou de

colère... ou tout à fait contraire à cela. Lorsque la vie telle qu'elle est devient pour moi un fait que j'accepte aussi naturellement que je respire, alors les événements perdent le pouvoir de me déséquilibrer ou de troubler le rythme normal de ma vie.

Pensée du jour: L'acceptation elle aussi vient à son heure; je n'ai pas à me dévaloriser si je n'y arrive pas chaque fois que je le voudrais.

Information Pierre 450-346-7836.

### GAGNANTE D'UNE CROISIÈRE... CHEZ NOUS !



Suite aux tirages permettant à 12 personnes de profiter d'une croisière pour deux aux Îles-de-la-Madeleine, Nadine Blaquière directrice des communications chez CTMA et Line Miousse, directrice au bureau de Montréal s'apprêtent à expédier les lettres aux 12 gagnants. Ces gagnants sont donc Claire Milot de Saint-Paulin, Yvette Coutu de Waterloo, Francine Falardeau de Mont-Laurier, Euclide Levesque de Ste-Catherine, Mercedes Sanschagrin de Ste-Adèle, Line Voisine de Saint-Jean-sur-Richelieu, Aline Mercier de St-Stanislas, Ivanhoe Bilodeau de Sherbrooke, Micheline Beaudry de Brigham, Guylaine Tremblay de La Malbaie, Claire Contant de Val David et Claudine Leblanc de Pointe-aux-Loups.

Félicitations et bonne croisière!

(Publicité)



# Saison des petits plaisirs

## Tarte à la fraise

Recette pour 6 personnes - Préparation : 15 mn  
- Cuisson : 20 mn.

**Ingrédients**

- 1 kg de fraises
- 400 g de pâte Brisée (voir la recette de la pâte Brisée)
- 20 cl de lait entier
- 30 g de sucre en poudre
- 30 g de maizena
- 2 jaunes d'œufs
- 15 g de beurre
- 1 gousse de vanille

**Préparation**

**Confection de la pâte Brisée :** Un peu à l'avance, réalisez une pâte Brisée. Préchauffez votre four à 200° C.

**Cuisson à blanc de la pâte Brisée :** Étalez la pâte dans un plat à tarte de 22 cm de diamètre. Percez la pâte de part en part avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle. Faites-la

cuire à blanc pendant 20 mn. Otez le plat à tarte du four et laissez refroidir la pâte.

**Préparez la crème de garniture :** Versez le lait dans une casserole à fond épais. Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur. Grattez les grains de vanille dans le lait et conservez la gousse de vanille pour un autre usage. Faites chauffer le lait avec les grains de vanille, le sucre en poudre et le beurre. Avant que le mélange n'entre en ébullition, baissez le feu. Ajoutez les jaunes d'œufs et la farine de maïs que vous aurez préalablement diluée dans un peu de lait. Poursuivez la cuisson, sans laisser bouillir, sur un feu très doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème épaississe et prenne une consistance solide.

**Finition de la tarte :** Laissez refroidir complètement la crème et garnissez la pâte à tarte avec elle. Lavez et équeutez les fraises. Disposez-les bien serrées sur la crème. Servez.

**FRAISIÈRE L & L BESSETTE**  
Propriétaire : Luc Bessette

Pour vous procurer de bonnes fraises déjà cueillies ou à l'autocueillette

**Nouveau ! Tartes et confitures maison**

Cueilleur(se) demandé(e)

1295, rue Jacques-Cartier  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 346-3053

À 4 km du coin Carillon et Séminaire

**Saint-Valentin...**  
*Le pionnier de l'auto-cueillette*  
Fraises, framboises, bleuets

**Auto-cueillette et déjà cueillies**

Confiture, tartes, et produits maison  
Dégustation et visite

Balade animée en cabriolet les dimanches  
Mini-ferme pour les enfants

Cueilleur(se) demandé(e)

**Nouveau Sangria**

LES FRAISES LOUIS HEBERT  
SAINT-VALENTIN QUÉBEC

475, Chemin de Ligne, Saint-Valentin, Arrondissement St-Jean, sortie 41 à Natashouille, direction Fort-Lacombe.  
www.lesfraiseslouishebert.com (450) 291-3004

**NOUS VENDONS AUSSI:**

- Confitures
- Tartes
- Jus
- Gelée
- Jus de pommes, pommes/fraises, pommes/framboises, 100% naturel

Amusements pour enfants, mini-ferme, aires de repos

**Vergers Pierre Tremblay & Fils inc.**

Cueilleur(se) demandé(e)

**FRAISES ET FRAMBOISES**  
AUTO-CUEILLETTE OU DÉJÀ CUEILLIES

OUVERT TOUTS LES JOURS DE 8 H À 20 H  
www.vergerspierretremblay.ca  
(450) 347-6336

375, rang de la Montagne, Mont-Grégoire

**347-2707**

1607, chemin Grande-Ligne (près du village)  
Saint-Alexandre

**Fraises cueillies ou à cueillir**

Un dessert ? Oui !  
Avec des fraises du Québec !

Cueilleur(se) demandé(e)

Verifier la disponibilité des produits svp

**La Fraisière St-Alexandre**  
SNC

*Vous faites un pas pour l'environnement... Apportez vos contenants!*

**Les propriétaires, Pauline, Jean-Pierre et Denis Tremblay sauront vous accueillir**