

MAGAZINE

L'Alzheimer nous guette tous!

□ Avec le vieillissement de la population, des centaines de familles vivent des situations dramatiques à cause de cette maladie. Si les chercheurs ne peuvent trouver des solutions, ce sera pire demain.

Cette maison ancestrale de Charlesbourg est magnifique. Planchers de bois impeccables, boiseries et mobilier superbes dans une décoration de bon goût. Seuls des cris effroyables viennent rompre la quiétude des lieux. « Il n'existe aucune maladie plus stupide et plus cruelle que celle-là, laisse tomber l'homme en entendant gémir sa mère de 73 ans. Tous ses souvenirs lui ont été volés. » La maladie d'Alzheimer habite cette résidence depuis de nombreuses années. Elle a non seulement effacé le jugement et la mémoire d'une personne jadis débordante d'énergie, mais plongé dans le cauchemar une famille complète.

par JACQUES DRAPEAU
LE SOLEIL

Assis sur le sofa, deux hommes témoignent de leur détresse. L'aîné est âgé de 50 ans, l'autre, 40. Enseignants de profession, célibataires, ils ont toujours vécu aux côtés de leur mère. Mais il y a longtemps qu'elle ne les reconnaît plus. « Mère que pendant six mois, confie l'un d'eux, ma mère me prenait pour un voleur. Chaque fois que je rentrais du travail, elle menaçait d'appeler la police si je ne quittais pas ma propre maison. »

Résigné, fatigué sans doute, l'un des enfants aborde la question de l'euthanasie. « Nous devons la nourrir et elle est incontinente, dit-il. Les cris ont remplacé les mots et elle ne se lave plus. Elle vit sans même le savoir. Dans un cas pareil, il devrait être permis d'abréger les jours d'un être humain. »

Le Dr Rémi Bouchard, neurologue à l'hôpital de l'Enfant-Jésus de Québec, hésite un peu avant de traiter de la question. « Cela demeurera encore longtemps un très gros problème d'éthique et de morale, assure-t-il. Mais il est certain que nous nous dirigeons beaucoup plus vers le testament biologique que vers l'euthanasie. »

Au cours des 25 dernières années, le Dr Bouchard a diagnostiqué des milliers de cas. « Je vois, chaque année, environ 200 victimes de cette maladie, dit-il. Je mesure facilement les problèmes qui en découlent. »

Mais, parallèlement, le neurologue entretient beaucoup d'espoir au sujet de la recherche en cours. « Nous avons accompli des pas de géant depuis 10 ans, affirme-t-il. Les essais de traitements se multiplieront au cours des prochaines années et de nouveaux médicaments apparaîtront. Nous sommes sur la bonne voie. »

Mourir à petit feu

En préface de leur livre touchant intitulé « Alzheimer, le long crépuscule », version française publiée aux Éditions de L'Homme, les Drs Donna Cohen et Carl Eisdorfer parlent d'une « maladie dégénérative du cerveau durant laquelle la victime, au cours d'une période qui peut durer cinq, dix, quinze ans ou même davantage, perd lentement ses facultés mentales. »

Au fil du temps, les malades deviennent désorientés et oublient des choses importantes. La notion des plus élémentaires règles de vie en société leur échappe graduellement tout comme leur capacité d'autonomie. « Il n'y a pas si longtemps, rappelle le Dr Bouchard, on disait de ces malades qu'ils retombaient en enfance. Les familles les cachaient. De nos jours, la maladie a été démystifiée. On identifie mieux les symptômes. »

À l'heure actuelle, la communauté scientifique internationale ne s'entend pas encore au sujet de l'étiologie de la maladie, mais tout porte à croire qu'elle découle de facteurs multiples. On parle, par exemple, d'une déficience biochimique, d'une origine toxique ou d'une perturbation des chromosomes. Certains soutiennent qu'un facteur d'ordre environnemental pourrait être mis en cause.

« Le vieillissement de notre société est peut-être le plus grand succès de notre siècle, écrivent les Drs Cohen et Eisdorfer. Mais il y a un revers à toute médaille. En effet, si le vieillissement est la preuve des progrès de la science, de la médecine, des conditions économiques, de l'hygiène et des autres mesures de santé publique, il apporte avec lui toute une série de nouveaux problèmes. L'un d'eux réside dans les soins que réclament les personnes, toujours plus nombreuses, qui, dans l'âge mur

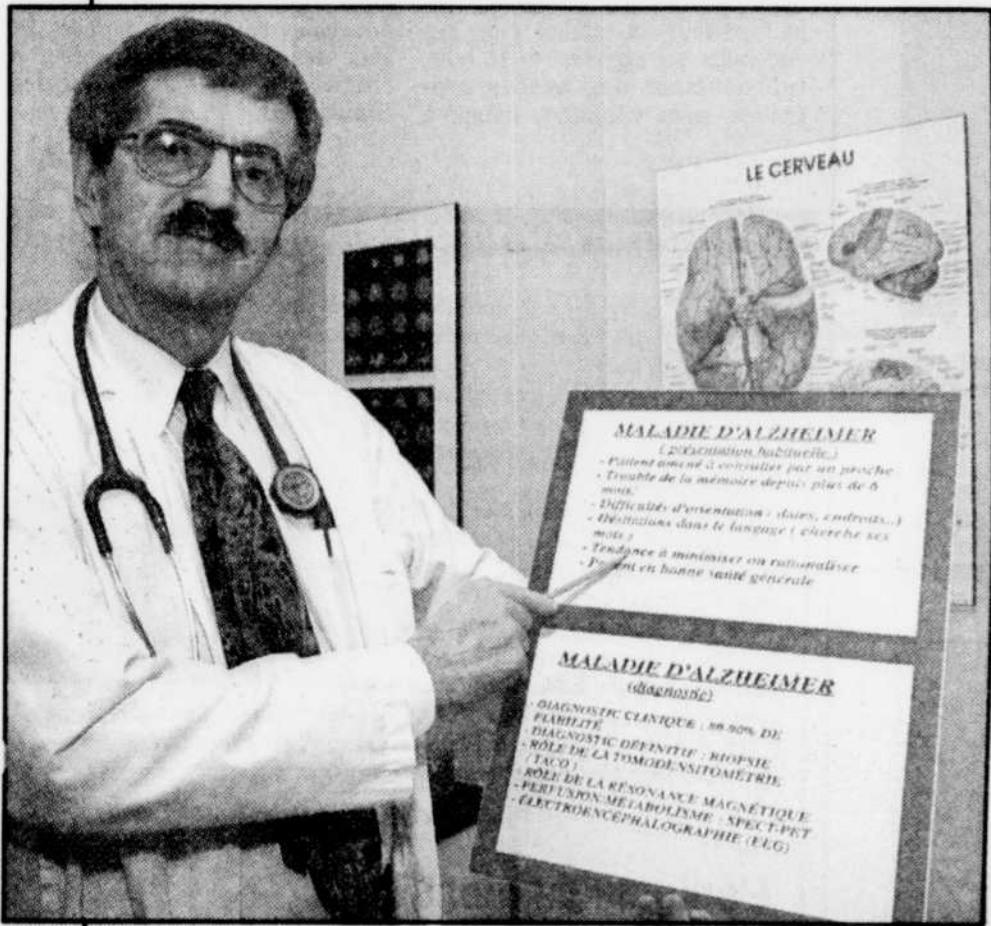
ou plus tard, sont frappées par la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence. »

Dans la seule agglomération de Québec, entre 3000 et 4000 personnes souffrent de la maladie d'Alzheimer, estime le Dr Bouchard. La situation est dramatique pour des centaines de familles qui, faute de ressources adéquates, doivent subvenir aux besoins de leur proche malade. Et le prix à payer pour les aidants naturels est considérable. Selon une étude américaine, 55 % des personnes qui s'occupent d'un grand malade à domicile finissent par souffrir d'une dépression clinique.

« À deux reprises, précise l'un des membres de la famille de Charlesbourg, nous avons songé à placer notre mère dans un foyer spécialisé. Mais, chaque fois, nous avons reculé parce que l'établissement ne pouvait offrir les soins correspondant à son état de santé. »

Rarement, cette famille charlesbourgeoise a sollicité la collaboration des services communautaires et du réseau public de la santé. C'est un couple de parents âgés (75 et 73 ans présentement) qui, ces dernières années, a pris soin de cette femme durant les jours de semaine. Les deux fils assument la relève en soirée et durant les fins de semaine. Le cas étant de plus en plus lourd, la famille doit maintenant faire appel à des agences privées pour combler les besoins et permettre aux aidants de respirer un peu.

« Le traitement de la maladie d'Alzheimer doit nécessairement passer par un meilleur soutien aux aidants naturels, affirme le Dr Bouchard. Il existe un manque flagrant de ressources dans le milieu et l'avenir s'annonce dramatique parce que les familles comptent de moins en moins de membres. Il faudra mettre en place un système qui permettra aux aidants de reprendre leur souffle. »



Le Dr Rémi Bouchard, neurologue à l'hôpital de l'Enfant-Jésus de Québec, s'intéresse à la maladie d'Alzheimer depuis de nombreuses années.

Les 3 stades de la maladie Il est important de bien identifier les symptômes

Une maladie grave, accompagnée de fièvre, peut perturber la mémoire et les facultés intellectuelles et donner à penser qu'il s'agit de la maladie d'Alzheimer. L'erreur est fréquente dans les familles. « Il doit faire de l'Alzheimer », entend-on bien souvent. Une personne d'un certain âge, victime d'une infection même bénigne, peut devenir léthargique, sombrer dans la confusion, perdre l'appétit et ne trouver aucun plaisir dans les activités sociales. Ce comportement peut faire conclure à tort à la présence d'une démence progressive alors que les difficultés viennent en réalité de l'infection.

Il faut une investigation poussée pour s'assurer qu'il s'agit bel et bien de la maladie d'Alzheimer. Les spécialistes utilisent actuellement plusieurs grilles d'observation qui tiennent compte des stades d'évolution de la maladie. La société d'Alzheimer du Canada a mis au point une échelle en trois stades qui décrit les principaux symptômes.

Premier stade

Sur le plan social, les comportements du patient semblent appropriés. Pas de trouble moteur, ni sensoriel ni perceptuel. Certains malades continuent même de travailler. Les premiers signes sont souvent des difficultés à mémoriser des faits récents, des changements subtils de la personnalité, une désorientation dans le temps et des difficultés de concentration.

À ce stade, le malade réussit avec effort à cacher ces symptômes mineurs à sa famille ou les explique en invoquant la fatigue excessive, un trop grand stress ou une période de déprime. Si les parents ou les amis soulignent trop souvent les erreurs, le malade s'en moquera mais évitera par la suite les situations susceptibles de le confronter à ses déficits.

C'est souvent à cette période de la maladie que la famille réussit à convaincre le malade d'aller consulter un médecin.

Deuxième stade

Ce stade est souvent considéré comme la fin de la période de confusion et le début de la démence véritable. C'est le stade le plus long, celui qui exige le plus d'énergie et de patience de la part des soignants naturels. Le malade ne peut plus cacher ses déficits.

En plus des troubles de mémoire, la famille observe des problèmes de langage chez le malade. Il cherche ses mots, le vocabulaire s'appauvrit, les phrases se simplifient. C'est alors qu'il peut poser 20 fois la même question en l'espace de quelques minutes. Il arrive alors que le conjoint soit identifié comme un étranger dans la maison.

Le malade a alors besoin de surveillance. Il se fatigue plus rapidement, devient somnolent et fait des siestes toute la journée. Comme le cycle journal s'inverse, il se promène la nuit et réveille les autres. Le risque de fugue augmente alors. Les accidents « urinaires et fécaux » deviennent de plus en plus fréquents.

Troisième stade

À ce stade terminal de la maladie, le patient nécessite des soins 24 heures par jour. Il est généralement dirigé vers un centre d'hébergement. Il est alité et incontinente. Il a perdu toutes ses capacités psychomotrices et ne peut plus ni marcher ni s'asseoir.

De plus, le malade peut se montrer irritable et agressif. Il s'agite, crie et communique ses besoins de façon primaire, souvent non verbal. Il peut réagir positivement aux caresses et aux voix douces qui le calment.

Au fur et à mesure qu'évolue la maladie, le malade désapprend progressivement tout ce qu'il a appris. Ainsi, le premier stade correspondrait aux connaissances d'un enfant de 8 à 12 ans, le deuxième à celles d'un enfant de 4 à 7 ans et le troisième, de la naissance à trois ans.

Des statistiques qui font peur

On estime que plus de 300 000 Canadiens sont atteints de la maladie d'Alzheimer dont 63 000 au Québec et près de 4000 dans l'agglomération de Québec. Au tournant du siècle, ces chiffres doubleront.

Les statistiques indiquent qu'environ 8 % des personnes de plus de 65 ans sont frappées, 12 % des plus de 75 ans et une personne sur quatre parmi les 80 ans et plus. Des spécialistes avancent que plus de 10 % de la population mondiale des plus de 65 ans est victime de la maladie d'Alzheimer ou d'une forme apparentée de démence.

Cette année, plus de 10 000 Canadiens mourront de cette maladie. Elle constitue déjà la quatrième cause de décès chez les personnes âgées, après le cancer, les maladies cardiovasculaires et les accidents cérébraux vasculaires.

Cette maladie n'est pas contagieuse et affecte aussi bien les hommes que les femmes. La durée de la maladie varie de 1 à 20 ans avec une survie moyenne de sept ans à compter du diagnostic.

Pourcentage de personnes atteintes d'Alzheimer selon l'âge

65 ans 8%

75 ans 12%

80 ans 25%





L'univers électronique

AUDIO-VIDÉO INFORMATIQUE JEUX VIDÉO

Et si le blanc devenait à la mode?

□ Certains commencent à se lasser de l'omniprésente noirceur des appareils audio

Serait-on à l'aube d'une révolution dans le monde de l'audio où le noir est la couleur dominante depuis une dizaine d'années? Le changement ne se fera sans doute pas de façon radicale, mais plusieurs signes laissent croire que les fabricants, pour se plier aux goûts des consommateurs, vont offrir des solutions de rechange.

par
MICHEL
TRUCHON



Les chaînes stéréo font en effet désormais partie de tous les dé-

cors, mais plusieurs personnes hésitent, quand vient le temps d'acheter, parce qu'elles trouvent que les appareils sont trop sombres, qu'ils déparent un aménagement souvent conçu avec recherche.

Certains se plaignent purement et simplement que les appareils noirs sont des « ramasse pous-

sière » qui se couvrent de particules dans les heures qui suivent l'époussetage. D'autres, encore, trouvent que l'identification des diverses fonctions, généralement en lettres dorées sur fond sombre, sont difficiles à lire.

Quand on sait que pour plusieurs personnes le « look » passe avant la qualité d'un appareil - j'ai personnellement eu connaissance de cas où des gens ont préféré se procurer un récepteur qui ne correspondait pas totalement à ce qu'ils exigeaient sur le plan technique, tout simplement parce qu'il était gris - on comprend facile-

ment que le phénomène ne peut pas laisser les fabricants indifférents.

Aussi voit-on de plus en plus de marques connues offrir des produits moins « sombres ». Certains commencent à se rapprocher du gris métallique très à la mode il y a 20 ans, comme Denon, par exemple. Ou Yamaha, qui offre certains de ses modèles en « titane ». Ou encore, des fabricants agrémentent les « blocs noirs » avec des panneaux latéraux en « bois de rose ». D'autres « pâlisent » avec des modèles gris fer.



Pierre Brunet, nouveau représentant de JVC Canada à Québec avec la micro-chaîne l'UX-T1 de JVC.

Mais l'essai le plus remarquable en ce domaine revient à JVC qui a mis sur le marché, il y a quelques mois, une micro-chaîne de sa série UX entièrement blanche. Un test, apparemment, mais qui fait un malheur chez les acheteurs, me soulignait récemment Pierre Brunet, nouveau représentant de JVC à Québec, rencontré au magasin Stéréo Plus de la rue Bouvier où on est presque régulièrement en manque de stock pour ce modèle.

D'un blanc nacré à la surface légèrement perlée, l'UX-T1 de JVC ne passe en effet pas inaperçue à travers la noirceur des autres appareils. Blanc sur toute la ligne, y compris la télécommande et le fil d'alimentation... Et, dans ce cas, le « look » n'a pas sacrifié à la qualité.

L'UX-T1 fait en effet partie de la famille des micro-chaînes UX de JVC qui, en dépit de leur petite taille (l'élément principal est de la largeur d'un boîtier de disque compact) offrent une qualité sonore surprenante. Le modèle blanc ne fait pas exception: les haut-parleurs de qualité, dans des enceintes en aggloméré de bois, reproduisent des basses profondes, sans vibration, même à

faible volume grâce à un circuit d'accentuation des graves.

Cette micro-chaîne est constituée d'un lecteur CD à couvercle motorisé, d'une platine-cassette à inversion automatique permettant la recherche de plages et d'un sintoniseur numérique. Le simple fait d'appuyer sur le bouton d'un des trois composants met automatiquement la chaîne en marche. Toutes les fonctions peuvent être contrôlées par la télécommande. L'UX-T1, si on la compare par exemple aux portables, a des bornes d'antenne qui permettent de la brancher au câble. Et elle offre des fonctions de minuterie complètes permettant notamment de programmer des enregistrements, d'éteindre l'appareil par pas de 30 minutes jusqu'à 120 minutes ou de l'utiliser comme radio-réveil. A 449\$, la JVC UX-T1 est présentement l'une des meilleures affaires pour qui cherche un appareil performant, peu encombrant et... discret dans le décor. D'ici quelques mois JVC devrait présenter un nouveau volet dans sa famille UX avec des modèles à changeur à cartouche de si: disques compacts.



Le Mérite commercial Desjardins, prix mensuel qui vise à souligner le dynamisme et les succès obtenus par des entreprises oeuvrant dans la grande région métropolitaine de Québec. Lors du « Gala des Fidèles » le 3 mars 1994, « l'Entreprise de l'année » sera choisie parmi les lauréats des douze derniers mois.

L'entreprise du mois de mars 1994 de la région de Québec

BOULANGERIE • PÂTISSERIE

LA MAISON DU PAIN

LA QUALITÉ DE VOTRE SERVICE DOIT REFLÉTER LA QUALITÉ DE VOTRE PRODUIT

Acquis par monsieur Robert Tremblay et son frère Léonce en 1984, La Maison du Pain n'a jamais cessé d'évoluer pour répondre aux besoins de ses clients. L'entreprise de Charlesbourg a bâti sa réputation grâce au bouche à oreille et sa clientèle continue de croître au fur et à mesure que se diversifient les produits.

« MA FIERTÉ: UNE CLIENTÈLE FIDÈLE »

Lorsque l'on discute priorités avec monsieur Tremblay, qui compte d'ailleurs plus de 25 ans d'expérience comme boulanger, la satisfaction de la clientèle est ce qu'il y a de plus important à ses yeux. Ayant compris qu'un client satisfait en amènera trois autres, il mise sur cette prémisses pour réussir. Le succès de La Maison du Pain repose sur le fait d'offrir des produits de qualité contenant les meilleurs ingrédients. « Régulièrement, de nouveaux clients me confient leur regret de ne pas m'avoir visité plus tôt! » de dire monsieur Tremblay. La population de Charlesbourg possède à proximité de leur domicile une boulangerie qui offre du pain, des croissants, des tartes, des pâtés, des pâtisseries, des gâteaux et des confiseries, toujours frais et à des prix compétitifs.

UNE BOULANGERIE ARTISANALE ?

Les ventes au comptoir ont toujours été une source de revenu importante, mais aujourd'hui, les clients des secteurs de la restauration et de l'hôtellerie comptent pour une bonne partie du chiffre d'affaires, au point que la livraison s'effectue 5 jours par semaine. Tout comme la clientèle de détail, ces clients recherchent la qualité des produits de La Maison du



Pain. Pour répondre à la demande, des employés travaillent toute la nuit pour livrer un produit frais chaque matin.

LE HAUT DE GAMME: DES VENTES EN HAUSSE

Voyant l'intérêt grandissant de sa clientèle pour les pâtisseries haut de gamme, combiné à un chiffre d'affaires croissant durant la dernière année, monsieur Tremblay apporte des changements majeurs: la boulangerie se donne une image plus raffinée et se tourne vers des produits nouvelles gammes; la bâtisse qui avait déjà connu un agrandissement en 1985 en connaîtra un autre en 1991, portant ainsi la superficie totale à 5500 pieds carrés, soit, un investissement total de plus de 300 000 \$ et ce, en pleine récession! De plus, La Maison du Pain effectue régulièrement des modifications dans l'aménagement de ses locaux. Résultats: les ventes sur place ont augmenté de 15% dans la dernière année.

La dernière famille de produits est celle du chocolat: « Nous avons fait de nombreux essais avant d'en arriver à notre vingtaine de variétés de chocolats », raconte monsieur Tremblay. Des produits vedettes comme la tarte au sucre à la crème ont permis également à La Maison du Pain de faire son nom. De plus, on retrouve au comptoir des spécialités nouvelles à chaque semaine.



UN PERSONNEL QUALIFIÉ ET EXPÉRIMENTÉ

Pour produire les pains et les gâteaux, il faut compter sur 18 à 25 employés dont certains ont plus de 35 ans d'expérience. Des sept boulangers/pâtisseries qui étaient là depuis les débuts de 1984, six y sont toujours. Tous peuvent, à leur demande, suivre des cours pour leur perfectionnement. La franchise et l'honnêteté des employés permettent aux propriétaires d'accorder une autonomie et des responsabilités que l'on voit peu souvent. L'esprit de solidarité contribue à créer une atmosphère idéale de travail. Des rencontres régulières entre la direction et les employés permettent de sensibiliser l'équipe au concept de qualité totale, contribuant à assurer une qualité et une fraîcheur irréprochables aux produits.

L'AVENIR PROMET

Il y a toujours place à l'amélioration et Robert Tremblay sait comment adapter ses produits aux goûts des gens d'ici. Réceptif à toute suggestion, il n'attend que la vôtre pour se créer le défi de vous satisfaire et vous voir devenir un nouveau client.



UNE INITIATIVE DE



LA CHAMBRE DE COMMERCE
RÉGIONALE DE SAINTE-FOY

en collaboration avec:

Les caisses populaires
Desjardins

LE SOLEIL
IL BRILLE POUR TOUT LE MONDE!

Holiday Inn
STE-FOY

cjrp 1060
LE LEADER DE L'INFORMATION

TELE 4

MARKETEL

chambre de commerce
de la région de Québec
ENSEMBLE
Pâtisseries notre région

CHAMBRE DE COMMERCE
BEAUPORT-CÔTE DE BEAUPRÉ

CHAMBRE DE COMMERCE
DE CHARLESBOURG

L'énigme du professeur JISSÉ

Collaboration
spéciale

Certains d'entre vous se souviennent peut-être comment, jadis, j'avais recruté la Florence comme secrétaire.

Pour tout vous dire, ça s'est justement passé sur une plage de Floride, où je m'amusais à observer quelques callipyges naïades.

Mais j'ai fini par me lasser de ces observations malsaines, alors je suis revenu de Floride.

Avec Florence.

C'est évidemment par hasard que j'ai choisi comme secrétaire celle qui avait les plus belles fofoufoues, mais comme je suis un petit ratouneur, j'ai changé ici les noms des jeunes filles. A vous de me dire laquelle, en réalité, est Florence. Merci, et mes plus beaux tourlous à tous.

Jissé

L'énigme du monokini

Cinq jeunes filles étendues côte à côte sur une plage, se font dorer le côté pile. Distraites, elles ont mélangé ou perdu leurs effets. Dites-moi qui risque un coup de soleil sur la tête, et qui arborera des fesses bronzées.

N.B. Les «deux-pièces» sont désignées par «haut» et «bas». Au départ, elles avaient toutes des effets de même couleur.

1. Michèle est étendue la première à droite;
2. Madeleine porte un «bas» blanc;
3. Marie est immédiatement à gauche de Mireille;
4. Mélanie a un sac bleu;
5. Celle qui porte un chapeau rouge est à l'extrême gauche;
6. Le «bas» rouge est au centre.
7. Celle qui porte un «haut» vert est étendue sur une serviette rouge;
8. La serviette bleue est immédiatement à droite de la jaune;
9. Celle qui porte un «haut» jaune porte un chapeau bleu;
10. Le «haut» blanc est immédiatement à gauche du «haut» rouge;
11. Celle qui porte un chapeau blanc a un «bas» vert;
12. Le sac blanc est immédiatement à droite du sac bleu;
13. Celle qui se retrouve avec un sac jaune porte un «haut» bleu;
14. Le sac rouge est immédiatement à gauche de la serviette bleue;
15. Celle qui porte un chapeau rouge se retrouve avec un sac vert;
16. Celle qui est étendue sur une serviette verte voit le sac de la couleur de son chapeau à sa droite immédiate;
17. Celle qui porte un «haut» rouge est immédiatement à gauche de Mireille;
18. L'une d'elles se retrouve avec un «bas», un chapeau et un sac de même couleur;
19. Celle qui porte un chapeau de la même couleur que son «haut» sait que sa voisine de gauche est étendue sur une serviette blanche;
20. Une seule d'entre elles se retrouve avec un «haut» et un «bas» de même couleur, autre que rouge.



Note aux lecteurs

Si jamais vous ne pouvez trouver par vous-mêmes la solution, lisez la suite de cette chronique en page C-6

Laurent
LAPLANTE
collaboration spéciale

COMMENTAIRE:
Ni une idée, ni une trouvaille

Le premier ministre Johnson, magnanime à l'égard de ceux qui ont griffonné sur un coin de table le « programme de rechange » de son parti, voudrait nous faire avaler une couleuvre de la taille d'un boa : émettre un diplôme après la troisième année du cours secondaire lui paraît, en effet, une idée, c'est-à-dire, selon lui, mieux qu'une trouvaille. Pourtant, pareille hypothèse n'est ni une idée ni une trouvaille. Elle incarne ce que le cynisme et l'hypocrisie peuvent enfanter de pire.

Cacher au lieu de corriger

Le raisonnement des rédacteurs libéraux est simple. « Puisque le Québec explore le plus haut taux de décrochage scolaire au monde, arrangeons-nous, non pas pour contrer le problème, mais pour modifier la définition du décrochage ». Il faut dire que de telles astuces sont courantes chez ceux qui valorisent l'image plus que la substance. On en a eu le triste exemple lorsque les « homologues » fédéraux de nos sorciers libéraux ont proposé d'abaisser le seuil de la pauvreté, de manière à « éliminer » quelques centaines de milliers de pauvres...

Les scribes de M. Johnson n'innovent donc qu'à demi en proposant qu'on remette un diplôme à ceux et celles qui terminent le troisième secondaire. Ils diminuent eux aussi les statistiques déprimantes en déplaçant le seuil critique. Comme un certain nombre de « décrocheurs potentiels » auront reçu un diplôme au terme de leur troisième secondaire, les statistiques du décrochage ne tiendraient plus compte de ceux et celles qui s'arrêteraient sur ce « triomphe » et qui auraient pu renoncer à leurs études pendant le quatrième ou le cinquième secondaire. Si 32 % « décrochent » en 5e et 26 % en 4e (bulletin du MEQ, 1991-1992-6096), on dissimule ainsi 58 % du problème ! Hypocrisie.

Mauvais départ, triste arrivée

Par ignorance ou par urgence électorale, les rédacteurs libéraux ont négligé de vérifier les chiffres qui servent de repères. Ils ont répété que 36 % de ceux et celles qui entreprennent le secondaire ne le termineront pas. Cette affirmation, on le sait de mieux en mieux aujourd'hui, demande des nuances. Il suffit d'ailleurs de rencontrer les cadres ou les élus du monde scolaire pour se le faire répéter.

Un exemple suffira. Je le tire du bulletin publié en mai 1992 par la Direction des études économiques et démographiques du ministère de l'Éducation (9293-0070) et intitulé *Taux de diplomation et sorties sans diplôme par commission scolaire*. On y apprend, d'abord, que la cohorte de 83 974 nouveaux inscrits en 1er secondaire, sans diplôme, en 1984-1985 a obtenu, de 1985 à 1991, 54 187 premiers diplômes. D'où, ce taux de diplomation de 64,5 % qu'on évoque depuis lors.

Le bulletin présente presque la même statistique quand il établit à 7,4 % « le taux annuel de sorties de jeunes sans diplôme, 1989-1990, pour l'ensemble du Québec ». Mais, et voilà qui devrait pondérer quelque peu le discours, le même bulletin affirme, à la page suivante, que « le taux de réinscription de jeunes sans diplômes au secteur des adultes s'établit à 2,5 % ». On quitte, mais on revient. Avant de répéter que les « décrocheurs » n'obtiendront jamais de diplôme d'études secondaires, mieux vaudrait raffiner la statistique. Ce qu'on ne fait guère.

Ajoutons-y le mépris

Le pire, ce n'est pourtant pas le globalisme de l'affirmation, c'est le mépris à l'égard de ceux (car il s'agit surtout de garçons) qui ne parviennent pas à traverser du premier coup les étapes du secondaire. Faire croire à ces jeunes, en leur agitant sous le nez un diplôme de 3e secondaire, qu'ils ont enfin, eux aussi, un bagage académique satisfaisant, c'est de la duperie et de la cruauté.

Au contraire, me dira-t-on, c'est en rapprochant le but qu'on encouragera ces jeunes. C'est vrai. Sauf que l'objectif à atteindre, lui, ne change pas et qu'il ne ressemble en rien à un diplôme de troisième secondaire ni même à un DES complet. Aimer les jeunes ne consiste pas à leur voiler la réalité ou à les tromper sur ses exigences.

On a commencé, en cernant de mieux en mieux les statistiques et en observant de plus près les « décrocheurs », à identifier des solutions. Aucune ne passait pas par la myopie délibérée du projet libéral. Il est d'ailleurs étrange que les propagandistes du discours néo-libéral, qui n'en finissent plus de réclamer, avec raison d'ailleurs, une évaluation constante des services publics, la remplacent ici par un mirage.

LE SOLEIL MAGAZINE

Pour toute information relative à la production de ce cahier, veuillez communiquer avec l'un ou l'autre des services suivants:

Rédaction 647-3412
Publicité 647-3435
Tirage 647-3333

LE SOLEIL MAGAZINE

L'ANTARCTIQUE

Le trou dans la couche d'ozone, la toxicité de l'atmosphère, la surpêche, la pollution et l'arrivée en masse des touristes

Un continent menacé

Surpêche, pollution radioactive, abandon d'équipements désuets et enfouissement marin, transformations de bases de recherche en villes, accroissement des visites touristiques et trou dans l'ozone, la liste des tumeurs qui s'implantent en Antarctique ne cesse de grandir.

par **ALAIN GRENIER**
collaboration spéciale

Alain Grenier est créaste et journaliste indépendant. Il revient d'un séjour en Antarctique.

L'ozone c'est le plus connu des problèmes qui frappent l'Antarctique, et les conséquences sur l'homme ne sont pas étrangères à cela. La couche de gaz protectrice qui enveloppe la Terre est maintenant dotée d'un trou presque aussi vaste que le septième continent. « Cette couche protectrice sert de filtre naturel contre les radiations que nous envoie le soleil d'où son importance primordiale sur la santé de la planète », explique André Ouellet, chimiste de Québec.

Le trou, découvert dans les années 1980 par des chercheurs britanniques en Antarctique, est créé par la décomposition des chlorofluorocarbures (CFC) qui servent notamment à la réfrigération et à la climatisation. À l'époque où ils furent créés, les CFC apparaissaient d'une grande stabilité et sans effet nuisible sur la santé.

Aujourd'hui, les chimistes et autres scientifiques découvrent des effets secondaires inquiétants. « Une fois dans la stratosphère, les CFC deviennent instables », poursuit M. Ouellet qui précise que chaque molécule de CFC détruit 100 000 molécules d'ozone. « La réaction en chaîne détruit l'ozone et du même coup le filtre naturel qui protège les organismes vivants des radiations », commente le chimiste.

Déjà, l'Australie connaît un accroissement sérieux du nombre de cancers de peau chez sa population. En Antarcti-

que, les effets se font aussi sentir. Un rapport préliminaire des Nations unies indique déjà une baisse de 10 % de la quantité de phytoplancton dans les eaux antarctiques. Ces dommages ont été observés jusqu'à 25 mètres de profondeur.

Les observateurs suivent maintenant de près l'impact qu'auront les surplus de radiation sur le fragile écosystème.

AUTRES POLLUANTS

Les émissions d'oxyde de carbone de nos voitures affectent aussi la vie en Antarctique. Le nuage toxique qui enveloppe doucement la planète contribue à son réchauffement. Si l'arrivée de cette « chaleur artificielle » en réjouit certains, d'autres craignent une fonte accélérée de la calotte polaire qui recouvre l'Antarctique.

Plusieurs scientifiques n'excluent pas la dislocation de barages de glace. En quel cas, les mouvements des glaciers géants de l'Antarctique pourraient être accélérés et mener à une augmentation dramatique du niveau des océans (jusqu'à 65 mètres).

D'autres formes de pollution font aussi leur apparition sur le continent qu'on croyait protégé. Les rayons électromagnétiques des lignes électriques qui habitent les murs de nos maisons et qui tapissent le ciel de nos villes, s'accumulent au pôle Sud. Bien que cette découverte date de quelques années, les effets secondaires de cette accumulation échappent encore aux chercheurs. On sait cependant que cette nouvelle forme de pollution modifie la composition de la magnétosphère.

Par ailleurs, un rapport préparé par le Comité de recherche scientifique en Antarctique



On retrouve des particules de plastique dans l'estomac de manchots

(SCAR) dresse une liste de sources polluantes menaçantes. On y apprend que la présence humaine (sur les bases de recherche) a entraîné l'introduction de bactéries et de champignons jusqu'alors inexistantes sur le dernier continent. Le SCAR indique que ces bactéries détruisent des espèces végétales locales qui ont mis des siècles à se développer.

Le même rapport explique que les explosions atomiques et les centrales nucléaires entraînent une augmentation de krypton dans l'atmosphère de l'Antarctique. D'autres éléments toxiques des sociétés industrialisées, amenés par les échanges de courants éoliens, se retrouvent maintenant dans la graisse et les oeufs de manchots.

Les activités humaines génèrent aussi l'émission de chaleur de gaz, de poussières et de bruit qui ne sont pas sans affecter la population animale. Le SCAR rapporte que des particules de plastique se retrouvent de plus en plus souvent dans l'estomac de manchots et d'oiseaux de mer.

SURPÊCHE

Chez la population de poissons antarctiques qui mettent beaucoup plus de temps que les poissons des autres océans à se reproduire, la surpêche est une menace de taille. Il y a dix ans, 162 598 tonnes de poissons de glace ont été pêchés au cours d'une seule saison. L'espèce, qui n'a toujours pas été récupérée, se rapproche de la liste des espèces menacées.

Situation semblable chez les baleines. Malgré les moratoires et les interdictions, la « chasse scientifique » constitue toujours une échappatoire importante que les Japonais mettent en pratique.

La surpêche menace aussi le krill, malgré l'importance primordiale qu'on lui reconnaît dans la chaîne alimentaire. Le krill demande des frais considérables pour être transformé en aliment comestible. La denrée de luxe se retrouve en tartina, dans la soupe et en baguette, du Chili à la Russie. Un superchalutier usiné, conçu spécialement pour la pêche du krill, prépare en ce moment 1500 boîtes de conserve de krill à l'heure.

LES VESTIGES

Les déchets et les équipements rouillés de stations de recherche fermées étaient perçus, jusqu'à tout récemment, comme menaçants pour la faune. Les images de manchots se balançant à travers des dépotoirs de ferraille ont fait le tour du monde.

Tandis que les pays responsables mettent du temps à nettoyer leurs stations, les historiens et archéologues commencent à s'intéresser à

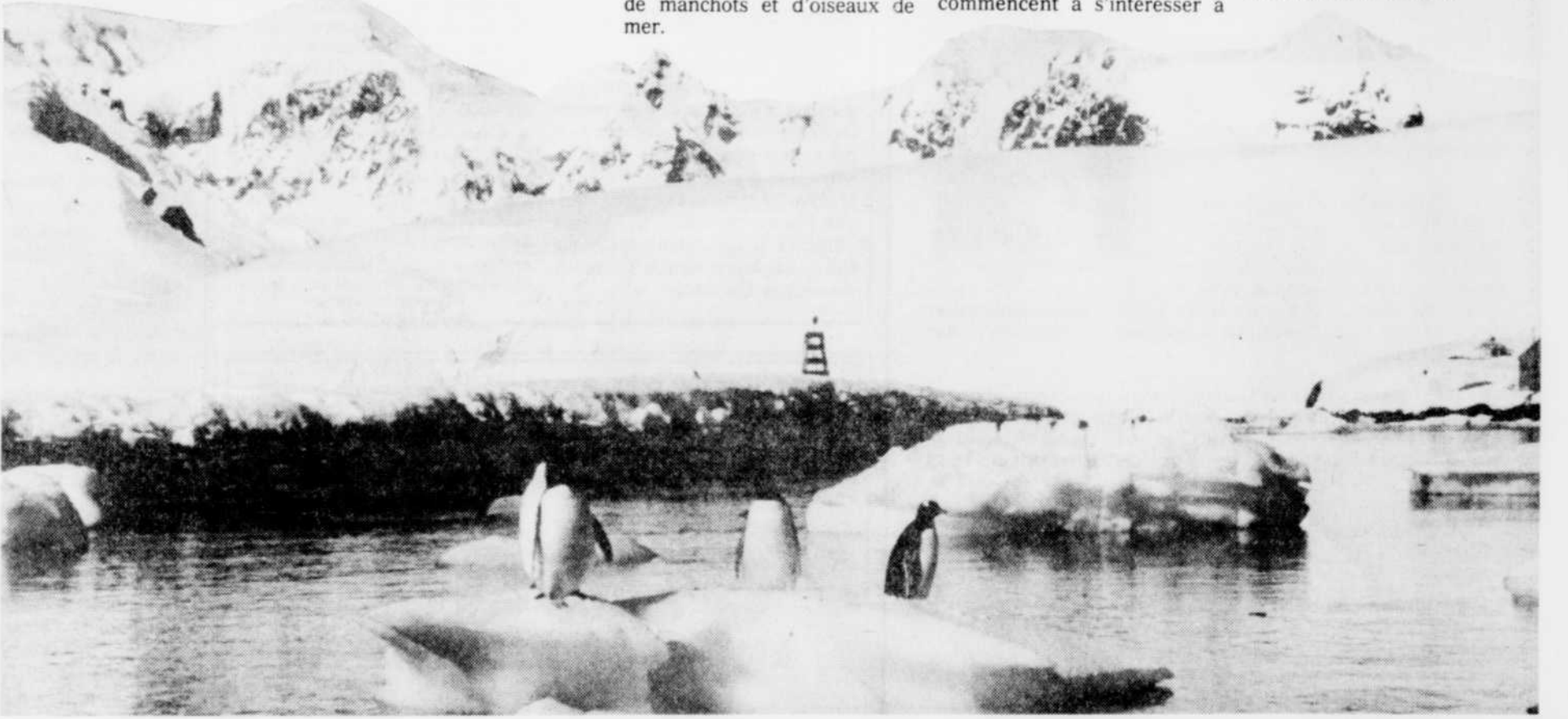
ces éléments qui décrivent une page de l'histoire humaine sur le dernier continent. Vestiges, estiment les uns, ordures crient les autres. Le débat est ouvert. Charbon, diamants, gaz naturel, pétrole. Les richesses de l'Antarctique ne sont pas toutes connues, mais elles éveillent l'attention de nombreux pays. Jusqu'à présent, la puissance des glaciers a rendu quasi impossible l'exploitation minière du continent. Mais la crise économique mondiale aiguise l'appétit de nombreuses nations qui rêvent d'emplois et de profits antarctiques.

L'OR NOIR

Le dernier-né des traités sur l'exploitation des richesses minières et pétrolières pourrait cependant ne pas être ratifié. La France, l'Italie et la Belgique sont au nombre des pays qui s'unissent à l'Australie pour exiger l'interdiction définitive de l'exploitation sur ce continent. L'Australie appuie maintenant la Nouvelle-Zélande qui souhaite voir l'Antarctique transformé en parc mondial.

Mais les États-Unis préféreraient que soit adopté un moratoire d'une trentaine d'années limitant les lieux d'exploitation. Un délai qui, au dire de certains groupes écologistes, permettrait aux compagnies pétrolières de développer la technologie nécessaire à l'exploitation de l'or noir qui dort dans l'océan Antarctique.

Enfin, les revendications territoriales des nations voisines de l'Antarctique constituent l'un des fantômes les plus éveillés du monde politique antarctique. Malgré le Traité Antarctique qui gèle temporairement l'étude de la cause, plusieurs pays comme l'Argentine et le Chili encouragent la transformation de certaines stations en bases touristiques. Des vols commerciaux relient d'ailleurs le Chili à l'Antarctique deux fois la semaine.



Des filles de moins de 16 ans vendues sur le marché du sexe

« Aussi longtemps que les filles vont être perçues comme des citoyens de deuxième ordre, la prostitution enfantine va demeurer florissante dans les pays du Tiers-Monde. »

—Jan Tennant
Journaliste qui revient d'un séjour au Bangladesh et en Thaïlande

TORONTO (PC) « De toutes les victimes de la pauvreté, ce sont les filles qui sont les plus vulnérables », dit Mme Tennant, qui travaille avec l'organisation de secours international Vision mondiale.

« Bon nombre de ces fillettes ont déjà perdu leur enfance, explique-t-elle. Et si rien ne change, elle perdront également leur avenir. » Dans les

pays en voie de développement, Vision mondiale a découvert que des millions de filles font face à des difficultés et des défis encore plus grands que ceux rencontrés par les garçons. « Chaque jour, davantage de filles que de garçons sont privées de nourriture, de soins et d'éducation, simplement parce qu'elles sont des filles. »

Mme Tennant, qui vit à Vancouver, était de passage à Toronto, récemment, pour inaugurer une série de déjeu-



Deux jeunes prostituées attendent des clients devant le « Soi Cowboy » un bordel de Bangkok. Un grand nombre de jeunes filles sont vendues ou abandonnées par leurs parents. Elles viennent alimenter le lucratif marché du sexe.

ners-causerie visant à encourager les femmes à devenir marines de petites filles du Tiers-Monde.

Trois pays sont visés : la Thaïlande, le Bangladesh et

moins de 16 ans vendues sur le marché du sexe.

En Indonésie, les mères de petites filles sont les premières à manifester des attitudes discriminatoires envers leurs filles, parce que cela fait partie de la culture ambiante et que, de toute façon, elles n'ont jamais rien connu d'autre.

« Au Bangladesh, raconte-t-elle, nous voulions faire un reportage sur une petite fille de 12 ans qui vivait dans une maison dont le plancher était fait de boue. Sa soeur avait 14 ans et était déjà la mère d'un enfant. C'était une enfant avec son enfant. »

En Thaïlande, dans les campagnes, Mme Tennant a vu des fillettes de 12 ans chassées du foyer par leurs parents pour travailler à la ville dans des restaurants. « Mais nous savons bien, ajoute-t-elle, qu'elles finissent toutes par faire de la prostitution. »



Bol de café au lait et croissants, tire d'érable à deux pas du palais de glace, repas canadien au sommet du mont Sainte-Anne arrosé d'une Blanche de Chambly, deux heures de ski ou de motoneige, réception au Musée du Québec, souper à l'Astral du Concorde, dodo au Hilton ou au Château... les représentants de l'Office du tourisme de la CUQ gavent littéralement leurs invités pour les convaincre de vendre Québec comme destination à leurs clients. Mais vendre l'hiver, ce n'est pas toujours évident ! Une vingtaine d'organiseurs de voyages de motivation, à peine arrivés d'Atlanta, de l'Oklahoma ou de la Californie, étaient déjà « au travail » à goûter au petit déjeuner du Cochon Dingue, boulevard René-Lévesque. Le journaliste Robert Fleury les a suivis pendant toute une journée pour LE SOLEIL MAGAZINE.

Le Soleil, Jean Vallières

Vendre l'hiver aux touristes: pas facile, mais payant !

☐ Québec courtise les organisateurs de voyages américains et européens

Des invités qui peuvent rapporter gros

Ce sont des organisateurs de voyages de motivation et de congrès pour la plupart. Leur métier consiste à vendre des destinations touristiques à leurs clients du monde des affaires: des grands sociétés commerciales ou des corporations professionnelles.

textes de ROBERT FLEURY
LE SOLEIL

Ken Beaulieu, d'Atlanta, ou Ellis Gibson, de Tulsa, par exemple, organisent des congrès ou des voyages-récompense offerts par les grandes sociétés aux employés les plus performants.

« C'est un tourisme payant qui



Une visite à Québec ne saurait être complète sans goûter à la tire sur la neige.

ne regarde pas à la dépense», confie Ellis Gibson, président de Travel Designs. C'est un tourisme d'affaires qu'aimerait bien séduire l'Office du tourisme de la CUQ. Cependant, la concurrence des mers du Sud est féroce, surtout quand on ne peut offrir que des décors de neige et de glace.

Mais ça aussi c'est de l'inédit quand on vient de la Floride ou de la Californie.

L'Office du tourisme de la CUQ a reçu, l'an dernier, environ 500 invités lors de tournées de familiarisation: des grossistes et voyagistes surtout, des groupes de journalistes aussi. 975 chroniqueurs en voyage ont requis divers services (guides, hébergement, documentation, photos...) lors d'une visite à Québec.

Tout est gratuit pour les invités. Les frais sont partagés entre les organisateurs, les fournisseurs, les transporteurs, les offices de tourisme et les ministères concernés.

« Ces tournées ont un effet certain sur nos ventes hors saison car ces invités ont été présélectionnés et nous pouvons leur proposer des forfaits très attrayants: à nous de leur vendre Québec ! Même si c'est plus difficile l'hiver car leurs clients sont habitués à des destinations soleil », explique Renée Gosselin, du Hilton Québec.

Une journée dans le programme des invités

La journée de « travail » des visiteurs est bien remplie. En ce matin ensoleillé du 4 février, on a fixé le lever à 7 h 30. Dès 8 h 15, un véhicule Dupont les conduit du Château, du Concorde ou au Hilton vers le Cochon Dingue du boulevard René-Lévesque pour un savoureux petit déjeuner maison offert par le patron.

- Départ à 9 h 45. La guide Margaret Feuilleault, de Contact Québec, commentera les attraits de la capitale à bord de l'autocar. L'itinéraire emprunte les rues Cartier, Grande Allée, Dufferin, place d'Youville, Saint-Jean, côte du Palais, l'autoroute Dufferin et le boulevard Sainte-Anne.

- Arrivée au mont Sainte-Anne à 11 h 45 pour sauter dans une gondole et prendre l'apéro au chalet, à midi. Repas canadien avec pâté à la viande, cretons et soupe aux pois avant une courte présentation vidéo animée par Suzanne Gosselin, de la SEPAQ.

- 13 h 15, le groupe se divise: les skieurs dévalent les pentes, les motoneigistes descendent en gondole.

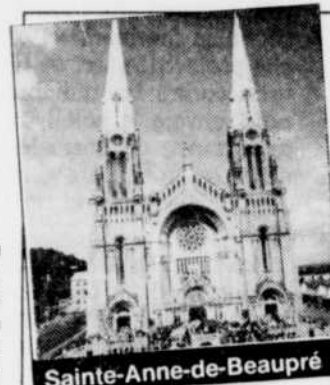
- 14 h 15, c'est le départ pour deux heures de motoneige. Soixante-dix km autour de la montagne jusqu'aux hauteurs de Saint-Tite-des-Caps. Café-cognac au retour, à 16 h 15.

- Départ à 16 h 45 pour Québec et arrivée à l'hôtel vers 17 h 30. En tenue de ville cette fois, les invités sont reçus au Musée du Québec à 19 h 30. Visite de la vieille prison. L'artiste Suzanne Giroux leur fait découvrir l'enigme de la Mona Lisa. Cocktail à 20 h et départ pour le Loews Le Concorde où les invités visitent chambres, salles de réception et restaurants.

- 21 h, ils dégusteront en avant-première le souper du Mardi gras de l'Astral.

- 23 h, Bonhomme Carnaval reçoit les invités au Bar Sur le cap, et c'est la fête avec masques, costumes colorés et danse jusqu'aux petites heures.

- Et le lendemain, samedi, ça recommence dès 9 h avec un rallye, à la place Royale...



Sainte-Anne-de-Beaupré



L'aéroport de Québec

Leurs impressions

LE SOLEIL MAGAZINE a interrogé plusieurs organisateurs de voyages-motivation et de congrès d'affaires en visite de familiarisation à Québec, il y a quelques jours, pour connaître leurs impressions. À leur retour chez eux, vont-ils recommander à leurs clients de choisir notre région comme destination, et sinon pourquoi ?

Organisez votre aéroport

« Votre plus gros problème, ce sont les liaisons aériennes. Il vous faut deux liaisons quotidiennes Chicago-Montréal-Québec sans changements d'avion. Transférer à Toronto, c'est mauvais pour nos clients qui ne veulent pas avoir à trimballer leurs valises et courir pour attraper un autre avion à l'autre bout de l'aéroport », affirme Ellis Gibson, président de Travel Designs, de Tulsa, Oklahoma.

« Et organisez votre aéroport pour pouvoir accueillir un DC-8 puis un 747 en même temps de façon à ce que ça ne prenne pas une heure pour passer au carrousel à bagages et aux douanes », ajoute celui qui en est à sa cinquième visite dans la capitale. Pour le reste, à l'exception d'un centre de congrès et de salles de réception trop petites pour accueillir de gros groupes, Québec est une destination à recommander. Même en hiver.

Vendre une expérience différente et surprenante

« Je vais dorénavant offrir le choix à mes clients, les inviter à choisir l'hiver comme expérience unique en plus de la belle saison », dit M. Gibson, enchanté de sa visite.

« J'ai un groupe en vue, des gens de haut niveau, si je pousse un peu sur Québec en hiver, je sens que ça va marcher. C'est certain qu'au premier abord, ce sont les destinations soleil qui les intéressent. Mais ils adorent l'imprévu ! » commente M. Gibson. Ken Beaulieu, un Franco-Américain dont les parents habitent le Maine, est enchanté de retourner à Montréal en train à partir de la gare du Palais.

Impossible d'amener des gros groupes

« Pour les Américains, le train possède beaucoup de charme car ils n'ont jamais l'occasion de monter à bord. De Québec à Montréal, le service est excellent et on voyage de centre-ville à centre-ville », ajoute le responsable du développement des programmes pour US Motivation d'Atlanta, une des plus grandes agences du genre aux États-Unis.

Il souhaite de meilleurs liaisons via Chicago, Newark ou Boston à destination de Montréal et Québec. Il ne croit, cependant, pas possible d'amener des groupes de 1000 personnes à Québec.

Pour Shari Hooker, responsable de clients commerciaux à l'agence Age of Travel, d'Atlanta, Québec ne pourrait pas vraiment concurrencer San Francisco ou Mexico comme attraction pour ses plus gros clients de voyages-motivation qui forment des groupes de près de 2000 personnes. Par contre, c'est possible pour des groupes de 200, 300 ou 400 personnes. « Nous pourrions offrir deux nuits à Montréal et deux à Québec car je crois qu'ils doivent voir Québec, c'est tellement beau ici. Les mois les plus intéressants pour mes clients m'apparaissent être mai-juin et août-septembre. Par contre, plusieurs d'entre eux tiennent des réunions le matin pour leurs employés, et ils font du ski ou d'autres activités l'après-midi », dit Mme Hooker, revenue enchantée de sa balade en motoneige. C'était sa première visite à Québec.

Des atouts importants

« L'an dernier, j'ai amené un groupe faire du ski à Salt Lake City. Je pourrais peut-être les amener ici l'an prochain », ajoute-t-elle avec un demi-sourire, faisant allusion, bien sûr, aux Jeux de 2002! Tous nos interlocuteurs sont unanimes à vanter la chaleur de l'hospitalité de Québec, la beauté du fleuve, le charme des vieilles rues, l'excellent rapport qualité-prix de l'hôtellerie et de la restauration.



Le Château Frontenac

DÉCOUVERTE

LE SYNDROME POST-POLIO

Ceux qui ont connu les années 50 n'ont jamais oublié la polio. Cette affection sournoise - dont le vrai nom est poliomyélite - s'attaquait surtout aux enfants et toucha, à l'époque, près de 10 000 Canadiens. C'était une maladie terrible! Qui pouvait entraîner des séquelles aussi graves que la paralysie des membres et des muscles respiratoires.



Charles Tisseyre

On croyait en être venu à bout grâce à des vaccins efficaces; mais cette victoire ne fut malheureusement pas définitive: les années 80 virent apparaître le Syndrome post-polio, une série de symptômes qui frappent particulièrement ceux que la maladie avait le plus durement touchés.

Une équipe de DÉCOUVERTE s'est intéressée à cette maladie.

LA MAUVAISE INFLUENZA

On a beau la voir venir
La craindre et se prémunir
s'emmitoufler, se protéger
Elle est toujours au rendez-vous

Et elle frappe!...

Chaque année, elle nous attrape
Et nous laisse terrassés
Encore une fois elle nous a eus
Nous, et des milliers d'individus

Quoi? Lui barrer le chemin?
La greline se joue des vaccins
Avance, déjoue la science
Et les agrumes
Qui en prennent pour leur rhume

Eh! oui. C'est la grippe... et le sujet de notre chronique.

UN HÔPITAL POUR GRANDS SEIGNEURS

Cinquième en importance en Amérique du Nord, la clinique pour oiseaux de proie de Saint-Hyacinthe reçoit annuellement 350 rapaces victimes d'accidents ou de braconnage. Il faut voir avec quel doigté les jeunes vétérinaires qui y travaillent soignent ces rois de l'azur à la patte ou à l'aile cassée: un petit bandage, un peu de repos, on se serre la pince et hop!... à la prochaine!

DIMANCHE 18 h 10

Diffusée en reprise le mardi à 23 h 30

LE SOLEIL
IL BRILLE POUR TOUT LE MONDE

SRC Télévision

PRODUIT DU JOUR: WESTROC

LE SOLEIL

CHRC
80

60000\$
EN PRIX À DÉBALLER AU
GRAND CONCOURS
BMR & QUALITÉ QUÉBEC!

- 10 000 \$ à l'achat d'une cuisine
- 10 000 \$ 2 prix de 5 000 \$ à l'achat de sanitaires
- 10 000 \$ 2 prix de 5 000 \$ à l'achat de meubles
- 10 000 \$ 2 prix de 5 000 \$ pour une thermo pompe Turcotte
- 10 000 \$ 2 prix de 5 000 \$ pour un aménagement paysager
- 10 000 \$ 2 prix de 5 000 \$ à l'achat d'une maison préfabriquée

Il suffit de vous procurer des coupons de participation aux endroits suivants:
• Expo habitat • BMR • les Caisses populaires participantes et de les déposer au kiosque BMR du salon Expo habitat de votre région.

EXPO habitat

DU 11 AU 20 FÉVRIER 1994
PATINODROME DE STE-FOY

Heures d'ouverture:
Dimanche de 11 h à 18 h

BMR

APCHA

Conservez cette page LE SOLEIL a compilé sous forme d'agenda les principales activités qui se dérouleront au cours de la semaine.

Votre Agenda

Faire parvenir vos communiqués à: LISE GIGUÈRE, LE SOLEIL C.P. 1547, 390 St-Vallier Est, Québec, G1K 7J6

CINÉMA - THÉÂTRE - CONFÉRENCE - SPECTACLES - etc.

LE SOLEIL

DIMANCHE 20 FÉVRIER

THÉÂTRE

PERVERSION SEXUELLE À CHICAGO de David Marmet. Par le théâtre des Moutons Noirs.

LE VRAI MONDE? de Michel Tremblay. Par la troupe Les Treize. Dim Lun. 20h. 0322, Théâtre de poche, pavillon Maurice-Pollack.

GALOU LE BERGER avec le Théâtre de la Pointe du Moulin. Spectacle de marionnettes pour les 5-13 ans.

L'ENLEVEMENT DE LA BIBLIOTHÉCAIRE par le Matou Noir. Pour les 5-10 ans.

MUSIQUE

MESSE DES ARTISTES. Dim. 10h45. Danielle Demers, soprano; Jean-Claude Picard, ténor.

CHOEUR DU FAUBOURG. Animation musicale pendant la liturgie dominicale.

CONCERT-COUPERIN. 14h. La bande baroque. Musée du Québec.

DÉJEUNER MUSICAL en compagnie de Gérald Morissette à la flûte de pan.

SPECTACLES

QUÉBEC EXPÉRIENCE 3D. Spectacle multimédia de Denis Dufour.



Le chanteur-compositeur-instrumentiste Peter Pringle participe au Salon Nouvel Âge et Mieux-Être encore aujourd'hui.

di de Denis Dufour. Un voyage en 3D au cœur de l'histoire de Québec...

en français et en anglais. Sem. 11h à 15h; sam. dim. 11h à 17h.

LES SIX SIÈGES DE QUÉBEC. Spectacle Son et lumière sur diorama...

Bar/restaurants: - Lara Fabian. Dim. 20h30. Café-spectacle l'Ancestral.

- Benito Trogi, accordéon et Roberto Verechia, serveur chantant.

- Sylvie Cloutier pour les «Après-brunch du Voyageur».

- Honky Tonk avec le Trio Michel Voyer, tous les dim. 15h30.

Respectable, rock. Bar-spectacle d'Auteuil, 35, rue d'Auteuil.

RÉUNIONS

Rencontre avec Carole Deslauriers. 13h. Sujet: familiarisation à l'art du vitrail.

Buffet-rencontre pour personnes seules. 10h à 14h. Brasserie chinoise LeBourgneuf.

Let's Brunch: Rencontres informelles en anglais, tous les dim. de 11h30 à 13h30.

J'aime parler pour parler. 10h à 13h. Brasserie du Carrefour Beaufort.

Emotifs anonymes. 20h. Groupe Renaissance. École Charles-Rodrigue.

Déjeuner «Parler pour parler» organisé par le Club Select.

Conférence Garnier-Sénégal. 19h30. Expérience de médecine au Cambodge.

Association des femmes d'affaires du Québec. 19h30. Les aliments guérissent.

Les Ateliers du Mat. 19h30. Le tarot de Marseille.

Sources Vives familles monoparentales de Beaufort.

Carrefour familles monoparentales de Charlesbourg.

Société d'horticulture de Sainte-Foy. 19h30. Les arbustes ornementaux.

L'entraide pour femmes. Exercices pour améliorer la mémoire.

Collecte de sang organisée par la Caisse populaire de Pont-Rouge.

LOISIRS

Le Club de ski de fond N.D. de Foy se rend à Duchesnay.

Patinoire naturelle sur la rivière Saint-Charles.

Village des Sports. Voir dimanche.

Glissoir de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.

Patinoire de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.

Ski de randonnée sur les Plaines d'Abraham.

Activités de neige au Domaine de Maizerets.

Année de glace Gaétan-Boucher. Voir dimanche.

CONFÉRENCES

Conférence Notre-Dame-de-Québec. 15h30. Foi et culture.

Association de parents des étudiants du Cégep de Sainte-Foy.

Auditions et examens d'admission pour la Maîtrise de Québec.

Serveurs-réveurs. Collecte de fonds au profit de la Fondation Canadienne Réves d'enfants.

Visite de la Maison Expo Habitat 1994 qui sera vendue par soumission.

Salon Expo-habitat. Patinodrome de Sainte-Foy.

Plongée sous-marine Les Soleils de mer.

Clubs de ski au Pub Alpin.

Clubs de ski de randonnée et randonnées de motoneige.

Association Coopérative Féminine de Duperger.

Association féminine d'éducation et d'action sociale.

Association Coopérative féminine Loretteville.

Conférence sur la prévention du décrochage scolaire.

Fiscalité 2000 inc. Journée-conférences.

La société de géographie de Québec.

Centre d'harmonie intérieure créatif.

Grande vente au centre d'économie de Limoilou.

Collecte de sang organisée par les Chevaliers de Colomb.

DIVERS

Visites commentées du Château Frontenac.

Patinoire naturelle sur la rivière Saint-Charles.

Village des Sports. Voir dimanche.

Glissoir de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.

Patinoire de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.

Ski de randonnée sur les Plaines d'Abraham.

Activités de neige au Domaine de Maizerets.

Année de glace Gaétan-Boucher. Voir dimanche.

LUNDI 21 FÉVRIER

THÉÂTRE

LE VRAI MONDE? de Michel Tremblay.

MUSIQUE

CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE QUÉBEC.

SPECTACLES

QUÉBEC EXPÉRIENCE. Voir dimanche.

RÉUNIONS

Au Relais d'Espérance. Tous les lundis 19h30.

Emotifs anonymes. 20h. Groupe Vie nouvelle.

Club littéraire de Charlesbourg.

Café-rencontre Le Tremplin.

CONFÉRENCES

Cercle Cervantès-Camoens. 20h30. Conférence en espagnol.

Info-Rencontres. 13h15. Polarité avec animation et expérimentation.

DIVERS

Le public est invité à assister à l'émission Bla-bla-bla.

Collecte de sang organisée par le Cercle des fermières.

ÉVÈNEMENT SPÉCIAL

Inauguration du Salon Benoit-Simard.

LOISIRS

Patinoire naturelle sur la rivière Saint-Charles.

MARDI 22 FÉVRIER

THÉÂTRE

ALBERTINE EN CINQ TEMPS de Michel Tremblay.

MUSIQUE

ÉCOLE DE MUSIQUE DE L'UNIVERSITÉ LAVAL.

SPECTACLES

CLÉMENTINE DESROCHES. 20h. Salle Louis-Frédette.

QUÉBEC EXPÉRIENCE. Voir dimanche.

LES SIX SIÈGES DE QUÉBEC. Voir dimanche.

Bar/restaurants: - Entombed et Dislocation.

Super Mario, chansonnier. Mar. au sam. Bar Sur-le-Cap.

Émotifs anonymes. 20h. Groupe Séréntité.

Fondation québécoise du cancer.

Beaux mardis de la bibliothèque.

CONFÉRENCES

Propos et réflexion sur l'art du portrait.

RÉUNIONS

Groupe de parents gais de Québec.

Conférence Garnier-Sénégal. 19h30.

Association des femmes d'affaires du Québec.

Les Ateliers du Mat. 19h30.

Sources Vives familles monoparentales de Beaufort.

Carrefour familles monoparentales de Charlesbourg.

Société d'horticulture de Sainte-Foy.

L'entraide pour femmes.

Collecte de sang organisée par la Caisse populaire.

Conférence sur la prévention du décrochage scolaire.

Fiscalité 2000 inc. Journée-conférences.

La société de géographie de Québec.

Centre d'harmonie intérieure créatif.

Grande vente au centre d'économie de Limoilou.

Collecte de sang organisée par les Chevaliers de Colomb.

DIVERS

Visites commentées du Château Frontenac.

Patinoire naturelle sur la rivière Saint-Charles.

QUÉBEC EXPÉRIENCE. Voir dimanche.

LES SIX SIÈGES DE QUÉBEC. Voir dimanche.

CE SOIR, JE DANSE EN FRANÇAIS.

Benito Trogi et Roberto Verechia.

Super Mario. Voir mardi.

Duo Marco Bossé.

Conférence sur la prévention du décrochage scolaire.

Fiscalité 2000 inc. Journée-conférences.

La société de géographie de Québec.

Centre d'harmonie intérieure créatif.

Grande vente au centre d'économie de Limoilou.

Collecte de sang organisée par les Chevaliers de Colomb.

Conférence sur la prévention du décrochage scolaire.

Fiscalité 2000 inc. Journée-conférences.

La société de géographie de Québec.

Centre d'harmonie intérieure créatif.

Grande vente au centre d'économie de Limoilou.

Collecte de sang organisée par les Chevaliers de Colomb.

JEUDI 24 FÉVRIER

THÉÂTRE

LES GRANDES CHALEURS. comédie de Michel Marc Bouchard.

RÉQUIEM POUR LIBERTÉ.

MUSIQUE

CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE QUÉBEC.

SPECTACLES

ALAIN MORISOD ET SWEET PEOPLE.

KENNY NEAL.

CHANSONS POUR DEMAIN.

LOISIRS

Patinoire naturelle sur la rivière Saint-Charles.



Leur absence aura duré deux ans mais les revoilà toujours fidèle à leurs admirateurs.

ALBERTINE EN CINQ TEMPS. Voir mardi.

REQUIEM POUR LIBERTÉ.

CHANSONS POUR DEMAIN.

Patinoire naturelle sur la rivière Saint-Charles.

Village des Sports.

Glissoir de la terrasse Dufferin.

Patinoire de la terrasse Dufferin.

Ski de randonnée sur les Plaines d'Abraham.

Activités de neige au Domaine de Maizerets.

Année de glace Gaétan-Boucher.



Cinéma

LES FILMS À L'AFFICHE CETTE SEMAINE

LE SOLEIL

La description des films Nous vous présentons ci-dessous l'horaire de la programmation que proposent jusqu'à jeudi les différents cinémas de Québec. À noter que la description de tous ces films (exemple d'éditorial) se retrouve dans l'éditorial du SOLEIL de samedi.

Abacadabra (4) v.f. de Rocco Pocus Américain 1993. 86 min. Comédie fantastique de Kenneth Branagh. Les trois frères Pocus, dirigés par leur père, se retrouvent dans une vieille maison et découvrent un sortilège magique qui fait revivre trois chandelles éteintes. Ils ont alors 300 ans plus tard pour sauver la capitale.

L'Amant (4) Franco-Britannique de Jean-Marie Cocteau. 1976. 110 min. Un homme et une femme se retrouvent pour un amour interdit.

Pont-Neuf (3) Français 1991. 110 min. Drame sentimental réalisé par Lucie Boudry. Un vieux sans-abri et sa passion.

★ La classification des films est établie par l'Office des communications sociales. Voici le barème d'appréciation des films qui sont présentement projetés sur les écrans dans les cinémas de Québec et de la Rivière-Sud.

★ Les chiffres réfèrent à la valeur artistique de l'oeuvre : (1) chef-d'oeuvre ; (2) remarquable ; (3) très bon ; (4) bon ; (5) moyen ; (6) médiocre ; (7) minable.

★ Les appréciations des films sont établies sur les copies présentées dans la province de Québec.

CINEPLEX CHAREST (529-9745) La liste de Schindler (2) v.f. de Schindler's List. 12h30, 16h30, 20h30. My Father the Hero (4) V.O.A. 13h, 15h, 17h, 19h, 21h15. G. The Gateway (1) v.o.a. 14h, 18h30, 19h25, 21h50. 16 ans. Au nom du père (1) 13h, 16h, 19h, 21h45. 13 ans. Matusalem (4) 13h50. G. Les yeux de braise (4) 16h15, 19h, 21h40. G. Les yeux de braise (4) 14h, 16h45, 19h10, 21h35. 13 ans. Terre interdite (1) 12h45, 15h, 17h10, 19h35, 21h50. Mouvement du désir (1) 13h, 15h, 17h, 19h15, 21h25. 13 ans. Prix d'entrée : 8 \$; 4,50 \$ pour les 65 ans et plus et les moins de 14 ans; 5 \$ avant 18 h en semaine. Prix d'entrée du mardi et mercredi : 4,50 \$. N.B. Possibilité de se procurer des billets à l'avance pour des représentations dans la même journée.

CLAP (650-CLAP) ★ Blanc (1) Dim. 12h45, 14h45, 17h, 19h10, 21h20. Lun. au Jeu. 12h45, 15h, 17h, 19h10, 21h20. Un monde idéal (4) v.f. de A Perfect World. Dim. 13h, 21h10. Lun. Mar. 14h45, 19h10. Mer. Jeu. 14h45, 21h10. ★ Daens (1) Dim. au Jeu. 13h45, 19h. ★ Cible

émouvante (4) Dim. 15h30, 19h20, Lun. Mar. 13h, 17h20. Mer. Jeu. 13h, 19h20. ★ Les Vestiges du jour (3) Dim. Mer. Jeu. 16h15, 21h30. Lun. Mar. 21h30. Stalingrad (4) Dim. 17h15. Bleu (2) Lun. Mar. 21h45. Mer. Jeu. 17h15. Prix d'entrée : 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les ★ Super-Primeurs les ven. sam. dim., 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi : 4 \$.

GALERIES DE LA CAPITALE (628-2455) Salle 1: La leçon de piano (3) Dim. Mar. 13h, 15h25, 19h10, 21h35. Sem. 19h10, 21h35. Jeu. 21h35. 13 ans. Terre interdite (1) Dim. Mar. 12h20, 14h30, 16h40, 19h05, 21h40. Sem. 19h05, 21h40. Madame Doubtfire (4) Dim. Mar. 13h15, 16h, 19h, 21h30. Sem. 19h, 21h30. G. Philadelphie (4) Dim. Mar. 13h, 15h45, 19h, 21h40. Sem. 19h, 21h40. G. Mon amie Max (1) Dim. Mar. 12h15, 14h25, 16h35, 19h10, 21h35. Sem. 19h10, 21h35. G. Ace Ventura mène l'enquête (5) Dim. Mar. 12h10, 14h, 15h50, 17h40, 19h30, 21h30. Sem. 19h30, 21h30. G. Prix d'entrée : 8 \$; 4,95 \$ du lun. au ven. avant 18 h et toute la journée du mardi; 4,25 \$ enfants et âge d'or.

LIDO (837-0234) Salle 1: Matusalem (4) Dim. 13h. G. Terre interdite (1) Tous les jours sauf le lundi 19h, 21h15. Lun. 13h, 19h, 21h15. 16 ans. Salle 2: Philadelphie (4) Sem. 18h45, 21h15. Dim. Lun. 13h, 18h45, 21h15. G. Salle 3: Madame Doubtfire (4) Dim. Lun. 13h, 18h45, 21h15. 13 ans. Salle 4: Duel au soleil (4) v.f. de Tombstone Sem. 18h45, 21h15. Dim. Lun. 13h, 18h45, 21h15. 13 ans. Salle 5: Les vieux garçons (4) v.f. de Grumpy Old Men Sem. 19h. Dim. Lun. 13h, 19h. G. Les yeux de braise (4) v.f. de Blink Tous les jours 21h15. 13 ans. Prix d'entrée : 8 \$; 5,50 \$ pour les 13-20 ans; 3 \$ pour les moins de 12 ans (sauf pour les films



Mon amie Max
Le dernier film de Michel Brault, Mon amie Max, ouvre cette semaine l'événement « Les Rendez-vous du cinéma québécois ». Ce drame d'une fille-mère à qui on a volé son fils à sa naissance demeure à l'affiche des Galeries de la Capitale.

cotés 13 ans+) et plus de 65 ans. Lundi au jeudi: Prix d'entrée : 5,50 \$; 3 \$ pour les 12 ans et moins (sauf pour les films cotés 13 ans+) et plus de 65 ans.

MIDI-MINUIT (522-2828) Vidéos XXX Last Condom (1) 11h55, 14h15, 16h35, 20h30. Confessions of Middle Age Nympho (1) 13h10,

15h35, 19h25. Bleu comme l'enfer (1) 8h45, 21h45. Dernier survivant (1) 10h25, 17h55, 23h25. Wet Workout (1) 11h40, 14h15, 16h45, 20h50. Sheating American Style (1) 12h55, 15h25, 19h30. Renegade (1) 8h45, 22h05. Haute tension (1) 10h10, 18h, 23h30. 18 ans. Prix d'entrée : 7 \$.

me (4) The Firm. Sem. 21h. Dim. Mar. 16h, 21h. G. Prix d'entrée : Lun. mer. jeu. 2 \$. Ven. Dim. 3 \$. Les mardis : 1 \$.

SAINTE-FOY (656-0592)Salle 1: Blue Chips (1) Dim. Mar. 13h, 15h10, 17h20, 19h30, 21h40. Sem. 19h30, 21h40. Salle 2: Adieu ma concubine (2) Sem. 20h. Dim. Mar. 13h10, 16h30, 20h, 13 ans. Salle 3: Le fugitif (4) v.f. de The Fugitive et L'affaire Félician (4) v.f. de The Félician Brief. Dim. Mar. 13h, 15h40, 19h, 21h40. Sem. 19h, 21h40. 13 ans. Prix d'entrée : 8 \$; 4,99 \$ toute la journée du mardi; 4,25 \$ enfants et âge d'or.

CINÉMA DU MERCREDI DU MUSÉE DE LA CIVILISATION 19h. Maseppa. Entrée libre. Laissez-passer: 643-2158, poste 389.

CINÉ BISTRO 291, St-Vallier Est. Rens: 648-6677. Tous les jours 14h, 18h, 21h. La machine à explorer le temps. Aussi, présentations continues de: Dim. Le prisonnier; Amazing Stories. Lundi: Corridors of Blood. Mardi: The Haunted Strangler. Mercredi: Cauldron of Blood. Jeudi: Metal hurlant. Entrée libre. Ce film étant présenté dans un bar, il est nécessaire d'avoir 18 ans pour s'y rendre.

CINÉMA MEXICAIN offert par le Centre Diffusion International. Mardi 18h30. El Judas de la Frontera.

VIDÉOTHÉÂTRES
- Bibliothèque Gabrielle-Roy, 350, rue Saint-Joseph Est. Rens: (529-0924). Dim. 12h: Animafête 91. Dim. 15h: Animafête 92. Lundi 19h: Médecins de coeur. Mardi 19h: Un autre homme. Mercredi 19h: Les noces de papier. Jeudi 19h: Des amis pour la vie. Vendredi 19h: Les heures précieuses.

LES RENDEZ-VOUS DU CINÉMA QUÉBÉCOIS. Dernière journée aujourd'hui au Musée de la Civilisation. Pendant cette activité, présentation de photographies du cinéaste Jean-Claude Labrecque intitulée Triptyques et autres souvenirs.

Dimanche 20 février 15h:
Oink: Les réactions différentes de deux petits cochons à la vue du fermier aiguisant son couteau.
Matusalem (4) Canadien (Québec) 1993. Comédie fantastique de Roger Cantin. Int: Marc Labrecque, Emilie Proulx-Lefebvre. Le jour de son onzième anniversaire, un jeune garçon voit apparaître un fantôme qui lui demande de l'aide.

Agenda

suite

JEUDI suite

FEUX SACRÉS Spectacle multimédia faisant revivre 5 siècles d'histoire. De Michel Lemieux et Victor Pilon. Basilique Notre-Dame-de-Québec, 20, rue Buade. Rens: 692-3200. Jeu. au sam. 18h30, 20h. Prix d'entrée: 5 \$; 45 ans et groupe; 3 \$ pour les 12-17 ans; gratuit pour les moins de 12 ans accompagnés.

QUÉBEC EXPÉRIENCE. Voir dimanche.
QUÉBEC ET LES GRANDS EXPLORATEURS. Voir dimanche.
LES SIX SIÈGES DE QUÉBEC. Voir dimanche.

Bar/restaurants:
- Bob Harrison Blues Band, blue. Jeu. au sam. 22h30. Café Blues, 1018, rue Saint-Jean.
- Benito Trogi et Roberto Verechia. Voir dimanche.
- Edouard Marquis, pianiste. Jeu. au sam. à compter de 17h30 et au brunch du dimanche 10h. Holiday Inn, Centre ville.
- Super Mario Voir mardi.
- Cristal, orchestre de danse. Jeu. au sam. 21h30. Hôtel Ambassadeur, 333, boul. Ste-Anne, Beauport. Rens: 666-2828.

- Jean-Marc, chabonnier. Jeu. au sam. Bar le Sens Unique, 1030, boul. des Capucins, Limoilou. Entrée libre.
- Profil Sixties, orchestre rétro. 22h. Rock'n Roll Palace, 30, du Vallon O. Lévis. Entrée libre.
- Roger Genois. Jeu. au sam. 22h. Bar Chez Son Père, 24, Saint-Stanislas.
- Quatuor André Larue. Jeu. au sam. 22h15. Café-Bar l'Empire du Clarendon, 57, rue Sainte-Anne. Entrée libre.
- Gill Poitras & Sonia Pelletier. Jeu. au sam. resto-bistro le Saint-James, 1110, rue Saint-Jean.

REUNIONS
Au Relais d'Espérance. Tous les jeudis 13h30: Groupe les Hirondelles. Aussi 19h30: Mode de vie en 12 étapes. Animation: Carol Cyr. Entrée libre. Au 617, rue Montmartre. Rens: 522-3301.
Émotifs anonymes. 20h. Groupe La Source. Église St-Louis-de-France, 1576, route de l'Église, Sainte-Foy. Rens: 666-0256.

CONFÉRENCES
Conférence-rencontre avec Réjean Déziel. 19h30: La pensée positive, un mode de vie. Centre l'Ère du Cristal, 2850, chemin Sainte-Foy. Prix d'entrée: 11 \$. Rens: 650-6499.
Centre de foresterie des Laurentides. 10h: Structure génétique des populations naturelles de pin blanc au Québec. Invité: Dr Jean Beaulieu. Ressources naturelles Canada. Secteur des forêts, Région du Québec. Au 1055, rue du P.E.P.S., Sainte-Foy. Rens: Suzanne Doré au 648-3927.
Cercle d'études des Jeunes Catholiques Traditionnelles. 19h30: Hans-Kung et le Dieu Immanent. Invité: Docteur Thomas Molnar, professeur à Yale University et à l'Université de Budapest et auteur d'une trentaine de volumes. Local 0134, pavillon de Koninck. Entrée libre.
CLSC Chutes-de-la-Chaudière-Desjardins-Lévis. 19h30: expose-échange intitulé « Y a-t-il des modèles de père? » Invité: Daniel Bégin, agent de relations humaines. Agora de l'école secondaire L'Aubier, 1020, Chemin du Sault. Prix d'entrée: 2 \$.

Centre multiethnique de Québec inc. Reflets d'ici et d'ailleurs. Theme: L'IRAQ. 19h. Invité: Muwafag Aboud Mubarka, originaire de l'Iraq. Centre multiethnique de Québec, 880, Fère-Marquette, 2e étage, local 35. Entrée libre. Rens: Françoise Fache ou Monique Levac au 687-9771.
Société québécoise d'histoire de la médecine. 20h. Mon expérience médicale au Cambodge en 1993. Invité: Dr Pierre Denault. Salle 1337, amphithéâtre Jobin, faculté de médecine, Université Laval.

DIVERS
Grande vente au centre d'économie de Limoilou. Voir mercredi.

VOTRE DON VA LOIN
Vivre enfin sur sa propre terre!
C'est le rêve de milliers de Guatémaltèques chassés de leur pays par la dictature.
Depuis janvier 1993, plusieurs réfugiés ont pu retourner au Guatemala. En toute dignité.
Développement et Paix, grâce à vous, participe à ce retour historique.
Votre don va loin!

Voici ma contribution
 100 \$ 50 \$ 25 \$ Chèque Mandat
 autre \$ Visa Mastercard

Nom _____ Numéro de la carte de crédit _____
Adresse _____ Nom du titulaire _____
Date d'échéance _____
Ville _____ Province _____
Code postal _____ Téléphone _____

Un reçu pour usage fiscal peut être émis pour les dons de 10 \$ ou plus.
Reçu: oui non

835, avenue Brown, bureau 310, Québec (Québec) G1S 4S1 (418) 683-9901

LOISIRS

Visites guidées de la Maison Henry-Stuart. Voir dimanche.
Patinatoire naturel sur la rivière Saint-Charles. Voir dimanche.
Village des Sports. Voir dimanche.
Glossiro de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.
Patinatoire de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.
Ski de randonnée sur les Plaines d'Abraham. Voir dimanche.
Activités de neige au Domaine de Maizerets. Voir dimanche.

ALAIN MORISOD ET SWEET PEOPLE. Voir mercredi.
FEUX SACRÉS. Voir jeudi.
QUÉBEC EXPÉRIENCE. Voir dimanche.
QUÉBEC ET LES GRANDS EXPLORATEURS. Voir dimanche.
LES SIX SIÈGES DE QUÉBEC. Voir dimanche.
GLÈCHE LAVRILLE, auteur-compositeur présente *En fugue*. Ven. Sam. 22h. Espace M. Lavoie, 937, St-Jean.
Bar/restaurants:
- Noir silence. 21h30. Café-spectacle l'Ancestral, 2e avenue, Saint-Germain de Beauce. Rens: 227-4387.
- Henri Clément, accordéoniste. Ven. Sam. 18h. Causus du Hilton International.
- Misty Morning, hommage à Bob Marley. Ven. Sam. 22h. Bar-spectacle d'Auteuil, 35, rue d'Auteuil.
- Juan Carlos, chanteur-animateur et claviériste. Ven. 20h. Sam. 22h. Bar-Galerie Le Faube, 1209, des Érables, Saint-Lambert. Tel. 889-8229.
- Benito Trogi et Roberto Verechia. Voir dimanche.
- Super Mario. Voir mardi.
- Bob Harrison Blues Band. Voir jeudi.
- Edouard Marquis. Voir jeudi.
- Jean-Marc. Voir jeudi.
- Cristal. Voir jeudi.
- Roger Genois. Voir jeudi.
- Quatuor André Larue. Voir jeudi.
- Gill Poitras & Sonia Pelletier. Voir jeudi.

SOIRÉES DANSANTES
Danse rencontre. Tous les vendredis 21h30. Hôtel Québec, Sainte-Foy.
Tempo Danse sociale. Voir dimanche.
Pratiques de danses en ligne avec Ghyslain et Céline, professeurs. Tous les vendredis 19h à la salle des Zouaves, 370, rue des Sables, Limoilou. Prix d'entrée: 45 \$. Rens: 872-3526.
Soirée de danses sociales. 20h. Spectacle avec Serge et Chantal Desjardins. Salle des Zouaves, 370, des Sables, Limoilou. Prix d'entrée: 10 \$ incluant un buffet en fin de soirée et des prix de présence. Rens: Ghyslain Otis ou Céline Quinn au 872-3526.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-800-561-4612.
L'Autonhomme, centre de ressourcement sur la condition masculine. 19h30: café-Sem'El mixte. Local de l'Autonhomme, 1950 de la Normandie. Rens: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

REUNIONS
Dimension Clientèle, section Québec (Association québécoise des professionnels et des professionnalistes du service à la clientèle). Dîner-causette. Hôtel Holiday Inn, 3125, boul. Hochelaga, Sainte-Foy, à l'ouest du boul. Henri IV. Prix d'entrée: 30 \$; 23 \$ pour membres et étud. Réservation au 1-

À quelques minutes du début de la messe, la chapelle est déjà pleine



La messe du curé Berthiaume fait un tabac

□ Tous les midis, en semaine, on se dispute les places dans la chapelle du centre commercial Place Laurier, à Sainte-Foy

SAINTE-FOY — La pratique religieuse est en baisse presque partout. De moins en moins de personnes se destinent à la prière et les églises sont pratiquement vides. Et pourtant, dans une petite chapelle du centre commercial Place Laurier, à Sainte-Foy, il se produit, tous les jours à midi, comme un petit miracle: les croyants se bousculent à la porte pour se confesser et assister à la messe.

par THIÉRIO DIALLO
LE SOLEIL

« Nous n'accueillons jamais moins de 100 personnes en semaine et le samedi, même si nous célébrons deux messes, ça déborde à chaque fois », affirme le curé Fred Berthiaume. Mercredi dernier aussi, ça débordait littéralement. Ne trouvant aucune place, même debout, dans cette chapelle de 120 places assises, certains se contentaient d'écouter le sermon dans le corridor ou encore sur les bancs tout proches du centre commercial.

« Ça fait tout de même plaisir de voir qu'il y a encore beaucoup de gens qui ont la foi », commentait Roberto Angelucci, un quin-quagénaire visiblement impressionné par une telle affluence. Son seul regret, disait-il, c'est de n'y voir que des têtes grises ou grisonnantes. Les jeunes de 30 ans et moins pouvaient en effet se compter sur les doigts de la main.

« La majorité des personnes ici présentes sont au-dessus de 60 ans. Quand elles vont mourir, on risque d'assister à une forte baisse de la fréquentation de cette chapelle », ajoutait-il. La clientèle ne semble pas se renouveler non

plus, même parmi ceux qui se bousculent à la porte pour assister à la messe d'une demi-heure. « Ici, tout le monde se connaît », selon M. Angelucci.

Nombre d'entre eux y viennent s'offrir quelques minutes de recueillement et de prières après avoir arpenté la place de long en large à la recherche de quelques aubaines ou simplement pour passer le temps. D'autres, par contre, joignent ainsi l'utile à l'agréable à cause de la proximité de leur lieu de travail.

C'est le cas de Suzanne Samson, une jeune femme de 30 ans qui travaille dans un magasin d'habillement depuis trois ans. « Normalement, j'y viens une fois par mois, mais, pendant le carême (qui est en cours depuis mercredi), je compte venir une fois par semaine », confie-t-elle, soulignant que sa ferveur l'amène également à fréquenter régulièrement l'église de son quartier.

Pour sa part, Madeleine Bergeron, 70 ans, n'a pas dérogé à la règle depuis 25 ans. Quand elle vient « faire des commissions » — et cela lui arrive souvent —, elle en profite aussi pour prier le Seigneur et Lui confier son mari malade. « Cela ne m'empêche pas évidemment de fréquenter de fa-

çon assidue mon église de la paroisse Saint-Denis. »

Mais pourquoi une chapelle dans un centre commercial, symbole par excellence des préoccupations matérielles d'une société? Est-ce un aveu d'impuissance face à une désaffection croissante? Le curé Berthiaume n'y croit pas. « Nous ne sommes pas ici parce que les gens ne venaient pas à nous, mais simplement parce que nous avons décidé d'aller vers eux », affirme-t-il, donnant l'affluence constatée chaque jour comme preuve de l'existence d'un véritable besoin.

Blotti au 3^e étage du centre commercial, le Centre-Dieu de Place Laurier a été fondé il y a 25 ans par l'abbé Denis Duval. C'était le premier du genre à Québec. M. Berthiaume y célèbre la messe et confesse les fidèles depuis neuf ans. Il offre également des services de counseling à ceux qui en ont vraiment besoin, sans toutefois se prendre pour un psychologue ou un psychiatre, précise-t-il.

En 1972, un second Centre-Dieu a ouvert ses portes au centre commercial Fleur de Lys. Il s'agit d'un local trop petit pour qu'on puisse y célébrer la messe, mais le père Maurice Carrier et son personnel y offrent les services d'usage à des milliers de personnes, « à raison de 15 par jour en moyenne », dit-il. « Des gens qui vivent toutes sortes de problèmes sociaux: difficultés de couple, drogues, éducation, etc. »



Le curé Fred Berthiaume célèbre la messe depuis neuf ans au Centre-Dieu de Place Laurier.

RÉACTIONS

Précisions sur les plantes qui dépolluent

« Nous utilisons déjà des filtres au charbon, mais nous allons ajouter des plantes vertes à notre environnement », assure Jocelyne Paquet, coordonnatrice des services de biologie médicale à l'hôpital Christ-Roi de Vanier. Cette décision fait suite à notre reportage publié à la une du SOLEIL MAGAZINE du 6 février au sujet des plantes vertes qui dépolluent.

par JACQUES DRAPEAU
LE SOLEIL

Une étude d'un spécialiste de la NASA a permis d'identifier un certain nombre de plantes capables de jouer un rôle important dans l'absorption de polluants domestiques. « Ajoutées aux filtres industriels, les plantes aideront sans doute à éliminer les vapeurs toxiques toujours possibles, ajoute Mme Paquet. Et ce sera agréable à l'oeil. »

Ce laboratoire ne sera pas le seul endroit à se convertir à la végétation pour dépolluer l'air. Selon Gaétan Hamel, des centres jardins du même nom, plusieurs clients se sont présentés au magasin, reportage à la main, afin de se procurer une ou plusieurs plantes vertes pour le bureau ou la maison. Les spécialistes affirment que toutes les plantes vertes et plusieurs à floraison agissent comme de puissants agents contre la pollution à l'intérieur des bâtiments. Mais certaines se montrent plus performantes encore vis-à-vis de certaines substances. Plusieurs lecteurs ont voulu savoir si des plantes pouvaient, par exemple, apprécier plus particulièrement la fumée de cigarette ou les matières polluantes susceptibles de se dégager des fibres synthétiques. On trouvera la réponse dans le tableau qui suit.

POLLUANTS	SOURCES	SOLUTIONS
Formaldéhyde	Contreplaqués Tapis Papier Nettoyants domestiques Dissolvants	Azalée Pittosporum Orchidée Chrysanthème Dieffenbachia
Benzène	Fumée de cigarette Gazoline (essence) Fibres synthétiques Matériaux plastiques Encres Huiles Détergents / caoutchouc	Hedera (lierre anglais) Dracaena marginata Dracaena Janet Craig Chrysanthème Gerbera Dracaena warneckii Spathiphyllum
Trichloréthylène	Nettoyage à sec Encres Peintures Vernis Émail / adhésifs	Gerbera Chrysanthème Spathiphyllum Dracaena warneckii Dracaena marginata

OPINION

Les garçons, aussi, font de bons gardiens

□ Ils ont été choqués par notre reportage sur le gardiennage chez les jeunes

Bernard Déry et Vincent Castonguay, de Sainte-Foy, estiment qu'ils sont d'aussi bons gardiens que les filles.

par DAMIEN GAGNON
LE SOLEIL

Ces deux élèves de 2^e secondaire à l'école Rochelle de la Commission scolaire des Découvreurs, affirment que si les filles ont des avantages sur les garçons, le contraire est tout aussi vrai. Bernard et Vincent croient qu'une fille va peut-être mieux se débrouiller avec la préparation des repas alors qu'un garçon inspire la sécurité et il a généralement plus d'autorité avec les enfants.

Bernard, qui se présente comme un gardien expérimenté, a été choqué par le contenu d'un article sur le gardiennage publié dans le Magazine (LE SOLEIL) du dimanche 7 novembre et il a écrit à la direction du quotidien pour faire part de sa réaction.

Il a trouvé que cet article n'en avait que pour les filles. Il était offensé que l'on dise que les parents ne prennent pas un garçon pour garder un bébé de sexe féminin et qu'ils choisissent d'instinct une fille lorsqu'il y a des couches à changer et des petites fesses à laver.

Je change des couches
Depuis plusieurs mois, il garde assez souvent une petite fille qui a 18 mois aujourd'hui. Lorsqu'elle a besoin d'être changée



Pas d'accord avec l'article du SOLEIL MAGAZINE ci-dessus, Bernard Déry et Vincent Castonguay estiment qu'ils sont d'aussi bons gardiens que les filles.

de couche, il affirme le faire sans problème. Il fait remarquer qu'il n'est pas le seul garçon à s'acquitter de cette tâche. A son avis, laisser croire que les garçons sont incapables d'accomplir ce travail, c'est faire preuve de sexisme et même de discrimination à leur endroit. Les deux garçons ont d'abord commencé par garder leur petite sœur avant d'offrir leurs services.

Bernard et Vincent disent avoir choisi, il y a un an, le gardiennage de préférence à la livraison de journaux comme activité pour se faire de l'argent de

poche parce qu'ils détestent se lever tôt et aussi parce qu'ils aiment les enfants. Tous les deux ont suivi le cours « gardiens avertis » de la Croix-Rouge.

Les deux garçons ont préparé ensemble leur curriculum vitae mentionnant leur âge, leur expérience, leur disponibilité et donnant des références. Ils l'ont distribué dans les familles de leur quartier. Agés de 13 ans, ils prévoient faire du gardiennage pendant deux ou trois ans. Après, ils aimeraient faire autre chose, comme travailler dans un restaurant.



L'entreprise du mois de février 1994 de la région de Québec

Le Mérite commercial Desjardins, prix mensuel qui vise à souligner le dynamisme et les succès obtenus par des entreprises oeuvrant dans la grande région métropolitaine de Québec. Lors du "Gala des Fidèles" en mars 1994, "L'entreprise de l'année" sera choisie parmi les lauréats des douze derniers mois.



Dans l'ordre habituel sur la photo: monsieur Claude M. Jarry, président des Fidèles 1994; monsieur Charles Remy, directeur administratif chez BIOGÉNIE; monsieur Luc Dussault, directeur du laboratoire et de la filiale Solution Eau-Air-Sol; monsieur Guy Thibault, directeur de projets chez BIOGÉNIE; monsieur Jean-Luc Sansregret, vice-président chez BIOGÉNIE et récipiendaire de la plaque du Mérite commercial Desjardins; monsieur Michel Drolet, conseiller publicitaire au quotidien LE SOLEIL; monsieur André Champagne, directeur général de la Caisse populaire Desjardins de Sainte-Foy; madame Louise Laverdière, conseillère publicitaire à la station de radio CJRP et monsieur Jean Langlois, directeur général du Holiday Inn de Sainte-Foy.



UNE INITIATIVE DE LA CHAMBRE DE COMMERCE RÉGIONALE DE SAINTE-FOY en collaboration avec:

Les caisses populaires Desjardins

LE SOLEIL LE BULLE POUR TOUT LE MONDE!

Chambre de commerce de la région de Québec

MARKETEL

TELE 4

Holiday Inn STE-FOY

cjrp 1060 LE SERVICE DE L'INFORMATION

CHAMBRE DE COMMERCE DE CHARLESBOURG



Un ami me dit qu'il a besoin d'au moins huit heures de sommeil par nuit pour ne pas se sentir « mort de fatigue » le lendemain. Une autre affirme que si elle dort plus de six heures, elle se réveille avec l'impression d'être « un ballon de plomb ».

par JANE E. BRODY
New York Times

Comment peut-on savoir de combien d'heures de sommeil on a besoin ? Et comment peut-on ajuster notre temps de sommeil en conséquence si on ne peut dormir suffisamment de temps en temps ou nuit après nuit ?

Les chercheurs ont une façon étrange de mesurer le degré de sommeil dont une personne jouit

acupuncture, médecine, chirurgie, chiropraxie, homéopathie, phytothérapie, naturopathie, psychologie, physiothérapie, ostéop

LES SOLEIL MAGAZINE Santé

Québec, Le Soleil, dimanche 20 février 1994

Conseils

Comment profiter d'un bon sommeil

Auteur de *Sleep Alert*, un film sur le manque de sommeil destiné à la télévision publique, le spécialiste donne les conseils suivants à ceux qui tiennent à une bonne hygiène du sommeil : **Sachez de combien d'heures de sommeil vous avez besoin. La plupart des gens dorment seulement sept heures par nuit, alors qu'il leur en faudrait huit et demie.**

● Essayez de dormir de l'heure chaque nuit et réveillez-vous au même moment tous les matins. « Vous ne devriez pas avoir besoin d'un réveil-matin. »

● Souvenez-vous que la perte de sommeil est cumulative. « Si vous sortez quelques heures de sommeil de votre banque pendant une ou deux nuits, assurez-vous de rembourser dès que possible pour que le total de la semaine soit toujours le même. »

● Faites de l'exercice physique tous les jours. Il augmente vos possibilités de sommeil réparateur profond et diminue un peu votre besoin total de sommeil.

● Si vous avez de la difficulté à trouver le sommeil, prenez un bain chaud avant d'aller au lit.

● Ne buvez pas de café ou autres stimulants pour contrer le besoin de sommeil le jour. Ils vous empêcheront de jouir d'un profond sommeil la nuit.

Grâce à un masque ou à des tubes placés à l'intérieur des narines, il diffuse la juste quantité d'air ambiant pour maintenir dans la gorge la pression qui empêchera la lueur de coller au voile du palais.

La plupart des plans privés d'assurance-maladie acceptent d'en couvrir le coût d'achat (1200 \$ et 1300 \$).

Au laboratoire

Mais avant de l'utiliser, il faudra d'abord passer une nuit au laboratoire de sommeil pour le faire calibrer par un technicien ou une technicienne.

Là, on s'assurera, en tout premier lieu, que les difficultés respiratoires déplorées ne sont pas d'origine thyroïdienne ou causées par une tumeur.

Après coup, viendra l'épreuve du polysomnogramme, un appareil hautement informatisé fonctionnant à la façon de l'encéphalogramme que tous connaissent. Mais il est aussi capable de déterminer, grâce aux capteurs posés sur la tête, le corps et les membres d'une personne, une foule d'autres détails à son sujet : qualité de la respiration, rythme cardiaque, activité cérébrale, oxygénation pulmonaire, nature du sommeil, etc.

Ainsi, pendant qu'une personne fera sa sieste ou dormira la nuit, le polysomnogramme veillera. Les techniciens aussi, grâce à un système de caméras aux rayons infrarouges qui, à travers le noir, épient chaque mouvement. Grâce aussi à un jeu de microphones chargés d'enregistrer le moindre ronflement !

Les bonnes vieilles vacances dans le sud ont un charme indéniable.

Mais répondent-elles vraiment à vos besoins de repos et de relaxation ?

LA THALASSOTHÉRAPIE

À

PASPÉBIAC

C'est la relaxation en profondeur et la récupération d'énergie dont vous avez besoin... dans un somptueux manoir du 19e siècle où vous vous laissez vivre en douceur... sans bruit ni vitesse... C'est PLUS que des vacances

à

L'AUBERGE DU PARC

"La où l'ambiance fait la différence"

Informations et brochures

1-800-463-0890

Est-il nécessaire de dormir pendant 8 heures?

□ Si une chambre chaude, un repas lourd, une lecture ou réunion ennuyeuse ou une petite quantité d'alcool provoquent chez vous de la somnolence, c'est que vous manquez de sommeil.

à divers moments du jour et de la nuit. Connue sous le nom de test de sommeil latent à phases multiples, la technique consiste en une évaluation en laboratoire du temps que prend une personne à s'endormir à des intervalles de deux heures.

Ce que démontrent ces études

De telles études montrent qu'en général les gens ont deux périodes de sommeil particulières : l'heure à laquelle presque tout le monde pense qu'il faut aller au lit, soit de 22 h à minuit, et en milieu d'après-midi, entre 14 h et 16 h.

Elles démontrent également qu'une personne bien reposée ne s'endormira pas en dedans de 20 minutes, et cela à n'importe quelle période du test durant le jour, alors qu'une personne privée de sommeil s'endormira dans trois ou quatre minutes à chaque

test, tout comme le font ceux qui ont des problèmes de sommeil dus à la narcolepsie ou à l'apnée.

Et lorsque les personnes privées de sommeil se trouvent dans un laboratoire de sommeil, sans aucune distinction entre le jour et la nuit ou sans alarme pour les réveiller, elles dorment souvent 16 h sur 24, et cela pendant plusieurs jours, jusqu'à ce qu'elles « rattrapent » le sommeil perdu et reviennent graduellement à une période de sommeil plus normale d'environ huit heures.

Le Dr James Maas, professeur de psychologie et chercheur de l'université Cornell, suggère ce test que l'on peut faire soi-même : « Si une chambre chaude, un repas lourd, une lecture ou réunion ennuyeuse ou encore une petite quantité d'alcool provoquent chez vous de la somnolence, c'est que vous manquez de

sommeil. Une personne bien reposée fera preuve de lassitude, de nervosité ou d'agitation, mais ne manifestera pas de la somnolence dans de telles circonstances ».

De plus, ajoute-t-il, en allant au lit la nuit, une personne bien reposée prendra de 10 à 15 minutes avant de s'endormir, alors qu'une personne privée de sommeil s'endormira dans quelques minutes.

Ainsi, si vous êtes une de ces personnes qui s'endorment avant que la tête n'ait touché l'oreiller, considérez-vous comme étant privée de sommeil. Et si vous cognez des clous au concert et au théâtre ou en voiture et en avion à un moment de la journée où vous devriez normalement être éveillée, ou si vous ne pouvez rester éveillée toute la journée sans caféine, vous êtes sans doute privée de sommeil et peut-être plus sérieusement que vous ne le pensez.

Mais vous n'êtes pas seules. Les experts estiment que 100 millions d'Américains entretiennent une sérieuse dette de sommeil en omettant, nuit après nuit, de dormir suffisamment. Ils soulignent aussi que la majorité des gens privés de sommeil ne réalisent pas combien ils sont vraiment susceptibles de s'écrouler dans un profond sommeil à la moindre occasion.

Dans une étude effectuée par le Dr Thomas Roth au Henry Ford Hospital de Detroit, 100 jeunes adultes ont été soumis au test du sommeil latent. 34 % de ceux qui ont dit n'avoir jamais eu envie de dormir le jour se comportèrent comme des personnes souffrant d'apnée du sommeil. « Que Dieu soit avec eux si jamais ils sont pris de sommeil au volant de leur voiture ou aux commandes d'un 747 », a commenté le Dr Maas.

Pour traiter le ronflement : le laser ou la chirurgie traditionnelle

Faut-il recourir au laser ou à la chirurgie traditionnelle pour corriger l'une ou l'autre des anomalies respiratoires qui perturbent le sommeil d'une personne ? « Au patient de choisir », répond le Dr Frédéric Séries, pneumologue et responsable du laboratoire de polysomnographie de l'hôpital Laval, en spécifiant que d'un côté comme de l'autre, il y a des avantages et des inconvénients.

par JEAN-CLAUDE RIVARD
LE SOLEIL

Dans les deux cas, le traitement consiste à raccourcir la lueur et à modifier une partie du voile du palais de façon à ce que la respiration d'une personne endormie se fasse normalement et sans obstruction.

Dans les deux cas, le taux de succès serait d'environ 80 % pour faire cesser le ronflement nocturne et d'environ 50 % pour traiter chirurgicalement l'apnée.

Mais il existe un autre moyen efficace d'améliorer la qualité de son sommeil. C'est le recours au mini-compresseur « PPC ».

Traitement au laser

Utilisé depuis quelque temps en France, notamment à l'hôpital Foch de Paris qui s'est créé une réputation dans le domaine, l'uvulo-palato-pharyngo-plastie au laser est relativement nouvelle chez nous.

En fait, elle se pratique au Canada depuis un mois, plus spécifiquement dans les hôpitaux Notre-

Dame et Charles-LeMoine, de Montréal.

Sous anesthésie localisée, la dimension de la lueur est progressivement réduite de moitié, grâce au rayon laser, à raison de trois, quatre ou cinq visites chez l'un des quatre spécialistes équipés pour le faire.

Chacune des interventions, re-

lativement indolore, ne dure que de 10 à 20 minutes, permettant aux patients de vaquer à leurs occupations habituelles en cours de journée.

Le traitement coûte environ 1300 \$. Ces frais ne sont malheureusement couverts que dans 5 % ou 6 % des cas par le régime d'assurance-maladie du Québec qui

les identifie, la plupart du temps, à des interventions de « chirurgie plastique ».

Le laser est un rayon qui brûle les tissus. Il faut donc s'attendre à ce que l'opération laisse des cicatrices à l'intérieur de la gorge, précise le Dr Séries.

L'UPPP traditionnelle

L'uvulo-palato-pharyngo-plastie (UPPP) chirurgicale est plus douloureuse et ne se pratique que sous anesthésie générale. Mais on n'utilise le bistouri qu'une seule fois, sans brûlure ou boursoufflure.

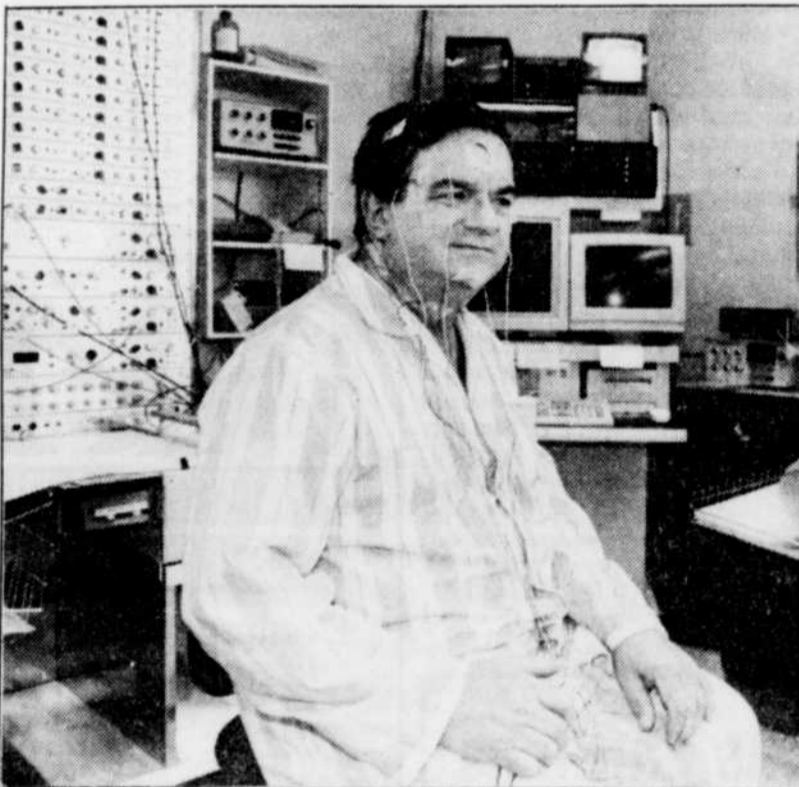
L'opération ne laisse pas de traces ou de cicatrices. On n'a pas à se déplacer quatre ou cinq fois : une seule suffit.

Par ailleurs, si l'UPPP au laser a prouvé son efficacité comme remède au ronflement, ses résultats sont moins assurés en présence de l'apnée, comparativement à ceux obtenus avec l'UPPP chirurgicale, indique le Dr Séries.

De plus, les soins obtenus sont généralement couverts par la RAMQ. Ce devrait être l'une des premières choses à considérer lorsqu'il s'agit de choisir entre l'un ou l'autre des deux traitements, dit-il.

Le PPC

Beaucoup de ronfleurs et de personnes souffrant d'apnée réussissent également à obtenir un sommeil reposant et efficace, grâce à un tout petit compresseur d'air, guère plus gros qu'un poste de radio, placé sur la table de chevet.



M. Jean-Robert Rivard, désireux d'en finir avec un problème d'apnée, pose devant le polysomnogramme qui, pendant son sommeil, saura tout sur lui : respiration, rythme cardiaque, activité cérébrale, qualité de sommeil, etc.

PUBLI-REPORTAGE

L'ACUPUNCTURE

11e de 20

L'acupuncture, pour vivre harmonieusement sa ménopause

« Je vis ma ménopause, c'est naturel, c'est normal et ça fait pas mal. Je vois la vie en rose et j'attends l'ostéoporse. » Clémence Desrochers a une façon bien humoristique d'aborder ce sujet ! Mais cette vision des choses est-elle le reflet de l'état d'âme de milliers de femmes ?

La ménopause ou fin de la fonction menstruelle est un phénomène biologique « naturel » chez la femme, au même titre que la puberté, la menstruation et la grossesse. Elle peut cependant être « provoquée » par chirurgie lors de l'ablation des ovaires. Rien ne permet de prédire de façon précise le début et la fin de la ménopause, ni l'intensité des maux liés à cette phase de la vie de la femme. Certaines femmes traversent cette période de façon très pénible contrairement à d'autres, soit environ 15 à 20 %, qui ne connaissent peu ou pas de maux.

ACUPUNCTEURS ET ACUPUNCTRICES INSCRIT(E)S AU REGISTRE DE LA CORPORATION PROFESSIONNELLE DES MÉDECINS DU QUÉBEC

Bas-du-Fleuve

• FERNAND BELANGER
867-4828

• SYLVIE CLOUTIER
359-3176, 598-9455

• ROBERT DUFOUR
867-8086

• LOUISE CAMIRAND
666-7646

• CLAUDETTE GAGNON
660-0215

Cap-Rouge

• YOLANDA LACOURT
652-3435

• CHARLESBOURG
• MICHELINE PELLETIER
622-2858

• CAROL RIJEL
626-5180

• ROBERT ROUSSEL
626-5180

• ÎLE D'ORLÉANS
• ARLETTE ROULEAU
626-9958

• PORTNEUF
• HUGUETTE BEAULIEU
337-4468

Québec

• LISE CÔTE
522-1911

• RÉJEANE DUFRESNE
522-6891

• JOCELYNE GENDREAU
648-8494

• THÉRÈSE GUY
687-4969

• LUCIE HOTTE
683-0857

• LUCIE MAINVILLE
687-2720

RENEE PAQUIN

524-5581

• ANNE PARE
648-1979

• HENRI J. SOLINAS
687-2720

• SANDRA TESTAGUZZA
527-6810

• NICOLE TREMBLAY
688-1711

• ERN ZHI WANG
529-9691



Les principaux maux qui incommode les femmes sont les règles irrégulières, les bouffées de chaleur qui amènent l'insomnie, l'instabilité d'humeur, l'état dépressif pouvant aller parfois jusqu'à des impulsions suicidaires, les palpitations, le manque d'appétit sexuel dû à une sécheresse vaginale, la fréquence accrue du besoin d'uriner, l'ostéoporse et l'embonpoint.

Plusieurs choix s'offrent maintenant aux femmes pour faciliter le passage de la ménopause. L'acupuncture s'avère un outil intéressant pour celles qui considèrent la ménopause comme une évolution naturelle. En effet, l'acupuncture aide à redistribuer l'énergie dans le corps et permet ainsi de vivre plus harmonieusement cette période de transition.

Si vous avez des interrogations face à la ménopause, n'hésitez pas à consulter une acupunctrice ou un acupuncteur inscrits au registre de la Corporation professionnelle des médecins du Québec.



Ne détruisez pas des millions d'années d'évolution

En quelques années de négligence.



SEMAINE DE LA SANTÉ DES PIEDS du 20 au 26 février

Plusieurs personnes développent des problèmes en raison de chaussures mal adaptées à un déséquilibre des points d'appui du pied. Ces problèmes peuvent même entraîner des douleurs aux chevilles, aux genoux et au dos. Une visite préventive chez votre médecin et un orthésiste du pied certifié permet d'identifier et de corriger les problèmes avant qu'ils ne s'aggravent.

CLINIQUES DE DÉPISTAGE GRATUITES

• Du 21 au 26 février 1994

Au Laboratoire Pouliot

• Le 22 février 1994

À la Clinique médicale et dentaire de Loretteville

À la Clinique médicale de Courville

• Le 24 février 1994

À la Clinique médicale du Jardin, de Charlesbourg

À la Clinique médicale de Val-Bélair

• Le 25 février 1994

À la Clinique médicale Taniata, de St-Jean-Chrysostome

Au Centre médical Racine, de Beauport

À la Clinique médicale de St-Augustin

Du 21 au 26 février
KIOSQUES D'INFORMATION

à Place Laurier et aux Galeries de la Capitale

Permis MSSS # 2103-6132



LABORATOIRE POULIOT

2990, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy G1X 1P6

Pour rendez-vous : 652-0100

Prochain sujet, le 6 mars : « L'acupuncture à la rescousse des traumatismes de l'épaule »

L'homéopathie est bien installée au Québec

« Depuis deux ans, l'homéopathie a véritablement pris son envol au Québec, soutient l'homéopathe et pharmacienne bien connue Michèle Boisvert. Dans cette seule province, les ventes de produits homéopathiques franchiront, cette année, le cap des 50 millions \$ »

par JACQUES DRAPEAU
LE SOLEIL

Dans une entrevue accordée au SOLEIL à l'occasion de la publication de deux nouveaux titres de la collection homéopathie, publiés aux Éditions Edimag, Mme Boisvert a soutenu que les sceptiques se faisaient de moins en moins nombreux chez nous. « Il y a quelques années, ajoutait-elle, certains parlaient d'une mode qui allait passer rapidement. Ceux-là doivent aujourd'hui se rendre à l'évidence que l'homéopathie est là pour rester. »

Mme Boisvert a révélé que la région de Québec constituait actuellement le centre par excellence de l'homéopathie dans la province. « Il y a longtemps que l'intérêt pour l'homéopathie s'y est manifesté », explique-t-elle.

Depuis la toute première soirée d'information sur l'homéopathie à l'intention des pharmaciens du Québec, tenue le 13 décembre 1988, des centaines de pharmaciens ont suivi des cours d'initiation et de perfectionnement. « De nos jours, prétend Michèle Boisvert, 90 % des pharmacies offrent

les produits homéopathiques et 80 % des pharmaciens-propriétaires ont reçu une formation. »

On compterait au moins 400 homéopathes au Québec.

Par définition, l'homéopathie est une méthode thérapeutique qui utilise des substances médicamenteuses à faibles doses pour stimuler les défenses naturelles de l'être humain. Ces produits homéopathiques non toxiques sont créés dans des laboratoires spécialisés à partir de matières d'origine végétale, animale ou minérale.

Médecine et homéopathie : un travail complémentaire

Au Québec, ni un homéopathe ni un pharmacien ne peut poser un diagnostic. Cette responsabilité incombe au médecin. « Le médecin et l'homéopathe font un travail complémentaire, décrit Mme Boisvert. Pour agir efficacement, un produit homéopathique doit être consommé par une personne qui possède un minimum d'énergie. Il appartient au médecin de remettre le système immunitaire en état de marche et de permettre que les symptômes ou lésions soient réversibles. »

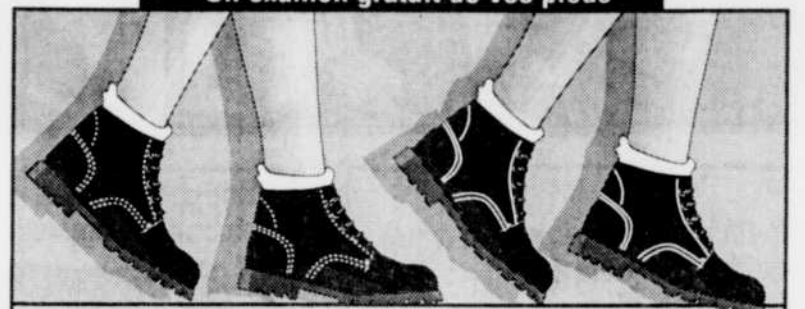
Les plus récents ouvrages de vulgarisation de Michèle Boisvert, maintenant en librairie, portent sur le soulagement de l'arthrose par les produits homéopathiques et l'utilisation des oligo-éléments pour retrouver la forme. Deux autres titres suivront bientôt. Le traitement de la migraine et de l'insomnie sera abordé.

Michèle Boisvert, pharmacienne-homéopathe, a déjà publié cinq volumes sur l'homéopathie.



Le Soleil, Gilles Lafont

Un examen gratuit de vos pieds



À l'occasion de la Semaine nationale de la santé des pieds qui débute aujourd'hui, les membres de l'Association nationale des orthésistes du pied offrent gratuitement à la population l'analyse des points d'appui de leurs pieds. Ces cliniques de dépistage de problèmes de pied ont lieu aux endroits suivants:

- 20 au 26 février : Laboratoire Pouliot, 2990, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy.
- 22 février Clinique médicale de Courville, 1049, rue Larue, Courville; Clinique médicale et dentaire de Loretteville, 153, boul. Valcartier, Loretteville.
- 24 février Clinique médicale Val-Bélair, 1147, boul. Pie-XI Nord, Val-Bélair; Clinique médicale du Jardin, 6077, boul. du Jardin, Charlesbourg.
- 25 février Clinique Taniata, 880, Commerciale, Saint-Jean-Chrysostome; Clinique médicale Racine, 900, boul. Raymond, Beauport et la Clinique médicale Saint-Augustin, 428, route 138, Saint-Augustin.

D^r Hugues Pelletier

PARODONTISTE

Dentiste spécialiste dans le traitement des gencives

2480, chemin Sainte-Foy
Suite 240, Sainte-Foy
(Carrefour Sainte-Foy) 651-8900



Gilles
LAPOINTE MD
collaboration spéciale

CHRONIQUE MÉDICALE

Imagerie mentale, réalité ou foutaise ?

Docteur Lapointe croyez-vous à l'imagerie mentale ou à la visualisation ou encore à ces différentes théories sur la programmation mentale ? Est-ce une réalité ou de la foutaise ?

● Si c'est de la foutaise je dois vous avouer que beaucoup de gens s'adonnent à ces pratiques, qui, soit dit en passant, sont vieilles comme le monde. Ce n'est rien de nouveau sauf qu'on avait délaissé ces techniques pendant un certain temps. Mais, actuellement, elles refont surface. Avec les temps difficiles qu'on connaît, les gens ont besoin de reprendre confiance en eux, ils ont besoin de canaliser leurs énergies en fonction d'un meilleur état d'esprit, or, ces techniques peuvent s'avérer fructueuses.

Je ne crois pas du tout que ces théories ou ces pratiques soient de la foutaise si on demeure dans le domaine de la réalité. Je me souviens, il y a plus de 30 ans, sans le savoir, je pratiquais la visualisation par rapport au baseball. Par exemple, je me voyais lancer une partie parfaite ou encore, dans mes résultats scolaires, je pouvais me voir réussir des examens sans difficulté. Il existe, sans contredit, des preuves que ces techniques sont efficaces. Ces techniques sont de plus en plus utilisées dans la vente, dans le sport, dans la santé, dans la communication, etc.

Le cerveau humain peut réaliser des choses incroyables mais la moyenne des gens l'utilise à environ 10 %. Lorsqu'on imagine le meilleur, le positif ou la confiance, on entraîne son cerveau à s'orienter vers ce qu'il y a de mieux. Lorsqu'une personne pratique ces différentes techniques, c'est qu'elle recherche des résultats positifs et je crois personnellement que c'est excellent.

Je dois vous avouer que je les pratique moi-même par rapport à ce que j'entreprends. L'important est de toujours demeurer dans le domaine du possible.

Le dialogue dans le couple permet d'éliminer les frustrations, la rage ou l'agressivité

Je suis une femme de 38 ans, mariée mais dont le mari travaille sans arrêt. Avec le temps, je suis devenue agressive même hostile. Mon médecin veut me donner des tranquillisants mais je refuse. Je refuse aussi de voir un psychologue sauf que je me sens mal physiquement et mentalement.

● Je constate qu'il y a beaucoup d'hostilité et même de la rage accumulée dans votre situation de couple. Vous ne réalisez peut-être pas que cette agressivité a lentement fait son chemin et qu'actuellement vous devez la manifester. C'est évident qu'avec le temps, des frustrations et de la rancune accumulées peuvent se manifester par des symptômes physiques ou mentaux au même titre que le stress.

Ces symptômes peuvent varier des nausées à des maux de tête en passant par les problèmes de digestion, les maux de dos, l'eczéma, etc. J'ai l'impression que vous vous sentez mise de côté, délaissée et la communication semble faire défaut dans le couple. Peut-être que vous vous culpabilisez parce que votre relation est devenue fautive. Je dois vous dire, madame, que votre cas est fréquent en clinique et que le problème majeur est que les gens ne se parlent pas ou ne communiquent pas.

Les couples évitent malheureusement de discuter de problèmes semblables. Tant et aussi longtemps que vous ne pouvez pas afficher un comportement honnête et sincère, d'établir un dialogue d'adultes dans le couple et d'exprimer vos craintes et vos peurs, la relation ne fera que s'envenimer.

Je suis d'accord qu'une médication ne pourra pas nécessairement régler le problème; mais il est temps que vous vous preniez en main et que vous régliez vos différends dans le couple.



SERVICE COMPLET D'IMPLANTOLOGIE

Centre médical
Hôpital Jeffery Hale

Dr Jean Gagnon,
chirurgien-dentiste

527-2255

4 000 CAMELOTS
pour un bon service!

Abonnez-vous:
647-3333 (Québec)
ou au 1-800-463-2362 (régions)

LE SOLEIL

Tel qu'annoncé à la télévision sur les ondes de Radio-Canada

LA TECHNIQUE MAGNÉTOPACE

Fabriqué au Québec par Les Industries BDL inc., le Magnétopace agit directement sur le métabolisme de la cellule en activant l'élimination des toxines et en normalisant son fonctionnement par champs magnétiques pulsatoires. Sécuritaire et efficace, il est le seul appareil médical à technologie canadienne reconnu et approuvé par l'ACNOR ((CSA).

"MAGNÉTOPACE A CHANGÉ MA VIE"



Paul Baillargeon, ex-lutteur professionnel, témoigne aujourd'hui et vante les mérites de l'appareil Magnétopace. Bien connu de la population québécoise par ses exploits en lutte professionnelle dans les années 50, Paul Baillargeon subissait au cours de sa carrière de nombreuses blessures qui lui laissent d'importantes séquelles: dépôts calcariens aux pieds, aux coudes, à la colonne vertébrale et à l'épaule, arthrose, etc. Après avoir eu recours, sans succès, à différents traitements, il fait l'expérience du Magnétopace. Cette thérapie par champs magnétiques se révèle si efficace qu'il se rétablit complètement.

LOCATION DISPONIBLE APPLICABLE SUR L'ACHAT

Pour tout renseignement:
JEAN-PAUL LAVOIE
MAGNÉTOPACE DE
MAGNÉTO-BIOLOGIE INC.
1234, av. Forget, Sillery
(Québec) G1S 3Y7
(418) 688-7719
Fax: 688-8529
Sans frais: 1-800-363-7719



les alternatives santé

Les médecines douces... CAPSULE-SANTÉ SUR LA BALNÉOTHÉRAPIE

La balnéothérapie, du latin balneum qui signifie bain, est un traitement médical et de soins du corps par les bains. Ce concept utilise les vertus des produits marins tels les algues et les boues, en association avec l'eau douce. Parmi les différentes techniques utilisées, on note les enveloppements d'algues et les bains thérapeutiques de boue.

AMAIGRISSEMENT

NOUVEAU - NOUVEAU: Perdez du poids sans nuire à votre santé ni à votre portefeuille, avec l'aide d'herbes naturelles. Satisfaction garantie à 100%. Vous êtes suivis. Taux de réussite à 96.5% confirmé par rapport médical. Informez-vous de notre spécial de lancement. Téléphonnez maintenant au 877-8669.

BALNÉOTHÉRAPIE

AUBERGE LE FLORES: Offrez-vous le rêve à la campagne! Accueil chaleureux, confort et ambiance exceptionnels. Forfaits Gâtée, 129\$/2 pers. (souper - coucher - déjeuner). SPA détente, 148\$/jour/pers, occ. double, incluant déjeuner, dîner, souper, coucher, massage, algothérapie, sauna, pressothérapie, bain thérapeutique, Inverseur DEVA. Réservation: (819) 538-9340.

CENTRES SANTÉ

CENTRE ÉQUILIBRE SANTÉ LES QUATRE-TEMPS LAC-BEAUPORT: Sur la rive du lac Beauport, piscine intérieure, sauna, bain d'algues ou d'huiles essentielles, massothérapie et massage. Chambres avec foyer et/ou bain tourbillon. Service de navette. Informations: (418) 849-4486; réservation: 1-800-363-0379.

CENTRE LUCIE NOLET: Massages thérapeutiques, irrigation du colon (cure), soirées d'information gratuites. 13 ans d'expérience, membre O.N.Q. accrédité par des tiers d'assurances. Prochaines conférences: 20 ou 28 mars 94: le jeûne modifié. Tél.: (418) 654-0171.

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, au 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.

IRIDOLOGIE

MICHELINE FISET: Ph.D. ND (969): L'oeil miroir intérieur de son corps. L'iridologie indique les points faibles présents et passés de l'organisme et éveille la conscience quant à l'acquisition de nouvelles habitudes de vie. Cours et photos. Inf.: (418) 682-5587.

LABORATOIRE D'ORTHÈSE

LABORATOIRE POU LIOT: (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-Foy. Tél.: 652-0100.

LASÉRO-THÉRAPIE

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. Tél.: 623-0773.

ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

ÉLECTRO-SANTÉ: Appareil qui procure une sensation de bien-être, de détente. Diminue l'inflammation, la douleur, améliore votre circulation sanguine et favorise la régénération cellulaire. Vente ou location: Lisette Bertrand (418) 688-1866.

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. Nouvelle adresse: 1360, Champfleury, Québec. Inf.: 660-4959.

PHLÉBOLOGIE

CLINIQUE DR DANIELLE PATRY: Phlébologie; traitement des varices, traitement de cellulite, traitement de coupures. Sur rendez-vous seulement. 8165, du Mistral, bureau 201, Charny. Tél.: 832-7989. Aussi à Rimouski au tél. 725-3136.

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.

NICOLE-ANNE CLOUTIER, M.Ps.; PSYCHOLOGUE: Membre de la C.P.P.Q. depuis 1975, consultation pour P.A.E. et aide à la carrière, psychothérapie individuelle et de couple, médiation. Bureaux: St-Antoine-de-Tilly et Québec. Reçus d'impôt et assurance. (418) 886-2223.

RELAXATION

CENTRE DE MÉDITATION TRANSCENDANTALE: La technique de MT se pratique 15, 20 minutes deux fois par jour et procure un repos très profond. Inf.: 529-8464.

RELEVAILLES

SUZANNE HÉLÈNE LEMIEUX: Mère, infirmière, sage-femme, massothérapeute pour la mère et l'enfant pendant les jours qui suivent la naissance; aussi tâches ménagères et repas conséquents. "AUTOUR DU BERCEAU" 640-7491.

VACANCES SANTÉ

VACANCES SANTÉ: Au lac Sept-Îles, dans la région de Portneuf. Fin de semaine de ressourcement intérieur: relaxation, remise en forme, imagerie mentale, tarot, plein air. Du 29 avril au 1er mai. Inf.-rés.: Centre le Lotus, 688-9110.

SI VOUS DÉSIREZ ANNONCER DANS CETTE RUBRIQUE,

communiquez avec le

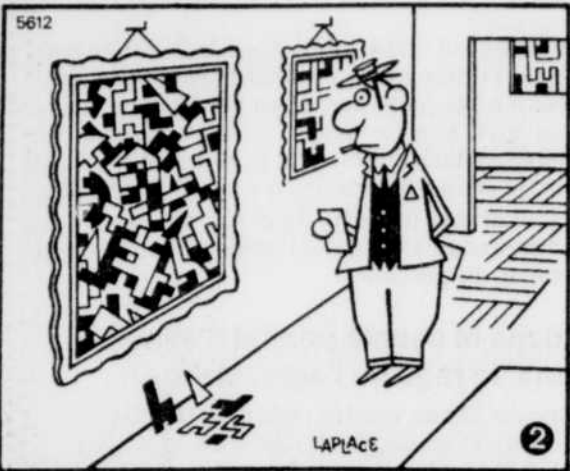
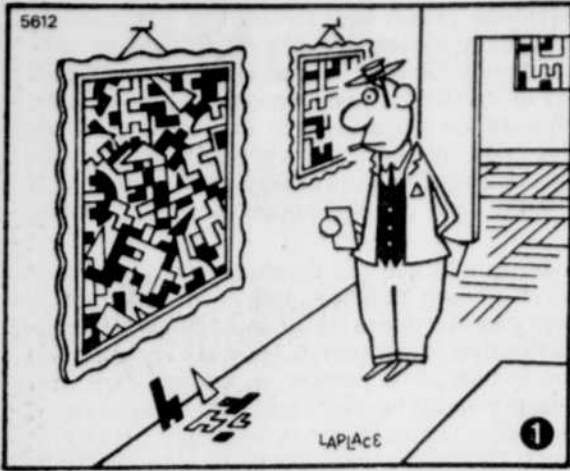
SERVICE DU TÉLÉMARKETING au:

647-3376-77-88

ou sans frais au: 1 (800) 463-4828

LES B.D. DU SOLEIL

Trouve les 8 erreurs



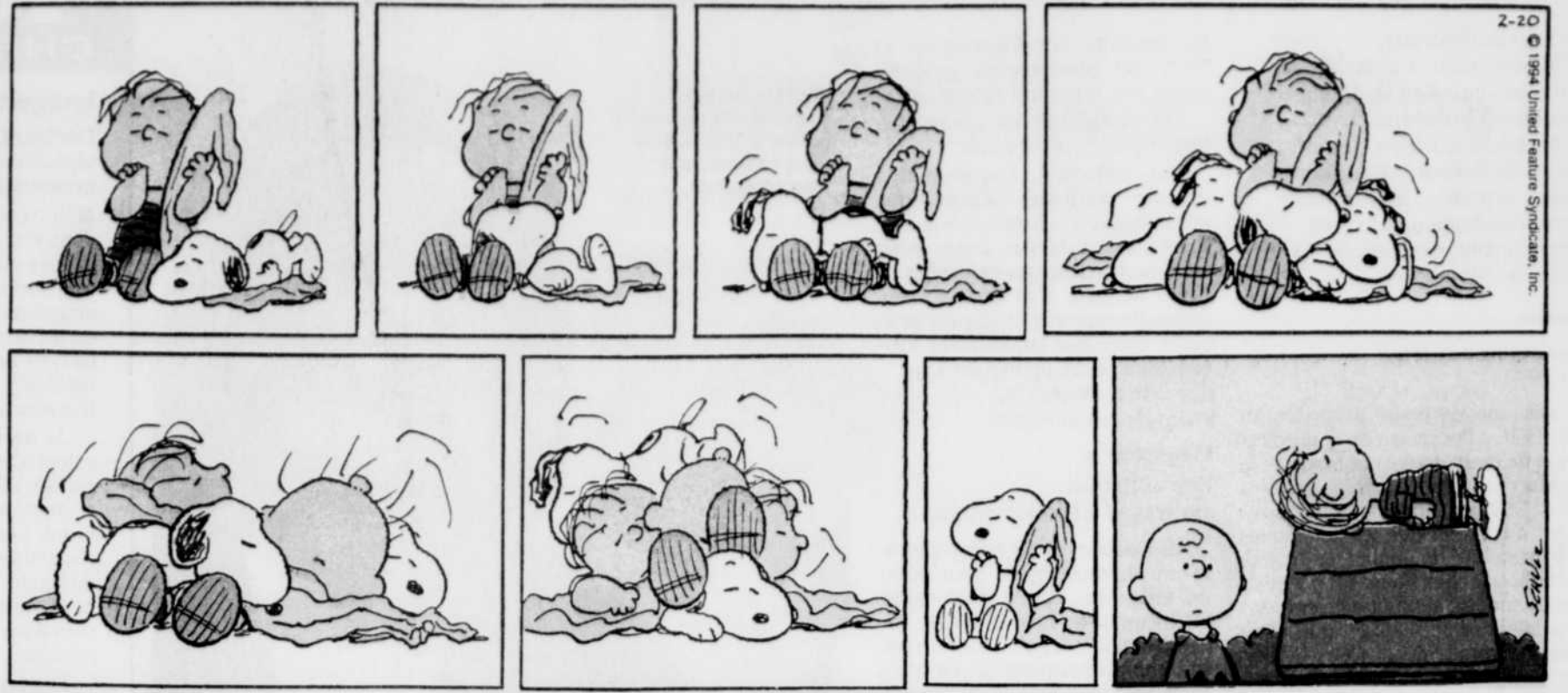
Solution: 1. Pied gauche de l'homme. 2. Une mèche derrière le crâne. 3. Pied droit du veston plus long. 4. Mur plus court sous la porte. 5. Tapis coincé en bas à droite. 6. Bas du cadre de droite. 7. Tapis coincé à droite sur le sol. 8. Coin supérieur droit du grand tableau.



PEANUTS ET LE BON VIEUX Charlie Brown

par Schulz

2-20 © 1994 United Feature Syndicate, Inc.



LE COIN DU MINOU

La jeune Colleen Reed (8 ans) de Kirkland, nous écrit que son chat Shadow est tellement enjoué, que lorsque leur chien est endormi, Shadow le taquine pour le réveiller!

Baptiste "L'homme qui vit dans une poubelle!"

Scénario et dessin: André Ph. Côté

