

MAGAZINE

Les jeunes et le marché du travail



Carine Couture chez McDonald's.



Pierre Laganière chez Rénodépôt.



Christine Renaud chez Simons.

Premier critère: la disponibilité

QUÉBEC—Une main-d'oeuvre nombreuse et qualifiée permet aux employeurs d'exiger la disponibilité. C'est devenu un critère d'emploi. « Quand j'ai besoin, je regarde qui est disponible », déclare tout de go un employeur.

par VIANNEY DUCHESNE
LE SOLEIL

Le balancier est du bord de ceux qui embauchent: en janvier, 39 000 jeunes Québécois de 15 à 19 ans se cherchaient du travail et 153 000 qui détenaient un emploi; chez les 20-24 ans, 61 000 chômaient et 268 000 travaillaient. Ce qui signifie que le taux de chômage est de 20,3% pour les 15-19 ans et de 18,5% chez les 20-24 ans.

84 000 jeunes dynamiques et scolarisés permettent à un marché du travail avare d'emplois de faire la fine gueule. Rénodépôt a reçu plus de 5000 candidatures, sans les solliciter par annonces, pour les 425 postes du magasin-entrepôt que l'entreprise ouvrira à Québec. Phénomène identique pour le nouveau restaurant McDonald's à Val-Bélair: plus de 200 personnes se sont présentées pour 63 emplois, sans sollicitation publique.

Au fait, y a-t-il un marché spécifique pour les jeunes? Ils sont légion chez McDonald's, Simons, Rénodépôt et Price Costco (Club Price), mais on n'y fait pas de discrimination en leur faveur. Partout on recherche, avec la disponibilité, la formation générale, une bonne personnalité, du dynamisme, des talents de communicateurs et, si possible, de l'expérience.

Yves Simard, propriétaire de quatre restaurants McDonald's, raconte que l'âge ne constitue pas un handicap: roulant vers le Sud, en décembre, il s'arrête déjeuner dans un restaurant de sa chaîne préférée. Une dame d'au moins 75 ans, l'accueille si chaleureusement qu'il veut en connaître davantage sur

elle. Veuve, elle s'est retrouvée dans un centre pour personnes âgées où elle s'ennuie parce qu'elle avait encore une envie folle de communiquer et de rencontrer des gens qui bougeaient. Elle s'est donc trouvée cet emploi. Yves Simard rêve maintenant d'embaucher une personne âgée aussi dynamique. L'invitation est lancée...

Cette énergie, les employeurs veulent la trouver chez tous leurs candidats. On lèvera le nez sur un postulant motivé seulement par l'argent. On ne cache pas qu'une fois l'étape de la probation passée, c'est la performance qui ouvrira les portes de l'avancement et justifiera les augmentations salariales.

La formation tient une place importante dans un monde du travail où la concurrence crée des craintes démesurées. Les jeunes ne peuvent guère espérer un emploi rémunérateur et stable avec en poche moins d'un secondaire 5. A peu près tous les employeurs l'exigent, y compris Rénodépôt pour placer la marchandise sur les tablettes.

Chose certaine, partout on dit que l'expérience acquise comme employé temporaire ou surnuméraire au bas de l'échelle rapportera des fruits la vie durant et que pour plusieurs ce sera finalement le

début d'une carrière prometteuse. Cet apprentissage peut même être un complément à la formation scolaire, à la condition de l'encadrer, croit Claude Corbo, recteur de l'Université du Québec à Montréal. La Centrale de l'enseignement du Québec s'est penchée aussi sur les répercussions que peut avoir le travail à temps partiel intensif sur le rendement et la santé des élèves.

Les employeurs se disent conscients de cette réalité. Ils acceptent généralement de modifier l'horaire pour que le travail ne constitue pas un handicap à la préparation des examens. Une étude de Statistique Canada révèle que les diplômés du secondaire sont proportionnellement plus nombreux que les décrocheurs à avoir occupé un emploi qui ne dépassait pas 20 heures par semaine. On y apprend

aussi que trois adolescents sur quatre travaillent à temps partiel, comparativement à 26% chez les 20-24 ans. Quant aux étudiants, ils sont un sur trois à concilier études et travail. Mais les auteurs de la recherche apportent un commentaire qui appelle à la réflexion: certains adolescents abandonnent leurs études pour travailler à temps plein, renonçant ainsi à la

possibilité de s'instruire pour prendre des emplois peu ou non spécialisés et peu rémunérés. Si, au début, ils jugent leur emploi très lucratif, ces jeunes verront leurs perspectives d'emploi vraisemblablement très limitées en raison de leur manque d'instruction.

François Villeneuve, un autre jeune qui fait carrière au Club Price pour y avoir travaillé à temps partiel durant ses études, insiste sur l'importance d'éviter de croire que l'on sait tout: « La personne qui s'imagine cela se ferme des portes. Il n'y a plus de situation stable aujourd'hui. Il faut être en mesure de toujours apprendre si on veut s'améliorer ».

Raymond Morin, étudiant en sociologie à l'université Laval, sort grandi de ses expériences travail. Cela l'a aidé à mieux comprendre les autres et à réaliser que si la réalité n'est pas toujours plaisante sur le coup, elle permet néanmoins de découvrir ses aptitudes. Il loue également l'intégrité de ses patrons. Ils ne l'ont pas déçu et ont été très compréhensifs pour ses études. « Le travail profite et ne nuit pas si on gère bien son temps », dit-il.

En contrepartie, une autre étudiante de la même institution universitaire confie garder un moins bon souvenir d'un emploi d'été dans le milieu touristique: « Il était évident que mon employeur croyait tout savoir parce qu'il était plus vieux. Les jeunes ne devaient surtout pas tenter de mettre son autorité en doute ».

D'autres jeunes sont plus nuancés. Le marché du travail complète le développement de la personnalité en forçant le contact avec d'autres personnes.

Mais certains déplorent que les employeurs ne respectent pas toujours ce qu'ils promettent lors de l'embauche et leur reprochent leur indifférence face aux problèmes des étudiants. Un aveu de plusieurs jeunes: il faut être « pistonné », ne serait-ce que par un ami déjà au sein de l'entreprise (mais c'est encore mieux si ce sont les parents). Cela aide beaucoup.

Le syndicalisme n'occupe pas une place importante dans ce monde du marché du travail des jeunes et ces derniers admettent qu'ils veulent avant tout « bosser ». Ils misent sur leur performance pour assurer leur sécurité d'emploi et améliorer leurs conditions de travail.

Le ministère fédéral du Développement des ressources humaines prévoit que près des deux tiers des emplois créés d'ici l'an 2000 exigeront au moins 13 années de scolarité ou de formation et, 45 %, plus de 16.

Ce que les employeurs attendent des jeunes

- Donald Simons, de la Maison Simons: Complétez vos études le plus rapidement possible car le temps perdu au cégep ou à l'université représente un choquant gaspillage de talents et ressources.
- Serge Dion, de Rénodépôt: Accompagnez toujours votre curriculum vitae d'une lettre de présentation dans laquelle vous expliquez ce que vous désirez et attendez de votre emploi.
- Yves Simard, des restaurants McDonald's: Soignez votre personnalité pour la première entrevue car vous n'avez qu'une seule chance de créer un premier effet.
- François Villeneuve de Price-Costco: Ayez l'esprit ouvert et profitez de toutes les occasions d'apprendre sur le marché du travail car cela développera votre personnalité et élargira vos connaissances.
- Marie-Claude Tardif, de la Maison Simons: Prenez le temps d'être performants avant de vouloir accéder à des postes supérieurs en vous rappelant l'adage populaire « petit train va loin ».
- Richard Juneau, des restaurants McDonald's: Ayez confiance en vos possibilités et n'ayez pas peur de vous affirmer.

L'univers électronique

AUDIO-VIDÉO INFORMATIQUE JEUX VIDÉO

Le SIAQ 95,
un salon pour
les gens
d'affaires

L'informatique, c'est d'abord et avant tout une affaire sérieuse, prétendent plusieurs. Le Salon informatique/affaires de Québec (SIAQ) qui aura lieu du 14 au 16 mars (mardi à jeudi) au centre des congrès de Québec, s'en veut la preuve.

Ce salon, qui a attiré plus de 7000 visiteurs l'an dernier (notamment des gens d'affaires, des professionnels et des décideurs du gouvernement), permet de découvrir les innovations technologiques et les plus récents produits présentés par une centaine d'exposants. Déjà, cette année, plus de 6000 visiteurs se sont pré-inscrits.

Il offre également une trentaine de conférences gratuites sur des sujets de pointe présentées par des chefs de file de l'industrie et une gamme de produits et de services appartenant au marché des systèmes ouverts et clients-serveurs.

Le pavillon du logiciel est aussi l'occasion de rencontrer les représentants de 30 entreprises de l'industrie du logiciel.

Le SIAQ est également l'endroit pour rencontrer les experts en formation au carrefour de la formation professionnelle, parrainé par la Société québécoise du développement de la main-d'œuvre.

Micro Logic y tiendra son « Centre de solutions » où on présentera une série de solutions multi-plateformes permettant de gérer plus efficacement l'information d'une entreprise: gestion informatisée de documents, montage vidéo numérique, logiciel de groupe, systèmes de gestion financière et réseau haute vitesse.

Mardi, l'Ordre des comptables agréés du Québec présentera dans le cadre du SIAQ sa Confrontation 95, une activité qui vise à jeter un éclairage sur les enjeux auxquels font face les comptables agréés et les gens d'affaires dans le domaine des logiciels comptables.

Le VHS-C de plus en plus en demande

Les caméscopes vieillissent et, pour plusieurs, l'heure du changement a sonné

Les derniers mois ont vu le prix des caméscopes baisser de façon radicale, la plupart des modèles grand public passant sous la barre des 1000\$, et l'on a assisté à l'avènement d'une nouvelle catégorie d'appareils bas de gamme dont plusieurs se vendent carrément moins de 600\$.



par
MICHEL
TRUCHON
LE SOLEIL

Mais ce phénomène d'appareils aux possibilités techniques limitées pourrait n'être qu'un feu de paille, étant donné que les amateurs, qu'ils soient néophytes ou « vidéastes » acharnés, sont de mieux en mieux informés et, automatiquement, plus exigeants.

Cela tient, bien sûr, au fait que les caméscopes ne sont plus ces appareils mythiques et impressionnants pour le commun des mortels et qu'ils font désormais partie des moeurs audiovisuelles, les gens ayant amplement eu le temps de les apprivoiser depuis une dizaine d'années.

Et de nombreux appareils de la première génération, notamment les gros VHS, commencent à vieillir, plusieurs tombant au champ d'honneur après de longues et bonnes années de service, de sorte que ceux qui ont déjà goûté à la vidéo amateur reviennent pour se procurer un nouvel équipement.

D'où notamment, a remarqué Serge Paré, spécialiste des caméscopes chez Stéréo Plus de la rue Bouvier à Québec, la tendance forte d'exiger des appareils bourrés de caractéristiques techniques et... faciles à utiliser.

Et, n'en déplaise aux inconditionnels du 8mm, c'est le format VHS-C, celui-là même que plusieurs avaient condamné il y a quatre ans, qui reprend du poil de la bête et qui semble même en voie de s'installer en tête de peloton, du moins pour ce qui est de la popularité, ajoute Serge Paré.

« Il s'agit sans doute d'une querelle qui va durer éternellement, mais il n'y aura sans doute jamais de véritable gagnant, car les deux formats s'équivalent pour la qualité de l'image et du son. La technique est maintenant tellement avancée que les caractéristiques et la fiabilité des caméscopes sont tout aussi bonnes dans un cas comme dans l'autre. Et l'on ne peut même plus parler de différence de temps d'enregistrement. Ce qui risque de faire pencher la balance en faveur du VHS compact, c'est sa compatibilité avec les magnétoscopes, via un adaptateur, alors que les utilisateurs de 8mm doivent se fier sur leur caméscope pour passer leurs bandes à l'écran on s'achète un lecteur 8mm... ce qui en fait reculer plus d'un », dit ce spécialiste qui lui aussi, comme plusieurs, n'avait jamais rien voulu savoir du VHS-C pendant plusieurs années.

D'autant plus, selon lui, que ceux qui abandonnent leur vieux caméscope VHS pour les appareils de la nouvelle génération sont déjà gâtés par cette compatibilité. « Il arrive fréquemment que des propriétaires de caméras 8mm changent pour un VHS-C et je n'en ai jamais vu un revenir pour se plaindre. »

L'un des principaux arguments contre le VHS-C, celui voulant qu'il ne soit capable d'enregistrer que sur des cassettes de 20 ou 30 minutes, comparativement à 40 pour le 8mm, ne tient plus. La cassette VHS-C de 40 minutes (120 minutes en enregistrement à vitesse lente) vient en effet de faire son apparition sur le marché. Mais, pour la différence de prix, on ne peut affirmer qu'elle soit pour l'instant la meilleure affaire: une cassette de 40 minutes coûte en effet 15\$ comparativement à 7\$ pour celle de 30 minutes.

D'autant plus que les gens n'ont pas vraiment besoin de toute cette bande, note Serge Paré, qui a cons-



Lucie Chalifour, de Stéréo Plus Bouvier, tenant, à gauche, le GR-AX900 de JVC et, à droite, le GR-SZ7, le nouveau caméscope champion de cette compagnie en passe de devenir le roi du VHS-C.

taté qu'il est rare que les utilisateurs d'un caméscope se servent de la cassette à son maximum. « Deux heures d'images, même très importantes, c'est long. Les cinéastes vont plutôt avoir tendance à faire des vidéos plus courts, sur plusieurs cassettes. Et il ne faut pas croire que cela en prend tout ça: des sondages ont en effet montré que les propriétaires de caméscopes (cela exclut évidemment les maniaques du viseur) n'utilisent leur appareil que six heures environ par année. »

Oubliez donc les petits caméscopes « cheapes » à 600\$ et moins: ceux qui y ont goûté n'ont pas le goût d'y revenir. En fait, il existe trois sortes d'acheteurs de caméras vidéo: les utilisateurs occasionnels, qui veulent l'appareil le plus simple possible (le Snap On de Sony et le EZ-1 de JVC en sont les meilleurs exemples), qui ne permettent que de viser et filmer, sans fioritures; les utilisateurs ordinaires mais exigeants (la masse) qui veulent avoir du plaisir et recherchent les gadgets, mais dans un appareil simple à utiliser qui ne ressemble pas au tableau de bord d'un Boeing; et, enfin, les profession-

nels en herbe, les maniaques du montage, qui veulent le caméscope le plus complet possible.

Pour obtenir le caméscope qui répondra à leurs besoins, les utilisateurs exigeants doivent toujours s'attendre à payer entre 1200\$ et 1300\$, quoique les appareils à 1000\$ puissent répondre aux goûts d'une partie de la masse.

Pour les appareils sophistiqués (Hi-8mm ou Super VHS-C) c'est environ 2000\$.

Si Sony s'avère le leader incontesté du caméscope 8mm, c'est JVC qui est en passe de devenir le roi du VHS-C, estime Serge Paré. Son emprise, JVC est en train de l'assurer avec deux nouveaux modèles qui se sont attirés les louanges de la presse spécialisée et qui sont en voie de devenir les plus vendus de l'année.

D'abord avec le GR-SZ7, un caméscope S-VHS-C aux possibilités absolument phénoménales, dans la classe de Sony et Canon Hi-8. Cet appareil de 2000\$ utilise une puce CCD qui lui permet de fracasser le plus haut standard d'enregistrement d'image à 410 000 pixels en passant à 570 000 pixels.

Le JVC GR-SZ7 établit égale-

ment une nouvelle marque en pouvant enregistrer avec un éclairage de 0,06 Lux, ce qui ne se retrouve sur aucun autre caméscope, la moyenne étant environ de 2 Lux. Il peut alors enregistrer une image dans des conditions où même l'oeil humain ne voit rien.

Parmi les autres caractéristiques du GR-SZ7 on note le stabilisateur d'image, le viseur couleur étonnamment clair et précis, 17 effets de fondus, un zoom de 20X à 100X, des possibilités avancées d'édition et, pour ceux qui seraient effrayés de le manipuler, un mode entièrement automatique. Son seul gros inconvénient, à mon goût, c'est qu'il a besoin d'un magnétoscope Super VHS pour passer les bandes.

Son petit frère, un modèle VHS-C ordinaire, le GR-AX900, n'a pas tellement à lui envier. À 1200\$ il offre lui aussi un viseur couleur exceptionnel, un zoom de 120X, un stabilisateur numérique, un mode automatique d'arrêt, une indexation, une exposition variable, des possibilités de titrage et d'édition par insertion et un projecteur intégré. Celui-là saura plaire à la masse exigeante.

« Dark Forces »
est enfin arrivé

Une réussite sur tous les points, mais très exigeant en mémoire

Les amateurs de jeux à la DOOM sont comblés: Dark Forces, de LucasArts, vient enfin de faire son apparition chez les marchands de Québec, suivant d'une semaine les deux autres titres les plus « hot » du moment, Rise of the Triad et Heretic.

L'attente en aura valu la peine, car, pour une fois, la marchandise correspond parfaitement à tout ce que la publicité et la pré-version avaient laissé espérer.

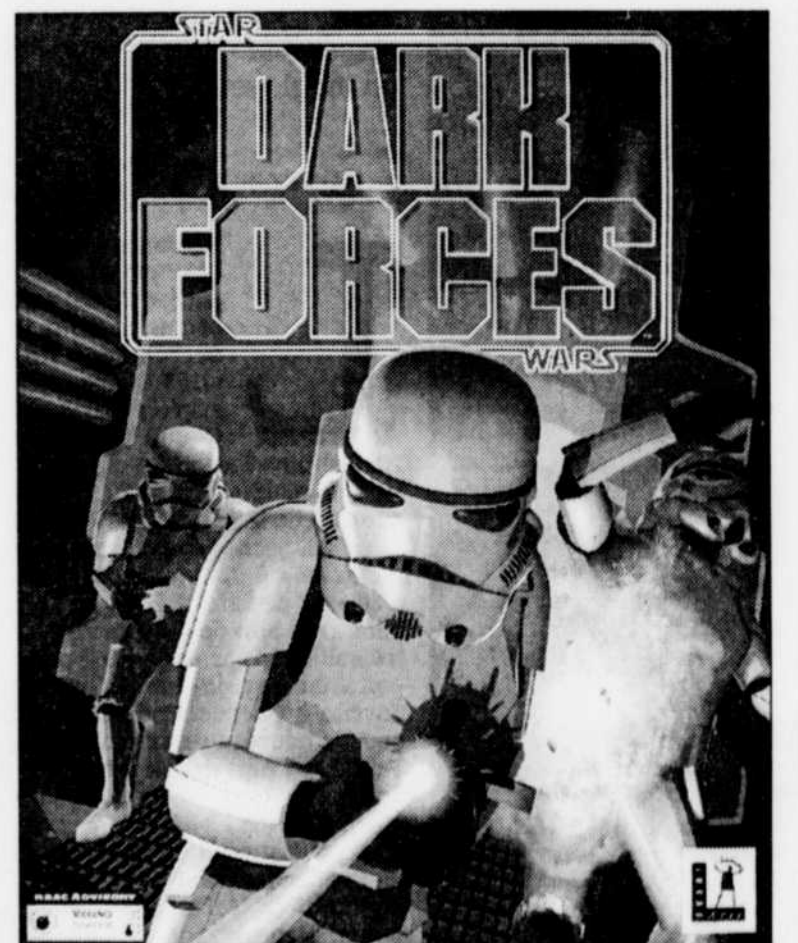
Dark Forces (sur CD, 69,95\$) est tout simplement fabuleux. C'est DOOM multiplié par dix: les décors sont magnifiquement réalisés, les sons et la musique hallucinants, la manipulation sans accroc. Les fanatiques de la série Star Wars, déjà gâtés par le simulateur Tie Fighter,

peuvent désormais se plonger dans l'ambiance des films en explorant les décors familiers et en se mesurant à la horde d'ennemis sortis de l'imagination de George Lucas.

Malheureusement, Dark Forces est limité aux propriétaires de lecteurs CD-ROM. Et il y a deux petites ombres au tableau: le programme est fort gourmand et demande un minimum de 8 mo de mémoire vive, avec plus de 7,5 mo de mémoire libre; de plus, le principe des sauvegardes ne permet d'enregistrer la progression qu'en fin de mission (il y en a 15 au total), contrairement à DOOM et à ses clones où il était possible de sauvegarder à n'importe quel moment de la partie.

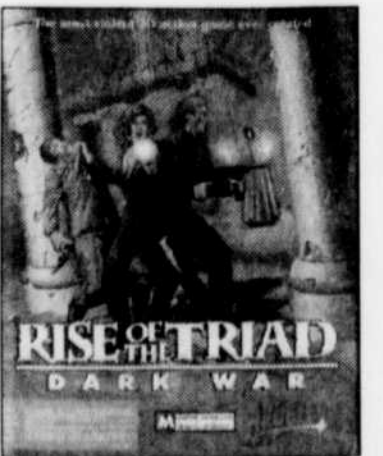
Le CD de Dark Forces offre également une démo jouable du prochain programme de LucasArts, Full Throttle, un jeu d'aventure animé bourré d'humour et utilisant une nouvelle interface, tout aussi hallucinant celui-là. Il doit théoriquement paraître en avril.

Quant à Rise of the Triad (Dark War) d'Apogee, il est arrivé en magasin en format disquettes (39,95\$), avec 30 niveaux totalement différents de la version « share-



ware » de ce jeu décrit comme le plus violent de tout ce que l'on peut trouver sur le marché. La version CD devrait bientôt arriver, avec notamment la possibilité de créer un nombre illimité de niveaux. Rise of the Triad peut également se jouer en réseau ou par modem.

Pour ce qui est de Heretic, d'ID Software, ce pendant à la sauce fantastique de DOOM, la version qui est sur les tablettes (19,95\$) n'est malheureusement que l'épisode « shareware » et il faut encore déboursier 39,95\$ US pour obtenir les deux autres volets. On ne sait pas si le jeu complet sera commercialisé.



INCLUS

99.95\$

Taxes en sus PAR MOIS/36 MOIS

L'ordinateur personnel Aptiva 486 de IBM comprend l'équipement multimédia le plus nouveau et des fonctions exclusives en quantité: Mémoire de 4 Mo extensible à 64 Mo, unité CD-ROM IDE double vitesse, carte audio sound Blaster 16, 2 haut-parleurs stéréo, vidéo SVGA sur bus local, mémoire vidéo jusqu'à 16 millions de couleurs, 4 baies, 4 emplacements de carte, unité de disquette 3,5 po., fax/modem, processeur évolutif, 4 logiciels préinstallés, comprend une collection de 7 logiciels multimédia. SOUTIEN TECHNIQUE À VIE, GARANTIE 3 ANS.

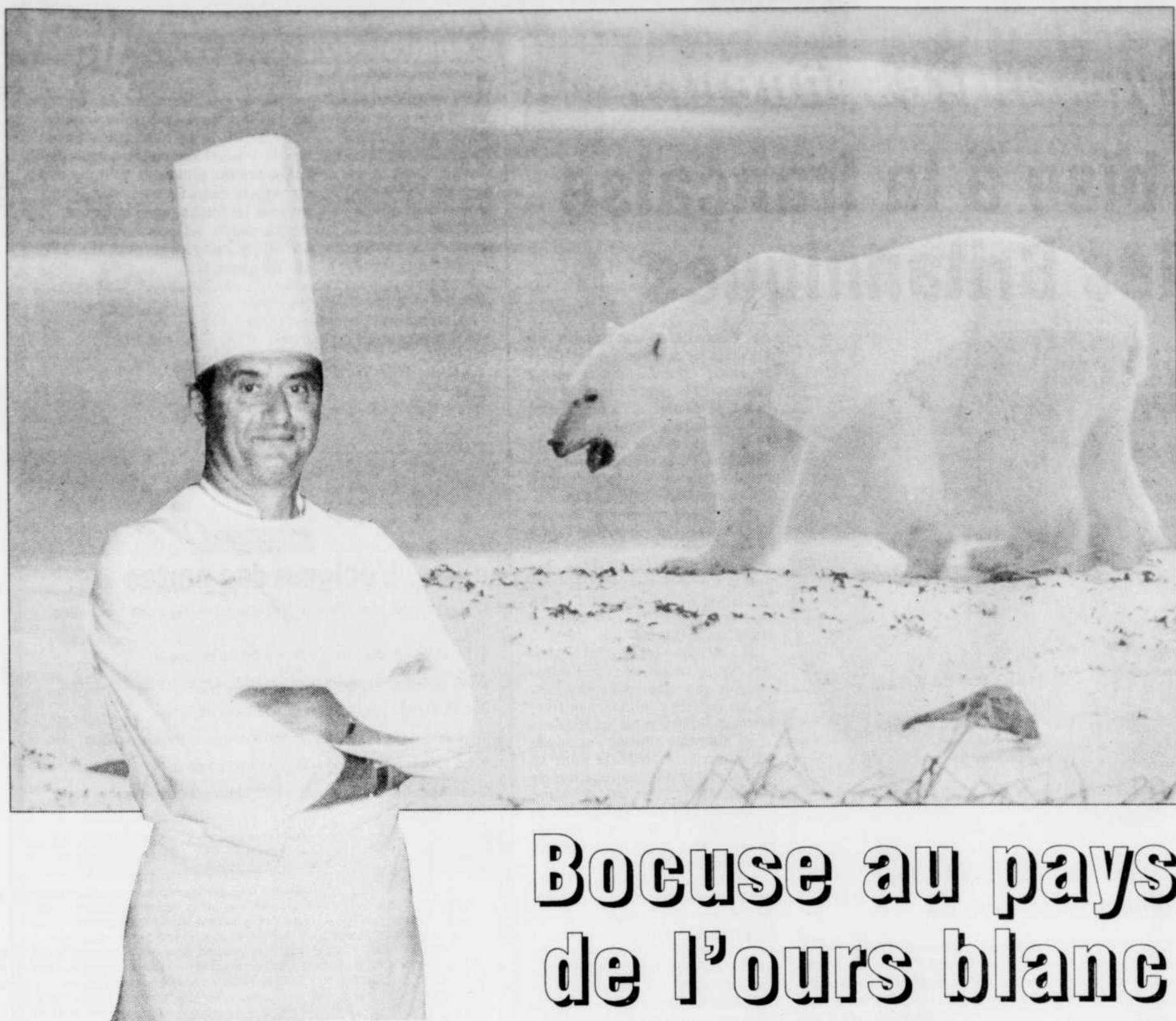
Canon Imprimante BJ-105X; valeur de 300\$ Alimentation de papier incluse; valeur de 80\$.

IBM Aptiva

840, Bouvier 627-0840 • 2, St-Jean 524-8431

La clef de sol





Bocuse au pays de l'ours blanc

SAINT-JOVITE—J'ai soupé avec Bocuse. Rien de moins! Et quand on soupe avec un tel personnage, autant prendre de la hauteur. Alors nous avons soupé au sommet d'une montagne. Au sommet du mont Tremblant, pour ne rien vous cacher.

par **DIDIER FESSOU**
LE SOLEIL

Accompagné de quelques copains français, grands chefs comme lui, l'ami Bocuse revenait d'une « expédition » au Nouveau-Québec et il voulait en témoigner à quelques journalistes triés sur le volet.

Le choc du froid

Comme bien des Français, petits ou grands, Paul Bocuse rêvait de découvrir le Grand Nord canadien en hiver. Avec les Inuit et tout le folklore. Ne sachant rien refuser aux grands de ce monde, le gouvernement du Canada et la société Makivik lui ont donc organisé un séjour à Kuujuaq, en pays Nunavik.

Et tant qu'à faire dans la promotion, ils avaient aussi invité un journaliste du *Figaro* et une équipe de *France 2* qui diffusera un reportage de une heure, le 24 mars, lors de l'émission télévisée *Matin Bonheur*.

Avec des yeux pétillants de malice, comme ceux d'un enfant qui avale une tartine de confiture, Bocuse nous a donc raconté son expédition.

Premier choc, le froid! Un froid saisissant. Quelque chose comme -50. Les

joues qui gèlent en quelques secondes. De quoi refroidir les ardeurs d'une bande de toques blanches françaises en goguette au pays de l'ours blanc.

Deuxième choc, l'aridité des lieux. Les grands espaces enneigés à perte de vue. Quelques bosquets d'épinettes noires rachitiques. Un paysage austère et silencieux. Une nature grandiose mais hostile.

Troisième choc, les motoneiges. Rutilantes et puissantes. Des jouets fascinants. Le but du voyage : s'enivrer de vitesse et de grand air sur ces magnifiques machines, la quintessence de la technologie québécoise.

Dernier choc et pas le moindre, les Inuit. Qui n'avaient pas oublié de construire un igloo pour la circonstance afin de montrer à leur auguste visiteur comment ça se passait autrefois, avant que le gouvernement ne leur construise des maisons.

Du mode de vie traditionnel des Inuit, il ne reste presque plus rien sauf deux ou trois choses : la chasse, la pêche et les traditions culinaires. De quoi en mettre plein la vue et plein la bouche à Bocuse et ses copains.

Crue et encore chaude

C'est ainsi que le grand chef a eu droit à une partie de pêche sur la glace. Il a alors découvert comment on fore la

glace, comment on écume le puits et comment on sort le poisson qui congèle aussitôt dehors. En professionnel avisé, Bocuse avait pris soin d'apporter avec lui son *Opinel*, couteau à poisson aussi rustique qu'efficace.

Mais c'est sur le chemin du retour à Kuujuaq, quelques minutes plus tard, que le plus célèbre des Lyonnais a découvert la vraie nature des Inuit. Une



petite perdrix blanche essayait de confondre sa blancheur avec celle de la neige. Exercice futile pour le guide inuk qui prit son fusil, qui visa et qui tira. Et qui servit le gibier à la mode de chez lui : crue et encore chaude!

Le sacrifice du petit lagopède ne fut que le hors-d'œuvre d'une extraordinaire aventure en pays Nunavik. Au meilleur comment ça se passait autrefois, avant que le gouvernement ne leur construise des maisons.

Et ils semblent avoir apprécié. En particulier la viande de phoque qui, selon eux, est une viande « assez agréable » qui gagnerait à être apprêtée. Grand chef au pays de Maïté, de la Cuisine des Mousquetaires, Alain Dutournier croit même que la viande de phoque serait meilleure débarrassée de son sang.

Quant au narval, les grands chefs lui

ont trouvé un goût de tête de veau pas désagréable du tout.

Trapu et solide comme un Mousquetaire, c'est Dutournier qui a le mieux résumé cette escapade nordique : « Pour nous, c'est une leçon qui restera un moment important dans notre vie de cuisinier. Ce voyage au pays des Inuit, c'est comme retourner des centaines d'années en arrière avec des gens pour qui la cuisine est une autre histoire. Nous avons découvert des produits d'un terroir exceptionnel. »

Un gibier exceptionnel

Ces produits du « terroir nunavik » leur ont paru tellement exceptionnels que les Français suggèrent que les Inuit commercialisent et exportent leur gibier. Sauf la viande de phoque qui n'aurait aucune chance en France à cause de Brigitte Bardot, ils sont convaincus que certains produits rencontraient beaucoup de succès.

Lesquels? Le caribou, dont la chair ressemble à celle du cerf ou du daim. Le lièvre, dont la viande est moelleuse et très « goûteuse ». La perdrix des neiges, au goût si délicat.

Mis au courant des lois et règlements d'ici, Bocuse a admis ne pas savoir qu'il était interdit de commercialiser le gibier : « Dommage, ce gibier est si exceptionnel! En particulier la perdrix blanche qui est abondante au Nunavik. » Il n'empêche que l'un des buts du voyage de Bocuse en pays Nunavik touchait à la promotion des « produits locaux, en vue de favoriser leur exportation vers les marchés européens. » C'est Industrie Canada qui le soutient dans un communiqué. Et de mentionner le caribou, l'omble chevalier et les oursins de mer parmi les produits visés.

Une opération publicitaire bien orchestrée

Vivant à l'étroit dans leur doux et beau pays, les Français sont assoiffés de grands espaces. Aussi le Québec est devenu une de leurs destinations favorites.

En plus des grands espaces, ils trouvent ici la chaleur et l'hospitalité des Québécois. Ils y trouvent également l'Amérique. Mais une Amérique propre et rassurante, une Amérique où l'on parle français et où l'on mange bien.

Si bien que 350 000 Français sont venus nous visiter l'an dernier, comparativement à 85 000 en 1985. Une progression de 400%. Et ce n'est pas fini : d'ici 1997, l'Office du tourisme du Québec à Paris table sur la visite de 500 000 Français.

12 000 emplois

Chacun d'eux dépensant 1000 \$ en moyenne, c'est une manne de 350 millions \$ que les Français laissent ici. Et s'ils se montrent parfois pingres dans les pourboires parce qu'ils sont mêlés avec nos factures de bars et de restaurants affichant une TPS et une TVQ qu'ils confondent avec le service, ils contribuent à la création de quelque 12 000 emplois. Ce n'est pas rien.

L'ennui, c'est que presque tous ces Français viennent nous visiter à la belle



Pour recevoir Paul Bocuse, nul autre que le sommelier François Chartier.

saison, entre mai et octobre. Seuls 20% d'entre eux osent braver les froidures de l'hiver québécois. Les uns viennent ici pour satisfaire leur passion de la motoneige, les autres par goût de l'aventure. Toutefois, les retombées économiques de ce tourisme hivernal restent marginales : 33 millions \$ pour la motoneige et 9 millions \$ pour le tourisme d'aventure. Aujourd'hui, l'industrie touristique québécoise veut mettre le paquet pour vendre notre bel hiver aux Français réputés depuis fort longtemps pour être amateurs de sports d'hiver. Ski alpin, ski de fond, motoneige et traîneaux à chiens sont autant d'activités qui les font rêver.

Des ambassadeurs

Conquis par notre hiver, subjugués par l'extraordinaire coin de pays qu'ils ont visité, séduits par les moeurs rudes mais attachantes des Amérindiens, Paul Bocuse et ses copains Alain Dutournier, Guy Savoie, Bruno Desgendarmes et Gérard Vié n'auront de cesse, une fois rentrés chez eux, de raconter leur « expédition » à leurs proches, à leurs amis, à leurs clients. Des ambassadeurs de notre hiver, en quelque sorte.

La visite de Bocuse et de ses copains constitue sans aucun doute une opé-

ration publicitaire ponctuelle et prestigieuse. Mais, grâce à la présence des cinéastes de France 2, ce sont des millions de téléspectateurs français qui, à leur tour, rêveront à notre hiver et à nos grands espaces.

D'un point de vue publicitaire, la ficelle est peut-être grosse mais elle est certainement très efficace.

Comment reçoit-on Bocuse?

On reçoit pas le plus grand chef au monde comme un vulgaire pèlerin. Ce chef à qui, chaque année depuis 1965, Michelin accorde trois étoiles. De retour dans la « civilisation », Bocuse et ses copains ont été reçus au restaurant *La Légende*, niché au sommet du mont Tremblant. Là, Marc Laroche et son équipe ont composé un menu digne d'éloges. Jugez-en : éventail de canard fumé aux baies de saison, homard des Îles-de-la-Madeleine à l'étuvée, mignon de bison, panaché de laitue à l'huile de sésame grillé, fromages et crème glacée à l'érable. Le tout arrosé de plusieurs vins fins dont un Chardonnay Inniskillin canadien et un Côtes du Roussillon-Villages français. Sans oublier une petite liqueur de chicoutai pour aider la digestion. Un repas magnifique à tous points

de vue qui a su mettre à l'honneur les bons produits d'ici. Mais la révélation de ce repas fut le fromage : un Saint-Basile. Un très grand fromage affiné dans la région de Portneuf. Sans doute le secret le mieux gardé au Québec! Et pour présider à ces agapes, nul autre que François Chartier. Sommelier au *Bistro à Champlain*, à Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, ce jeune homme de 30 ans a reçu le titre de « meilleur sommelier international en vins et spiritueux de France », en décembre. En plus d'être un extraordinaire sommelier, François est aussi un inimitable conteur et un merveilleux poète pour chanter les vertus de la chaire et du bon vin. En mai, il ira disputer le titre de meilleur sommelier au monde au *Mondial de la sommellerie*, à Tokyo, une compétition qui se tient tous les trois ans.



Un mythe à moitié prix

Elles sont loin ces années où le Québécois pouvait vagabonder en France en échangeant chacun de ses dollars contre sept francs français! Juste inversion des perspectives, c'est maintenant au tour des Français de traverser l'océan et de se dépayser à bon compte en parcourant les territoires de leurs traditionnels cousins.

Ils ne se privent d'ailleurs pas de le faire, ainsi qu'en témoignent aussi bien les statistiques récentes que les prévisions les plus fiables.

L'Amérique, l'Amérique!

Certains d'entre eux débarquent ici avec quelque chose de la ferveur que peut laisser dans des imaginations juvéniles la fréquentation de James Femmore Cooper et de ses Mohicans ou celle de Buffalo Bill et de ses chasses légendaires. Le plus étrange, c'est que ces visiteurs trouvent effectivement, là où nous jetons un regard blasé, de quoi nourrir le mythe qu'ils se sont construit des espaces américains.

Car, n'en déplaise à nos publicitaires qui vantent nos « vieilles pierres », nos décors urbains n'alimentent que modestement l'admiration de nos visiteurs européens. Ce qui nous paraît terriblement vieux semblera juvénile à quiconque a vécu à l'ombre des cathédrales ou à quiconque repète pendant ses loisirs une métairie qui a presque vu passer Jeanne d'Arc. Certes, tel visiteur français sursautera en constatant que le Québec parle toujours une certaine langue française et ne l'utilise pas seulement pour accueillir des diplomates étrangers. Tout comme tel autre touriste européen s'étonnera gentiment du style résolument européen que conservent encore certaines de nos vieilles (?) rues.

Tout cela ne causera quand même pas un grand choc culturel.

En revanche, l'espace, tel qu'il s'impose ici dès qu'on quitte les enclaves bétonnées pour gagner la forêt, provoque souvent chez nos visiteurs ce qui ressemble étrangement à un soupir de soulagement : enfin, voilà l'Amérique, telle qu'ils l'ont imaginée!

Le grand mythe

Dans son stimulant ouvrage intitulé *Le mythe américain dans les fictions d'Amérique* (Nuit blanche éditeur, 1994), Jean Morency précise en quoi la découverte de l'Amérique fut un choc pour l'Europe : « la découverte du Nouveau Monde ouvre des possibilités infinies, non plus seulement à l'intelligence, mais à la raison, mais aussi à l'imagination, ce qui explique sans doute son attrait sur les esprits, attrait qui survit encore de nos jours : elle apparaît comme la phase positive ou créatrice de la Renaissance... » On ne saurait mieux voir, ni mieux dire.

De fait, malgré les siècles qui ont suivi et qui ont vu émerger l'irrésistible hégémonie américaine, cette Amérique de la découverte exerce toujours la même fascination. Par sa sauvagerie, par les défis presque élémentaires qu'elle lance aux humains, par la possibilité qu'elle semble offrir à ceux qui l'abandonnent de se caractériser de nouveau à l'âge adulte, elle s'offre, en effet, comme une occasion de renaitre et de se dépouiller du temps écoulé. On ne doit donc pas s'étonner si, à côté de la ville qui retient par ses contacts culturels ou commerciaux, d'autres attractions sollicitent les touristes européens de façon presque irrésistible.

Beaucoup d'entre eux foncent en motoneige plus loin qu'une majorité d'entre nous. D'autres chassent les raquettes et cherchent à rejoindre d'Iberville.

Certains, comme Bernard Clavel, parcourent Abitibi et Témiscamingue, puis racontent à leur tour en France un Québec réel et exigeant que nous ne connaissons guère et dont nous demeurons ignorants. A n'en pas douter, ceux-là ont vu l'Amérique dont ils rêvaient.

L'autre regard

Ce regard, que d'autres portent sur nous et notre nature, est tout aussi nécessaire que celui que nous dirigeons nous-mêmes vers d'autres cultures. Autant, en effet, le Québec a souffert de ne pas assez s'ouvrir sur le monde, autant il se tromperait s'il s'entêtait à croire que lui seul est capable de lire correctement la réalité québécoise. Tout comme il a fallu Louis Hémon pour nous révéler le lien qui nous attache au mythe américain (et que Jean Morency fait comprendre), peut-être nous faudra-t-il le regard parfois crispant, mais souvent pénétrant des « Français de France » pour nous faire voir certains de nos traits que nous ne voyons plus.

Puisqu'un dollar rachitique attire les plus fortunés, ouvrons nos yeux!

Conservez cette page
LE SOLEIL a compilé sous forme d'agenda les principales activités qui se dérouleront au cours de la semaine. Gardez cette page afin de planifier vos loisirs. A noter que la liste complète des expositions est publiée dans la page où aller à Québec, chaque vendredi.

Votre Agenda

Faire parvenir vos communiqués à:
GINETTE CUSTEAU, LE SOLEIL
C.P. 1547, 925 Chemin Saint-Louis, Québec, G1K 7J6
● FAX: 686-3374 ● Tél.: 686-3489

LE SOLEIL

CINÉMA - THÉÂTRE - CONFÉRENCE - SPECTACLES - etc.

DIMANCHE
12
MARS

Théâtre

EN PIÈCES DÉTACHÉES de Michel Tremblay par la Troupe Les Treize. Théâtre de poche, sous-sol du pavillon Pollack. Cité universitaire. Se termine lundi.

VA-NU-PIED. Spectacle de marionnettes pour enfants (3 ans et plus). Théâtre Au Petit Galop, 499, rue Saint-Jean. Tous les dim. 14h. Prix d'entrée: 7\$, 5\$ (2e enfant et suivants). Aussi en semaine sur réservation de groupe. Rens.: 529-5156.

Musique

LA MESSE DES ARTISTES. 10h45. Chapelle du Bon-Pasteur, 1080, rue de la Chevrotière. Artistes invités: Bertin St-Onge, baryton; Jacques Laflamme, pianiste.

CONCERT SOLIDARITÉ par l'Ensemble de Marimbab du Québec. 14h. Salle Henri-Gagnon, Pavillon Casault, Cité universitaire. Adm. 10\$ adultes; 5\$, 12 ans ou moins. Billets à l'entrée ou res. 659-3032. Organisé par Amnistie internationale.

LE CLUB MUSICAL présente le Quatuor de Cleveland et Jon Kimura Parker, pianiste. 20h. Grand Théâtre, salle Louis-Frédérique.

CONCERT CROISSANT à la Villa Bagatelle, 1563, chemin St-Louis. 11h. Invités: Chantal Masson-Bourque, violon alto; Youri Terebesi, violon. Contribution suggérée: 2\$.

YVES CANTIN, tenor; NICOLE DELISLE, pianiste durant les soupers-concerts du dimanche. 17h. Manoir Montmorency, 2490, ave. Royale, Beauport. Inf. et res. 663-3333

Bars/Restaurants:

-Les Cherry Poppers, rock. 22h. Le Mondial, 965, route de l'Église, Ste-Foy.

-Jacques Faucher, piano dim. à mer. 21h30. Café-bar l'Emprise de l'Hôtel Clarendon, 57, rue Sainte-Anne, Vieux-Québec.

-Bob Joly, auteur, compositeur, interprète. Pub Alpin, 10955, boul. Ste-Anne, Beauport.

-Chantale, Blanchais, auteure-compositeur-interprète, soupers spectacles du restaurant Le Pailleur tous les dim. 18h. Au piano Claude Olivier-Dubuc.

-Alain Quessy et Conrad Lemieux. Dim. à mardi. Bar Chez son Père.

-The Firedogs, rock. 22h30. Café Blues, 1018, rue St-Jean.

-Pedro Sardella, chansonnier-guitariste. Mar. au dim. Restaurant Gambrinus, 15, rue du Fort. Rens.: 692-5144.

-Jean-Marc, Bar les Yeux Bleus, 1117 1/2 rue St-Jean.

-Café Jazz & Java. Christine Boillat, piano; Denis Taschereau, contrebasse. 11h et 12h. Tous les dimanches. Au Café suisse, 32, rue Sainte-Anne, Vieux-Québec.

-Marc Lepage. Mercredi au dimanche. Bar Le Bistrot de l'Hôtel Radisson des Gouverneurs, 690, boul. René-Lévesque Est.

-Le trio François Carrier, tous les dimanches, 16h. Le Gorille, 1106, ave. Cartier. Inf. 522-1140. Entrée libre.

-Benito et Sergio, accordéonistes et Roberto pour la sérénade. Tous les sours. Restaurant Au Parmesan, 38 rue Saint-Louis.

Dans les musées

AU MUSÉE DE LA CIVILISATION. 10h à 16h30. Une 2e peau qui parle. Costumes, masques et accessoires. Essayez le soulier de «vair» de Cendrillon! Prix d'entrée: 6\$, aînés 5\$; groupes 15 et plus 5\$; étud. 17 ans et plus avec carte 3\$; 12 à 16 ans 1\$, gratuit 11 ans et moins. -13h30 et 15h. **Danses et chansons** "Un monde uni" avec NRJ, rock jeunesse.

AU MUSÉE DU QUÉBEC. -14h. Les Concerts Couperin présentent **Philippe Magnan**, hautbois. **Richard Pare**, clavicembiste. Billets: 3\$. Res. 643-3377.

Spectacles

LA CROSSE EN L'AIR, texte de Jacques Prévert joué par Bruno Marquis, 21h. Café-spectacles du Palais Montcalm, 995, place d'Youville. Adm. 10\$, 8\$. Res. 670-9011

THE PASSION PLAYERS, hommage à Jethro Tull. Le D'Auteuil, 35, rue d'Auteuil. Billets en vente à l'entrée.

QUÉBEC EXPÉRIENCE 3D, spectacle multimédia en trois dimensions. Voyage au cœur de l'histoire de Québec. Dim. au jeu. de 10h à 17h. Ven., sam. de 10h à 22h. Adm. 6,50\$ (adulte), 4,50\$ (étud. et aîné). Promenades du Vieux Québec, 8, rue du Trésor. Inf. 694-4000.

QUÉBEC ET LES GRANDES EXPLORATIONS, l'histoire de la fondation de Québec. Spectacle multimédia sur écran géant. Sam. et dim. 11h à 17h. Sem. 11h à 15h. Explore, 63, rue Dalhousie.

MUSÉE DU FORT. Les six sièges de Québec. Spectacle sur le thème de l'histoire civile et militaire de Québec. Sam. et dim. 11h à 17h. Sem. 11h à 15h. Adm. 4,75\$ (adulte), 3,75\$ (aîné), 2,50\$ (étud.). 10, rue Ste-Anne.

FEUX SACRÉS, spectacle sur le thème de l'interieur de la basilique Notre-Dame de Québec, 20 rue Buade. Inf. 692-3200. Mardi et vend. 13h30, 14h45, 16h, 18h30. Sam. 18h30 et 19h45. Adm. 6\$ (adultes), 4\$ (étud.).

Danses sociales

Tempo Danse sociale. Tous les dimanches 16h30 à minuit: souper dansant. Prix d'entrée: 11\$, 9\$ pour les membres (avec le souper); soirée seulement tous les mardis et jeudis 21h: Soiree danse en ligne. Prix d'entrée: 5\$, 3\$ pour les membres. Tous les vendredis 21h: Soiree populaire. Prix d'entrée: 5\$, 4\$ pour les membres. Au 2700, Jean-Perrin, suite 105. Rens.: 842-7556.

Concours d'amateur et danse, tous les dimanches, 12h30 à 16h30. Animation Claude Rousseau, musique Marc Drolet. Restaurant Central, 1750, rue Perigord, Charlesbourg (Place Jean-Talon). Entrée libre.

Gala d'amateurs, 14h à 24h avec Jean-Louis et Fernand. Au Sapin d'Or, 333, boul. Rochette, Beauport. Adm. 5\$. Inf. 847-2801.

Vernissages

Glen Nicoll, oeuvres récentes. 14h. La Galerie Linda Verge, 1049, ave. des Erables, Québec. L'exposition se poursuit jusqu'au 7 avril.

Les temps sont durs, collectif des oeuvres récentes de Anita Keilani, Patrick Leblond, Alain

trée: 1\$ (déjeuner au choix). Rens.: 666-6726.

Émotifs anonymes. Dim. 20h. Groupe Renaissance. Ecole Charles-Rodrigue, 217, rue Saint-Georges Ouest, Lévis. Lun. 20h. Groupe Vie nouvelle. Patro Roc-Amadour, 2301, 1ère Avenue, Limoilou. Mar. 20h. Groupe Serenite, YW-CA, 855 Holland, Québec. Mer. 14h. Groupe Liberté Nouvelle. Carrefour Liberté, 2165, Robert-Giffard, Beauport. Jeu. 20h. Groupe La Source. Église St-Louis-de-France, 1576, route de l'Église, Sainte-Foy. Ven. 20h. Groupe Espoir, 88, rue des Saules Est (sous-sol de l'église St-Albert). Rens.: 666-0256.

Maison de la famille Louis-Hébert, 865A, rue Myrand. Tous les dimanches 19h30. Groupe d'entraide pour les proches d'une personne anorexique ou boulimique. Inf. 681-0141.

L'Antre-Amis, pour tous les gens libres, déjeuner et patinage. 11h30. Restaurant Les Pres, 2682, chemin Ste-Foy. Inf. 653-5096.

Conférences

Causerie du dimanche au Centre de méditation Raja Yoga. 19h30: Karma, patience et responsabilité. Au 1, Parc Samuel Holland, local 140, 1245, chemin Sainte-Foy. Rens.: 682-0203.

Maison F-X Garneau. Visites guidées tous les jours sur réservation (sauf les mardis) de cette authentique maison bourgeoise fin XIXe siècle. Au 14, rue St-Flavien dans le Vieux-Québec. Prix d'entrée: 5\$.

Maison Alphonse Desjardins, 6, rue du Mont-Marie, Lévis. Rens.: 835-2090. Lun. au ven. 10h à 12h et 13h à 16h30. Sam. Dim. 12h à 17h. Visites guidées et démarche éducative offerte aux écoles de tous les niveaux académique. Rens.: 1-800-463-4810, poste 2090. **Fondateurs de la première caisse populaire: des familles trico-tes serrees: Les Carrier.** Entrée libre. Se termine le 30 mars.

Citadelle de Québec et Musée du Royal 22e Régiment. (Réservations de groupes seulement) Visites guidées en français et en anglais de 9h à 16h. Trois siècles de vie militaire. Rens.: 648-3563. Prix d'entrée: 4,50\$: 48 ans et plus; 2\$ pour les 17 ans et moins, gratuit pour les six ans et moins accompagnés d'un parent.

Visites guidées et thé à la **Maison Henry-Stuart** (82, Grande-Allee Ouest, au coin de Cartier). Visite du cottage palladien, son décor victorien. Tous les jeu. dim. 11h à 17h. Coût: 5\$; gratuit pour les enfants accompagnés. Réservation: 647-4347.

de semaine 10h à 22h30. Activités: pistes pour chambres à air; glissades sur neige, etc. Au 1860, boul. Valcartier, Valcartier Village. Rens.: 844-3725.

Plaines d'Abraham, pistes de ski de fond aménagées. Tous les jours de 9h à 16h15. Conditions de ski: 648-4212.

Pourvoir du Lac Beauport, située à deux pas du Château Lac Beauport. Ouverte à l'année pour hébergement et pêche journalière, sur réservation. Sans limite de prise. Possibilité de pêcher sans permis. Matériel disponible sur place. Réservations: 849-2904 ou 647-2408.

Réserve nationale de faune du Cap Tourmente. Située à 50km à l'est de Québec à 15 min de Châteauguay-Lac Beauport. Tous les jours 8h30 à 17h. Visite du centre d'interprétation, documents audiovisuels et 18 km de sentiers aménagés pour la randonnée pédestre. Prix d'entrée: 4\$; 3\$ pour étud. et aînés; gratuit pour les moins de 12 ans. Rens.: 827-4591.

LUNDI
13
MARS

Théâtre

EN PIÈCES DÉTACHÉES de Michel Tremblay par la Troupe Les Treize. Théâtre de poche, sous-sol du pavillon Pollack. Cité universitaire. Se termine ce soir.

Lecture publique de **MARINA LE DERNIER ROSE AUX JOLIES** de Michèle Magny d'après la vie et l'oeuvre de la poétesse russe Marina Svetaeva. Mise en lecture de Jacques Leblanc. 20h. Salle Octave-Cremazie du Grand Théâtre. Adm. 5\$. Res. 643-8131.

Conférences

Les lundis de l'Institut. Les Grands explorateurs, conférence sur le Japon de l'an 2000. 20h. Salle de l'Institut, 42, St-Stanislas. Adm.: 16\$ adulte; 13\$ étudiants et aînés. Res. 691-7411

Association des parents du Cégep de Limoilou, 19h30. Comment entrer en communication avec notre cégepienne. Cégep de Limoilou, 1300, 8e Ave. Salle 1112-1114.

Cercle Cervantes-Camoens. 20h30: Mexico, Naturalmente (Los Mas Importantes Parques Nacionales y Reservas de la Biosfera) avec vidéo et diapositives. Invitée: Sr Rosa Maria Fitz Ormacho. Salle 2D, pavillon Charles de Kinnick, Cité universitaire. Prix d'entrée: 5\$ pour les non-membres. Rens.: 622-9722 Diane Côté.

Info-rencontres. 13h15. Découvrez votre caractère, vos aptitudes et votre destin par les lignes de la main avec Claire Savard, chiromanicienne. Centre Delphis-Marois, 300, rue de l'Entrain, Saint-Augustin. Prix d'entrée: 3\$; gratuit pour les membres. Rens.: Ariane Moisan au 872-8900.

Maison de la famille Saint-Ambroise, 80, rue Martel, Loretteville. L'Anorexie avec Marlène Duchesne, 19h30. Res. 847-1990.

Spectacles

QUÉBEC EXPÉRIENCE 3D. Voir dimanche.

CHRISTIAN MORISSET, dans Recréer le monde, 21h. Le D'Auteuil, 35, rue d'Auteuil.

QUÉBEC ET LES GRANDES EXPLORATIONS. Voir dimanche.

MUSÉE DU FORT. Voir dimanche.

Réunions

Le Tremplin, café-rencontre pour hommes gays. Thème: Comment on se sent comme gay? 19h30. Ecole Joseph-François-Perreault, local 023, 140, chemin Sainte-Foy, entrée Centre Lucien-Borne. Inf. 641-0784.

Toastmaster. Rencontre tous les lundis de personnes intéressées à apprendre ou à améliorer la parole en public. Motel Universel, 2300, chemin Ste-Foy. Adm. 5\$. Inf. 872-2650

Association des Retraités(e)s du Gouvernement du Québec, (Section Québec-Est). Dîner mensuel, 12h. Conseil Laval, 709, Kirouac, 2e étage. Res.: 525-7814 ou 661-9455.

Au Relais d'Espérance. Tous les lundis 19h30: Groupe de réflexion chrétienne. Gratuit. Tous les mercredis 19h30: Café-rencontre au 617, rue Montmartre. Rens.: 522-3301.

Parents uniques Saint-Romuald inc. Association qui s'adresse aux personnes en situation de rupture, de veuvage ainsi qu'aux parents célibataires et aux familles recomposées qui ont besoin de communiquer. Un service juridique est offert gratuitement aux membres. Lun. au ven. 9h à 16h, au 2260, boul. de la Rive-Sud. Rens.: 839-1869.

Maison de la famille Louis-Hébert, 865A, rue Myrand. Tous les lundis 19h30. Groupe d'entraide pour les femmes qui vivent des situations familiales difficiles. Inf. 681-0141.

Musique

Concert du Conservatoire, Studio 2-53 du 270, rue Saint-Amable, Québec. 19h30, Classe de Guy Carmichael. Entrée libre.

Bars/Restaurants: -Alain Quessy, 21h30. Bar Les yeux bleus, 1117-

Divers

Exposition sur le compostage domestique. Inf. 524-7113. Hôtel de ville de Loretteville, 305, rue Racine. Personne-ressource sur place. 19h à 22h. atelier d'initiation. Entrée libre. Se termine le 15 mars.

Méditation kundalini tous les lundis, 17h45. Rens. 683-2480.

Collecte de sang organisée par le Centre commercial Place Laurier, mail central. 10h à 16h30.

Atelier de cuisine saine avec Danielle Ruelens, 19h. Coût: 15\$ (gouter inclus). Montmartre canadien, 1669, chemin St-Louis, Sillery. Inf. 681-7357.

Événement spécial

SALON DE L'AUTO DE QUÉBEC, PEPS, de l'U. Laval. Heures d'ouverture: 12h à 22h30. Adm. 7\$, 5,50\$ étud. aînés, groupe: 6 à 12 ans, 2\$, 5 ans et moins, gratuit. Se termine le 19 mars.

MARDI
14
MARS

Théâtre

ANTIGONE de Jean Anouilh. Mise en scène Denise Verville. Int. Nathalie Poiré, Jacques Baril, Normand Daneau et autres. Présence des Petits Chanteurs de la Maîtrise de Québec. Mar. au sam. 20h. Théâtre Periscope, 2, rue Crémazie Est. Res.: 529-2183. Int. Hélène Basque: 648-9989. Se termine le 18 mars.

LE CAFÉ, comédie de Goldoni/Fassbinder. Par le Théâtre du Trident. Mise en scène de Michel Nadeau. Int. John Applin, Nancy Bernier, Andrée Desjardins et autres. Mar. au sam. 20h jusqu'au 24 mars. Le 25 mars, matinée à 16h. Salle Octave-Cremazie du Grand Théâtre. Billets sur Billettech.

LES HAUTS DE HURLEVENT, adaptation du roman d'Emily Brontë par le Théâtre Les Enfants terribles. Mise en scène Philippe Soldevila. Int. Lise Castonguay, Martin Genest, Manon Minier et autres. Mardi, au sam. 20h. Centre international de séjour de Québec, 19, rue St-Ursule, Vieux-Québec. Adm. 16\$, 12\$ étud.; 12 personnes et plus 10\$. Res. 694-0950.

Réunions

APRQ (Québec et Chaudière-Appalaches), séance d'information, 13h. Au 7, rue Vallière, Québec. Sujet: Impôts: incidences fiscales. Inf. 692-0022 ou 1-800-463-5079.

Fondation canadienne du cancer, 19h30. Pour les proches de personnes atteintes d'un cancer. Partage, réconfort. Au 1675, chemin Ste-Foy. Insc. 681-9989.

Iris Québec, Centre de médiation familiale. Soirée d'information sur la médiation. 19h30. Au 201, Grande-Allee Est. Réservations: 648-2832.

Maison de la famille Louis-Hébert, 865A, rue Myrand. Tous les mardis 19h30. Groupe de soutien pour personne vivant le deuil d'une relation. Aussi, 13h30, atelier sur Comment garder son moral en période de chômage. Inf. 681-0141.

L'autonhomie, centre de ressources sur la condition masculine. Local de l'Autonhomie, 1950 de la Normandie. Rens.: 648-6480. 19h30, Café-rencontre: Y a-t-il un prix à ma liberté? Adm. 3\$, 2\$ membres.

Conférences

Société d'horticulture de Charlesbourg, 19h30. Les fougères de nos bois pourrissent-elles dans nos jardins par Roger Larose. Au 5755, boul. Henri-Bourassa. Adm. 2\$ non-membres. Inf. 623-9729.

Sources Vives, Famille monoparentale de Beauport. 20h. Thème: Baser sa vie sur le principe du plaisir par Christian Andrews. Pavillon Royal, 3365, chemin Royal. Adm. 2\$: gratuit pour membres. Inf. 667-8121.

Association pour l'intégration sociale, conférence donnée par Mme Hélène Rumak, consultante en réadaptation. 19h30. Centre Lucien Borne, 100, chemin Ste-Foy, salle 505. Entrée libre. Inf. 622-4290.

Le stress et les émotions négatives par Nicole Tremblay, psychologue, acupuncteur et professeur du Healing Tao Center de New York. 19h30. Au Château Bonne-Entente, 3400, chemin Sainte-Foy. Coût 10\$. Res. 688-1711.

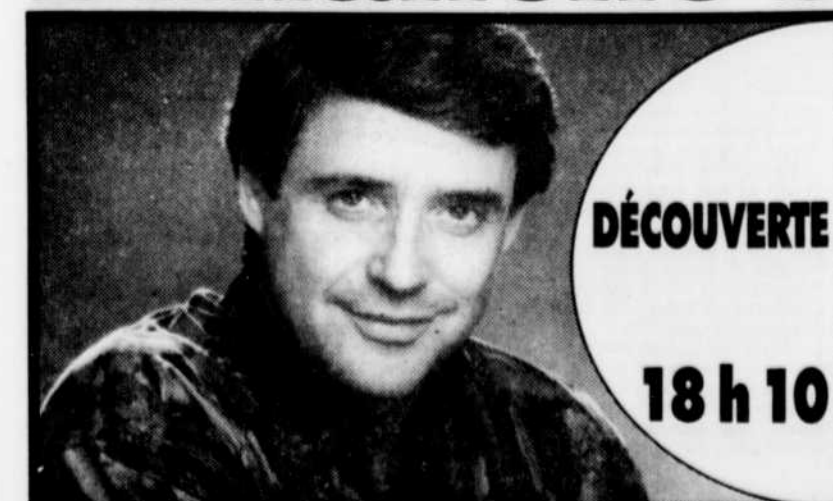
Tournez



Dimanche soir à la SRC



De tout pour faire un monde



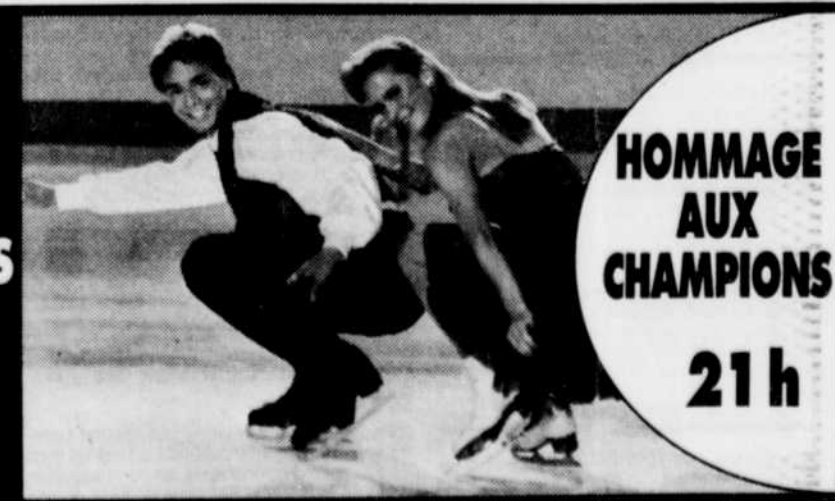
DÉCOUVERTE

18 h 10



LES PARLE-
MENTERIES

20 h



HOMMAGE
AUX
CHAMPIONS

21 h

Réadaptation après amputation, avec le témoignage de Lucien Bouchard.

Il est premier ministre. Imaginez le reste de l'Assemblée!

Les meilleurs du monde en patinage artistique! Avec Pierre Dufault.

Aquarium de Québec, 1675, ave. des Hôtels Ste-Foy. Inf. 659-5264. Voir dimanche. - Auj. 19h: Cinéma: *La rivière du sixième jour* (5).

Science et techno



Le pôle Sud fait la vie dure aux astronomes

Malgré les progrès technologiques, l'homme n'a pas encore réussi à dominer ses terribles conditions environnementales

Le pôle Sud s'étend sur le plus froid, le plus sec et le plus élevé désert au monde, au-dessus de la quasi-totalité des turbulences de l'atmosphère terrestre, avec vue panoramique nocturne continue et sans pollution du firmament pendant pratiquement cinq mois de noirceur hivernale. En fait, pour un astronome, c'est un vrai cadeau du ciel!

par MALCOLM W. BROWNE
The New York Times

Mais le pôle Sud ne cède pas ses attraits aussi facilement à la science. Depuis plusieurs années, des scientifiques, des ingénieurs et des experts en construction triment dur pour faire du pôle antarctique un centre d'astronomie de renommée mondiale. Et leurs efforts commencent à rapporter des dividendes.

De larges télescopes optiques et acoustiques se multiplient au milieu de ce paysage uniformément blanc. Les lasers fouillent la stratosphère bien au-dessus du plateau polaire, tandis que des capteurs enfouis sous la calotte polaire à des profondeurs d'environ un kilomètre enregistrent l'arrivée de neutrinos venus des confins de l'univers.

La Station Pôle Sud est devenue aujourd'hui le lieu de résidence de quelque 140 savants et employés techniques de soutien qui, au plus fort de la saison estivale de recherche, vivent pour la plupart dans des huttes de toile. Et de nombreux autres feraient comme eux si seulement les installations pour les accueillir étaient en nombre suffisant.

Mais en dépit de la croissance graduelle des installations d'observation scientifique au pôle Sud, le progrès technologique n'a pas entièrement réussi à donner tort au capitaine Robert F. Scott, chef condamné de la première expédi-

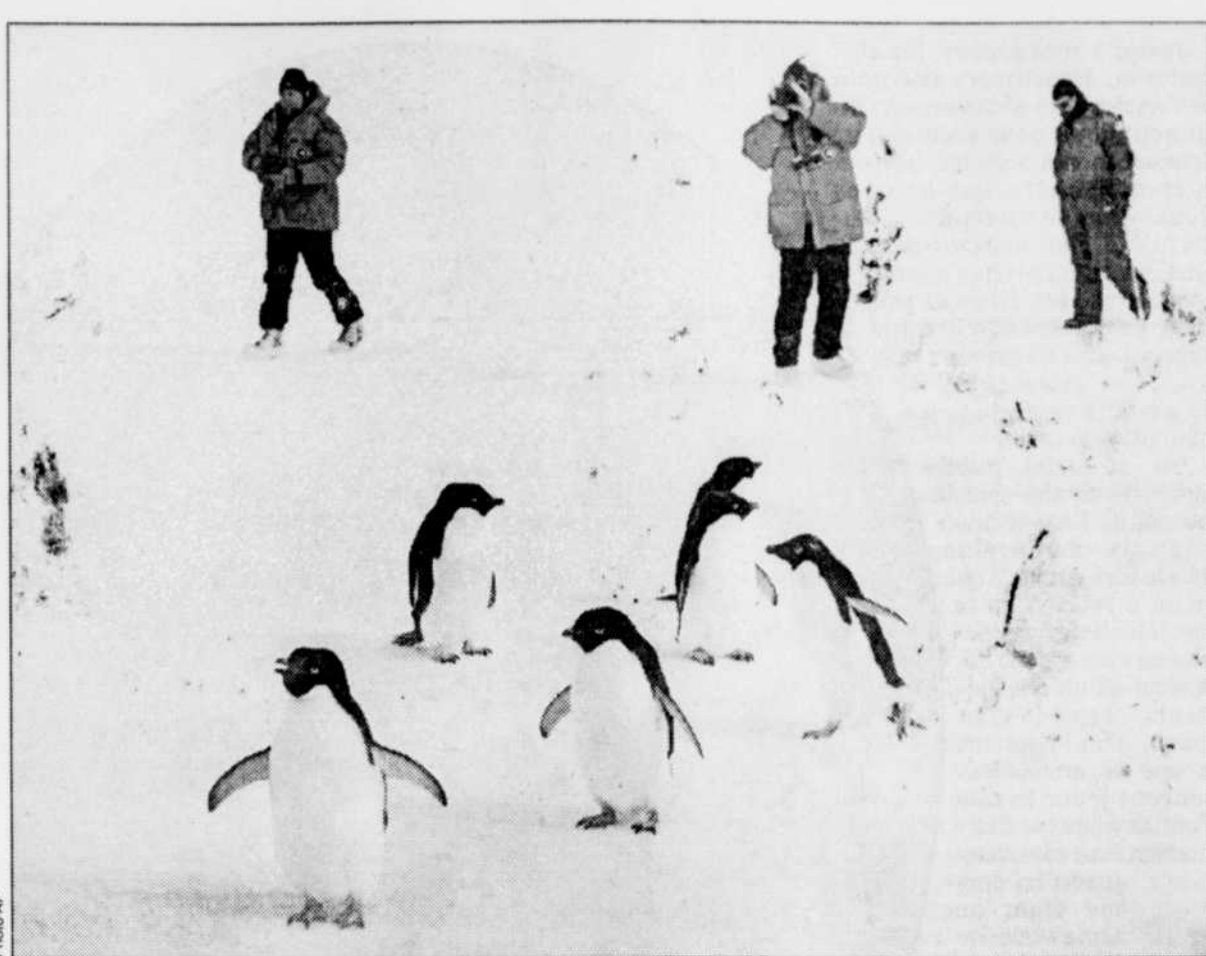
tion britannique à atteindre le pôle Sud il y a 83 ans et qui déclarait: «Pour l'amour du ciel, quelle place effrayante!»

Le pôle Sud s'élève à 2835 mètres au-dessus du niveau de la mer, et la pression de l'air y atteint souvent l'équivalent de celle qu'on trouve, ailleurs dans le monde, dans des hauteurs dépassant plus de 3000 mètres. Les désagréments physiques (engelures au nez par des froids pouvant atteindre -110 degrés Fahrenheit et fatigue extrême due à l'ultra-légèreté de l'air qui mine force et endurance) ne sont qu'une partie des obstacles auxquels font face les chercheurs de l'Antarctique. Le coriace environnement polaire atteint jusqu'aux recoins douillets de cette station d'observation et d'exploration nichée au sol. Il s'attaque aux personnes, mais aussi aux ordinateurs devenus inutilisables, invalidant parfois les résultats de recherche et rendant périlleuse l'acquisition de connaissances. Avec des niveaux d'humidité de l'air pratiquement nuls, l'électricité statique est omniprésente, court-circuitant sans arrêt et à la moindre occasion les appareils électroniques les plus perfectionnés.

Des capteurs enregistrent l'arrivée de neutrinos venus des confins de l'univers

Malgré des installations électriques solidement rattachées au sol, ordinateurs portatifs, instruments scientifiques, conduits d'alimentation en gaz et autres tuyauteries souffrent de fréquentes avaries. Drew Logan, un spécialiste en entretien, est certainement ici l'homme le plus en demande. C'est lui qui répare les panées à répétition créées par les décharges électriques qui s'égarent çà et là et qui rafistolent les instruments endommagés par les multiples calamités polaires... Les édifices et les laboratoires de la Station Pôle Sud sont aussi secs et inflammables qu'une mèche, ce qui rend les alertes incendie à la station aussi dramatiques qu'un cri de guerre retentissant aux oreilles de membres d'unités de combat en pleine période de guerre.

Les conditions qui sévissent au pôle Sud ne sont comparables à nul autre endroit sur terre. Parfois cela s'avère bénéfique pour la



Des membres de la Fondation nationale des sciences et de l'Association pour le soutien de l'Antarctique observent un groupe de pingouins d'Adélie sur le glacier Ross.

science. Mais souvent, hélas, la science s'en trouve paralysée, comme frappée d'urne.

Sur la piste des neutrinos

Les effets ambivalents et contradictoires de l'environnement polaire se manifestent de façon typique dans les aléas entourant le projet AMANDA, destiné à détecter et mesurer la présence de neutrinos, ces particules de matière qui bombardent la surface terrestre à partir d'une variété de sources célestes.

Les neutrinos comptent parmi les particules sous-nucléaires les plus insaisissables en raison surtout de leur absence de charge électrique et de leur masse nulle ou infiniment petite. Les probabilités qu'un neutrino en accélération entre, par exemple, en collision avec un atome au cours de son trajet dans l'univers sont à peu près nulles. D'ailleurs, la quasi-totalité des neutrinos parviennent à traverser la planète de part en part, sans être nullement gênés par 12 800 kilomètres de matière solide.

Mais il arrive aussi, exceptionnellement, qu'un neutrino particulièrement malchanceux donne tête première contre un atome, engendrant une particule de charge négative appelée un «muon». Une partie de l'énergie de ce muon à haute vitesse s'écoule alors dans une onde de choc lumineuse appelée «radiation Cherenkov». Cette lumière, qui consiste en un éclair bleu instantané, traverse des matériaux transparents comme l'eau et la glace. On peut la détecter à l'aide de capteurs très fins.

Les astrophysiciens s'intéressent aux neutrinos parce que ces particules, émises à différents niveaux d'énergie par des étoiles comme le soleil ou lors d'explosions de supernovas, présentent une façon nouvelle d'observer des objets et des phénomènes impossibles à étudier sur terre.

Et comme les neutrinos livrent des indices sur leurs origines et qu'ils peuvent traverser sans mal à peu près n'importe quelle matière, ils sont aux astronomes ce que les rayons X sont aux radiologues: les neutrinos permettent aux chercheurs de mieux comprendre les procédés thermonucléaires et autres phénomènes cosmiques.

Qui plus est, s'il s'avère exact que les neutrinos ont une masse, même infime (et des expériences récentes ont démontré que certains neutrinos avaient effectivement une masse), leur masse combinée pourrait représenter une fraction importante de la masse totale de l'univers. Cette hypothèse aurait des répercussions considérables pour la science de la cosmologie, qui cherche à déchiffrer la structure, l'origine et le destin de l'univers.

Des problèmes survenus pré-

cedent lors d'expériences sous-marines sur les neutrinos dans les eaux d'Hawaii, de Grèce et du lac sibérien Baïkal, confèrent maintenant à la mission d'exploration AMANDA de meilleures chances, à court terme, de trouver des neutrinos cosmiques à haute teneur en énergie.

Trous dans la calotte polaire

Au cours de la saison 1993-94 d'observation estivale, les scientifiques d'AMANDA ont utilisé des jets d'eau chaude pour forer quatre trous profonds dans la calotte polaire, dans laquelle ils ont ensuite enfoncé quatre câbles de détection, chacun muni d'une vingtaine de lumières de radiation Cherenkov espacées de plusieurs mètres. Les capteurs, encastrés dans des capsules de verre épaisses capables de résister à des pressions énormes, ont été enfouis à des profondeurs de 843 à 1030 mètres sous la glace. Les scientifiques dirigés par le docteur Robert M. Morse, de l'Université du Wisconsin, à Madison, auraient souhaité que la glace, en de telles profondeurs, soit suffisamment transparente pour transmettre les signaux lumineux intermittents. Peine perdue!

Mais qu'à cela ne tienne. Le docteur Ariel Goobar, de l'Université de Stockholm, l'un des participants au projet AMANDA, a indiqué qu'au cours de la prochaine saison estivale de recherche dans l'hémisphère sud, les scientifiques vont creuser six nouveaux trous plus profonds dans la calotte polaire antarctique, y installant des câbles de détection à des profondeurs variant cette fois de 1500 à 1800 mètres.

«Nous souhaitons que la glace à cette profondeur soit assez transparente pour les fins de notre projet. Les tests menés par les physiciens russes à leur station d'observation Vostok montrent que la glace à une telle profondeur comprime tellement les bulles d'air dans l'eau que la lumière s'éparpille difficilement. Mais, rien n'est gagné d'avance: chaque câble de détection coûte environ 100 000 \$ en frais d'installation. Alors, nous essayons de toucher du bois et de ne pas perdre espoir», affirme Ariel Goobar.

Traduction LE SOLEIL
Roger Clavet, collaboration spéciale

Se sucrer le bec... au Québec!

CABANE À SUCRE CHEZ JEAN-GUY La cueillette se fait avec chevaux. SITUÉE AU ROUTE DE LA RUE LAURIER À SAINT-ÉTIENNE-DE-LE-JACQUES-CARTIER. Sur réservation seulement. Faites vite, encore quelques places disponibles. INFORMATION: 875-3704	CABANE À SUCRE L'ÉRABLIÈRE DU CAP INC. 1925, ch. Lambert, Bernières (Québec) G7A 2W4 Réservations: 831-9356 831-8647 • A 10 minutes des ponts	ÉRABLIÈRE DU LAC-BEAUPORT • Repas canadien et tire sur la neige à volonté • En primeur, brunch du dimanche de 10h à 15h • Réceptions de tout genre à l'année 200, chemin des Lacs, Lac-Beauport (à 15 min de Québec) Pour réservation: 849-0066
ÉRABLIÈRE REAL PRIMEUR Promenade en traîneau Musique Danse Route 277, Saint-Henri • Tél.: (rés.) 882-0530 (cabane) 882-0630	ÉRABLIÈRE LA BONNE FOURCHETTE Permis de la Société des alcools St-Basile de Portneuf, à 30 miles de Québec, route 440, sortie 281 Nord, direction route 365 Nord Réservation: (418) 329-2557 / 329-3150	CABANE À SUCRE ÎLE D'ORLÉANS • 20 min. centre-ville Québec • Cuisine québécoise dans son décor naturel • Le dimanche, nous servons le souper dès 17h (p.m.) • Dégustation: tire sur la neige RÉSERVEZ POUR VOS GROUPES! Vos hôtes: la famille Prémont
ÉRABLIÈRE BRIE 342, chemin des Érables Est Cap-Saint-Ignace, Côte Montmagny • ANIMATION CONTINUELLE • PROMENADE EN TRAÎNEAU • BIENVENUE AUX GROUPES DE L'ÂGE D'OR RÉSERVATIONS: Tél.: (418) 246-5618	LA CABANE À SUCRE DU PÈRE NORMAND INVITATION À VENIR DÉCOUVRIR LA "VRAIE" CABANE À SUCRE DU PÈRE NORMAND À Saint-Sylvestre ou vous pouvez: N. Drouin, prop. RÉSERVEZ DES MAINTENANT 596-2565 ou 596-2748 OUVERT À L'ANNÉE SUR RÉSERVATIONS	CABANE À SUCRE MICHEL ALLAIRE Que dînez-vous d'un dîner ou d'un souper avec soirée de danse (folklore populaire)? Ou encore, une dégustation de tire sur la neige? ÉGALEMENT, PRODUITS DE L'ÉRABLE À EMPORTER: • Sirop en canette ou en bouteille-cadeau • Tire • Beurre d'érable RÉSERVEZ LE PLUS TÔT POSSIBLE: communiquez avec Murielle ou Michel, au 829-3650 1125, route de l'Argenteau, Saint-François, Île d'Orléans PROMENADE EN TRAÎNEAU
SALLE DE 175 PERSONNES • Parties de sucre québécoises avec repas, service à volonté et animation • Mariages • Anniversaires • Brunch • Épluchette de bié d'Inde • Pique-nique • Party des fêtes, etc. 1142, av. Saint-Louis, Portneuf-Station, J.-G. Cloutier, prop. (418) 286-6928 (418) 285-0199	Ranch Massif du sud inc. à moins de 1 km du centre de St-Basile 149, route du Massif du Sud Saint-Philémon de Bellechasse G0R 4A0 Réservation: (418) 469-2900	ÉRABLIÈRE MAROIS Repas et tire sur la neige 4194, Notre-Dame Saint-Augustin (Québec) G3A 1W8 Tél.: (418) 878-4107-4107-4107
La où la gastronomie printanière est à son meilleur! avec l'équipe de Méchoui International Tanya et Gilles Au plaisir! RÉSERVEZ TÔT 831-2547	UNE JOURNÉE DE FÊTE AUX SUCRES PAS COMME LES AUTRES! Vivez la Ruée vers l'Or • Mine d'or à visiter • Musée sur l'or • De vrais pépites d'or • Promenade à cheval • Repas complet de poulet et jambon à l'érable • Tour de motoneige • Forêts pour tous, groupe et famille	ÉRABLIÈRE «Invitation spéciale à nos Brunchs du Samedi et du Dimanche» • A 20 minutes des Ponts • Tire sur neige • Balade en traîneau • Musicien • Service de bar • Clown (dimanche) Route 277, St-Henri (418) 882-2193
ÉRABLIÈRE MART-L ENR. (20 minutes de Québec) • Salle de 150 personnes • Repas et tire sur la neige servis à volonté • Musiciens, service de bar, danse • Promenade à cheval • Service de garderie 23, GRAND-CAPSA, PONT-ROUGE, RÉ.S.: 525-8653-873-2164	CABANE À SUCRE NAPERT Inc. Rés.: 831-4167 Cabane à Saint-Sylvestre 596-2293 Cabane à sucre ancestrale avec la vraie ambiance des cabanes à sucre de la Beauce Centre d'interprétation - toute autre activité thématique - permis d'alcool SPECIAL jusqu'au 17 mars	SI VOUS DÉSIREZ ANNONCER DANS CETTE RUBRIQUE, communiquez avec le TELEMARKETING: 686-3377-78 sans frais au 1-800-318-3378

LE SOLEIL MAGAZINE Santé

Pharmacie, massage, acupuncture, médecine, chirurgie, chiropraxie, homéopathie, phytothérapie, naturopathie, psychologie, physiothérapie, ostéopathie, musicothérapie, etc.

Remise en question des vertus de la carotène bêta

Elle n'est qu'un indicateur de la présence dans les fruits et les légumes d'autres substances favorisant la prévention des maladies

NEW YORK — Au moment où s'accumulent les doutes sur la sagesse de consommer des suppléments de carotène bêta, la Cendrillon des suppléments alimentaires des années 1990, certains de ses proches menacent de se sauver avec la pantoufle de verre et le cœur du prince.

par JANE E. BRODY
The New York Times

Les chercheurs qui étudient les caroténoïdes, la famille d'éléments nutritifs à laquelle appartient la carotène bêta, pensent maintenant que cette dernière pourrait n'être qu'en partie à l'origine des avantages qui lui sont attribués en matière de santé et qu'une ou plusieurs centaines d'autres caroténoïdes devraient au moins en partager les mérites, à défaut de pouvoir carrément en voler la vedette.

Utilisant des méthodes modernes de travail en laboratoire, des chimistes ont récemment identifié plus de 600 caroténoïdes chez les plantes, dont environ 40 qui se retrouvent fréquemment dans les fruits et les légumes de consommation courante. La carotène bêta a longtemps fait l'objet d'une attention soutenue pour trois motifs suivants : elle fournit environ le quart des caroténoïdes comestibles, c'est elle qui se convertit le plus aisément en vitamine A dans le corps et elle constitue un puissant antioxydant susceptible d'empêcher une détérioration radicale des membranes cellulaires et des composés chimiques du corps.

Jusqu'à récemment, les chimistes du département américain de l'Agriculture n'analysaient les aliments que pour établir leur richesse en caroténoïdes, incluant la carotène bêta, que le corps transforme en vitamine A. Aujourd'hui, les conclusions de plusieurs recherches semblent indiquer que ces éléments pourraient ne pas être effectivement ceux qui aident à prévenir des problèmes courants comme les attaques cardiaques, les infarctus et le cancer.

Un éditorial publié l'automne dernier dans le journal de l'Association médicale américaine sous le titre « Tout ce qui brille n'est pas de la carotène bêta » rappelait que « la carotène bêta n'est qu'un des éléments, certes le plus connu, d'un important groupe de caroténoïdes pouvant jouer le rôle d'antioxydants ». Cette fonction était considérée

jusqu'ici comme étant une arme exclusive à la carotène bêta dans la prévention des maladies mortelles.

Mais aujourd'hui, les chercheurs, dont plusieurs se sont rencontrés le mois dernier au cours d'une conférence tenue à Ventura, en Californie, remettent en question le mécanisme de fonctionnement et la valeur absolue de la carotène bêta, surtout lorsqu'on l'isole des autres caroténoïdes. De récentes études effectuées en laboratoire et sur des humains donnent plutôt à penser que les caroténoïdes jouent un rôle beaucoup plus efficace lorsqu'ils fonctionnent en équipe avec un important groupe de substances « phytochimiques », dont les indoles et les flavonoides, qui semblent aussi intervenir dans le processus de prévention des maladies.



En hiver comme en été, pour se tenir en bonne santé, il faut manger des fruits et des légumes, surtout les verts, les jaunes et les rouges.

Devant cette incertitude et à la lecture d'un troublant rapport qui, en avril dernier, établissait un lien entre les suppléments de carotène bêta et une augmentation du nombre de victimes du cancer des poumons et des attaques cardiaques chez des Finlandais qui avaient fumé toute leur vie durant, la majorité des experts s'en tient désormais à la traditionnelle invitation que les mères lancent à leurs petits : « Mange tes fruits et tes légumes », surtout les verts, les jaunes et les rouges comme les épinards, le chou frisé, les carottes, les patates douces, la courge, les abricots, le cantaloup, les tomates et les piments rouges.

« La carotène bêta n'est peut-être qu'un élément indicateur de la présence dans les fruits et les légumes d'autres substances favorisant la prévention des maladies »,

estime le Dr Dexter Morris, chercheur en cardiologie à la faculté de médecine de l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill. « Même si la plupart des études n'ont porté jusqu'ici que sur la carotène bêta, d'autres caroténoïdes pourraient s'avérer aussi importants et même plus. A moins que le plus dans les fruits et légumes soit, non pas les caroténoïdes, mais quelque chose d'autre pourvu de ces éléments ».

Le Dr Morris et ses collègues ont analysé les niveaux de caroténoïdes dans le sérum sanguin de près d'un millier d'hommes d'âge moyen présentant des risques d'attaques cardiaques. Sur une période de 13 ans, ceux qui avaient les plus hauts niveaux de caroténoïdes étaient, dans une proportion de un sur trois, moins susceptibles de subir une attaque cardiaque que ceux qui avaient les plus bas niveaux, ont affirmé les chercheurs en novembre dernier.

Les non-fumeurs semblaient davantage bénéficier de l'apport des caroténoïdes dans cette première étude à long terme du lien existant entre les caroténoïdes du sérum et les maladies du cœur. Pour les non-fumeurs ayant les plus hauts niveaux de caroténoïdes, le risque d'attaque cardiaque ne représentait que 20 % de celui des non-fumeurs ayant les plus bas niveaux.

Précédemment, un autre chercheur de l'université, le Dr Leonore Kohlmeier, professeur de nutrition et d'épidémiologie, avait rapporté que chez 683 hommes qui venaient d'être terrassés par une attaque cardiaque, le niveau de carotène bêta dans le gras du corps était, de façon significative, plus bas que celui enregistré chez 727 hommes comparables qui étaient encore en bonne santé.

La également, les effets de la carotène bêta étaient plus marqués

chez les non-fumeurs. L'importance de cette étude, réalisée dans le cadre d'une recherche internationale sur les antioxydants, les maladies du cœur et le cancer baptisée Euramic, réside dans la mise en évidence du fait que les niveaux de carotène dans le gras du corps reflétaient le régime alimentaire des sujets au cours des années antérieures, par opposition au plus récent.

Selon le Dr Kohlmeier, on a mesuré les niveaux de carotène bêta parce que c'était cet élément nutritif que d'autres avaient ciblé comme étant susceptible de prévenir les maladies cardiaques. Ainsi, par exemple, dans une étude encore en cours et portant sur 87 000 infirmières,

le Dr Jo Ann Manson et ses collègues de l'hôpital Brigham et de la faculté de médecine de Harvard à Boston ont découvert que les femmes qui disaient manger cinq portions ou plus de carottes par semaine avaient un taux d'infarctus inférieur de 68 % par rapport à celles qui n'en consommaient pas plus d'une portion par mois. C'est dans la carotte que l'on trouve la plus importante quantité de carotène bêta.

Mais le Dr Kohlmeier a déclaré dans une interview que, selon d'autres recherches dont les résultats n'ont pas encore été publiés, un autre caroténoïde appelé lycopène, « un très puissant antioxydant, serait celui qui protège le plus contre les maladies cardiovasculaires ». La lycopène se retrouve surtout dans les tomates, qui ne contiennent que très peu de carotène bêta.

Toutefois, le Dr Kohlmeier tient à mettre en garde contre la consommation de suppléments de carotène bêta car, selon certaines découvertes, « inonder le système de cette substance peut réduire la capacité du corps à absorber la lycopène ».

Traduction LE SOLEIL
Thierno Diallo

Regardez l'émission

PLEIN SOURIRE

sur les ondes de **Télé-Mag** 24



DR JOSÉE POULIN

Sujet :

LA GREFFE GINGIVALE

Avez-vous les dents sensibles au froid, à l'air ou au toucher? Pensez-vous avoir un problème de dents déchaussées? Il existe un moyen de régler cette situation. En effet, la greffe gingivale permet de remplacer la gencive perdue ou du moins de stabiliser votre problème.

HORAIRE DE DIFFUSION

Lundi : 10h (1re diffusion) / Mardi : 6h30, 17h30 / Mercredi : 8h, 20h / Jeudi : 8h30, 14h / Vendredi : 5h30, 11h30 / Samedi : 22h / Dimanche : 3h, 16h

RÉSIDENCE POUR PERSONNES RETRAITÉES AUTONOMES



PAVILLON DE CLAIRE

Site enchanteur au bord de la Saint-Charles

Supervision médicale et soins infirmiers 24 heures

1 1/2 - 2 1/2 - 3 1/2
3 repas et collations
Entretien ménage-lit
Animation-sécurité
Pastorale, etc...

765, boul. Hamel, Québec **682-8070**

UNE MEILLEURE VIE... GRÂCE AUX IMPLANTS DENTAIRES

Vos dentiers vous causent la nausée, des difficultés à manger, des problèmes psychologiques! Saviez-vous qu'il y a une solution de rechange?

En effet, une percée majeure dans le domaine dentaire a été effectuée par le Dr Branemark, professeur et chercheur à l'Université de Gothenburg, en Suède. Il a découvert que le titane possédait la propriété de se souder à l'os. Ainsi, grâce à une technologie chirurgicale spécifique, le tissu osseux s'intègre à la surface du titane, c'est ce qu'on appelle maintenant l'ostéointégration. Cette découverte majeure a permis de créer des implants dentaires faits de titane pur. Ce type d'implant a été placé dans la bouche du premier patient il y a trente ans.

Depuis ce temps, plus de 300 000 patients dans 40 pays dans le monde ont pu se prévaloir de cette réhabilitation buccale et retrouver le plaisir d'une dentition naturelle. Le Dr Branemark disait récemment : « C'est une source constante d'encouragement de voir que, même après plusieurs dizaines d'années, certains patients parlent du changement radical

que les implants dentaires ont apporté dans leur vie. » Depuis juin 1992, une clinique de Québec vous offre cette technique. En effet, le Dr Yvan Fortin et le Dr Jacques Bernier, chirurgiens-dentistes, utilisent les implants dentaires depuis 1988. Ils ont limité leur pratique à l'implantologie dentaire et en juin 1992, ils ont ouvert le premier centre spécialisé en Amérique du Nord utilisant strictement les implants et la méthode du Dr Branemark. Déjà, plus de 350 patients ont bénéficié de cette méthode révolutionnaire.

Ce traitement s'adresse à presque toutes les personnes de 16 ans à 85 ans, qui ont perdu une, plusieurs ou toutes leurs dents. Les résultats parlent d'eux-mêmes : taux de réussite de 98 % avec la méthode du Dr Branemark, la seule utilisée au Centre d'implantologie dentaire de Québec. Fait à noter, après la première chirurgie, il y a une très courte période de convalescence et la douleur est à peu près inexistante. Ce



traitement est donc tout désigné pour les personnes édentées. Le tout est suivi de l'étape au cours de laquelle on construit la nouvelle dentition.

Maintenant, tout est possible. Voilà une solution pour les Québécois et Québécoises ayant des prothèses inconfortables, douloureuses et parfois complexes.

Pourquoi souffrir plus longtemps? Renseignez-vous sur les implants dentaires Branemark.

CENTRE D'IMPLANTOLOGIE DENTAIRE DE QUÉBEC
3075, chemin des Quatre-Bourgeois
Bureau 109
Sainte-Foy (Québec) G1W 4X5
657-5510
1-800-465-8787

Bientôt, une pilule contraceptive masculine

LONDRES (Reuter) — Deux médecins britanniques affirment avoir franchi une nouvelle étape en vue de développer une pilule contraceptive masculine à partir de médicaments connus pour empêcher l'éjaculation. La phénoxybenzamine et la thioridazine sont utilisées pour le traitement de la tension artérielle et de la schizophrénie. Des patients ont affirmé qu'ils causaient des orgasmes « secs ». Mais ils ont des effets secondaires, comme la somnolence, qui les rendent impropres à un usage plus large. Christopher Smith et Nnaemeka Amobi, du King's College, ont trouvé qu'ils paralysaient les muscles le long des canaux séminaux. Des études plus approfondies du phénomène pourraient permettre aux chercheurs de mettre au point un véritable contraceptif masculin. Une autre voie de recherche est celle des hormones. Dans ce cadre, plus de 700 couples répartis dans neuf pays participent à deux séries d'essais du contraceptif, sous forme d'injections, sous le patronage de l'Organisation mondiale de la santé. Les hormones agissent sur la glande pituitaire et bloquent la production d'autres hormones qui normalement provoquent la production de sperme.

Des cheveux greffés permanents et d'aspect naturel?

Votre coiffeur sera le premier étonné



• micro-greffes de cheveux
• mini-greffes de cheveux
• fait par des chirurgiens plastiques certifiés
• facilités de paiement personnalisées

C.C.E.Q.M.
Clinique de Chirurgie Esthétique du Québec Métropolitain

Dr André Léveillé
Dr Claude Léveillé

(118) 654.1720 poste 14
(514) 739.5646 poste 14

1175, de Lavigerie,
Bur. 100 Berville Deux,
St-Foy G1V 1P1

Le cerveau des hommes et des femmes : légèrement mais *significativement* différent

NEW YORK — Ronald Munson, un philosophe scientifique de l'Université du Missouri, jubilait. Un populaire magazine du genre *Madame au foyer* comptait publier dans ses pages des extraits d'un de plus récents romans qu'il venait d'écrire par temps perdu.

par GINA KOLATA
The New York Times

À la dernière minute, toutefois, les responsables du magazine se sont ravisés et ont choisi de ne pas publier le roman du scientifique américain. Déçu, notre homme se consola un peu lorsqu'il reçut une lettre de l'éditrice lui disant qu'elle avait beaucoup aimé son roman, écrit, selon elle, selon une perspective de femme, ce qui, venant d'un homme, était fort étonnant.

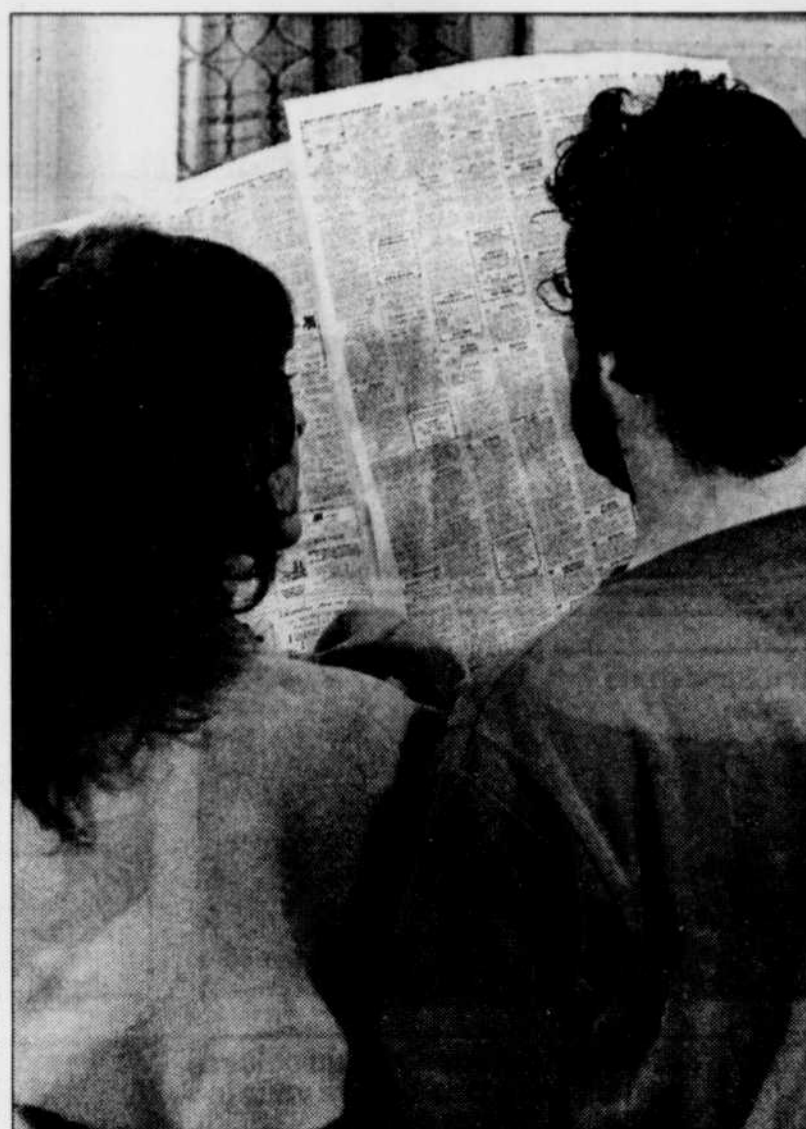
Voilà bien une perception très répandue. Les hommes et les femmes seraient à ce point différents qu'ils vivraient pour ainsi dire dans deux univers distincts, tout à fait incapables de saisir chacun leur propre perspective. Il y aurait donc, si on suit cette logique, un cerveau mâle et un cerveau femelle, une sorte de façon distincte de penser selon qu'on est un homme ou une femme.

Or, pour la première fois, les scientifiques semblent en mesure d'établir la pertinence ou non de cette hypothèse.

L'étude comparative du fonctionnement cérébral de l'homme et de la femme, on le devine, est un sujet éminemment délicat qui se double d'un champ d'études fort controversé. La question a déjà donné lieu à toutes sortes d'interprétations fantaisistes, notamment cette prétention voulant que les femmes soient moins intelligentes que les hommes sous prétexte que leur cerveau est de plus petite dimension.

Le sujet a été travesti par des interprétations abusives faites à partir de données discutables. Comme cette assertion répandue voulant que les femmes soient génétiquement moins aptes aux mathématiques de base que les hommes, simplement parce que ceux-ci sont en général légèrement supérieurs dans des exercices de simulation mentale de renversement d'objets à trois dimensions dans l'espace. Néanmoins, au terme de nombreuses recherches menées au fil des ans sur des animaux et des humains (études qui englobent des tests psychologiques et anatomiques et qui, de plus en plus, recourent à des radiographies du cerveau) les scientifiques se rendent à l'évidence : les cerveaux des deux sexes sont légèrement, mais significativement, différents.

Les chercheurs ont désormais accès à une nouvelle méthode éprouvée d'analyse dite de représentation visuelle par procédé de résonance magnétique pour décoder le fonctionnement du cerveau humain en activité. À l'aide de ce procédé, un groupe de chercheurs a ainsi détecté récemment certaines différences apparentes dans le fonctionnement du cerveau des hommes et des femmes en pleine réflexion. Tout en invitant à la plus grande prudence avant de tirer des conclusions hâtives des premiers résultats, les scientifiques croient que leur champ d'expertise est maintenant en mesure d'évaluer la nature de ces différences.



L'homme a une plus grosse cervelle que la femme

« Nous avons désormais les outils en main pour commencer à comprendre ces distinctions dans le fonctionnement du cerveau des deux sexes. Mais nous devons redoubler de prudence dans nos travaux et nos conclusions car il faut bien reconnaître que nous venons à peine d'entamer notre exploration », prévient le Dr Sally Shaywitz, spécialiste de l'étude du comportement, de l'École de médecine de l'université Yale. La preuve la plus flagrante de la différence de fonctionnement cérébral homme-femme provient justement d'une étude récente menée conjointement par Sally Shaywitz et son mari, le Dr Bennett A. Shaywitz, neurologue, rattaché également à l'École de médecine de Yale.

Le couple Shaywitz et leurs collègues utilisent la méthode de représentation visuelle par résonance magnétique auprès de 19 hommes et 19 femmes à qui on demande de lire des phrases et des mots n'ayant aucune signification et qui doivent déterminer lesquels riment ou non.

Dans un article savant que vient de publier la revue *Nature*, les Shaywitz écrivent que les hommes et les femmes qui ont subi ce test ont obtenu les mêmes bons résultats, mais que les hommes et les femmes utilisaient certaines zones différentes de leur cerveau.

Les hommes observés n'utilisaient qu'une petite portion située du côté gauche du cerveau, voisine de la région dite de Broca, tout près de la tempe. On croit généralement que cette région du cerveau est responsable des fonctions du langage. Les femmes du même échantillon utilisaient aussi cette région du cerveau, en plus d'une autre région, localisée celle-là du côté droit du cerveau. Il s'agit, vraisemblablement, de la première preuve scientifique que les hommes et les femmes sont susceptibles d'utiliser leur cerveau différemment quand ils réfléchissent.

Une autre étude récente, menée cette fois par l'équipe du Dr Ruben C. Gur, directeur du laboratoire du comportement du cerveau à l'École de médecine de l'Université de Pennsylvanie, s'est servie de la même technique de représentation visuelle par résonance magnétique pour observer l'activité métabolique du cerveau chez 37 jeunes hommes et 24 jeunes femmes, au repos et ne pensant consciemment à rien.

L'étude, dont les résultats sont publiés dans la revue *Science*, révèle qu'à plus forte raison, les cerveaux au repos des hommes et des femmes étaient à toutes fins utiles identiques, à une différence près. Dans une structure cérébrale du système limbique, qui contrôle les émotions, on a observé une distinction. Les hommes, en moyenne, avaient une activité cérébrale plus forte dans les régions plus reculées et primitives du système limbique, soit les régions les plus sollicitées du cerveau « qui commandent une action ». Les femmes, par contre, se révélaient plus actives dans des régions plus nouvelles et complexes du système limbique « qui réfèrent à des gestes de nature plus symbolique ».

Le Dr Ruben Gur explique ainsi cette différence : « Si un chien, en colère, saute sur quelqu'un et le mord, c'est ce que j'appelle une action. Par contre, si le même chien montre ses crocs et se contente de grogner, voilà ce qui se nomme une action symbolique ».

Le Dr Sandra Witelson, neuroscientifique à l'université McMaster, à Hamilton, en Ontario, s'intéresse depuis longtemps à l'anatomie du cerveau, étudiant notamment les personnes ayant un cancer en phase terminale sans incidence sur l'activité cérébrale. Ces patients se sont prêtés à des tests neurologiques et psychologiques. Le Dr Witelson et ses collègues ont aussi examiné le cerveau de ces cancéreux à leur décès, afin de voir s'il existe un lien entre les structures du cerveau et ses différentes fonctions. Jusqu'ici, l'étude a porté sur 90 cerveaux.

Le Dr Witelson était ainsi en mesure d'affirmer, il y a quelques années, que les femmes présentaient un plus gros « corpus callosum », c'est-à-dire un plus grand enchevêtrement de fibres qui descendent du centre du cerveau et qui permettent à ses deux hémisphères de communiquer entre eux.

Qui plus est, selon le Dr Witelson, la région du côté droit du cerveau, qui correspond à celle utilisée par les femmes lors de l'étude de cas des Shaywitz, est plus développée chez la femme que chez l'homme. Récemment encore, le Dr Witelson a découvert, à la suite d'un calcul laborieux du nombre de cellules du cerveau, que même si l'homme a une cervelle plus grosse que celle de la femme, en revanche, la cervelle de la femme contient environ 11 % de plus de neurones.

Ces cellules nerveuses additionnelles chez la femme sont condensées dans deux des six couches du cortex cérébral, cette autre enveloppe du cerveau, dans des régions situées au niveau de la tempe, juste derrière l'œil. Ce sont des régions utilisées pour la compréhension des langues et pour la reconnaissance des sons et des lignes mélodiques contenus dans la parole. Même s'il s'agit d'un échantillon modeste (seulement cinq hommes et quatre femmes) « les résultats sont très très concluants », affirme le Dr Witelson.

Traduction LE SOLEIL
Roger Clavet, collaboration spéciale



Gilles
LAPOINTE MD
collaboration spéciale

CHRONIQUE MÉDICALE

Le syndrome de la main dormante

■ À la suite d'un travail répétitif, mon médecin a diagnostiqué un syndrome du tunnel carpien au niveau de ma main droite. Je ne comprends pas pourquoi il veut que je porte une orthèse au lieu de subir l'opération tout de suite.

Le syndrome de la « main dormante » qui peut s'accompagner de faiblesse, douleur et engourdissement des doigts est de plus en plus fréquent de nos jours. Même si les causes sont multiples et variées, il n'en demeure pas moins que les mouvements répétitifs effectués au travail ou ailleurs, contribuent ou peuvent contribuer à ce syndrome. Si le médecin a jugé bon de vous prescrire une orthèse comme première étape du traitement c'est qu'il a peut-être raison. Le syndrome du tunnel carpien ne veut pas toujours dire « chirurgie ». Le port d'une orthèse pendant quelques semaines peut s'avérer la solution. S'il n'y a pas d'amélioration marquée à ce moment-là, il peut songer à une alternative, dont la chirurgie. Si votre cas avait été sévère, je parle d'une atteinte nerveuse avec atteinte musculaire, le traitement aurait été différent. Le traitement pour une atteinte légère (à ses débuts) diffère de celui d'une atteinte modérée ou sévère. Soyez patiente, madame, et faites confiance au traitement suggéré par votre médecin. L'évolution du problème donnera l'heure juste avec le temps.

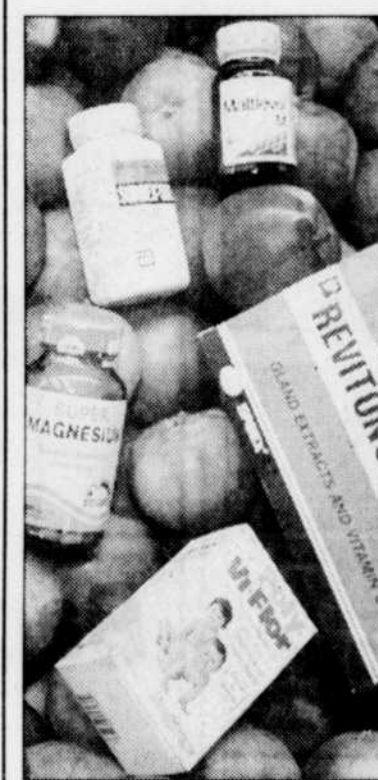
Une pilosité exagérée à 22 ans

■ Ma fille de 22 ans est un peu obèse, sauf qu'elle présente une pilosité exagérée au niveau de la figure, des seins, des cuisses et du ventre. Elle ne veut pas consulter et cela m'inquiète. Que faire ?

Votre fille a-t-elle peur qu'on lui découvre une pathologie importante ou une anomalie organique ? Est-ce seulement la peur ? Lui avez-vous suggéré de consulter une femme médecin spécialisée en gynécologie ou en endocrinologie ? Peut-être serait-elle plus à l'aise ? J'aimerais rassurer votre fille de 22 ans on lui disant qu'à cet âge, ce qu'on découvre est le plus souvent bénin. Les causes d'hirsutisme sont nombreuses, variant d'une cause ovarienne à une tumeur de la surrénale, en passant par les effets secondaires de certains médicaments. L'apparition progressive de poils au niveau du visage, de la poitrine et de l'abdomen chez une jeune fille de 22 ans est différente des signes de virilité qui apparaissent subitement chez la femme de 50 ans. Il serait important pour votre fille de consulter de façon à obtenir un diagnostic précis. À cet âge, le simple fait de perdre du poids peut faire diminuer l'apparition des poils. Ce problème doit affecter votre fille au point de vue psychologique. Il nous est impossible de faire un diagnostic, mais essayez de convaincre votre fille car c'est peut-être un problème qui peut se traiter de façon efficace et simple. Elle se doit de consulter. Le travail d'une esthéticienne peut s'avérer important dans le traitement des poils.

Les vitamines ne font pas tout

■ Pharmacien, j'ai beau expliquer aux gens que les vitamines ne remplacent pas la bonne alimentation, l'exercice et le repos. Quelle est votre opinion sur ces « solutions en boîte » ? Faut-il dire que ces produits ont des limites ou leur suggérer d'en prendre ?



Les vitamines ne remplacent pas la bonne alimentation. A combien estimez-vous le nombre de gens qui suivent le *Guide alimentaire* ? Combien de gens consomment 12 à 15 légumes et fruits tous les jours ? Je ne peux donner de chiffres précis mais à mon avis le pourcentage n'est pas reluisant. Il est plus facile pour les gens de consommer des produits ou des suppléments que de se discipliner à bien s'alimenter. Changer ses habitudes de vie exige du travail, des efforts, de la motivation et un désir de vivre en santé. Les vitamines sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme or cela présuppose au départ que les gens apprennent à bien s'alimenter. Je n'ai pas d'objections à ce que les gens prennent des vitamines et minéraux en quantité normale mais encore là, où se situe la normalité pour les gens qui veulent retrouver des énergies ? Continuer votre travail d'éducateur. Bonne chance !



les alternatives santé

Les médecines douces... CAPSULE-SANTÉ sur LA MUSICOTHÉRAPIE

La musicothérapie utilise les sons ou la musique pour venir en aide aux personnes atteintes de troubles psychiques ou incapables de traduire verbalement leurs émotions. Chaque individu a des sons qui lui sont propres et c'est le but de la musicothérapie de l'aider à trouver les sons qui lui conviennent.

BALNÉOTHÉRAPIE

AUBERGE LE FLORES à la campagne : FORFAIT FLORES (incluant : souper, coucher, petit déjeuner) SPECIAL : 109 \$ / 2 pers. / jour. Forfait détente régulier : 148 \$ / pers. / jour; spécial : 135 \$ / pers. / jour incluant déjeuner, dîner, souper, coucher, massage, algothérapie, sauna, pressothérapie, bain thérapeutique. Valable du 2 janvier au 31 mars 1995. Taxes et service en sus. Rés. : (819) 538-9340. 1-800-538-9340.

DENTISTERIE

DENTISTERIE HOLISTIQUE : Traitements dentaires sans mercure, Dr Benoit Tanguay, 1091, chemin Saint-Louis, bureau 102, Sillery (Québec). Tél. : 681-3366.

CENTRES SANTÉ

CENTRES SANTÉ RELAXARIUM : Vivez une expérience inoubliable ! Laissez-vous envahir par un sentiment de bien-être physique et mental extraordinaire. Deux relaxariums pour vous détendre, ou Georgesville de St-Georges de Beauce et maintenant à Québec au Château Bonne Entente. Massages, soins aux algues, drainages, pressothérapie, aqua-massage, alcôve avec balnéothérapie, bain flottant, piscines, bains vapeur et tourbillon, etc. Soins à la carte ou forfaits-santé à partir de 59 \$ / pers. Hébergement à partir de 69 \$ / nuit. St-Georges : (418) 227-7127 ou 1-800-463-3003 et Québec : (418) 650-4575 ou 1-800-463-4390.

LABORATOIRE D'ORTHÈSE

LABORATOIRE POULIOT : (Permis 2103-613-2). Orthèses plantaires et chaussures sur mesure. Spécialiste en chaussures d'enfants et de personnes âgées. Chaussures de marche, sport et travail, toutes pointures et largeurs. 2990, chemin Ste-Fay. Tél. : 652-0100.

LASÉRO-THERAPIE

ARRÊTER DE FUMER : En une seule session au laser doux. Taux de réussite de 95%. Laser-Nico-Thérapie, également traitement pour le stress, l'obésité, l'insomnie. Demandez Karen au 624-4434.

MASSOTHÉRAPIE

GAËTAN LAROCHE : Massage suédois. Massothérapeute diplômé, membre de l'Association des massothérapeutes du Québec. Gaétan Laroché, 25, Lafrance (Place Baillargeon), bureau 206, Duberger. Tél. : (418) 681-7590.

ORTHÉSISTE

MARC BILODEAU : Chaussures, sandales de confort et orthopédiques pour toute la famille, pointures 3 à 15, largeur 4A à 5E. Marchand autorisé des sandales Birkenstock. Service à domicile. 1360, Champléury, Québec. Inf. : 660-4959.

PHYTOBIODERMIE

CENTRE D'ESTHÉTIQUE PHYTOBIODERMIE : De Baie-Comeau, offre quatre saisons incluant l'hébergement dans un centre tout confort au lac Cinquante en pleine nature (à quelques kilomètres du centre). Soins au centre : drainage lymphatique corporel, bain thérapeutique et bilan énergétique (facultatif : tarif 50 \$ / pers.). Prix à partir de 200 \$ / pers., occupation double, pour 2 jours (2 couchers, 2 déjeuners et 2 soupers). Ou 297 \$ pour 3 jours (3 couchers, 3 déjeuners et 3 soupers). Cartes MC et Visa acceptées. Inf. : Lucille Tremblay (418) 589-5303. 749, rue Bossé, Baie-Comeau.

PSYCHOLOGIE

Dr NICOLE TREMBLAY : Psychologue, acupunctrice, hypnothérapeute. Prof. cert. du Healing Tao Center de New York. Services intégrés de thérapie, de traitements et d'enseignement pour vous aider à retrouver votre équilibre physique, mental et spirituel. (418) 688-1711.

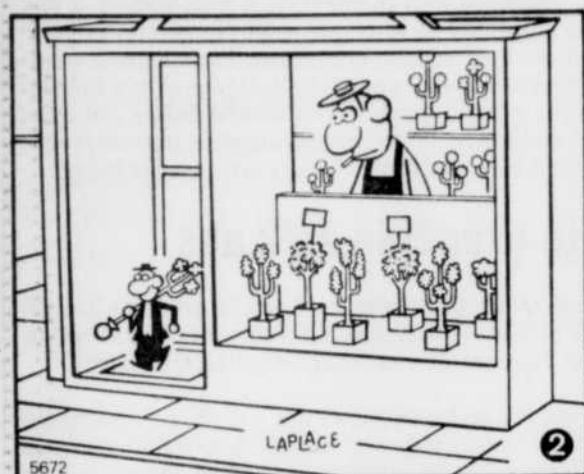
SEXOLOGIE

CONFÉRENCES SUR LA SEXUALITÉ : Le Centre psycho-corporel offre une série de conférences et d'activités sur la sexualité avec Yvon Dallaire, psychologue-sexologue et Louise-Andrée Saulnier, sexologue et animatrice de télé. Les thèmes abordés : la sexualité masculine, la sexualité féminine, la sexualité du couple, sexualité et amour, la sexualité après 40 ans, la psychologie féminine et masculine. Ces conférences sont aussi disponibles dans votre milieu. Pour en savoir davantage, contactez-nous au (418) 687-1165.

SI VOUS DÉSIREZ ANNONCER DANS CETTE RUBRIQUE, COMMUNIQUEZ AVEC LE SERVICE DU TÉLÉMARKETING AU : 686-3377-78 OU SANS FRAIS AU : 1 (800) 318-3378

LES B.D. DU SOLEIL

Trouve les 8 erreurs



Solution: 1. Bras gauche du client. 2. Bas du mur de gauche plus long. 3. Dallage complet à droite. 4. Caisse du deuxième étage de gauche. 5. L'arbutus d'extrême droite. 6. Bras droit du marchand. 7. Le rayon du haut à gauche. 8. Un arbutus du haut plus long.

BLONDINETTE



PEANUTS ET LE BON VIEUX Charlie Brown

par SCHULZ



Baptiste "L'Homme qui vit DANS UNE POUBELLE!"

Scénario et dessin: André Ph. Côté

