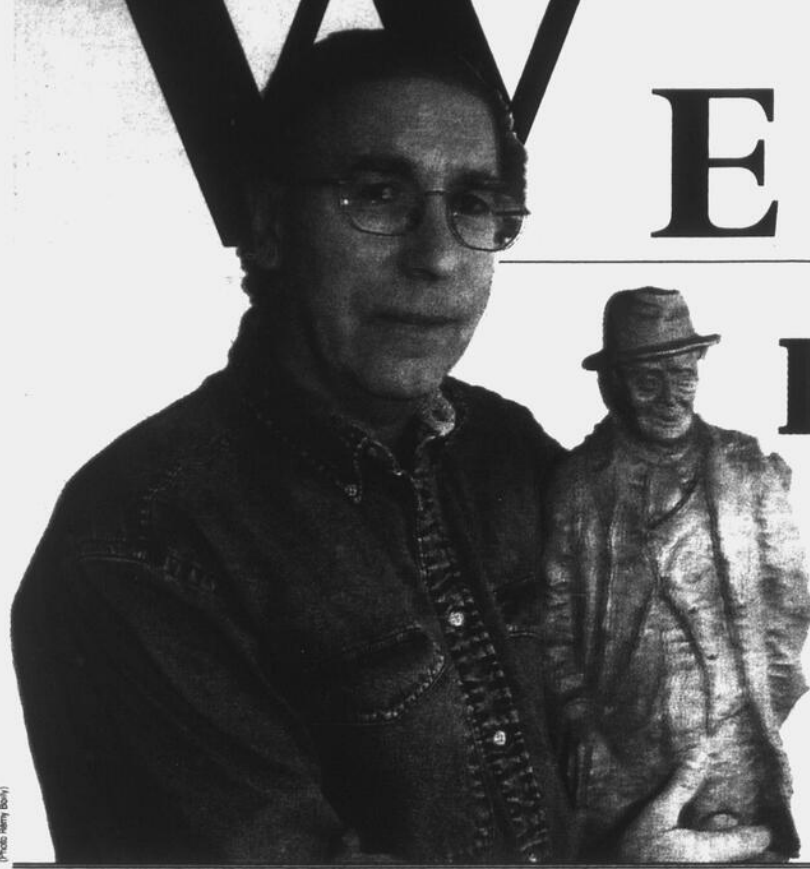


# WEEK-END



## Laforest nous ouvre les portes de son musée!

GILLES LÉVESQUE

Tout le monde sait dans la région que Paul Laforest est l'instigateur de ces grandes Rencontres de la peinture et de la sculpture dont la 10<sup>e</sup> édition aura lieu du 10 au 12 novembre. Par contre, rares sont ceux qui sont au courant du fait qu'il a transformé sa maison en musée!

Le Canada Français a eu droit à une visite du propriétaire la semaine dernière et force est d'admettre que sa collection d'oeuvres d'art est à la fois variée et impressionnante. → Page C-2

## Bob Walsh: les cordes au service du blues

MICHEL PHANEUF

Le spectacle qu'offrira Bob Walsh au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, samedi soir, risque d'en étonner plusieurs. Car ce soir-là, Bob Walsh mettra son blues à un diapason différent, celui d'un quatuor à cordes. Le principal intéressé nous en parle en entrevue au journal. → Page C-3



## Étonnante, Chloé Sainte-Marie!

GILLES LÉVESQUE

Les sceptiques ont été confondus, jeudi soir dernier, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean. Qu'on se le dise: Chloé Sainte-Marie se débrouille plutôt bien dans la peau d'une chanteuse. Dans une mise en scène signée par Paul Buissonneau, elle a fait la preuve que le travail et la persévérance peuvent mener loin. Intéressant! → Page C-5

### VIDÉO

## Alerte noire: pas si pire!

Oui, Alerte Noire est une autre histoire de monstres extra-terrestres. Reste que ce film à effets spéciaux mérite d'être vu même si certains en parlent comme d'un navet! → Page C-23



### DISQUIS

## Michel Cusson: de Omerta à Tag

Décidément, Michel Cusson ne cessera jamais de nous étonner. Avec Tag, il signe une autre bande sonore qui témoigne une fois de plus de son immense talent. → Page C-9



### CINÉMA

## Âmes perdues: un thriller pour esprits avertis!

Âmes perdues est un excellent thriller religieux qui, par sa subtilité et sa modestie, décevra sans doute les amateurs de sensations fortes et de sensationnalisme. → Page C-10



### SOMMAIRE

Cinéma	C-10	Lecture	C-8
Horaire Cinéma	C-9	Musique	C-9
Horoscope	C-30	Plaisir du vin	C-25
Internet	C-10	Vidéo	C-23

## «La Bouteille»: amusant et original

MICHEL PHANEUF

C'est un film à la fois amusant, sympathique et très original que le public de la région a pu voir le 12 octobre dernier alors que «La Bouteille», le premier long métrage d'Alain DesRochers, a été présenté en avant-première à Saint-Jean. Plusieurs des artisans du film étaient d'ailleurs présents à cette occasion, notamment le compositeur de la musique, François-Maurice LeSieur, les comédiens Stéphane Crête, Réal Bossé et Alain Lucien, le réalisateur Alain DesRochers ainsi que les producteurs François M. Pouliot et Christian Larouche. → Page C-4



# Connaissez-vous le musée Paul Laforest?



GILLES LÉVESQUE

Tout le monde sait dans la région que Paul Laforest est l'instigateur de ces grandes Rencontres de la peinture et de la sculpture dont la 10<sup>e</sup> édition aura lieu du 10 au 12 novembre. Par contre, rares sont ceux qui sont au courant du fait qu'il a transformé sa maison en musée. Sa collection personnelle d'œuvres d'art est impressionnante. Elle serait l'une des plus imposantes du genre au Québec.

Aussi bien vous dire que le principal intéressé a longtemps hésité avant de nous ouvrir les portes de sa galerie d'art personnelle!



Voilà à quoi ressemble le salon de Paul Laforest.

D'ailleurs, peu de gens ont eu la chance de visiter les lieux. Autant Paul Laforest peut-être volubile lorsqu'il vous entretient sur l'organisation de ses Rencontres qui occupent tout son temps, autant il peut être chahuteur sur sa vie privée.

Les portes de sa maison qu'il a fait restaurer l'été dernier pour la transformer en oeuvre d'art (faut le voir pour le croire), il nous les a finalement ouvertes toutes grandes la semaine dernière. Nous avons alors eu droit à un choc culturel!

Des sculptures et des peintures, il y en a partout, voire même dans la salle de bain! Des petites, des grandes et des colossales. Inutile de vous mentionner que ses murs sont mis à dure épreuve! Ses tables aussi.

Notre photographe n'en revenait pas. Imaginez, 105 sculptures, une centaine de tableaux et 175 dessins réalisés par Jean-Julien Bourgault, autant d'œuvres installées ici et là, dans toutes les pièces de cette maison qui doit bien en compter une dizaine. Certains murs ont même disparu, tant ils sont cachés par des toiles disposées de façon à ne pas perdre un pouce carré d'espace!

Vous auriez dû voir le visage de Paul Laforest. Il était fier comme un paon! Sous nos yeux, s'épalaient trente ans de sa vie. S'épalaient son intimité, sa passion, sa douce folie. Chaque pièce de cette imposante collection à son histoire, ses anecdotes. Il nous en a raconté quelques-unes, et il

nous faut admettre que le mot passion n'est pas approprié pour décrire cet engouement. C'est plus que ça.

C'est comme si Paul Laforest était habité par une mission: celle de meubler sa vie avec des oeuvres qui resteraient toujours vivantes à ses yeux. Elles lui parlent, il les

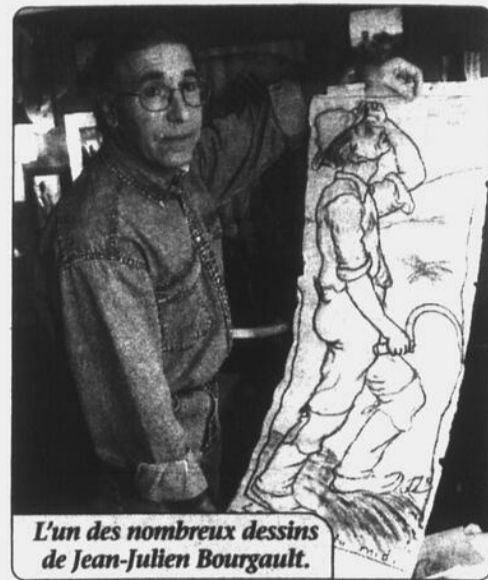
écoute, mais personne d'autres ne peut comprendre ces échanges qu'il entretient au quotidien, depuis trente ans. Une belle histoire d'amour.

## PAS À VENDRE

Si vous connaissez l'homme, vous savez qu'il est du genre émotif. Or, de l'émotion, il en avait énormément dans sa voix lorsque est venu le temps de passer de la visite à l'entrevue.

«Cette collection, c'est ma vie, raconte-t-il en nous fixant droit dans les yeux. Les oeuvres de vingt peintres et de vingt sculpteurs sont ici présentes. Je les ai tous rencontrés personnellement, sauf un. Toutes les pièces importantes que vous voyez ici sont des commandes. Nous nous sommes d'abord entendus sur des dessins et j'ai ensuite assisté à l'évolution des oeuvres de façon régulière. Si vous saviez par exemple le nombre de fois que j'ai pu monter à Saint-Jean-Port-Joli. C'est pas possible.

«Je ne collectionne pas ces oeuvres pour faire un coup d'argent, poursuit-il. D'ailleurs, aucune de mes sculptures ou de mes peintures n'est à vendre. J'aurais l'impression de perdre une partie de moi en



L'un des nombreux dessins de Jean-Julien Bourgault.

agissant de la sorte.»

Cette collection, Paul Laforest a déjà pris les dispositions nécessaires pour qu'elle demeure intacte après sa mort, lui qui est encore jeune à l'âge de 61 ans. Il ne le vous dira peut-être pas, mais il souhaite de tout coeur que sa maison soit transformée en musée lorsque viendra le temps pour lui d'aller rejoindre Jean-Julien Bourgault au ciel.

«Je souhaite effectivement que ma maison devienne un musée, confesse-t-il. C'est quelque chose que je voudrais laisser en héritage à la région. Je ne voudrais pas qu'il m'arrive la même chose que pour la collection de Roger Boulais. C'est écoeurant ce qui lui est arrivé après sa mort. La collection de pièces de monnaie qu'il avait amassée pendant 60 ans et qui était l'une des plus importantes au Québec a été éparpillée un peu partout pour une poignée de dollars.

Non, je ne veux pas vivre ça.»

Sa collection est loin d'être complétée. Plusieurs pièces qu'il commandera à des artistes de la région ou d'ailleurs occuperont une place de choix à l'intérieur de sa maison, peu importe si de l'espace, il n'y en a pratiquement plus. Reste toujours les plafonds! ■



Une pièce d'une rare beauté

Une infime partie de son imposante collection.



L'extérieur de sa maison a été conçu à la manière d'une oeuvre d'art.



## Son amour pour la sculpture en a fait un «chasseur» de vinaigrier!

GILLES LÉVESQUE

À l'automne 1970. Paul Laforest s'en souvient comme si c'était hier. C'est au cours de cet été que sa vie a pris un tournant inattendu. Le jeune homme qu'il était a eu un coup de foudre extraordinaire pour une pièce exposée à l'école de sculpture de Saint-Jean-Port-Joli, plus particulièrement pour une oeuvre de Jean-Julien Bourgault sculptée à partir d'un morceau de vinaigrier.

«Je ne connaissais absolument rien à la sculpture à ce moment-là, précise-t-il. J'étais un jeune enseignant qui s'était arrêté à Saint-Jean-Port-Joli par hasard après avoir fait le tour de la Gaspésie. Lorsque j'ai vu cette pièce, je me suis aussitôt retourné vers l'artiste concerné pour lui demander de m'en sculpter une semblable. Il s'agissait de Jean-Julien Bourgault, un homme dont j'ignorais l'existence. J'avoue que je ne connaissais pas grand chose dans le domaine des arts à ce moment-là. J'étais un peu inconscient.»

Bourgault lui a alors dit de trouver un

morceau de vinaigrier de la même dimension (huit pouces de diamètre par trois pieds de hauteur) et qu'il pourrait alors satisfaire son coup de foudre. Et c'est ainsi que Paul Laforest est parti à la «chasse» au vinaigrier!

Son père l'a rapidement dirigé vers un résident de Saint-Mathieu susceptible de combler ses attentes. Sur place, il lui a fallu trouver un tracteur pour aller «pister» des vinaigriers dans un bois. Il en a coupé trois ayant un diamètre de cinq pouces. C'était mieux que rien!

En direction vers Saint-Jean-Port-Joli, alors qu'il en allait montrer ses trophées de chasse à Jean-Julien Bourgault, il voit, par hasard, au coin d'une rue, un vinaigrier mort qui semble lui dire: «Viens me chercher mon Paul». Sans attendre, il coupe l'arbre sur place après avoir accepté de verser 10 \$ au propriétaire... qui devait être mort de rire!

Ce n'est encore rien. Après avoir entendu parler qu'un médecin de La Prairie dont il ne connaissait pas l'adresse pouvait avoir un vinaigrier mort sur son parterre, Paul Laforest est reparti à la chasse au vinaigrier avec son frère. Croyez-le ou

non, mais ils ont fait toutes les rues, une par une, sans jamais trouver leur médecin. Puis, soudainement, un vinaigrier à moitié mort est apparu sous leurs yeux comme par magie. Un vinaigrier avec un diamètre exceptionnel de quatorze pouces et demi. Paul Laforest ne se possédait plus!

«Je suis allé voir le propriétaire et je lui ai offert 25 \$ pour son vinaigrier, une somme qu'il s'était engagé à me remettre le printemps suivant si j'acceptais d'aller planter un érable dans sa cour, raconte-t-il. J'ai relevé le défi et il m'a remis mon argent. Vous auriez dû voir le diamètre de ce vinaigrier. Ce n'était pas croyable.»

Des vinaigriers, Paul Laforest en a «chassés» pendant dix ans. Il a en trouvé une bonne quinzaine, dont deux près des Halles Saint-Jean. Oui, vous avez raison de dire qu'il est tout un «chasseur»!

## PREMIÈRE SCULPTURE

Jean-Julien Bourgault a tenu parole. En échange d'un morceau de vinaigrier, il lui a remis ce qui allait devenir la première oeuvre d'art de son imposante collection. Du même souffle, une belle et longue relation a pris naissance entre les deux hommes. Paul Laforest s'est lié d'amitié avec ce

sculpteur dont la réputation n'est plus à faire.

La première commande qu'il lui a passée s'est traduite par la réalisation d'un bas-relief d'une beauté peu commune. Un tantinet naïf, Paul Laforest est descendu à Saint-Jean-Port-Joli chercher sa sculpture. «Alors M. Bourgault, comme je vous dois? «1500 \$ mon garçon», de lui répondre ce dernier. Paul Laforest est devenu blanc comme un drap! Imaginez, 1500 \$ en 1975, pour une sculpture. C'était beaucoup d'argent... qu'il n'avait pas! Son père lui a alors fait un prêt qu'il a remboursé.

Depuis, Paul Laforest a ajouté 103 sculptures à sa collection, dont 16 de Jean-Julien Bourgault et 12 de son fils Gilles. Il voue d'ailleurs une admiration sans borne pour Jean-Julien Bourgault, un homme entier qu'il est aller rencontrer chez lui, à Saint-Jean-Port-Joli, à au moins 225 reprises. Il était d'ailleurs à ses côtés, en 1996, lorsqu'il est décédé.

Voilà, vous savez maintenant comment lui est venu son amour pour la sculpture. Et si vous vous posez la question, alors sachez qu'à 61 ans, Paul Laforest ne «chasse» plus le vinaigrier! ■

# Quel chanteur, ce Sylvain Cossette!

GILLES LÉVESQUE

**M**on Dieu qu'il chante bien, ce Sylvain Cossette. Une vraie diva! Il fallait être au Théâtre des Deux Rives, samedi soir dernier, pour réaliser à quel point cette véritable «machine à hits» est capable de grandes prouesses vocales. Sa voix est à ce point sans limite qu'il s'est même permis d'épater la galerie en imitant un chanteur castrat!

Le moins qu'on puisse dire, c'est que Sylvain Cossette peut prendre la route la tête tranquille. C'est de loin son meilleur spectacle depuis ses débuts. On le sent plus confiant, plus mature, plus prêt à gravir les dernières marches qui lui permettront de devenir une très grande vedette.

Il est impossible de ne pas établir de comparaisons entre lui et Bruno Pelletier, certes les deux meilleurs chanteurs du Québec. Tous les deux ont connu des débuts difficiles, tous les deux sont maintenant bien établis. L'un plus que l'autre, dans le cas de Pelletier, mais le jour n'est pas loin, a-t-on compris samedi dernier, où Sylvain Cossette aura atteint un tel niveau d'excellence.

Ce dernier en était à sa toute première prestation d'une longue et épuisante tournée qui s'arrêtera aux quatre coins du Québec. C'était donc soir de première pour Cossette, mais aussi pour les quelque 650 spectateurs qui ont vite manifesté leur amour pour cet artiste dont la dernière prestation dans nos murs remontait à l'an dernier, lors du Festival de montgol-fières.



Une vingtaine de membres de l'ensemble vocal Les Nénuphars de Saint-Luc ont rejoint Sylvain Cossette sur scène pour interpréter la pièce Si...

## UN «VRAI» SPECTACLE

Parce qu'il a plus de moyens qu'avant, Sylvain Cossette a pu s'offrir un spectacle à son goût. On parle ici d'un éclairage sophistiqué, d'un grand écran sur lequel était projeté de petits films mettant en vedette l'une de ses deux filles, de même qu'un «vrai» groupe.

Cette formation est formée de Lionel Hamel à la guitare, Normand Cyr à la basse, Éric Létourneau aux claviers, Toyo à la guitare (ex-membre de Toyo-McGale) et Serge Lapointe à la batterie. Ce dernier est considéré par plusieurs comme étant l'un des meilleurs percussionnistes au Québec avec Paul Brochu. On l'a vu dernièrement aux côtés de Marc Dupré et de Luc De Larochellière.

Malheureusement, et il s'agit de la seule faiblesse de ce spectacle, les musiciens n'ont pas eu l'occasion de se mettre en évidence, ceux-ci étant confinés à un rôle de soutien. Et lorsque c'était le cas, le son

n'était pas ajusté de façon à ce que l'on entende bien les rares solos au menu de cette soirée. Cossette devra apprendre à leur faire un peu plus de place.

## MENU

À notre avis, le plus beau moment de la soirée est survenu après l'entracte, alors qu'une vingtaine d'enfants sont allés rejoindre Sylvain Cossette sur scène pour interpréter une pièce du dernier album intitulé Si... Dans la salle, l'émotion était palpable. Et c'est d'un trait que le public s'est levé pour applaudir ces jeunes membres de l'ensemble vocal Les Nénuphars de Saint-Luc. Ils le méritaient.

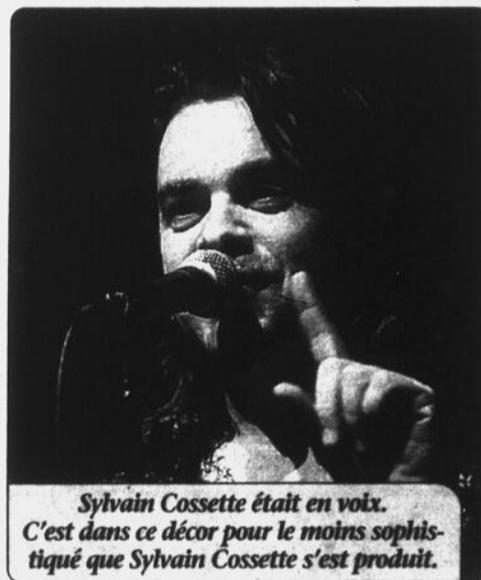
Évidemment, Cossette n'a eu aucune difficulté à meubler ce spectacle en puisant abondamment dans chacun de ses trois premiers albums. Toutes ses chansons sont des succès... ou presque! Et à l'écouter chanter, il ne fait aucun doute que les Beatles l'ont beaucoup inspiré.

En plus de chanter brillamment à la ma-

nière d'un chanteur castrat, Sylvain Cossette a poussé l'audace jusqu'à imiter Freddy Mercury, du groupe Queen, en optant pour la pièce «Someday to love». Nous en avons eu des frissons.

Il s'est aussi attaqué à des chansons de Claude Dubois et de Johnny Holliday, deux de ses favoris. Ses fans (au féminin) qui étaient venues pour l'entendre chanter «Que je t'aime» ont été servies à souhait. Ne se possédant plus, l'une d'elles s'est approchée de la scène pour le prendre en photo, le temps d'un 36 poses!

Vous vous doutez bien que c'est sous des bravos et des applaudissements nourris que le héros de cette soirée a quitté la scène après une prestation d'un peu plus de deux heures. Espérons pour nous que Sylvain Cossette repassera par Saint-Jean avant la fin de sa tournée. ■



Sylvain Cossette était en voix. C'est dans ce décor pour le moins sophistiqué que Sylvain Cossette s'est produit.

## Bob Walsh met les cordes au service du blues

MICHEL PHANEUF

**L**e public de la région connaît déjà bien Bob Walsh. Et pour cause: ce célèbre bluesman québécois nous a rendu visite à maintes reprises au fil des ans. Malgré cela, il y a fort à parier que le spectacle qu'il viendra nous présenter le 21 octobre prochain au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean en étonnera plusieurs. Car ce soir-là, Bob Walsh mettra son blues à un diapason différent, celui d'un quatuor à cordes.

«Il y a un bon bout de temps que je me demandais ce que ça donnerait de remplacer le traditionnel quatuor de cuivres par un quatuor d'harmonicas, relate le musicien en entrevue. Puis un jour, mon gérant et moi avons eu l'idée d'essayer, non pas avec des harmonicas, mais avec des instruments à cordes».

Les deux collègues ont alors demandé à Jean-Fernand Girard, musicien et pianiste, de réaliser des arrangements pour cordes des différentes pièces du répertoire de Walsh. Le résultat donne à son spectacle une couleur passablement différente.

«C'est très spécial, indique le bluesman. Ça donne un très beau show avec un son très différent. Nous avons déjà eu l'occasion de le présenter une bonne vingtaine de fois et c'est maintenant très bien rodé. Ça fonctionne très bien».

Comme il le souligne, le répertoire du nouveau spectacle reste assez fidèle à celui des précédents: un certain nombre de ses propres compositions de même que des interprétations de pièces d'autres musiciens tels B.B. King, Muddy Waters, Ray Charles, Joe Cocker et plusieurs autres. Quelques nouvelles chansons écrites spécialement pour la nouvelle formation s'ajoutent au programme.

Sur scène, cette formation comprend au total huit musiciens: outre les membres du Quatuor à cordes Allard, on y retrouve trois musiciens «conventionnels», soit Bob Walsh à la guitare, Jean Cyr à la contrebasse et Guy Bélanger à l'harmonica. Jean-Fernand Girard au piano complète l'équipe.

Avec pareille instrumentation, le style de blues que Walsh et ses collègues nous serviront prendra-t-il des allures plus douces, plus tranquilles? «C'est certain qu'il y a des ballades, indique le chanteur-guita-

riste; les instruments comme ceux du quatuor se prêtent bien à ce genre musical. Mais il y a aussi des pièces qui swingent, des pièces sur lesquelles on peut danser. Ça demeure toujours un spectacle de Bob Walsh, ajoute-t-il.

Ce spectacle prendra l'affiche à 20 heures le samedi 14 octobre. Les personnes qui désirent y assister peuvent encore se procurer des billets auprès de la SPEC, au 358-3949. ■

## OCTOBRE, MOIS DE LA GASTRONOMIE

«Le canard du Lac Brome» est en fête à du 29 septembre au 29 octobre

Menu gastronomique  
«Canard du Lac Brome»  
7 services 43<sup>95</sup>\$

Menu «Délices du Gourmet»  
«Canard du Lac Brome»  
5 services 29<sup>95</sup>\$



Venez voir l'automne au Lac Brome, les couleurs y sont magnifiques!

FORFAITS CHAMBRE ET REPAS  
Prix à partir de  
pour 2 personnes, services inclus  
Du dimanche au jeudi 159<sup>\$</sup>

Notre fameux BRUNCH  
du dimanche  
à 18<sup>95</sup>\$ MOITIÉ PRIX  
pour les enfants  
de 6 à 12 ans

Les vendredis soirs  
MOULÉS ET FRITES  
À VOLONTÉ 12<sup>95</sup>\$

www.aubergequilliams.com ~ Réservations: (450) 243-0404 ou 1-888-922-0404  
572, chemin Lakeside, Lac Brome (Sortie 90 autoroute 10)

**le Douglas RESTO-BAR**  
3, Rte 217, Napierville 245-3363

Resto-Bar  
Terrasse  
Salle de réception  
(jusqu'à 70 personnes)  
Motel

CASINO  
Appareils  
loterie vidéo

**Besoin de relaxer?**  
Aire de jeu pour les enfants avec monitrices Laurie Ann et Joannie, tous les vendredis et samedis soirs ainsi que les dimanches le jour et le soir.

TOUS LES SOIRS  
(7 soirs/semaine)  
**TABLE D'HÔTE**  
À partir de  
**9<sup>95</sup>\$**

Tous les samedis et dimanches soirs  
**RÔTI DE BOEUF AU JUS**  
à volonté **12<sup>49</sup>\$**  
tant qu'il y en aura.  
Incluant: salade, dessert, thé ou café

Le meilleur rôti de bœuf au jus servi dans la région!

# «La Bouteille»: amusant, attachant et très original

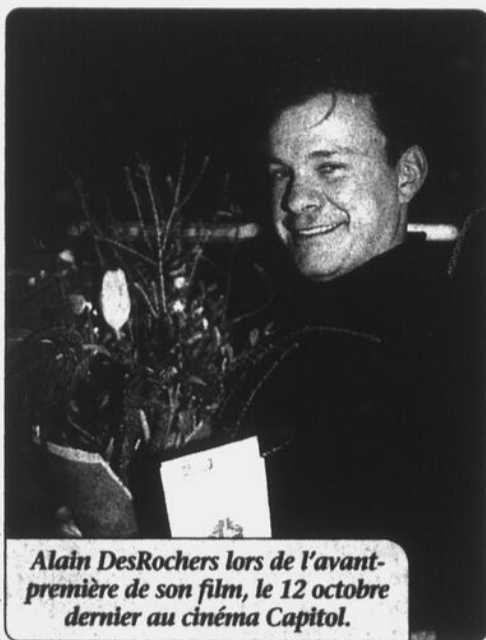
MICHEL PHANEUF

Ça fait drôle de voir un film, un «vrai» film dans lequel on retrouve des gens de la région, des gens qu'on connaît. Ce qui fait moins drôle par contre, c'est de voir que ce film est non seulement un «vrai» film, mais aussi un excellent film, bien produit, bien réalisé, bien joué. En fait, ça ne fait pas drôle du tout: ça fait plaisir.

Je pense que bien des gens ont eu cette impression, le 12 octobre dernier en assistant à l'avant-première du film «La Bouteille» au cinéma Capitol. Car ce premier long-métrage d'Alain DesRochers ne manque pas de qualités et encore moins d'originalité.

Produit par François M. Pouliot et Christian Larouche, ce film qui met en vedette Réal Bossé et François Papineau de même que toute une pléiade de comédiens, de Jean Lapointe à Pascale Bussièrès en passant par Hélène Loïselle, Sylvie Moreau, Jean-Pierre Ferland, Jean Petitclerc, Isabelle Brouillette, Stéphane Crête et Didier Lucien, s'avère non seulement fort amusant mais aussi d'une grande originalité.

C'est que «La Bouteille» ne raconte pas une histoire ordinaire: 15 ans jour pour jour après s'être promis de se revoir en l'an 2000, deux amis d'enfance, Réal et François, se retrouvent devant la maison paternelle de François. Le but de leur rencontre: retrouver une bouteille enterrée dans le jardin derrière la maison et dans



Alain DesRochers lors de l'avant-première de son film, le 12 octobre dernier au cinéma Capitol.

laquelle chacun d'eux a mis un message faisant part de ses espoirs et de ses buts.

Il va sans dire que bien des choses ont changé en 15 ans; Réal mène une petite vie modeste ici au Québec, tandis que François, qui demeure à Los Angeles, roule en Ferrari et sur l'or. La maison, elle, a été vendue à un vieux couple dont le mari est un maniaque du jardinage. C'est donc avec passablement de réticence qu'il voit les deux larrons arriver et lui demander la permission de creuser dans son précieux jardin. L'argent de François le fera toutefois vite changer d'idée.

Sans trop révéler du dénouement du film, on peut dire que la recherche de cette fameuse bouteille s'avèrera beaucoup plus difficile que prévu. Bien plus, elle bouleversera littéralement la vie de bien du monde.

Je ne me prétends pas critique de cinéma. Aussi n'ai-je pas l'intention de me lancer dans une analyse détaillée du film et de ses différents aspects cinématographiques.

Je dirai simplement que j'ai beaucoup aimé «La Bouteille». Que j'ai trouvé le film intéressant d'un bout à l'autre et fort bien servi par une excellente équipe de comédiens.

Histoire d'amitié, de buts atteints ou ratés, de rêves réalisés ou brisés, le film est à la fois amusant et touchant, attachant et

sympathique. Quand on sait que plusieurs personnes de la région ont oeuvré à ce long-métrage, à commencer par le réalisateur, Alain DesRochers, le producteur, François M. Pouliot, les comédiens, Stéphane Crête, Didier Lucien et Alain Lucien, sans oublier François-Maurice Lesieur qui signe la trame musicale, il y a effectivement de quoi être fier.

Alain DesRochers nous disait en entrevue que «La Bouteille» c'est un peu le reflet de certaines questions qu'il se pose; des questions que la plupart des gens se posent tôt ou tard: *Ai-je réussi ma vie?, Ai-je atteint mes buts...?*

Bien sûr, il est difficile de répondre à sa place. Mais on peut dire à tout le moins que son premier long-métrage, lui, est très réussi. ■

## SOIRÉES D'IMPRO

### Les Rouges reviennent en force

DANIEL G. HÉBERT

L'équipe des Rouges avait de la créativité à revendre, dimanche, lors du match qui les opposait aux Noirs. Ces derniers en étaient à leur première présence en saison et, malgré la solide résistance qu'ils ont opposé aux joueurs de Francis Bissonnette, ils ont vu la victoire leur échapper en prolongation au compte de 7-6.

Les spectateurs ce soir-là ont assisté à une des meilleures premières périodes de la récente histoire de la C.L.I.C. (cette certaine ligue d'impro créative). D'entrée de jeu, Éric Robidoux et Étienne Rouleau ont élaboré une excellente «Première messe noire», Dominick Léonard et Éric Yelle ont concocté un «Déserteur» à la limite du dramatique, l'équipe des Rouges nous a offert un très divertissante comparée «Appelez-

moi danger».

Parmi les autres bons moments: l'«enlèvement» des Rouges, la mixte «programme d'intégration» mettant en vedette Dominick Léonard et Anne-Marie Brassard (une excellente recrue, à surveiller!) et la comparée «point de non retour» des Rouges, bien dirigée par Éric Yelle et Étienne Rouleau. Ces deux derniers ont d'ailleurs reçu respectivement l'étoile du plus constructif et du plus comique alors que les deux autres étoiles (ludique et imaginaire) allaient à Éric Robidoux et Antoine Aylwin.

Le prochain match aura lieu le 22 octobre, à 19 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean. Les Noirs auront alors l'occasion d'affronter les Verts qui en seront à leur troisième match, cette année. ■

## Deux artistes peintres exposent à Saint-Luc

Deux artistes peintres, Reine-Paule Moreau et Priscille Denault, seront les invitées de la prochaine exposition dans le hall d'entrée de l'hôtel de ville de Saint-Luc du 19 octobre au 7 novembre.

Native de Saint-Luc, Reine-Paule Moreau s'intéresse à la peinture depuis longtemps, sans peindre toutefois. Elle s'initie à cet art au début des années 1992-1993 avec Mme Lise Desjardins, puis avec Mme Nicole Bolduc.

Elle aime particulièrement peindre les scènes de la nature et essaie dans ses tableaux de communiquer l'harmonie, la simplicité, la poésie, l'amour de la vie. «La fleur la plus simple n'est-elle pas une oeuvre d'art?», fait-elle valoir. Ayant touché plusieurs médiums, l'huile et l'acrylique demeurent pour le moment ses préférés.

Reine-Paule Moreau a participé à plusieurs expositions, à Saint-Bruno, Saint-Hilaire, LaPrairie et Saint-Jean-sur-Richelieu. Elle est membre d'associations de peintres de la région et des régions environnantes.

Résidente de Saint-Jean-sur-Richelieu, Priscille Denault s'adonne à la peinture

depuis maintenant six ans. Cet art est pour elle un passe-temps très agréable et enrichissant. Il n'y a pas d'âge pour apprendre, avoue-t-elle. Meubler la solitude, se remplir de beauté, se laisser aller à la création, lui apportent des joies immenses. La nature est là pour tous, il suffit de la saisir, de la contempler, de l'immortaliser.

Priscille Denault continue son chemin avec son professeur, Mme Nicole Bolduc. L'acrylique est son médium préféré. L'huile, les encres et l'aquarelle font aussi partie de ses choix. Elle a participé à plusieurs expositions dont celles de RENCONTRE qui a lieu chaque année en novembre. La peinture est pour elle un art d'épanouissement personnel.

L'exposition peut être visitée les lundi, jeudi et vendredi de 8h30 à 20h30, le mercredi de 8h30 à 16h30, le samedi de 10h00 à 16h00 et le dimanche de 13h00 à 16h00. Un vernissage se tiendra le jeudi 19 octobre de 18h30 à 20h30. ■

### Les Tables de La Fontaine

Relais Champêtre

Fine cuisine champêtre

Helge Dirschoweit,  
chef-proprétaire

10 choix de menu

Apportez votre vin

Sur réservation seulement

pour groupes de

10 à 30 personnes

Dans une chaleureuse  
maison ancestrale

42, rang Double, Napierville

Tél. : (450) 245-3554

Spécialités de la maison

- Lapin au Porto
- Caille et perdrix aux raisins
- Autruche aux pleurotes
- Filet d'agneau et porc
- Roulade de bœuf
- Sanglier Wellington
- Tournedos de bison
- Poitrine d'oie
- Paupiette de caribou
- Faisan braisé

## Les huîtres sont arrivées

### Resto-Bar Le Petit Laurier

À partir du 18 octobre, tous les mercredis

Soupe aux huîtres 5\$

Timbales 6\$

Huîtres en écailles 9\$  
(14 à la douzaine)

Coquilles 6\$

Huîtres panées 5\$

Moules 4\$

364, rue Laurier, Saint-Jean-sur-Richelieu

348-5830

Gérald Choinière, propr.

Spécial  
du midi

Lundi au vendredi  
de 11 h à 13 h

Huîtres  
fraîches  
en écailles

### RÉCITAL D'ORGUE

Chapelle des Frères Maristes  
14, rue Bord de l'Eau, Iberville

FRANCK BESINGRAND,  
organiste

Le dimanche 22 octobre 2000  
à 20 heures

Entrée libre



Chloé Sainte-Marie en a visiblement étonné plusieurs jeudi soir dernier, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean.

RESTAURANT  
**aux Chutes de Richelieu**  
FINE CUISINE ITALIENNE

**OUVERT**  
du mercredi  
au dimanche

**MIDI** table d'hôte à partir de **13<sup>50</sup>\$** Et menu gastronomique

**SOIR** table d'hôte à partir de **19<sup>95</sup>\$**

**BRUNCH**  
TOUS LES DIMANCHES  
DE 11 H 30 À 14 H 30

Adultes: 19,95\$  
Enfants: 9,75\$  
(12 ans et moins)

486, 1<sup>re</sup> Rue, Richelieu Tél: (450) 658-6689

## Chloé, aussi bonne que Carole!

GILLES LÉVESQUE

**C'** était bien Chloé Sainte-Marie qui était sur scène jeudi soir dernier, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, mais il aurait tout aussi bien pu s'agir de Carole Laure, tant ces deux artistes se ressemblent, physiquement et culturellement parlant. Ce n'est d'ailleurs pas par hasard si elles ont toutes les deux partagé la vie de Gilles Carle.

Parmi les 200 spectateurs présents à cette prestation, il est permis de croire que plusieurs y étaient par curiosité. Ça se voyait!

Reste que Chloé Sainte-Marie, qu'on l'aime ou pas, a dû en impressionner plusieurs avec sa belle folie qu'elle parvient de plus en plus à contrôler. Non seulement chante-t-elle fort bien, mais elle dégage aussi ce petit quelque chose qui rend un artiste sympathique aux yeux du public.

Pour arriver à pareil résultat, il a fallu qu'elle travaille fort, Chloé Sainte-Marie. Ça aussi ça se voyait. Rien n'avait été laissé au hasard pour faire de ce spectacle un événement, des textes à la mise en scène, des arrangements musicaux à la présentation des chansons. On peut parler d'un spectacle bien rodé et bien ficelé, en collaboration avec de précieux collaborateurs, dont le comédien Paul Buissonneau et Réjean Bouchard, le bras droit de Richard Séguin.

Pour bien rendre l'essentiel de son récent

album intitulé «Je pleure, tu pleures», Chloé Sainte-Marie était entourée de quatre musiciens, tous excellents, soit dit en passant. De musiciens capables de soutirer énormément d'émotion d'un violon, d'un banjo ou d'un violoncelle.

D'une facture folk-country, ce spectacle ayant pour décor une grosse boule qui changeait de couleur a aussi donné lieu à de la poésie et à quelques histoires croustillantes sur la vie de Chloé Sainte-Marie. Nous avons fait connaissance avec son père, boucher de profession.

Présent au spectacle, Gilles Carle a dû trouver sa Chloé bien bonne et bien fine avec son public qui s'est fait de plus en plus généreux une fois l'étonnement passé. Il a aussi dû reconnaître en elle sa belle Carole, tant elles se ressemblent, physiquement et culturellement parlant.

Après avoir assisté à ce spectacle, nous avons mieux compris pourquoi les critiques ont tant aimé «Je pleure, tu pleures». Mieux compris aussi pourquoi Chloé Sainte-Marie sera en nomination à six reprises lors du prochain gala de l'ADISQ.

Reste qu'il faut aimer cette approche artistique pour apprécier un tel spectacle à sa juste valeur. En ce qui nous concerne, nous avons davantage été impressionné par l'immense travail qui devait se cacher derrière cette prestation. Des comédiennes chanteuses, ça ne court pas les rues, et Chloé Sainte-Marie est du nombre. Oui, elle a dû travailler fort! ■

**Le Centre D'HALLOWEEN**  
le plus complet  
du Haut-Richelieu

**À chacun son Costume!**

- Plus de 600 costumes: époque, médiévale, fiction, horreur, télé-cinéma, super sexy
- Maquillage pour professionnels et amateurs
- Accessoires, perruques, masques
- Décorations
- Maquilleuse professionnelle disponible sur rendez-vous

RESERVEZ DES MAINTENANT

Fleurs et Ballons Messagers **349-6922**

150, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu

## ESSAIM présente RENCONTRE X



«VENT DU NORD» J. Julien Bourgault (O.C., O.Q., M.N.F.)  
Collection PAUL LAFOREST

Photo: François Melillo

LE PLUS IMPORTANT RASSEMBLEMENT  
DE SCULPTEURS ET PEINTRES  
AU QUÉBEC

ESSAIM LE CANADA FRANÇAIS

4 SITES

Site 1 ..... CENTRE DES AÎNÉS  
Site 2 ..... AUBERGE LE NATIONAL  
Site 3 ..... MUSÉE RÉGIONAL DU HAUT-RICHELIEU  
Site 4 ..... MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE

LES 10, 11 ET 12 NOVEMBRE 2000

Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu

(450) 357-1977  
(450) 348-5848

DIMANCHE À L'ÉGLISE SAINT-GÉRARD

# Extraits d'opéras et airs populaires au menu du concert de Natalie Choquette

MICHEL PHANEUF

On la connaît partout au Québec et même bien au-delà. Pour sa voix exceptionnelle mais aussi pour l'humour et la fantaisie dont elle entoure chacune de ses prestations. Que l'on soit féru d'opéra ou simple amateur de chant, un concert de Natalie Choquette est toujours un événement. C'est à un tel événement que le public de la région est convié le dimanche 22 octobre prochain dès 20 heures alors que notre diva nationale sera en récital à l'église Saint-Gérard à Saint-Jean-sur-Richelieu.

fection du toit, des vitraux et du campanile de l'église, ce concert proposera à la fois des extraits d'opéras célèbres et des airs à saveur plus populaire de compositeurs tels Gershwin et Rodgers and Hammerstein.

La chanteuse nous servira ainsi des pièces telles la fameuse *Ah! Je ris de me voir si belle* de Gounod, *Mon coeur s'ouvre à ta voix* de Saint-Saëns, de même que différents airs tirés de la comédie musicale *Sound of Music* de Rodgers and Hammerstein.

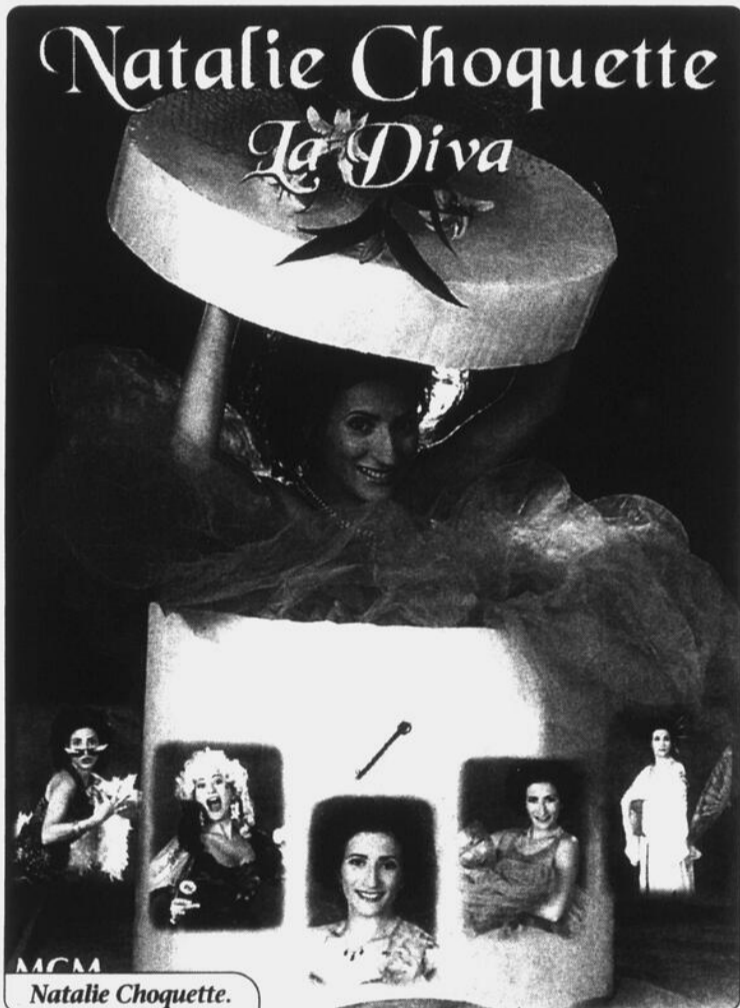
Mozart occupera également une place de choix dans le programme avec trois oeuvres, *Vorrei spiegarvi, oh Dio*, le *Rondo alla Turca* et l'*Alleluia* extrait de *Exultate Jubilate*. Même chose pour Gershwin dont on entendra trois pièces, toutes tirées de *Porgy and Bess*.

Selon la chanteuse, si tous ces costumes sont très beaux, certains sont par surcroît très spéciaux, très rigolos, pour reprendre sa propre expression.

Est-ce à dire qu'à l'instar de certaines prestations qu'on a pu voir à télévision, notamment au Festival Juste pour Rire, l'humour sera également au menu de sa prestation? «Certainement», de répondre la diva, sans toutefois en dire davantage, histoire de conserver un certain effet de surprise.

Même s'ils se font de plus en plus rares, des billets pour le concert de Natalie Choquette à Saint-Jean sont encore disponibles au coût de 25 \$ chacun. Les personnes qui désiraient s'en procurer peuvent le faire auprès des Caisses populaires, ainsi qu'au presbytère de

l'église Saint-Gérard. On peut également composer le 348-9922, le 348-1363 ou le 348-4040. ■



D'autres airs célèbres, notamment *Santa Lucia*, *Quando m'en vò* un extrait de *La Bohème* de Puccini, et trois pièces tirées de l'opéra *Carmen* de Bizet, *Torreador*, *Les tringles des sistres tintaient* et *Habanera* compléteront le menu musical de la soirée.

Pour interpréter toutes ces pièces, Natalie Choquette sera accompagnée d'un pianiste, Martin Harvey, et d'un contrebassiste, Eric Lagacé. En plus de seconder la chanteuse, les deux musiciens présenteront quelques pièces instrumentales à différents moments stratégiques de la représentation, histoire de permettre à la diva de changer de costume.

Car l'extravagance et la fantaisie seront aussi au rendez-vous du spectacle. «Je change de costume plusieurs fois durant la soirée, nous dit Mme Choquette. Ceux-ci sont un peu l'expression visuelle des oeuvres que j'interprète».

Initiative du Club Saint-Gérard 2015, un organisme créé dans le but d'amasser une somme de 250 000 \$ en 15 ans pour la ré-

**NOUVEAU À LA FIESTA!**  
 TOUS LES VENDREDIS - SAMEDIS - DIMANCHES  
**Buffet à volonté**  
 de 18 h à 21 h  
 réalisé par *Buffet du Jour Inc.* **9.95\$** taxes incluses  
 TOUS LES DIMANCHES  
**SOUPER-DANSANT À COMPTER DE 18 H**

200, rue Cousins  
 Saint-Jean-sur-Richelieu  
 (450) 545-1313  
 (450) 359-8755

**PARTY D'HALLOWEEN**  
**27-28 OCTOBRE**

**THUNDER BAR ROCK**

Décor unique

Plus de 1 000\$ en prix pour les plus beaux costumes

Spéciaux toute la soirée

**346-1511**  
 181, rue Champlain  
 Saint-Jean-sur-Richelieu

Restaurant **La Coppia**  
 Cuisine française et italienne  
 Monique et Gino vous reçoivent dans leur maison sans fumée

**SPÉCIAL** **14.95\$** + taxes  
 incluant soupe, 1 choix dessert, café, bière ou verre de vin

**samedi 21 octobre**  
**CANNELLONI MAISON**  
 ou **FOIE DE VEAU**

950, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu (en face de chez Jean Coutu)  
 RÉSERVATION: **348-8113**

INVITÉS DU PROCHAIN «JEUDI SHOW»

# Les Ours nous arrivent sur un air de western

MICHEL PHANEUF

C'est sur un air western que se déroulera le prochain spectacle des «Jeudi Shows», le 19 octobre au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean. C'est que les invités de ce spectacle seront «Les Ours», une formation qui fait du western sa spécialité. Pas du country à l'américaine, souligne une des membres du groupe, mais du western à la québécoise, comme le chantaient les Willie Lamothe, Marcel Martel et compagnie.

«Nous puisons beaucoup dans le répertoire de ces artistes qui ont été très populaires dans leur temps mais qui depuis sont un peu tombés dans l'oubli», nous dit Nataly Rainville, chanteuse et percussionniste dans le groupe.

Pour ce faire, les musiciens des Ours ont passé des heures à écouter les vieux disques vinyle empruntés à gauche et à droite à des «monocles» et à des connaissances ou achetés dans les ventes de garage pour en faire ressortir les chansons qu'ils aimaient. «C'est un peu du travail d'archéologue», souligne la chanteuse avec une pointe d'humour.

À ces chansons de Willie Lamothe, Gerry Joly, Paul Brunelle, Marcel Martel, Lévis Bouliane et autres vedettes western des décennies passées, s'ajoutent leurs propres compositions ce qui, en 1998, donne naissance à leur premier album, «L'écume des Ours». Il sera suivi, en 1999 d'un deuxième, «L'Homme qui a vu l'homme», qui se retrouve en nomination la même année dans la catégorie Album Country au Gala de l'ADISQ.

Lors de leur spectacle aux «Jeudi Shows», les Ours nous serviront bien sûr des extraits de ces albums, tant le matériel original que les classiques qu'ils contiennent. «En général, nous restons assez fidèles aux chansons des artistes que nous interprétons, indique Nataly Rainville. Les arrangements peuvent être parfois un peu différents, un peu plus rock, mais dans l'ensemble ça reste assez fidèle».

Selon la chanteuse, c'est surtout au chapitre des voix que l'interprétation



Le groupe Les Ours compte sept musiciens.

diffère de l'original. «La plupart des artistes western chantaient seuls ou encore à deux voix, souligne-t-elle. Nous, nous mettons beaucoup plus l'accent sur les voix et sur les harmonies vocales».

Pour rendre ces harmonies et pour interpréter ces chansons, les Ours sont sept sur scène. Outre Nataly Rainville

au chant, à la tambourine, aux percussions et au gazou, on y retrouve Michel Marsan à la basse, Yves Dubois aux guitares, au banjo et au chant, Richard Lafontaine à la batterie et au chant, Denis Rainville à la guitare acoustique et au chant, Alain Reno à la guitare électrique et au chant et Gaëtan Troutet à

l'accordéon, aux claviers et au chant.

Tous seront sur scène lors du spectacle du 19 octobre au Cabaret-théâtre, souligne la chanteuse. Les amateurs de western - et d'harmonies vocales - seront donc servis.

Comme toujours, le spectacle débutera à 18 heures et le coût d'entrée sera de 5 \$ par personne. Les billets sont disponibles auprès de la SPEC, au 358-3949. ■

## SOUPER BÉNÉFICE ASSEMBLÉE

Marquis Louis de Moncalm  
Le 18 novembre 2000 à 18 h

AUBERGE LA CLAIRFON

(Club Bellefleur)  
116, chemin des Patriotes  
Saint-Athanase

Tenue toxédo ou de ville  
Entrée: 35\$/personne

Renseignements : (450) 347-5300

Hommage  
à la chanson française  
LE SAMEDI 21 OCTOBRE  
«Venez chanter avec nous»  
Brel - Piaf - Brassens - etc.

2<sup>e</sup> SOUPER GASTRONOMIQUE  
le jeudi 26 octobre à 19 h

Cours de cuisine: enfants et adultes

Le Zesto  
Restaurant

500, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 348-2666



# Concert La Diva ...

Natalie Choquette

(au profit de l'Église Saint-Gérard-Majella)

Le dimanche 22 octobre 2000  
à compter de 20 h  
en l'Église Saint-Gérard-Majella  
635, rue Dorchester  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Prix d'entrée : 25\$

Billets en vente aux endroits suivants

- Caisse Populaire Notre-Dame-Auxiliatrice
- Presbytère de l'Église Saint-Gérard
- Le Relais des Gouverneurs
- Restaurant Les Frères Moreau
- Restaurant La Ripaille

On peut aussi s'en procurer en composant les numéros suivants :

348-9922 . 348-1363  
348-4040

**SUPER MEGA PARTY  
D'HALLOWEEN AU  
BAR BEETHOVEN**

Samedi 28 octobre 2000  
dès 21 h

Venez fêter avec nous l'ouverture  
de notre salle de spectacles

LE CARTIER (anciennement la Boîte à Film)

Animation  
Prix de présence

Arrivez costumé et courez la chance de gagner de  
superbes prix. Plus de 1 500\$ en surprises.

Consommation gratuite  
Avec le DJ «Power Yannick»

Bar  
**Beethoven**  
TERRASSE

35, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 346-4513

**HALLOWEEN  
LES FOLLERIES  
COSTUMÉES**

Le no 1  
de la région

**PLUS DE  
850  
COSTUMES**

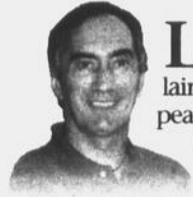
COSTUMES  
POUR TOUTES  
OCCASIONS

71, rue Sainte-Lucie, Saint-Luc  
Réservez tot: 348-5082  
Demandez Johanne Pare

## LECTURE

«ET TOUT LE RESTE EST LITTÉRATURE»

## Guider le bien manger et le bien boire



Les mots du poète français Paul Verlaine (1844-1896) cha- peautant cette chroni- que conviennent sûrement aux ou- vrages dont il sera ici question, *La cuisine italienne de Weight Watchers* (Éditions de l'Homme, 2000) et *Les sélections du sommelier François Chartier* (Éditions internationales Alain Stanké, 2000).

Si l'esthétique littéraire tient parfois à rimaiter ou à inventer des univers artificiels, ces livres-ci font dans le réalisme de la nature. En effet, leur prose invite à des aventures au pays du bien manger et du bien boire; mieux, elle parvient presque à faire sentir la nuance des arômes et des saveurs qu'elle décrit.

Il y environ un an paraissait *Les 250 meilleures recettes de Weight Watchers* (Éditions de l'Homme, 1999), un recueil de plats cuisinés par des membres de ce groupe, fondé en 1963 et spécialisé dans la gestion du poids. De grandes qualités d'édition, ce livre proposait une variété de mets pouvant composer les repas de tous les jours comme ceux des occasions spéciales. Dois-je aussi dire, un peu gêné, qu'il a probablement servi à faire oublier nombre de préjugés entretenus à l'endroit des Weight Watchers, ses recommandations alimentaires ayant si peu à voir avec quelque régime que ce soit.

Or, voilà qu'arrive en librairie *La cuisine italienne de Weight Watchers*. Ce volume comprend lui aussi 250 recettes, cette fois créées par une



équipe de quatre personnes sous la direction de Nancy Gagliardi. Elles sont rassemblées en douze chapitres, chacun proposant un éventail de plats pour chacune des parties d'un repas, de l'antipasti aux risottos, des pâtes (eh! oui) aux poissons, des volailles aux desserts. Et des illustrations à vous faire saliver! Encore une fois, surtout en choisissant des recettes appartenant à une cuisine dont la réputation en matière de pâtes est reconnue mondiale, les Weight Watchers font fi des préjugés et parviennent sans difficulté à démontrer que des plats excellents pour la santé ne sont pas nécessairement ennuyeux au goût ou en qualité. Je remarque que la présentation des recettes est toujours aussi simple et agréable à consulter: ingrédients dans un encadré de couleur à gauche, préparation bien expliquer à droite et tout en haut pictogrammes fournissant des informations particulières à ce plat (préparation rapide, par exemple). J'ai également apprécié les renseignements ou les commentaires accompagnant chaque recette, tantôt sur leur origine tantôt sur leur préparation ou la façon de les servir.

À la citation de Verlaine, j'ajouterais cette autre qui m'accompagne depuis belle lurette: «Un repas sans vin est comme un jour sans soleil.» Pas étonnant alors que je conseille

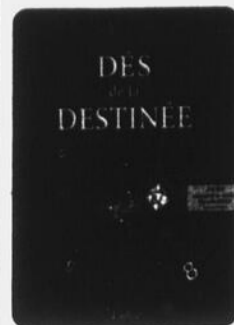
vivement *Les sélections du sommelier François Chartier*, ce Québécois qui a mérité le titre de «Meilleur sommelier international 1994 Paris». L'édition 2001 de son guide annuel d'harmonie des vins et des plats a subi une révision en profondeur. Ainsi, on peut y consulter un choix de 300 vins offrant un rapport qualité-prix intéressant aussi bien pour les consommateurs occasionnels (des produits dont le prix se situe aux environs de 15 \$) que pour les amateurs avertis (des produits de qualité supérieure et vins de garde).



Qu'est-ce qui distingue ce guide des autres du genre? La simplicité du discours de François Chartier: même un néophyte n'a pas l'impression d'être un béotien, le sommelier ayant aussi un talent de pédagogue. De plus, les conseils portant sur l'accord des vins et des mets que ce guide propose me paraissent autant de raisons d'avoir l'ouvrage à portée de la main tellement ils sont judicieux.

Je note enfin que, dans chacun des regroupements (choix bistrot, choix plaisirs, choix fêtes), l'auteur adresse des «coups de chapeau» (une soixantaine en tout) à des vins dont la qualité a progressé au cours des dernières années. Parmi ceux-ci des noms à retenir. ■

## VITRINE



## Des de la destinée

(Les Jeux Ludex, 2000) par Roger Savoie, Louise Poissant et Peter Gnass.

D'abord mis sur le marché du livre québécois en 1988, ce livre a connu un retentissant succès, 200 000 exemplaires ayant été vendus depuis. D'où vient cet engouement? Sans grand risque de se tromper, on peut dire que le fait qu'il s'inspire de domaines comme la philosophie, la psychologie, l'astrologie, le I Ching ou le tarot lui attire sûrement un auditoire qui cherche à mieux comprendre les événements de la vie de tous les jours comme ceux qui semblent parfois changer la destinée. Or, la méthode que propose ce livre, basée sur un tirage au sort fait à l'aide de trois dés et l'interprétation du résultat, vise à permettre à ceux qui y ont recours de mieux comprendre leurs pensées, leurs émotions, leurs intuitions, leurs aspirations ou leurs difficultés. Ce livre-jeu peut être aussi divertissant qu'instructif.



## Continuité (numéro 86, automne 2000).

Ce numéro du «magazine du patrimoine au Québec» propose un dossier intitulé «Regards sur la ville» et portant sur «une nouvelle approche de la ville et à une lecture de l'évolution de l'habitat urbain». Ce dossier est composé d'articles de Denys Marchand sur le Montréal actuel, d'Anne-Marie Dufour sur le Vieux-Sillery, de François Dufaux sur Faubourg Québec, d'Anne Vallières sur «les métamorphoses du Vieux-Québec», de Susan Bronson sur «les maisons du Mile End» (un quartier montréalais) et d'Isabelle Bouchard sur la Pointe-Saint-Charles. Parmi les autres textes retenus, celui portant sur la sauvegarde des cimetières (la photo de celui de Freighsburg mérite le détour) et celui sur «les vies d'une maison» ont retenu mon attention. J'ai aussi noté l'avis du Conseil des monuments et sites du Québec qui souligne son étonnement que la Ville de Chambly laisse grignoter un site historique par la construction d'une épicerie à grande surface.



## Un arbre

(Éditions Les 400 coups, collection «Petits albums», 2000), texte d'Henriette Major et illustrations de Geneviève Lussier.

Une année littéraire faste pour Henriette Major, cette «grande dame de la littérature jeunesse québécoise». Après la publication d'«Avec des yeux d'enfants», une anthologie de la poésie d'ici destinée aux jeunes lecteurs, voilà qu'elle fait paraître chez ce merveilleux éditeur d'album un récit dont la fraîcheur tient aussi bien à la simplicité naïve de son propos qu'à la nature dont il s'inspire. Dire et illustrer l'usage que font oiseaux, animaux et humains d'un arbre planté dans la forêt ou dans un jardin, c'est donner de grandes et simples leçons d'observation aux lecteurs, jeunes et vieux. Rien ici de très multimédia mais un appel au bon usage de tous les sens pour entendre, voir et comprendre que sans arbre le pic-bois ne saurait frapper et l'enfant manquerait d'un endroit où grimper. Allez-y voir en pensant au chien. ■

## Bulletin d'information artistique...

## Melon Miel

Atelier &amp; cours de peinture sur bois • 349-8000



## La peinture sur bois...

La peinture sur bois ou peinture décorative est une des diverses branches de la peinture. C'est un art qui s'apprend facilement et rapidement avec une approche étape par étape. Elle ne requière aucune connaissance ou habileté particulière en dessin et en peinture.

Avec de la pratique et une formation de base vous obtiendrez des résultats très rapidement. Pour ceux qui se disent sans aucun talent, vos résultats seront bien au delà de vos espérances.

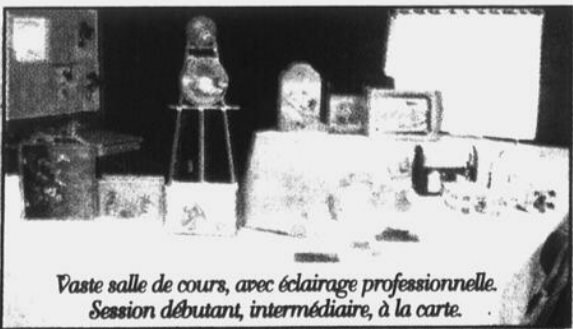
C'est l'art de la peinture décorative que nous voulons partager avec vous, les techniques de la préparation des pièces, la maîtrise des pinceaux, les techniques de base pour les dessins et les couleurs.

Mais ce que nous voulons par dessus tout c'est vous transmettre cet amour que nous avons pour la peinture décorative, la fusion du peintre avec sa pièce.

Au plaisir, Lise Nadeau



Dépositaire de peinture Delta en magasin  
500 couleurs en inventaire  
le plus grand choix de livres sur la peinture



Vaste salle de cours, avec éclairage professionnelle.  
Session débutant, intermédiaire, à la carte.

Problème: difficulté avec vos cheveux, barbes et poils?  
Solution: utilisez un pinceau de type rateau carré ou oval

321, boul. St-Luc, Saint-Luc, en face du IGA • Tél.: 349-8000

GRÂCE À EXPORT

vous avez le droit à une place réservée.

TYSON vs GOLOTA

Le vendredi  
20 octobre  
à 21 hENTRÉE  
GRATUITEProfitez du « Forfait Gala de boxe »  
Tous les combats du gala diffusés en exclusivité àLA CAGE  
AUX SPORTS

Pour plus d'information adressez-vous à votre restaurant

880, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 359-6484

# MUSIQUE

## Michel Cusson, de Omerta à Tag



GILLES LÉVESQUE

### Tag MICHEL CUSSON

Décidément, Michel Cusson ne cessera jamais de nous étonner. Considéré par plusieurs comme étant le meilleur guitariste du Québec, et j'en suis, celui qui a fait ses classes avec Uzeb récidive avec un nouvel album qui témoigne une fois de plus de son immense talent.



C'est incroyable tout ce qu'il a pu écrire comme musique depuis un an et demi sans jamais tomber dans la redondance. On n'a qu'à penser à la bande sonore d'Ulalena

(un spectacle grandiose présenté à Hawaï), à la musique du film Wolves tourné en Imax, à la musique du méga-spectacle Légendes d'automne présenté à Drummondville, à Camino et à Tag, sa plus récente réalisation.

Vous savez déjà sans doute que Tag est une série télévisée qui en était cette semaine à sa troisième émission. Le fait que cette série est entre autres écrite par Luc Dionne (auteur d'Omerta) peut expliquer la présence de Michel Cusson pour la production de

cette bande sonore. Un choix judicieux, doit-on préciser.

Si vous avez vu les premiers épisodes de Tag, vous savez que c'est pas mal «électrique» comme scénario. C'est dur et violent, peu importe si c'est le reflet d'une bien triste réalité. Beaucoup plus dur que les 2 Frères, soit dit en passant.

Or, qui mieux que Michel Cusson pouvait accompagner musicalement ces images chocs? Il y parvient de brillante façon en nous faisant réaliser qu'il peut lui aussi exceller dans la musique dite urbaine. De sa guitare, il soutire des sons presque humains. Des sons qui suscitent la peur, la haine et la folie, mais aussi des moments plus calmes, une fois la tempête passée.

Certains ont vu dans cette trame sonore des instants qui nous rappellent Massive Attack, ces grands maîtres du trip-hop. La comparaison est assez juste. En fait, Cusson nous sert un mariage de rock, de trip-hop et de techno. Très urbain comme musique, disions-nous.

Pour ceux qui pourraient se poser la question: non, cette trame sonore ne ressemble d'aucune façon à celle d'Omerta. Cusson nous propose autre chose, loin de ces thèmes «jazzés» qui ont fait de cette série un grand succès. Il nous propose une musique plus actuelle qui ne s'écoute peut-être pas le matin en se levant, mais qui s'avère fort agréable lorsqu'on est disposé à faire d'agréables découvertes sonores. Bravo Michel!

☆ Performance: 8 sur 10

### Rats & Rabbits

### CAROLE LAURE et LEWIS FUREY

Aussi bien vous proposer une autre bande sonore pour compléter cette chronique, celle que viennent de signer Carole Laure et Lewis Furey pour un film réalisé par Lewis Furey et qui est intitulé Rats & Rabbits.



Ce film dont la sortie est prévue pour les prochains jours raconte l'histoire simple de six personnages qui se cherchent dans un monde apparemment sans règle. Sa forme passe aussi par différents modes, que ce soit de la série B, la BD, le show musical et le clip.

Cela dit, cette bande sonore n'a absolument rien à voir avec les aventures musicales en solo de Carole Laure ou de Lewis Furey. C'est le jour et la nuit, peut-on préciser. Cette bande sonore est un collage qui met Tchaïkovski côte à côte avec le «trash rock» de Neotropic ou une ballade d'amour et de regrets de Clara Furey en contrepoints avec des rythmes sourds de la Jungle Dub Expérience.

Comme pour Tag, nous sommes en pré-

sence d'une musique très actuelle, très urbaine. C'est franchement étonnant à écouter. Il faut dire que le duo Furey-Laure a fait appel à de précieux collaborateurs, tels Vic Emerson, Journeyman, Leftfield et Amon Tobin. Oui, Amon Tobin. Voilà un nom connu qui devrait vous guider sur le contenu musical de cet album.

Honnêtement, ce disque s'avère une belle réussite. De quoi retomber à nouveau en amour avec la belle Carole Laure.

☆ Performance: 7 1/2 sur 10

### Seul GAROU

La sortie du premier album solo de Garou est prévue pour bientôt. Pour en muser les ventes, Sony vient de lancer sur le marché un premier extrait intitulé Seul.



Écrite par nul autre que Luc Plamondon, cette pièce est faite sur mesure pour mettre la voix éraillée de Garou en valeur. Il chante avec ses tripes, chante avec une rage peu commune. De bien belles ventes en perspective.

☆ Performance: 7 sur 10

**RESTO-BAR 28 TABLES**

**O'TIPS BILLARD**

**SALON V.I.P. CASINO**

**OUVERT AU PUBLIC**  
Vendredi 20 octobre  
à partir de 16 h

**JOCK SCOTT**

**Salon et cigares**

Animation «fun-pool»  
avec  
**CKOI-FM et Mix 96**  
le vendredi 20 octobre  
de 21 h 30 à minuit  
Tirages, surprises, trucs de billard, etc.

Ouverture fin novembre  
du nouveau restaurant

**D'SHARK & COAL**  
STEAK - FRUITS DE MER

Spécialités:  
-Steak - Fruits de mer  
- Côte de boeuf au jus

87, boul. Saint-Luc, Saint-Luc  
**359-7665**

**CINÉMA LE CAPITOL**  
290 RUE RICHELIEU À ST-JEAN SUR RICHELIEU

**INFO-FILM:  
358-3030**

<http://www.actionfilm.ca/capitol>

**PROGRAMMATION DU 20 AU 26 OCTOBRE**

**PAYEZ AU SUIVANT** (G)  
Sam. Dim.: 12h40 - 15h20 - 18h40 - 21h20  
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h40 - 21h20  
Lun. Jeu.: 18h40 - 21h20

**DIABOLIQUEMENT VÔTRE** (G)  
Sam. Dim.: 12h50 - 15h25 - 18h50 - 21h25  
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h50 - 21h25  
Lun. Jeu.: 18h50 - 21h25 LAISSEZ-PASSER REFUSÉS

**LA BELLE-FAMILLE** (G)  
Sam. Dim.: 12h50 - 15h25 - 18h50 - 21h25  
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h50 - 21h25  
Lun. Jeu.: 18h50 - 21h25 LAISSEZ-PASSER REFUSÉS

**ÂMES PERDUES** (13+)  
Sam. Dim.: 12h45 - 15h20 - 18h45 - 21h20  
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h45 - 21h20  
Lun. Jeu.: 18h45 - 21h20

**LA LOI DU MILIEU** (13+Violence)  
Ven. au Lun.: 21h25

**EN SOUVENIR DES TITANS** (G)  
Sam. Dim.: 12h45 - 15h20 - 18h45 - 21h20  
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h45 - 21h20  
Lun. Jeu.: 18h45 - 21h20

**TAXI 2** (G)  
Sam. Dim.: 12h55 - 15h25 - 18h55  
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h55  
Lun. Jeu.: 18h55

ACADEMY AWARD® WINNER KEVIN SPACEY  
ACADEMY AWARD® WINNER HELEN HUNT  
ACADEMY AWARD® NOMINEE HALEY JOEL OSMENT

**PAYEZ AU SUIVANT**  
Version française de "PAY IT FORWARD"

BRENDAN FRASER  
ELIZABETH HURLEY

**DIABOLIQUEMENT VÔTRE!**  
Version française de «BEDAZZLED»  
LAISSEZ-PASSER REFUSÉS www.bedazzledmovie.com

Robert DeNiro Ben Stiller

**La Belle-Famille**  
(Version française de Meet the Parents)  
LAISSEZ-PASSER REFUSÉS

Ils ont eu leur 2000 ans... Maintenant, c'est à notre tour.  
WINONA RYDER BEN CHAPLIN

**ÂMES PERDUES**  
VERSION FRANÇAISE DE LOST SOULS

stallone  
**la loi du milieu**  
LA VÉRITÉ BLESSE.  
(Version française de Get Carter)

DENZEL WASHINGTON  
**EN SOUVENIR DES TITANS**  
REMEMBER THE TITANS

LUC BESSON PRÉSENTE  
**2**

# INTERNET

LETTRE PAPIER VS COURRIEL – PREMIÈRE PARTIE

## Dur dur la correspondance?



**PIERRE MARCHESSEAU**

C'est bien connu les enfants manipulent les ordinateurs avec une adresse et une confiance en soi telles, qu'ils réussissent à en faire pâler bien des adultes. On oublie trop souvent que cet outil est à leur génération ce que l'arrivée de la télé était à la génération des années cinquante.

Au cours des semaines qui viennent, j'ai choisi de prendre une approche humoristique pour illustrer la différence entre la correspondance traditionnelle et le courrier électronique, et ainsi vous révéler tous les secrets de la correspondance par courriel.

Les deux premiers articles ne parleront pas vraiment d'informatique. En effet, je veux démontrer que nous prenons trop souvent pour acquis que certaines choses sont très simples, comme écrire une lettre par exemple. Pourtant, si l'on compare le tout avec les nouveaux outils informatiques, il en est tout autrement.

En effet, écrire une lettre peut s'avérer un exercice bien pénible si on en est à ses débuts, ou pire encore, si on a déjà goûté



aux plaisirs de la correspondance électronique. Pour vous démontrer, et surtout pour caricaturer, une approche par rapport à l'autre, j'ai choisi de vous plonger dans une classe de primaire où un professeur entreprend l'enseignement de la noble correspondance papier à l'un de ses élèves, disons plutôt turbulent.

Mme Roux-Proulx-Groulx est assise à son bureau et discute avec Pierre-Alexandre, un enfant très intelligent que ses amis surnomment PA.com. Voici, la première partie de leur conversation.

Prof. : Ok, pour écrire une lettre, la

première chose dont tu as besoin est d'une feuille de papier et d'un stylo.

PA.com : Qu'est-ce que c'est? Prof. : Euh,... le papier est une chose plate faite à partir d'un arbre. C'est comme... un petit tableau sur lequel on peut écrire avec un crayon ou un stylo. Les stylos sont des petits bâtons pour écrire, comme la craie pour écrire sur le tableau, mais les stylos sont plus petits et de couleur foncée.

PA.com : Est-ce que c'est du papier ça?

Prof. : Euh,... oui, c'est du papier. Mais c'est mon chèque de paie,... je ne veux pas que tu écrives ta lettre là-dessus.

PA.com : Pourquoi pas?

Prof. : En fait, c'est une représentation papier de l'argent qui m'est,... ah, pis laisse-faire. N'écris pas dessus, un point c'est tout. Regarde, voici une feuille de papier sur laquelle tu pourras écrire.

PA.com : Et le stylo?

Prof. : Comme je le mentionnais, les stylos sont comme des petits bâtons. Tu vois quelques choses du genre sur mon bureau? Euh,... non, ça c'est une règle. Les règles sont des petits bâtons pour mesurer. Euh,... non, ça c'est un cure-dent. Ce sont des petits bâtons pour se nettoyer les dents. (En fait, je me demande bien ce qu'il fait sur mon bureau.) Regarde par ici, ça c'est un stylo.

PA.com : Ça n'a pas l'air d'un petit bâton! C'est bleu. Un bâton, c'est brun.

Prof. : Je voulais dire «bâton» à titre de comparaison seulement. Utilises-le. Attends, ... il faut que tu enlèves le cap en premier. Ok, maintenant écrit «Chère grand-maman,» sur le papier. Attends, ... il faut que le papier soit placé de sorte que tu écrives dans le sens de la longueur et non de la largeur.

PA.com : Pourquoi?

Prof. : Euh,... parce que c'est comme ça qu'on fait. De l'autre côté, ça aurait l'air bizarre. Ok, maintenant, écrit «Chère grand-maman,» dans le... oh, non, non, dans le haut de la feuille. Bon, peu importe, on va recom-

mencer. Ok, voici une autre feuille,... maintenant, écrit «Chère grand-maman,» dans le haut à gauche. C'est ça, enfin. Maintenant, tu peux écrire le reste de la lettre en dessous.

PA.com : J'ai fini d'écrire ma lettre. Est-ce que je peux jouer avec l'ordinateur maintenant?

Prof. : Un instant jeune homme, tu n'as pas fini. Je veux dire, tu as peut-être fini d'écrire ta lettre, maintenant tu dois l'envoyer. Tu dois mettre ta lettre dans une enveloppe. Une enveloppe, c'est une pièce de papier qui, pliée d'une certaine façon, cache et protège ta lettre. Euh,... non, remet mon chèque sur le bureau s'il te plaît. Tu ne peux pas le plier pour en faire une enveloppe.

PA.com : Ça ne fonctionnerait pas? Prof. : Ça fonctionnerait peut-être, mais ce n'est pas la meilleure façon de faire, et en plus, j'aimerais bien conserver mon chèque. Regardes, voici une enveloppe. Tu peux y mettre ta lettre à l'intérieur.

PA.com : Ça ne rentre pas!

Prof. : Ah, j'oubliais. Tu dois tout d'abord la plier. Euh,... ça ira mieux si tu la plies en trois. Non, non,... de l'autre côté. Et voilà, maintenant glisses-là dans l'enveloppe. Très bien. Maintenant, tu dois cacheter l'enveloppe en léchant le papier ici et le repliant comme ceci.

PA.com : Quoi! C'est une blague? Prof. : Non, vraiment, c'est la seule façon de sceller une enveloppe. Écoutes, si tu ne veux pas la lécher, tu peux utiliser une petite éponge humide pour mouiller le rebord de l'enveloppe.

PA.com : Je pourrais simplement aller la tremper dans l'évier?

Prof. : NONNNNN! Excuse-moi, je ne voulais pas crier. Regarde, je vais te montrer, je vais le faire pour toi. Tu vois? Facile, pas vrai?

PA.com : Ok, est-ce que je peux jouer avec l'ordinateur maintenant?

Prof. : Non, pas encore. Tu dois adresser ton envoi de sorte que le facteur puisse savoir où aller livrer ta lettre.

La semaine prochaine, ... l'enveloppe, et quoi encore? ■

# SITE À VISITER

Mes Recettes

<http://www.mesrecettes.org>

Il ne fait aucun doute que bien manger est important et relève bien souvent d'une bonne organisation plutôt que de la maîtrise ultime de l'art culinaire. Les Producteurs laitiers du Canada nous offre la possibilité de découvrir des centaines de recettes et de créer son propre livre virtuel.

Le site web «Mes Recettes» fait un bon dosage d'illustrations pour nous amener à utiliser ce qui est, en fait, un outil de recherche dans une banque de donnée où l'on pourra créer sa propre section. Également, le site est très informatif en ce qui touche la valeur nutritive des aliments. On y découvrira aussi une encyclopédie des fromages des plus complets, alors que l'on nous présente toutes les informations pertinentes pour mieux connaître les producteurs laitiers du Canada.

Évidemment, l'attrait ultime du site est la possibilité de créer son propre livre de recettes. Non seulement peut-on y inscrire les recettes que l'on a accumulées au fil des ans, on pourra aussi y découvrir des centaines de recettes à partir de critères de sélection, comme les groupes alimentaires, les aliments, le temps de cuisson, les repas du jour, etc. Un outil pratique et facile à utiliser,... aussi simple que de faire des biscuits!



AVQ – Association des vignerons du Québec

<http://www.vignerons-du-quebec.com/>

Bien que la période des vendanges tire quelque peu à sa fin, il est intéressant de savoir que l'Association des Vignerons du Québec (AVQ) publie depuis de nombreuses années un dépliant touristique intitulé «Prenez la route des vins du Québec.» Sur Internet, l'AVQ vous lance la même invitation et vous fait découvrir de façon fort agréable les produits des vignobles bien de chez nous.



Élégamment présenté, le site web de l'AVQ est fort simple et va droit au but, soit de nous faire prendre la route des vins du Québec. Un vignoble à la fois, on vous invite à découvrir une des quatre régions vinicoles du Québec.

Pour mieux découvrir chacun des vignobles, et dans plusieurs cas, leur site web, on vous présente un bref historique, les produits vendus, la superficie en vigne, les principaux cépages, la période des vendanges, les vins vendus au vignoble et les heures d'ouverture, ainsi que les activités offertes sur place. Un carnet de route intéressant, une activité automnale passionnante! ■

# CINÉMA

## «Âmes perdues» : très bon thriller pour esprits avertis!



**DANIEL G. HÉBERT**

«Y'a des zombies dans la cour, Satan s'en vient faire un p'tit tour» dit la chanson de François Pétresse. Ça fait des dizaines de fois que l'arrivée imminente de «monsieur S» constitue le thème de films apocalyptiques, et le mois d'octobre est toujours propice à ces visites de courtoisie.

On se rappellera de films avec un gros budget d'effets spéciaux mais à l'intrigue insipide (du style «La fin des temps»), d'autres films plus intelligents mais versant largement dans le sensationnel («Stigmates», par exemple). Mais il y a les autres : presque dénués de scènes violentes ou explosives, misant largement sur les atmosphères et un réalisme troublant.

Ce sont les plus terrifiants parce qu'ils impliquent des gens qui nous ressemblent, des événements qui pourraient se dérouler tout près de nous. Mentionnons seulement «Le

projet Blair» ou, beaucoup plus loin, «Rosemary's baby». «Âmes perdues» est de cette trempe : éclairages volontairement ternes, suspense habile amené graduellement par des indices diffus qui finissent par se mettre en place, intrigue intelligente tenant compte de véritables rituels d'exorcisme et d'authentiques croyances des cercles sataniques.

La dimension psychologique est bien développée grâce au concours d'excellents acteurs, les personnages principaux demeurent tourmentés, angoissés, vulnérables, la finale, d'une grande simplicité, est cohérente même si, visiblement, elle déçoit une bonne part des spectateurs qui s'attendaient probablement à un film plus agité. Le tout demeure cependant d'une grande efficacité : j'avoue honnêtement avoir poussé un cri à un moment imprévisible...

Elle-même rescapée d'une possession maléfique, Maya Larkin (Winona Ryder) se rend dans un institut psychiatrique en compagnie de quelques prêtres pour y pratiquer un exorcisme à la demande d'un pa-



Le message identifie l'homme dans lequel le Prince des Ténèbres doit s'incarner, l'avocat Peter Kelson, auteur de plusieurs livres sur le comportement des tueurs en série. Kelson (Ben Chaplin) n'a pourtant pas

tient. La séance tourne épouvantablement mal, un des exorcistes manque d'y laisser la vie et la raison, mais Maya a le temps de recueillir des inscriptions chiffrées notées par le possédé.

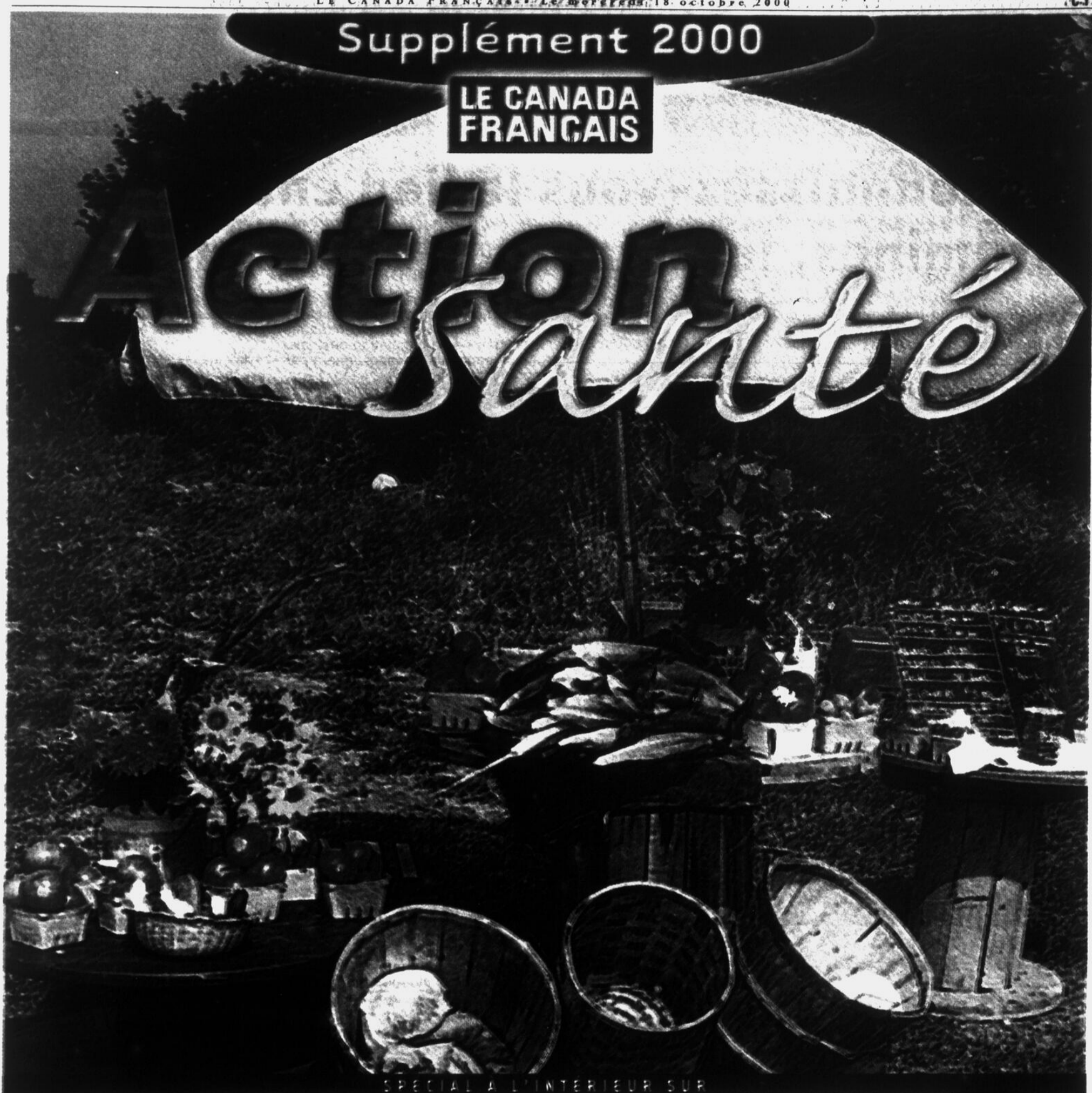
Le profil : c'est un être rationnel qui ne croit ni à Dieu ni au diable et qui vit paisiblement avec sa fiancée dans un modeste appartement. C'est pourquoi il ne prête d'abord aucune foi aux avertissements de Maya. Mais d'étranges signes commencent à se manifester : un prêtre tente de le tuer, un médium commence à voir clair dans ses rêves les plus secrets, sa voisine acariâtre se suicide. Il acquiert bientôt la conviction que Maya a raison et qu'il faut agir vite puisque la métamorphose est prévue pour le jour de son trente-troisième anniversaire. C'est-à-dire, le lendemain...

Bref, un excellent thriller religieux qui, par sa subtilité et sa modestie, décevra sans doute les amateurs de sensations fortes, de sensationnalisme, et autres messes noires à grand renfort d'effets spéciaux. Mais tout de même un délice pour les esprits avertis pour qui les situations réalistes peuvent être la source des plus grands frissons. ■

Supplément 2000

LE CANADA FRANÇAIS

# Action Santé



SPECIAL À L'INTERIEUR SUR

## La santé des femmes

### L'AIDE AUDITIVE



À votre écoute depuis 30 ans

### Laflamme & Associés

Audioprothésistes

900, boul. du Séminaire Nord, bureau 140  
(près de l'hôpital du Haut-Richelieu)  
Saint-Jean-sur-Richelieu

(450) 349-1260

1 800 422-6181

(sur rendez-vous seulement)

• Montréal  
• Longueuil  
• Beloeil

• Granby  
320, boul. Leclerc O.  
Bureau 8

(514) 849-4500 (450) 378-7337



# Action Santé

## Connaissez-vous le lien entre les vitamines, les minéraux et vos cheveux

**Q**u'est-ce qu'un traitement ? C'est une régénération et nourriture des cellules qui sont en repos activant la circulation sanguine, ainsi permettant d'aller nourrir en profondeur la papille du cheveu. La naissance, la croissance et la mort. C'est à dire de permettre aux cheveux morts, de sortir le plus rapidement de la follicule et de faire place à la naissance pour se reproduire.

### Symptômes dangereux

Une personne peut être affectée d'un désordre du cuir chevelu avant de s'apercevoir de l'amincissement des cheveux. Des symptômes désagréables sont toujours présents et inclus dans certains des signaux suivants :

1- des pellicules

2- des écailles

3- un cuir chevelu sec ou gras d'une condition séborrhéique

4- démangeaison

5- un cuir chevelu tendre ou rigide.

En cas de croûte, psoriasis, épaissement du cuir chevelu on fait recourir à des traitements plus profonds. En employant des shampooings qui ont trop d'alcalinité dérange le naturel PH du cuir chevelu. Cela peut causer les démangeaisons du cuir chevelu et avoir des cheveux secs.

Plusieurs shampooings empêchent l'activité des cellules dans l'épiderme ce qui est vital pour une croissance normale.

### Cheveu gras

Pourquoi un cheveu gras tombe-t-il plus qu'un cheveu sec ? Le manque d'oxygène et la circulation des vaisseaux sanguins ne fonctionnent pas normalement pour aller nourrir la papille. Si on examine un cheveu gras on voit des boules de graisse qui donne l'apparence d'oxygène et à cause de cela, il se produit un phénomène de kératinisation, cuir chevelu mobile très huileux.

### Cheveu sec

Trop de produits alcalin peuvent former une couche de peau morte et ce qui empêche la respiration du cuir chevelu. Le cuir chevelu sec est une affection caractérisée par un aspect anormalement sec du cuir chevelu, qui peut se fendiller et se couvrir de pellicules. Il peut s'accompagner d'une chute de cheveux et entraîner des démangeaisons gênantes.

### La sclérose ou l'induration

La sclérose se caractérise par un cuir chevelu particulièrement dur et collé sur l'os du crâne, ce qui empêche la bonne circulation du sang et peut entraîner une chute de cheveux. La sclérose est due au durcissement des cellules du cuir chevelu.

### Pityriasis (pellicules)

Desquamation fine et poudreuse non inflammatoire de la couche cornée. Caractérisé par la formation et la chute des pellicules sèches qui se renouvellent continuellement avec le temps sous l'influence microbienne les pellicules se modifient, elles

s'épaississent et deviennent grasses plus adhérentes.

Lorsqu'on se gratte le cuir chevelu les ongles en retirent une pâte boueuse appelée pityriasis capitis simples apparaissent sur un cuir chevelu gras. Si le traitement du cuir chevelu n'est pas fait on rencontre l'alopecie. L'alopecie désigne une chute abondante et anormale des cheveux.

L'alopecie seborrhéique (grasse) chute des cheveux. La chute des cheveux commence à 17-18 ans jusqu'à 25 ans surtout chez les hommes, les pellicules en sont le point de départ.

### Un mot pour les dames

Vous êtes-vous déjà arrêtées pour vous demander les souffrances que vous faites subir à vos cheveux par des produits chimiques et très alcalin etc. sans penser que votre cuir chevelu n'est qu'une peau et que cette peau il faut la nourrir par des traitements capillaires.

Le traitement nettoie tout déchets de peau morte sur l'épiderme et permet aux cheveux de pousser sans aucun empêchement.

Le métier de coiffeur exige des aptitudes particulières. Si nombre de métiers offrent fort peu de contacts avec la clientèle celui de coiffeuse au contraire, est de ceux qui en ont le plus.

Nous travaillons sur la tête de la personne et, de ce fait, nous sommes observés tant pour la qualité de notre travail que dans nos attitudes, nos gestes et notre comportement.

## Clinique d'évaluation des pieds

Orthésistes du pied certifiés

**Douleurs aux pieds, aux genoux, à la hanche ou au dos?**



LABORATOIRE

**M.P. LANGELIER**

STUDIO DE CHAUSSURES



675, boul. Laurier  
Beloeil (rte 116)

536, Henri-Bourassa Est (métro)  
Montréal (coin Lajeunesse)

**Nous sommes chez-vous... pour vous**

### IBERVILLE

Clinique Médicale d'Iberville  
715, boul. d'Iberville  
(514) 875-6637  
le mercredi 25 octobre 2000  
9 h 20 à 16 h 30

### SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Clinique Médicale N.-D.-L.  
400, boul. du Séminaire Nord  
(514) 875-6637  
le mardi 14 novembre 2000  
9 h 20 à 16 h 30

Sur rendez-vous seulement

Visitez notre site internet: [www.tabmpi.com](http://www.tabmpi.com)

## La santé... vue par les cheveux!

La perte de cheveux est-elle une déficience en minéraux et vitamines?

**Michel Cozza, naturothérapeute diplômé**

- ▲ tricologiste
- ▲ technicien en pathologie capillaire
- ▲ réflexologue du cuir chevelu
- ▲ reçus disponibles

**Coiffure et Soins capillaires**

(450) 359-7358 950; boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu



Manon Thouin



Marie-France Harbec



Daniel Bisailon

Évaluation informatisée

# Action Santé

## Un petit supplément vitaminé

Tout le monde est d'accord sur l'importance d'une alimentation saine et équilibrée. Malheureusement, le rythme de vie frénétique que l'on mène aujourd'hui ne nous permet pas toujours de respecter cet équilibre. C'est pourquoi il est important de compenser par la prise de vitamines et de minéraux pouvant combler ce manque à gagner. Les magasins d'aliments naturels, les pharmacies et les entreprises spécialisées en santé regorgent de vitamines pour la meilleure santé de tous.



Les suppléments de vitamines et de minéraux complètent l'alimentation. (Photo Shaklee)

Adoptée conjointement à un bon programme d'activité physique et un régime alimentaire adéquat, la prise de vitamine permet de ralentir le vieillissement et d'augmenter la résistance aux problèmes de santé tels qu'obésité, maladies cardiaques, ostéoporose, hypertension artérielle

et bien d'autres problèmes.

On pourra donner plus de résistance à l'ossature, au cartilage, aux dents et aux gencives en compensant le manque de fruits par des comprimés de vitamine C.

Pour ceux qui ne digèrent pas les produits laitiers ou qui veulent les éviter en raison de leurs gras saturés, mais qui ont besoin de calcium, on trouve sur le marché des compagnies offrant des suppléments de calcium. Le calcium est déterminant pour le maintien des os et des dents.

On peut avoir recours aux comprimés multi-vitamines et minéraux pour compenser une alimentation défaillante, mais il ne faut surtout pas oublier l'importance d'une saine alimentation et d'un bon programme d'exercice.

## L'unité fonctionnelle par l'ostéopathie

L'ostéopathie tient compte de l'interrelation qui existe entre les différents tissus du corps humain lorsqu'il s'agit de traitement. En effet, le corps humain est formé d'un amalgame complexe d'organes, de muscles, de nerfs, d'os, de tendons et d'autres éléments ayant une relation de dépendance impossible à ignorer si l'on désire comprendre réellement les causes d'un malaise ou d'une maladie.

D'ailleurs, cette interrelation implique des répercussions sur les autres tissus lorsqu'une partie du corps est affectée. Les blocages et contraintes qui nuisent alors au bon fonctionnement de l'organisme peuvent être traités par l'ostéopathie.

L'ostéopathie cherche les causes des dysfonctions de l'organisme afin de libérer les tissus pour leur permettre d'exercer leurs fonctions naturelles. L'ostéopathe s'assure que toutes les parties du corps fonctionnent adéquatement pour que l'unité de l'organisme retrouve sa vitalité et son harmonie.

En utilisant, entre autres, des techniques de palpation et des manipulations spécifiques basées sur le principe d'extension et le maintien de la courbure normale de la colonne vertébrale, l'ostéopathe redonne à l'organisme son unité fonctionnelle.



Outre sa vocation curative, l'ostéopathie a également un rôle préventif qui se traduit par des conseils, des principes posturaux et des exercices. La méthode thérapeutique et l'approche choisies par l'ostéopathe s'adaptent aux besoins spécifiques du patient.

## Le lait est-il vraiment nécessaire?

Donné gratuitement dans plusieurs écoles, disponible partout à un coup raisonnable: plus personne n'a de nos jours d'excuse à ne pas boire quotidiennement sa ration de lait. Bien qu'il ne représente pas une panacée universelle, le calcium contenu dans le lait est essentiel pour que vous vous sentiez en forme et pour une bonne santé dentaire.

Le calcium est un ingrédient nécessaire pour la santé des dents qui commencent à se développer bien avant la naissance. C'est pourquoi les femmes enceintes ont quotidiennement besoin d'une nourriture riche en calcium, afin d'assurer à bébé une bonne santé dentaire.

Le calcium fortifie les dents pendant

l'enfance et aide à maintenir leur santé durant toute la vie. Le calcium est important pour garder l'os alvéolaire (l'os de la mâchoire) qui supporte les dents en bon état. Lorsque les dents sont perdues, cette perte s'accompagne souvent de la perte de l'os alvéolaire. La perte de cet os causera des problèmes pour l'ajustement de la prothèse dentaire. Ces problèmes peuvent à leur tour aggraver la perte osseuse.

Afin d'aider au bon maintien d'une belle dentition, il est donc recommandé de prendre environ 800 milligrammes de lait par jour, soit l'équivalent d'environ trois verres de lait.

Clinique du

Docteur **André Rivard** SUR RENDEZ-VOUS

**348-7744**

228826-0c17-r

**Accès Famille**  
MONTRÉGIE

**Services psychologiques offerts :**

- médiation familiale
- évaluation
- psychothérapie
- croissance personnelle
- perte / séparation / deuil / suicide
- enfant / adolescent / adulte

**Psychologues:**  
Eric Bédard, M.Ps  
Isabelle Lapiere, M.Ps  
Christian Melançon, M.Ps

**545-1075**  
112, rue St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu

263 88-020-r

## NOUVELLE ADRESSE

# F. FARHAT

**1050** boul. du Séminaire Nord (voisin de Servideo)  
Saint-Jean-sur-Richelieu



**3 pour 1**

1 À l'achat d'une paire de lunettes complète

2 recevez la deuxième paire sans frais

3 Une paires de verres de contact (simples, sphériques, cibles, simple vision)

**RIEN À PAYER AVANT**  
**6 MOIS**

\* Sur approbation du service de crédit

**348-8651**



## Une nouvelle prothèse ou réparer l'ancienne?

Le denturologiste ne fait pas que construire de nouvelles prothèses, il peut également réparer les anciennes. Peu de gens connaissent ce fait. Il n'est cependant pas toujours simple de réparer une prothèse brisée car un tel travail s'effectue en plusieurs étapes minutieuses, dans un laboratoire.

Il n'est pas rare de voir des personnes réparer leurs prothèses elles-mêmes avec de la colle. Une telle réparation n'est pas durable et, de plus, la présence de colle empêchera ensuite le denturologiste de repositionner adéquatement les parties brisées. Le denturologiste ne recolle pas les parties brisées, il les joint à l'aide d'un acrylique neuf. Qu'il s'agisse

d'une prothèse brisée ou d'une dent détachée, la réparation est toujours effectuée avec un nouvel acrylique.

### Quand faut-il remplacer?

La réparation ne peut cependant être garantie car, dans la majorité des cas, les brisures ou pertes de dents surviennent lorsque la prothèse est vieille. Il vaut mieux alors renouveler la prothèse. L'instabilité de la vieille prothèse peut entraîner des problèmes d'occlusion et provoquer un bris. Une réparation ne peut corriger les motifs à l'origine de la fracture, ce qui implique qu'un nouveau bris peut survenir, juste à côté de l'endroit réparé.

## Comment prend-on un remède homéopatique?

Les remèdes homéopathiques se prennent sous plusieurs formes. La plus courante consiste en granules que l'on prend plusieurs fois par jour. On retrouvera ensuite des doses de minigranules ou globules. Ces grains sont plus petits que les granules. Ils sont formulés pour être pris en une seule fois, une fois par semaine ou par mois. Ils sont utilisés pour un traitement passager ou pour l'entretien du «terrain».

Les gouttes sont, quant à elles, indispensables pour les patients allergiques au lactose. Les poudres ou triturations sont recommandées pour les bébés ou les enfants. Elles fondent rapidement sous la langue. Et finalement, on retrouve les pommades et les suppositoires qui sont prescrits dans des cas spécifi-

ques.


### Qui peut utiliser l'homéopathie?

Les médicaments homéopathiques ne sont pas dangereux. Ils conviennent à tout le monde sans égard pour le sexe ou pour l'âge. Les femmes enceintes peuvent les utiliser sans aucun problème. Il faut cependant préciser que, si vous êtes allergique au lactose, certains remèdes en contiennent. Votre homéopathe pourra alors orienter son choix de remède vers les gouttes. Vos médicaments peuvent se conserver des années si vous les entreposez dans un endroit sombre et frais en prenant soin de les ranger dans un contenant hermétique.

**«Maigrir par la chimie alimentaire»**

624, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Tél.: (450) 359-6423

**Clinique Médicale Poids Santé**



Votre santé nous tient à cœur

Site internet: www.clinique-poids-sante.qc.ca

Également à Beloeil, Blainville, Laval, Longueuil, Montréal, Repentigny, Saint-Hyacinthe, Saint-Léonard, Terrebonne, Sherbrooke et Varennes

**Acti sport** Clinique de Physiothérapie

Sur rendez-vous (450) 348-7887  
264, boul. Saint-Luc Saint-Luc

**Physiothérapeutes**

- Thérapie manuelle niveau II
- Approche McKenzie
- Thérapie sportive et «taping»
- Ballon suisse

Membre de l'ordre professionnel des physiothérapeutes du Québec

Julie Bélanger, pht

Jacques Viger, pht

**Massothérapeutes**

- Thérapeutique
- Spécifique
- Énergisant
- Relaxant
- Massage suédois cinétique
- Shiatsu
- Massage sur chaise
- Réflexologie

Reçu pour massothérapie et naturopathie

Yvon Bonneville F.Q.M.

André Auclair Jr, A.N.M.

**Ergothérapeute**

- Ré-entraînement au travail
- Analyse de poste de travail
- Recommandation d'équipement adapté
- Confection d'orthèse

Membre de l'ordre des ergothérapeutes du Québec

Caroline Tétrault, erg.

**Orthésiste**

Stéphane Séguin

Sur rendez-vous

**Pour le traitement de vos douleurs**

- Vertébrales (maux de tête, lombalgie, sciatique...)
- Recus pour assurances
- Membres supérieurs (épicondylite, épaules...)
- CSST - SAAQ
- Membres inférieurs (entorse, claquage, problèmes de genoux...)
- Assurance privée

## L'équipe de réadaptation active

Quoi faire quand on a mal au dos, on a des maux de tête, on a une douleur aux genoux ou encore que notre médecin nous annonce qu'on a une tendinite, une bursite ou une entorse cervicale? Vers qui se tourner?

Plusieurs professionnels peuvent alors être impliqués et les bienfaits en sont multipliés quand ces derniers combinent leur savoir et leurs expertises pour vous aider.

L'un des professionnels que vous pouvez consulter si vous avez des malaises musculaires ou articulaires est le physiothérapeute. Celui-ci procédera à une évaluation minutieuse de votre condition afin de vous donner une opinion professionnelle et d'identifier les problèmes qui causent ces malaises. Il vous fera alors part de ses constatations et vous les expliquera en termes clairs pour que vous compreniez

et visualisez bien votre problème. Par la suite, le physiothérapeute sera en mesure de vous donner des traitements efficaces et appropriés ainsi que les outils nécessaires à une guérison rapide.

Dans certains cas, votre physiothérapeute pourra vous conseiller de combiner avec des traitements de massothérapie pour assouplir votre musculature, augmenter la nutrition des tissus et détendre la région blessée. Ceci vous aidera à accélérer la guérison puisque le travail du physiothérapeute sera plus facile et efficace, une fois les tensions éliminées.

L'expertise de l'ergothérapeute pourra également vous être conseillée. Ce dernier pourra procéder à l'analyse de vos tâches de travail afin de déterminer et de corriger les sources du problème et les causes de récurrences ou de rechutes. Si votre

blessure vous a obligé à quitter votre travail pour une certaine période, l'ergothérapeute pourra vous offrir un ré-entraînement pour vous préparer à retourner au travail et s'assurera que vous serez en mesure de le faire de façon sécuritaire et adéquate. De plus, il pourra vous fabriquer une orthèse ou vous suggérer des équipements adaptés si nécessaire, en collaboration avec un orthésiste.

Peu importe le professionnel que vous consultez, soyez assuré que vos traitements se terminent avec un bon programme d'exercices à poursuivre à domicile. Celui-ci vous permettra de terminer votre réadaptation vous-même à la maison et d'éviter que votre problème ne revienne.

Et n'oubliez surtout pas qu'une vie active restera toujours le meilleur traitement à tous vos maux!

**AIDES AUDITIVES**

Les nouvelles prothèses auditives numériques sont maintenant si petites qu'elles se logent complètement dans le conduit auditif à l'abri des regards...

N'hésitez pas à prendre rendez-vous au **Groupe Forget-Parent** Clinique Médicale Iberville (face à la Caisse populaire)


**LE GROUPE FORGET PARENT**

AUDIOPROTHÉSISTES AIDES AUDITIVES

715, boul. d'Iberville Iberville

**1-800-OREILLE** (sans frais)

**1-800-673-4553**



# Action Santé

## Avez-vous les pieds plats?

Il existe peu de personnes ayant réellement les pieds plats. On parle de moins de 1 % de la population. Ceux qui ont les pieds plats n'en souffrent généralement pas. L'idée que beaucoup de gens ont les pieds plats tient davantage du mythe que de la réalité. Par contre, l'illusion du pied plat est vraiment fréquente.

### Qu'est-ce que le pseudo-pied plat?

Le responsable du pseudo-pied plat est généralement le résultat d'une faiblesse de la cheville qui s'accapare près de 85 % des différentes déficiences du pied. Le poids du corps repose sur trois points sous chaque pied. Lorsque la cheville est trop faible, il peut arriver que le

pied soit entraîné vers l'intérieur ou l'extérieur par le poids du corps. L'équilibre ainsi rompu entre les points d'appui donne l'illusion du pied plat.

La pression exercée sur ces points d'appui anormaux peut entraîner la formation de callosités, de cors, d'oignons ou de déviations et de limitations des mouvements naturels de l'articulation.

Un pied sans problème use le soulier de façon égale avec davantage d'usure sur le côté extérieur du talon. Si, lorsque vous arrivez à la maison, la première chose que vous faites est d'enlever vos chaussures, il se peut que ce soit un indice à prendre en considération. Un examen des pieds chez votre podiatre pourra vous faire connaître l'état de vos pieds.

## Faites-vous bon usage de vos médicaments?

Les médicaments ne sont pas des produits de consommation que vous pouvez absorber de n'importe quelle manière. Ils ont une influence directe sur votre santé. Afin de retirer le maximum de bénéfice de ces produits, vous devez respecter la posologie de façon précise. En cas de doute, votre pharmacien ou pharmacienne saura vous conseiller.

### Comment prendre vos médicaments?

Les médicaments les plus utilisés sont administrés par la voie orale. Lorsque l'on prend des sirops, gouttes ou suspensions, il faut se référer à un système de mesure précis afin de doser les quantités recom-

mandés. On utilisera une cuillère-mesure, une seringue ou un compte-gouttes plutôt qu'une cuillère métallique d'usage domestique. Ces cuillères peuvent, en effet, varier de volume d'un modèle à l'autre.

On prendra les formes orales solides avec beaucoup d'eau afin d'augmenter la vitesse de dissolution du médicament. Le nombre de comprimés pris ne devra pas dépasser la quantité prescrite quotidiennement. On respectera les intervalles suggérés avant de reprendre à nouveau le médicament. Certaines prescriptions doivent être prises jusqu'au bout. Il faudra donc continuer la prise de ces médicaments, même si l'état de santé semble revenu à la normale.

## MASTICATION, CONFORT, SANTÉ !



Francois Jean, d.d.  
Denturologiste  
Prothèses sur implants



Dr Alain St-Onge, d.m.d.  
Dentiste généraliste  
Pratique orientée pour  
service d'implantologie  
complet

349-2425  
366, boul. Saint-Luc  
Saint-Luc  
(près de l'église)

En parcourant des revues ou en écoutant des émissions sur la santé, on s'aperçoit rapidement que l'alimentation est un sujet très fréquent. La présentation de plats des plus variés à l'aide de techniques modernes de photographie ou de vidéo, nous fait «saliver» dans un temps record. Comme dans les restaurants, qui savent présenter leurs repas, à travers un menu qui ressemble à un poème nous invitant à vivre l'expérience gastronomique du siècle ! Il est difficile de résister à ces tentations. Évidemment nous devons tous manger pour vivre même si parfois nous vivons pour manger. Cependant, s'il y a un certain temps que vous repoussez tout du revers de la main et que jour après jour, à la maison ou au restaurant, vous optez pour des aliments mous, détrempés et sans saveur, demandez-vous : ce qui ne va pas ?

Vous la connaissez la réponse, n'est-ce pas ? C'est vos prothèses dentaires ou plutôt vos gencives qui n'en peuvent plus de supporter les forces de mastication que vous leur faites subir lorsque vous jouissez d'un repas à votre goût. Si vos prothèses sont récentes (moins de 5 ans), qu'elles ont été confectionnées avec beaucoup de précautions et que vous soyez encore au stade de la déception, ne perdez pas espoir car il y a encore une solution, celle-ci se nomme IMPLANT.

Les implants sont des petits piliers de métal insérés dans les gencives qui jouent le rôle de support pour une ou plusieurs dents comme le faisait les racines de vos dents naturelles. Des prothèses dentaires supportées par des implants vous permettront de mastiquer vos aliments préférés en toute confiance sans douleur et ainsi vous remettre en appétit et en santé. Souvenez-vous ce que chantaient Astérix et Obélix : Quand l'appétit va, tout va !

N'hésitez pas à nous consulter.



ALIMENTS

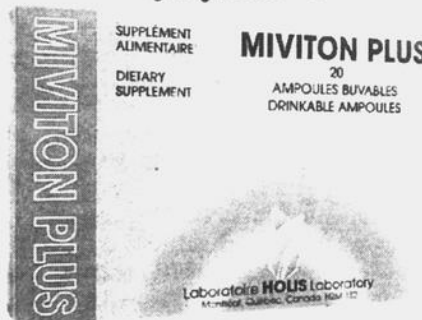


348-8238

### PRODUITS NATURELS

- Vitamines
- Extracteur à jus
- Aliments biologiques

Refaites le plein d'énergie avec Miviton Plus



SPÉCIAL  
**15<sup>49</sup>** ch.

Rég.: 26,95\$ ch.  
(20 ampoules)

**INDICATIONS:** suites de grippe et de maladies infectieuses, hépatite toxique ou infectieuse, mononucléose, suites opératoires, retard de croissance, asthénie physique et psychique, stress, dénutrition (gériatrie)

Pour de belles formes et la grande forme

Vicidrex

EXTRAIT BIOLOGIQUE CONCENTRÉ  
VINAIGRE DE CIDRE

De nombreuses expérimentations ont prouvé que le vinaigre de cidre contribue à détruire l'excès de graisse dans les cellules et à éliminer les rétentions d'eau excessives.

C'est un excellent tonique général qui vitalise l'organisme et combat la fatigue. C'est un remarquable draineur des systèmes d'élimination et de détoxification. Enfin, c'est un harmonisant psychique puissant.

Problèmes de poids, de ligne ou de fatigue, le manque d'entrain

SPÉCIAL  
**17<sup>95</sup>** ch.

(2 x 120 capsules)



145, boul. Saint-Joseph  
Saint-Jean-sur-Richelieu





# La santé des



**Les CLSC-CHSLD  
Champagnat de la Vallée des Forts**

**Au nom des mamans et des bébés OLO, les CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts désirent souligner la contribution des différents partenaires, donateurs et commanditaires à la grande réussite de la campagne de financement 2000 au profit du programme OLO.**

**Et tout particulièrement, nous remercions la présidente d'honneur de l'encan OLO, Mme Carole Beauregard, les membres de la Fédération no 11 des Cercles de Fermières du Québec sous la présidence de Mme Ghislaine Chartier et le président du conseil d'administration des CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts, M. Alain Beauchamp**

- Aéroports de Montréal (Madame Monelle Lavoie)
- Ascenseurs Richelieu
- Bell Canada (Monsieur Jean-Yves Ménard)
- Caisse Populaire Desjardins Sieur d'Iberville
- Clinique de physiothérapie et d'ostéopathie de Saint-Jean-sur-Richelieu
- Club de Golf Vallée des Forts (Monsieur Robert Lanciault)
- Club Lions Saint-Jean/Iberville inc.
- Club Richelieu de Saint-Jean
- Copicom
- Dupont Ford inc.
- Fruits et Passion (Madame Léonne Monette)
- L'Association des pompiers d'Iberville
- L'Aubainerie
- L'Auberge Harris
- L'Érablière «Au Sous-Bois»
- La Boucherie Jean
- La Fédération 11 des Cercles de Fermières du Québec
- La Financière Banque Nationale
- La Maison des jeunes Le Dôme
- La Pharmacie Alain et Guy-Marie Papillon
- Lavery de Billy, avocats
- Le Canada Français
- Le Musée Régional du Haut-Richelieu
- Le Service des incendies de la Ville de Saint-Jean
- Les Centres d'action bénévole d'Iberville, de Lacolle et de Noyan/Clarenceville
- Les Étangs Garand
- Les Gondoliers limitée Honda (Monsieur Bob Hénault)
- Mabian inc.
- Madame Carole Goyette
- Madame Claudette Dextraze (Patio Vidal)
- Madame Françoise Surprenant
- Madame Rita Bisailon
- Messieurs Jacques Charette et Renato Marisi
- Monsieur François Payette
- Monsieur Kaled Khalil
- Monsieur Marcel Boulanger
- Monsieur Marcel Racine (Racine Chevrolet Oldsmobile)
- Monsieur Robert Rondeau
- Pole-Lite (Monsieur Gilles Fontaine)
- Régoma Construction
- Restaurant Chez Alice
- Restaurant Chez Cora déjeuners de Saint-Jean
- Restaurant L'Imprévu
- Restaurant Le Cactus
- Restaurant Le Coq Rapide
- Restaurant Le Manneken Pis
- Restaurant Le Nautique
- Restaurant Le Samuel II
- Restaurant Les Frères Moreau
- Restaurant Pacini
- Restaurant Rôtisserie St-Hubert de Saint-Jean
- Rondeau Pontiac-Buick-Cadillac GMC
- Salon de coiffure Daniel Sylvain
- Schenley Canada (Madame Francine Bessette)
- Z-104 FM

**C'est grâce aux efforts généreux de gens comme vous que nous avons atteint et même largement dépassé, les objectifs fixés.**



## Un nouvel outil pour les super mamans!

L'âge moyen des femmes qui accouchent est à la hausse. Un peu plus de 40 p. 100 des Québécoises qui donnent naissance ont 30 ans et plus; plus d'un tiers des bébés nés au Canada naissent de femmes de plus de 30 ans. La femme enceinte d'aujourd'hui est donc plus âgée et sa réalité de vie est fort différente. En règle générale, les femmes occupent un emploi à temps plein et sont appelées à jongler avec de nombreuses priorités, en plus de la grossesse. Avoir un bébé à terme, de poids normal et en santé n'est pas une simple question de hasard génétique. L'alimentation, le mode de vie, l'activité physique, l'emploi et le stress au travail sont tous des éléments qui jouent un rôle clé sur le développement et la santé du bébé.

**Partir du bon pied**  
Pour aider les futures super mamans à connaître une



grossesse réussie et avoir un bébé en santé, la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada a publié *Partir du bon pied*, le guide de grossesse le plus complet. Cet ouvrage éclairé, qui s'appuie sur des recherches internationales, couvre tous les aspects de la grossesse et de l'accouchement. Il offre une foule de conseils prati-

ques et de trucs sur les façons d'améliorer les chances d'accoucher à terme d'un bébé en santé. Les activités quotidiennes que l'on tient pour acquises peuvent avoir d'importantes répercussions sur l'état de santé d'une femme enceinte. Par exemple, un mode de vie stressant ou un travail fatigant peut parfois entraîner le déclenchement d'une naissance prématurée. Bien manger est d'une importance cruciale. L'exercice, comme la danse aérobique modérée ou la marche rapide, permet de réduire le stress et de maintenir une bonne forme physique tout au long de la grossesse. *Partir du bon pied* est véritablement un livre à la mesure de la femme d'aujourd'hui. Pour vous le procurer au coût de 19,95 \$ (frais d'envoi et de manutention en sus), visitez [www.partir-du-bon-pied.com](http://www.partir-du-bon-pied.com), ou composez sans frais le 1 877 519-7999.

## La ménopause

### À quoi faut-il s'attendre?

Les symptômes de la ménopause varient d'une femme à l'autre. Quelques chanceuses (environ 15%) traversent cette période sans symptômes autres que l'irrégularité et l'arrêt éventuel des règles. Toutefois, la plupart des femmes éprouvent des symptômes dont les plus communs sont:

- Des bouffées de chaleur
- Des modifications vaginales
- Des troubles des voies urinaires
- Des changements émotionnels
- D'autres changements physiologiques

Ces symptômes, même s'ils sont parfois pénibles, ne sont souvent que passagers et disparaissent à mesure que l'organisme de la femme s'adapte aux changements hormonaux. Toutefois, d'autres symptômes peuvent indiquer un trouble de santé plus grave.

### Comprendre la ménopause...

Parce que c'est **MAINTENANT** que vous voulez savoir.



L'exercice est bénéfique pour les os et le cœur.

Un régime alimentaire sain peut aider à prévenir l'ostéoporose et les maladies cardiaques.

Pour plus de renseignements, consultez votre pharmacien(ne)



**Pharmacie Jean Coutu  
(450) 348-9251**

947, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean

# femmes



## Les hormones: une décision bien personnelle

La décision de prendre ou non des hormones est très personnelle. Peu importe votre choix, vous êtes toujours libre de changer d'avis. Certaines femmes ont recours à l'hormonothérapie substitutive ou HTS pour soulager les symptômes de la ménopause - bouffées de chaleur, fatigue, douleurs articulaires et sécheresse vaginale. Pour beaucoup d'autres, cependant, la prévention de la maladie peut s'avérer une raison plus importante de suivre une HTS de longue durée (plus de cinq ans). Celle-ci permet de prévenir les fractures associées à l'ostéoporose postménopausique. Le risque global est réduit de 50 % chez celles qui y ont recours dès le début de la ménopause et qui suivent la thérapie pendant six à neuf ans. Plusieurs recherches démontrent que l'utilisation de l'oestrogène peut diminuer de 40 % à 50 % le taux global de mortalité due aux maladies du coeur. Et, selon des études préliminaires, l'oestrogénothérapie pourrait même offrir une protection contre la maladie d'Alzheimer.

### Cancer du sein

Plusieurs études scientifiques ont été réalisées afin de déterminer la relation entre la prise d'hormones et l'incidence du cancer du sein. Leurs résultats peuvent parfois différer, mais celles-ci ont invariablement démontré que les femmes ayant suivi une HTS de courte durée ne courent pas plus de risques de développer un cancer du sein que celles qui n'en ont jamais suivi. Chez les femmes ayant opté pour une HTS de longue durée, l'augmentation du risque est très faible. La seule consommation de deux verres d'alcool par jour augmente davantage le risque que le pire scénario suggéré pour l'HTS de longue durée. La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) conseille aux femmes de discuter des avantages et des risques avec leur médecin, en fonction de leurs besoins, de leurs facteurs de risque personnels et de leurs antécédents familiaux et médicaux. Pour plusieurs, les bienfaits l'emportent sur les risques. Pour plus d'information, visitez le site Web de la SOGC: [www.sogc.com](http://www.sogc.com).

## Une vie active... au féminin

Devant toutes les exigences du quotidien, où trouver le temps de faire de l'exercice? Mais de plus en plus de femmes découvrent qu'elles en ont un besoin criant. L'exercice physique, c'est le plus grand tonique qui soit pour libérer le stress et refaire le plein d'énergie. Quand on se tient en forme, on se sent tellement mieux dans sa peau et prête à relever les défis. Les bienfaits de l'exercice sur les plans physique et mental - de trois à cinq fois par semaine, pendant 15 à 60 minutes - sont universellement reconnus :

- beaucoup plus d'énergie et moins de risque de maladie
- baisse de la tension artérielle et du taux de cholestérol
- maîtrise de son poids
- une attitude plus positive
- un plus grand sens de bien-être
- un sommeil beaucoup plus reposant.

Les femmes de 40 ans et



plus ont d'excellentes rai-

sons de vouloir faire de l'exercice régulièrement. Des études ont montré que plus de 70 p. 100 des femmes ménopausiques et postménopausiques ne font pas d'activité physique, ce qui peut augmenter leur risque de développer certaines maladies comme l'ostéoporose et les maladies du coeur. Certains problèmes reliés au vieillissement, comme la prise de poids, la perte de la masse osseuse, le ralentissement du métabolisme et des réflexes sont souvent des signes d'inactivité physique. On peut atténuer ces problèmes en faisant régulièrement de l'exercice. Avant de vous lancer au pas de course, parlez-en à votre médecin ou à votre obstétricien-gynécologue. Pour plus d'information au sujet de la ménopause et des questions de santé qui s'y rattachent, visitez le site Web de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada [www.sogc.com](http://www.sogc.com).

## Chronique santé



Monique Rodrigue  
Conseillère, propr.



Alain Veilleux  
Naturopathe, propr.

Les vacances s'enviennent

Avant dernière chronique

## DHEA

### La pilule de Jouvence

«Imaginez une pilule qui stimule la formation de la masse osseuse, renforce les muscles, rajeunit la peau, réhydrate le vagin, réduit les chaleurs, fait maigrir, ralentit le cancer du sein, prévient le diabète, donne de l'énergie et augmente la libido!

Impossible? Pas si sûr que ça. Selon une première expérience exploratoire conduite par le Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université Laval, le DHEA ferait tout ça, particulièrement pour les femmes ménopausées, et sans inconvénient à part ça!»

C'est ce que l'on pouvait lire dans le Journal de Montréal du 28 mai 1999. Le DHEA (Déhydroépiandrosterone) est fabriqué à partir de l'igname sauvage et fait parler de lui depuis quelques années et ce n'est pas fini! Puisque le DHEA est la «mère» de toutes nos hormones, c'est donc un bel espoir pour les femmes préménopausées ou en ménopause. Le DHEA est aussi appelé «Fontaine de Jeunesse» car elle repousse le vieillissement, augmente la qualité de vie, la qualité du sommeil, excellent pour contrer les bouffées de chaleur et à peu près tous les changements hormonaux.

Vu que le DHEA est encore interdit au Canada, nous pouvons travailler avec la «Dioscorea Villosa» qui renferme des Stéroïls facilement transformables.

L'igname sauvage Colloïdale est une bonne source naturelle d'un élément actif, la Diogénine, précurseur d'une prohormone qui permet au corps de produire le DHEA, hormone sécrétée par les glandes surrénales. On sait très bien que le taux de DHEA diminue de 90% entre l'âge de 20 à 70 ans.

Le Dr Labrie du Centre hospitalier de l'Université Laval entreprend, cet été, une étude à grande échelle qui durera 2 ans. «Si cette étude est aussi concluante que la première, l'autorisation du DHEA devrait alors se faire assez rapidement» dit-il.

En attendant, passez-nous voir à la boutique. Nous vous aiderons à faire un bon choix pour le balancement hormonal.

Votre santé, notre passion  
Naturopathe sur place

**PANIER SANTÉ**

22, Place du Marché  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
J3B 2P4

347-3122

**Être en beauté**  
Déjà 1 an à votre service  
**c'est la santé!**



Toute l'équipe de

**Coiffure Maxime Lebel**

est heureuse d'accueillir  
Annick Viel et invite ses client(e)s et  
ami(e)s à venir la rencontrer.

**(450) 346-9366**

1095, boul. d'Iberville, Iberville

# Action Santé

## Pouvez-vous distinguer les problèmes visuels?

Outre la myopie et la presbytie qui sont les plus connues, il existe plusieurs autres problèmes de la vue. L'hypermétropie est un problème visuel créé par la focalisation de l'image derrière la rétine qui fait en sorte que l'oeil doit faire un effort pour voir de loin et de près. Cet état peut créer occasionnellement une fatigue visuelle ou un embrouillement aux deux distances. Les gens ayant ce problème ont parfois de la difficulté à se concentrer et à maintenir longtemps une vision claire en lecture et en écriture.

L'astigmatisme est créé par un défaut de la courbure de la cornée et/ou du cris-

tallin qui donne des images embrouillées ou distorsionnées à toutes les distances. Des maux de tête et de la fatigue visuelle peuvent résulter de ce problème. Les mouches volantes sont des particules de protéines ou autres matériaux naturels flottant parfois dans le liquide interne de l'oeil. Si ces particules sont suffisamment grosses, elles causent des ombres et on a l'impression de les voir flotter devant les yeux. Ces taches peuvent être également causées par une détérioration du fluide oculaire (le vitré).

Il arrive pour diverses raisons que le cristallin s'opacifie graduellement, causant ce qu'on appelle des cataractes. La cataracte peut entraîner des éblouissements et de l'inconfort au soleil. Une visite chez votre optométriste pourra vous rassurer sur l'état de santé de vos yeux, faites-le sans tarder.



Brigitte Landry, Nicole Sheridan, Noëlla Boudreau

**THÉRAPIES EN RELATION D'AIDE**  
Adulte, enfant, adolescent et couple  
200, rue Longueuil,  
Saint-Jean-sur-Richelieu 346-3503

**SALON D'ESTHÉTIQUE LUCIE**  
déménagé au  
674, rue Champlain  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Tél. : (450) 349-4412

**SPECIAUX**  
Facial : 25\$  
Massothérapie : 30\$  
Épilation à la cire : 20\$

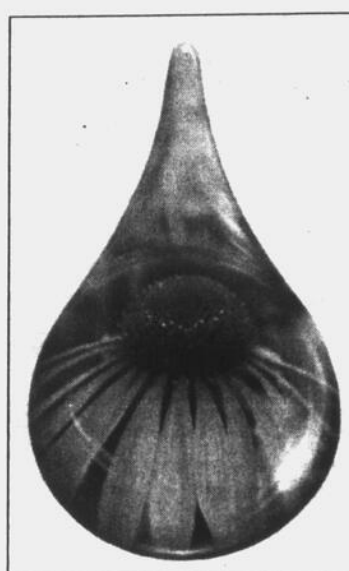
Bienvenue !

## Les extraits de plantes en phytothérapie

La phytothérapie est une thérapie moderne qui allie la tradition d'herboristerie aux connaissances scientifiques modernes. La sagesse de l'utilisation des plantes et les habiletés à en extraire les principes actifs permettent d'offrir des produits qui peuvent soulager de nombreux maux tels que grippe et rhume, constipation, digestion, insomnie et bien d'autres.

Le phytothérapeute s'assure d'offrir des extraits de plantes les plus purs, sans altération, selon des standards élevés. Pour ce faire, il préconise l'emploi de plantes fraîches sauvages ou de culture biologique.

Il est donc important que la récolte manuelle des plantes ait lieu au moment crucial de leur développement,



La phytothérapie est une façon d'extraire des plantes les secrets de leur efficacité. (Photo Bioforce Canada)

établi par des tests en laboratoires, et que leur transformation se produise moins de 24 heures après la récolte afin d'en préserver toutes les substances essentielles.

La macération des plantes dans une solution d'alcool permet d'extraire toutes les substances essentielles solubles et d'en conserver la fraîcheur. Ce processus se réalise à l'abri de la lumière et de l'air, et sans écart de température. L'extraction par l'alcool permet de recueillir la quantité optimale des principes originaux.

Le résultat est l'obtention sûre et efficace du complexe total des principes actifs de la plante, facilement et rapidement assimilables. Le phytothérapeute utilise sa connaissance des plantes pour une meilleure santé.

peut utiliser sa connaissance des plantes pour une meilleure santé.

## Libre circulation de l'énergie avec l'acupuncture

Pratiquée à travers le monde depuis 5000 ans, l'acupuncture est une science qui vise à équilibrer l'énergie vitale qui circule dans le corps. Partant du principe que l'énergie doit circuler librement et harmonieusement pour assurer équilibre et santé, il est important de rétablir cette libre circulation lorsqu'elle est ralentie ou bloquée.

L'énergie circule dans le corps en suivant des trajets appelés méridiens. Les méridiens acheminent l'énergie dans tout l'organisme: muscles, nerfs, os, glandes, cerveau, etc. Ils assurent ainsi le bon fonctionnement du métabolisme.

Sur les méridiens se trouvent des points sur lesquels l'acupuncteur agit pour rétablir la libre circulation de l'énergie. Il se sert de très fines aiguilles qu'il applique sur ces points pour exercer une action thérapeutique et rétablir un meilleur

équilibre de l'énergie vitale. Chacun des points a un effet sur un organe ou une fonction déterminée de l'organisme et agit sur un ensemble de symptômes variés.



On peut avoir recours à l'acupuncture de façon préventive ou curative. En prévention, l'acupuncture renforce l'organisme en l'armant contre les maladies autant physiques que psychiques. Son action curative lui permet, par ailleurs, de rétablir l'équilibre de l'organisme en régularisant le métabolisme, en améliorant la respiration, la digestion, l'élimination et la concentration. De plus, en assurant un meilleur fonctionnement de tous les organes, tout le système vital se trouve amélioré.

L'acupuncture agit sur des points précis pour rétablir la bonne circulation d'énergie. (Photo Syndicat professionnel des acupuncteurs du Québec)

Sur place, nous vous offrons un laboratoire de taillage.

- Service le jour même sur lentilles en inventaire
- Retailage de vos lentilles
- Changement de lentilles sans vous priver de vos lunettes
- Lentilles solaires disponibles



### OPTOMÉTRISTES

S. Mongeon Ferland o.d.  
J. Tougas o.d.  
C. Éthier o.d.

346-7318  
705, boul. d'Iberville, Iberville




La santé, l'harmonie du corps et de l'esprit, on vous la souhaite! Elle vous fait défaut? Vous voulez prévenir? On vous offre nos services

**Diane Ouellette**  
Infirmière-massothérapeute  
(relation d'aide)



**Jean-Claude Petiot**  
Acupuncteur  
(relation d'aide)

175, rue Laurier  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
346-5331



**Psychologues Desnoyers Letourneau**

Services de psychothérapie individuelle et de groupe  
Adultes - Adolescents - couples  
Sessions de croissance

624, boul. du Séminaire N  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
450.349.6191

# Amour santé

## D'où vient le massage?

**B**ien avant Jésus-Christ, Hippocrate, le père de la médecine, écrivait que le médecin devait pouvoir maîtriser le massage. Un Suédois du nom de Per Henrik Ling mit au point, au début du XIXe siècle, les techniques de massage connues maintenant sous le nom de massage suédois. Comme on peut le constater, le massage ne date pas d'hier. Le massage peut assouplir une articulation trop raide, corriger une hyperlaxité.



### Qu'apporte la massothérapie?

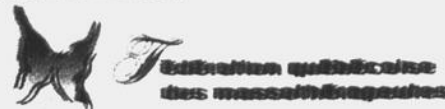
La massothérapie est une méthode extraordinaire pour se relaxer et décompresser. Elle amène une diminution de la douleur. Elle permet également d'enlever les pointes de tension qui se glissent subtilement dans notre corps. Elle nous donne accès à un état de détente physique et psychologique complet.

Par la détente qu'il apporte, le massa-

ge permet de mieux réagir en toute circonstance et aide à éviter les problèmes somatiques. Une plus grande écoute de notre corps amène une meilleure sensation physique et morale. La vitalité qu'apporte le massage nous permet de mieux passer à travers les petits problèmes de la vie au quotidien. Alors, si en plus de restaurer la bonne humeur le massage est agréable, pourquoi ne pas en profiter? Outre les bénéfices d'apaiser les douleurs, le massage permet de revigorer les muscles fatigués et d'augmenter le niveau d'énergie.

# La Massothérapie

Optez pour un professionnel  
membre de la



Dans l'ordre: Louise Guay, Louise Fournier, Lise Turcotte, Yvon Bonneville.  
À l'avant: Marie-Josée Aubry, Cindy Laverrière et Pierre Lussier

## Les bienfaits du massage

PLUS QU'UN MOMENT DE DÉTENTE,  
LE MASSAGE A DE NOMBREUX  
EFFETS POSITIFS :

1. Sur la structure et la posture de votre corps :  
- soulage le mal de dos  
- aide au relâchement des tensions  
- etc.
2. Sur le fonctionnement de tout son organisme :  
- améliore le sommeil  
- améliore la digestion, réduit la constipation, et plus
3. Sur le plan sensoriel et psychomoteur :  
- éveille le sens du toucher et aiguise les perceptions
4. Sur les plans psychologique et émotionnel :  
- accroît la conscience de ses émotions

Clinique de massothérapie

**MASSANTÉRAPIE**

929 Séminaire (face à l'hôpital)  
OUVERT 7 JOURS

Cindy Laverrière Pierre Lussier

Informez-vous  
de nos services  
569-2200



## LA MÉNOPAUSE ET L'HOMÉOPATHIE

Vous aimeriez que votre ménopause passe inaperçue ?

Les produits homéopathiques peuvent vous aider à y arriver, en soulageant les symptômes comme :

- Les bouffées de chaleur
- Les changements de l'humeur
- Le vieillissement de la peau
- La diminution de la santé osseuse
- La tendance à engraisser
- Les problèmes de sécheresse vaginale
- Les problèmes urinaires

Participez à notre  
**journée santé.**  
**C'est gratuit !**

En collaboration avec HEEL CANADA



PUL0709

**UNIPRIX**  
**FERLAND et PAQUETTE**

Place St-Jean • 400, boul. du Séminaire Nord, St-Jean • 348-3787

090178-0220-9

**Lise Turcotte**  
Enveloppement  
algues et boues  
sablage corporel  
Bains de vapeur à l'oxygène  
**359-9900**  
Reçu pour assurance  
307, boul. Saint-Luc, Saint-Luc

**MASSOTHÉRAPIE**  
**Louise Fournier**  
NATUROPATHIE  
RÉFLEXOLOGIE  
Membre F.Q.M., A.N.P.Q., A.C.R.  
**(450) 348-4305**  
526, boul. du Séminaire Nord,  
Saint-Jean-sur-Richelieu

**Massothérapie**  
**Yvon Bonneville** F.Q.M.  
- Massage suédois cinétique  
- Shiatsu - réflexologie - raiki  
- Échigo - réflexologie - raiki  
- Échigo - réflexologie - raiki  
SOULAGÉ REQUIT  
Tensions musculaires  
Maux de dos  
Stress  
Reçu pour assurance  
massothérapie  
naturopathie  
**Act'sport**  
Tél.: (450) 348-7887  
Fax: (450) 348-8902  
Cell.: (450) 542-8069

Centre de massothérapie de Saint-Jean  
(Situé à la Clinique Médicale Saint-Eugène)  
397, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**Marie-Josée Aubry**  
Praticienne F.Q.M.  
Massage suédois - pointé  
Reçu disponible  
**(450) 358-2288**

Pour un mieux-être, une équipe  
de massothérapeutes à votre service.  
1005, Du Séminaire Nord, suite 118  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3A 1R7  
Tél.: (450) 542-1616  
**OUVERT 6 JOURS - SEMAINE**



## Le Reiki nous met en contact avec l'énergie universelle

Le mot Reiki signifie énergie universelle, en japonais. Le Reiki est une science qui permet la canalisation, une technique de guérison et un outil de transformation. L'énergie Reiki se transmet par l'imposition des mains.

Le Reiki renforce et accélère le processus naturel de guérison. Il vitalise corps et esprit. Il rétablit l'harmonie psychique et le bien-être de l'âme. Le Reiki régularise le système énergétique, favorise la détente totale et encourage l'élimination des toxines.

qui s'adapte aux besoins naturels du récepteur. De plus, il agit aussi sur les animaux, les plantes et les situations.

spirituelle, ou s'insérer dans celle-ci. Être initié au Reiki, c'est s'unir à «La Source» et ainsi devenir à la fois un récepteur et un transmetteur de cette énergie d'amour inconditionnel et de guérison amenant une transformation au niveau de l'âme.

Le Reiki est une méthode de guérison holistique extrêmement simple et agréable

Accessible à tous, le Reiki apporte une harmonisation entre le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel, et il agit sur tous ces plans. Le Reiki peut être le début d'une démarche personnelle, thérapeutique et/ou

Le Reiki est un grand cadeau à se faire, un cadeau pour la vie.



**Noëlla-Marie Dubois**  
Enseignante Reiki  
Consultation et formation  
LE REIKI

- Soulage maux de dos et insomnie
- Combat stress et fatigue
- Accroît le bien-être du corps et de l'esprit
- Renforce le système immunitaire

**SOIRÉE D'INFORMATION GRATUITE**  
le mercredi 1er novembre 2000 de 19 h 30 à 21 h  
au 549, rue de La Rochelle  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Places limitées  
Renseignements: 348-7179

## Comment se déroule une psychothérapie?

En premier lieu, c'est une rencontre avec un psychologue dont l'échange est axé sur la vie personnelle, les sentiments et sur ce qui est important pour le client. L'écoute attentive fait partie de la thérapie, mais l'intervention du psychologue est un des éléments les plus importants. Il pose des questions, commente ce que son client lui dit, demande des précisions, et aide ce dernier à exprimer des sentiments et à relater des événements.

de revivre une scène vécue ou d'imaginer une situation. Il peut aussi suggérer des activités entre les entrevues.

mes, la nature des objectifs visés et la durée de la période d'adaptation (pour se sentir à l'aise).

### Quelle est la durée d'une psychothérapie?

Une psychothérapie est un processus de changement. Chaque cas est unique et la longueur de la thérapie dépend de nombreux facteurs tels que la gravité des problè-

Vous êtes libre d'arrêter votre thérapie n'importe quand, et en aucun cas vous n'êtes tenu de poursuivre une thérapie et d'acquiescer des honoraires à l'avance. On met généralement fin à la psychothérapie lorsque les objectifs fixés sont en grande partie atteints.

Le psychologue peut aussi utiliser des exercices qui permettent la concentration,

## Peut-on maigrir pour la vie?

Perdre du poids est une décision importante. En effet, 95 % des gens qui maigrissent reprennent du poids par la suite. Lorsque l'on choisit de maigrir, il faut être décidé. Les objectifs que l'on se fixe doivent être réalistes, et on doit prendre les mesures nécessaires afin de les respecter. La motivation est un élément clé essentiel. Beaucoup de personnes maigrissent car elles se sentent seules et malheureuses, et pensent que le fait de maigrir pourra les faire accéder au bonheur. On maigrir pour soi-même et non pour les autres.

Dans un premier temps, la diététiste apprend aux gens à manger mieux et de façon équilibrée. En parallèle, une visite chez un médecin spécialisé est un facteur important dans la réussite de ce combat. Le médecin enseigne aux patients à apprivoiser leurs émotions. Cet apprentissage permet d'éviter des comportements abusifs devant la nourriture.

L'estime de soi et la santé retrouvées deviennent des motivations importantes dans la réalisation de ce but. Beaucoup de gens éprouvent également des problèmes suite à plusieurs échecs dans leur quête de la minceur. Le médecin pourra les aider à affronter positivement ces échecs afin que, cette fois-ci, le combat se termine par une victoire.

### Qui peut m'aider?

L'obésité est une maladie qui se contrôle.

À surveiller... À surveiller... À surveiller...

# UNIPRIX Lemieux et Poissant Méga journée santé

le 29 novembre

Plusieurs sujets seront traités...  
Surveillez notre prochaine publicité  
pour plus de renseignements

Bienvenue à tous!

347-2000

795, boul. d'Iberville, Iberville, Carrefour Laplante

## Prothèses mammaires



### Un recommencement avec les prothèses mammaires de «Naturalwear».

Les soutiens-gorge post-mastectomie sont très semblables aux brassières que vous avez déjà portées, avec l'addition d'une pochette qui supporte la prothèse mammaire. Les soutiens-gorge «Naturalwear» sont disponibles dans une gamme de styles élégants pour accommoder votre style de vie et votre ligne.

Sur rendez-vous seulement

Lucette Labrecque  
Louise Lapiere



Avoir subi une mastectomie ne veut pas dire qu'il faut abandonner les plaisirs de la vie

**ROBERT LAPIERRE**  
PHARMACIEN

395, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél.: (450) 347-0361  
Télé.: (450) 347-5513

# Action Santé

## Votre nerf sciatique vous fait-il souffrir?

La névrite sciatique est presque aussi banalisée qu'un rhume. Pourtant, les conséquences peuvent être importantes si elle est mal soignée. C'est un

problème au bas du dos qui est responsable des névrites sciatiques. C'est la dernière articulation de la colonne vertébrale qui en est généralement responsable, celle qui est

située entre la 5e vertèbre lombaire et le sacrum. Cette articulation peut être facilement subluxée et ce dérangement articulaire risque d'irriter une des racines du nerf sciatique. La douleur peut alors se propager tout au long des ramifications du nerf sciatique, atteignant la cuisse, le mollet, le pied et même parfois les orteils.

ment? Sa localisation, son ampleur et sa durée vont faire partie de ses questions. Il procédera ensuite à un examen physique et chiropratique incluant une prise de radiographie. Il s'assure ainsi qu'il s'agit bien d'une névrite sciatique et non d'une affection différente aux symptômes similaires.

### Le thermo-masseur ultra

#### Criothérapie

Traitements en application usuelle courante en clinique ou à la maison, de certaines douleurs, raideurs, enkylose, atrophies par le froid: bains, douches, enveloppements, compresses glacées.

tion sanguine; provoque une relaxation musculaire importante: par assouplissement des muscles et articulations contractés et endoloris; raffermis les muscles relâchés; soulage les maux de dos si répandus; apporte une grande détente: physique et physiologique;

permet l'emploi de l'algo-phyto-aromathérapie pour obtenir une action thérapeutique énergétique; complémente une cure d'amaigrissement; soulage les douleurs de l'arthrite, de l'arthrose, des rhumatismes, des traumatismes, et bien d'autres.

Le thermo-masseur ultra par son système de fonctionnement unique, utilise en même temps les deux principes de thermothérapie et de criothérapie avec le troisième principe de massothérapie, double pression des jets d'air et turbulence de l'eau qui, en détruisant la couche d'air emmagasiné entre la peau et l'eau augmente de considérable façon, l'effet des deux autres principes.

#### Les bienfaits du thermo-massage

Un seul bain au thermo-masseur ultra remet en forme en faisant disparaître la sensation de fatigue et les raideurs causées par une journée «stressante», en surmenage, un effort physique inhabituel ou une activité sportive intense.

Parmi les multiples bienfaits apportés par les bains, l'utilisateur appréciera principalement que le thermo-masseur Ultra nettoie et adoucit la peau; active la circula-

Certaines personnes croient que le maquillage permanent s'apparente à une séance de torture où la douleur règne en maître. En fait, la douleur est comparable à celle d'une égratignure ou d'une très légère brûlure qui se tolère généralement très facilement.

sont approuvés pour l'utilisation lors de ces séances.

#### Quelle couleur choisir?

Le maquillage permanent est disponible dans plusieurs nuances. Votre esthéticienne pourra vous conseiller sur la teinte qui sera la plus avantageuse pour vous. Notez que l'intensité de la couleur pourra s'atténuer avec le temps. Des facteurs comme la couleur choisie, votre âge, votre régénération cellulaire ainsi que l'entretien que vous apportez à votre maquillage influenceront cette atténuation. Occasionnellement, vous pouvez faire retoucher votre maquillage afin qu'il demeure toujours beau.

Si vous n'avez jamais eu de réactions suite à certaines interventions esthétiques que vous avez eues auparavant, il ne devrait pas y avoir d'effet secondaire pouvant provoquer des lésions à long terme. Une stérilisation stricte et un haut degré d'hygiène accompagnent toujours les séances de maquillage permanent. Les pigments utilisés


#### Quelle est la cause?

Un mauvais mouvement du tronc, un effort trop violent pour soulever quelque chose, des traumatismes accumulés dans la région lombaire: les causes sont nombreuses. Il est rare qu'une articulation dérangée se corrige d'elle-même. N'attendez pas, consultez un chiropraticien sans tarder.

## Êtes-vous prête pour un maquillage permanent?

### Centre Santé-Beauté


#### LES DOUCES HEURES



- Médecine énergétique
- Massages
- Enveloppements
- Balnéothérapie
- Spa intérieur
- Salle de détente avec foyer
- Cures
- Esthétique
- Électrolyse
- Coiffure
- Rallonges


*Nouveau! Thérapeute en médecine énergétique*

*L'équilibre de l'être élimine nos malaises.*




Marie Archambault

**Coiffeuses**




Lucie Gamache




Mélanie Harbo

**Coiffeuses**




Josée Bisotti




Michelle Robitaille

**Esthéticiennes électrolystes**




Diane Mercier




Sylvie Pilon

**Propriétaires**



Dany Lessard



Renée Beaudoin

240, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél.: 358-5000



**POUR DES SERVICES VISUELS COMPLETS**

**DE L'EXAMEN JUSQU'À LA CORRECTION DE VOTRE VISION**



Dr Paul Granger, o.d.



Dr Ginette Bernier, o.d.



Dr Chantal Reid, o.d.

Ouvert de 9h à 21h du lundi-au vendredi.

**Granger Bernier Optométristes**

*Pour un service personnalisé, courtois et efficace, venez nous voir!*

885, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(coin Pierre-Caisse)

**348-0021**

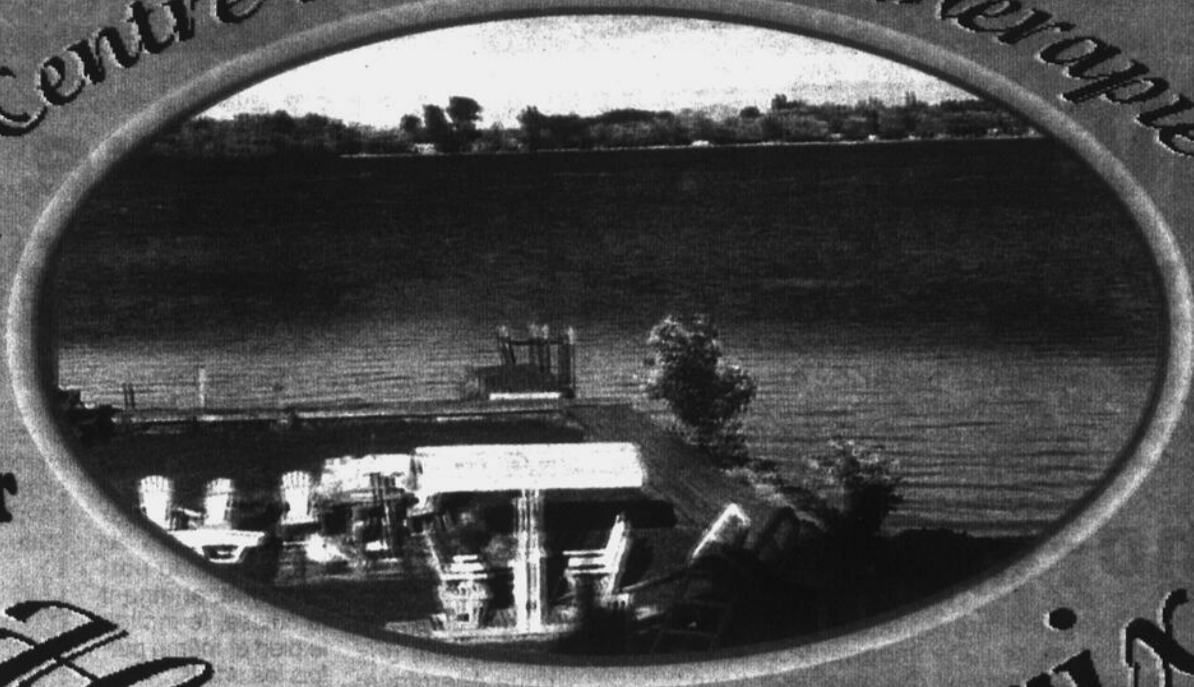
240, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél.: 358-5000

Centre de thalassothérapie

Concept  
nouveau  
et  
innovateur

Unique  
en son  
genre

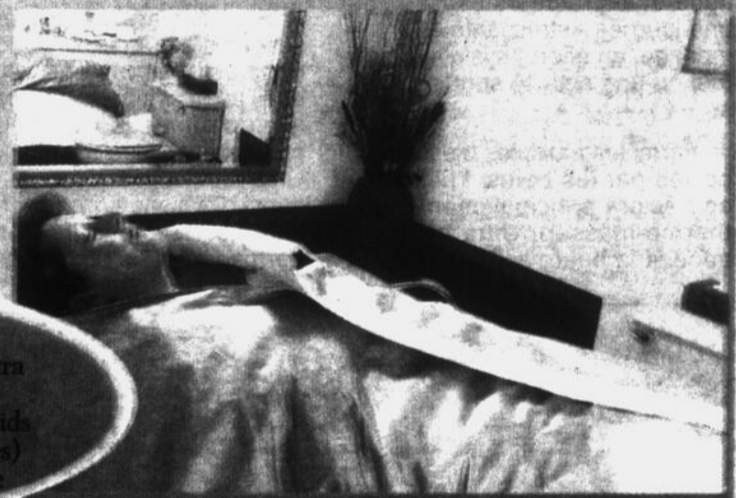


Havre de Paix

Un  
Havre de Paix, pour votre corps et votre esprit, tout près  
de chez vous, sur les Rives du Richelieu. Le Centre Havre  
de Paix vous offre différents forfaits personnalisés, conçus spécialement pour assurer le bien-être  
et la détente. Des forfaits d'une demi-journée, d'une journée, d'une fin de semaine et d'une semaine  
sont disponibles. Hébergement sur place ou en institution hôtelière. La maison se trouve à l'entière  
disposition du couple ou des personnes (se connaissant) pour l'hébergement de longue durée.  
Havre de Paix offre aux personnes seules ou aux couples le bien-être autant physique  
que moral.



**Le  
Vibrason**  
• Le plaisir d'un massage et d'un sauna en  
même temps  
• L'union du corps et de l'esprit  
• Perte de poids  
• Expérimentez la forme physique, la  
détente et la beauté



**La  
thermosudation**  
et le bain thermo-masseur ultra  
• Enveloppement corporel  
• Contrôle et maintien du poids  
(combiné à d'autres méthodes)  
• Excellent pour la cellulite



**La  
presothérapie**  
• Massage circulatoire et lymphatique  
qui affine le galbe de la jambe et  
permet la prévention et le traitement  
des varices, la rétention d'eau,  
lourdeur de jambe et l'œdème

Accordez-vous  
un moment  
de détente avec une  
panacée unique



(FORFAITS D'AFFAIRES POUR GROUPE D'ENTREPRISE)

1474, 1re Rue (101e Avenue) Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix (450) 291-3969

Pour rendez-vous

## VIDÉO

## Alerte Noire: on fait mieux comme navet!



PASCAL CLOUTIER

## Alerte Noire

**M**audit préjugés! Encore une histoire de monstres extraterrestres. Encore un film à effets spéciaux... Oui mais meilleur que la moyenne. Un film qui se tient tout seul, pas besoin de faire partie d'un genre ou d'un style pour exister.

Oui, il y a des monstres, oui par ordinaire mais il y a aussi une histoire intéressante. Et, à vrai dire, autre que le fait que le film s'essouffle j'y prenais mon pied. La première moitié du film m'apparaissait impressionnante, voire très originale. Le montage des images faisait du même coup hyper à la mode tout en gardant cet aspect original que certains films de série B peuvent revêtir de temps à autre. Je ne sais pas si c'est la première oeuvre de messieurs David Twohy et David Egby, mais la fraîcheur de leur oeuvre aura su emballer le spectateur pour les premières 45 minutes.

gros comme le leur. Avec la volonté qu'il nous transmet en début de film, on peut embarquer et connaître un visionnement assez intéressant.

Prévisible, soit! Mais pas plat... Un mélange de Tremors et de la série d'Alien avec les dernières nouveautés techniques. Le crash d'ouverture vaut à lui seul un tant soit peu d'intérêt pour quiconque apprécie les films de science-fiction.

Un film de remplacement à ne pas disserter trop rapidement malgré que plusieurs l'auront entrevu comme un des navets de l'année.

## Les Règles d'Engagement

**D**eux acteurs de soutien intéressants et populaires se sont donné rendez-vous dans cette réalisation. Un autre film américain au bout. Un autre film de guerre. Une autre histoire patriotique à mort. Une autre allusion à la défaite du Vietnam. Un autre film qui se termine bien entre les murs d'une cour de justice.

L'idée d'un procès de droit martial est une répétition dont on aurait pu se passer volontiers. Mais ce projet de second plan aura permis à Samuel L. Jackson et Tommy Lee Jones de se faire valoir en sauveurs de meubles. Un film si peu original aurait pu sombrer et se noyer dans le volume impressionnant de productions du genre. Mais la réputation des deux vedettes n'étant plus à faire, on aura pu apprécier leur grand talent malgré le pétard mouillé que le scénario nous sert en guise de climax. On reste sur sa faim et les explications sont parfois minces. Mais coudonc...

Un ancien combattant de la guerre du Vietnam prend une décision discutable lors du secours de l'ambassade des États-Unis au Yémen. Les médias et les politiciens refusent de prendre le blâme d'une tuerie perpétrée par l'un de ses meilleurs militaires. 83 morts, ce n'est pas rien et le Moyen-Orient est un des points très chauds du globe. Les Américains perdent la face et ils n'aiment pas ça. La seule option qui s'offre à eux est de sacrifier le décideur, celui qui les aura servis 32 ans à titre de «marine».

Une cour martiale est alors ouverte et on voudra amener au pilori le personnage joué par le toujours solide Jackson. Ce dernier choisira son vieux copain du Vietnam pour le défendre. Un vieux militaire à la retraite qui aura été un avocat bien ordinaire de son temps. C'est par compassion que l'avocat joué par Jones sortira de sa retraite dorée pour tenter de mieux com-

prendre ce qui s'est passé avec son ami au Yémen.

Une enquête mal définie dans le film amène l'avocat retraité à se rendre au Yémen pour mieux tenter de comprendre ce que son client-ami a fait comme gaffe. Il ne revient pas de ce périple plus convaincu de l'innocence de celui-ci. C'est à n'y rien comprendre, comment le soldat a-t-il donné de telles directives? Toute la solution repose dans des témoignages parjurés et des preuves que le gouvernement a fait disparaître. Besogne difficile, le procès sera expéditif, surtout qu'on a engagé un jeune loup du côté de la poursuite... Ben, non, j'vous niaise, c'est un film Américain... Le patriote ne peut mourir, c'est ben certain.

On aurait pu nous éviter cette production sans que personne ne s'en plaigne mais mieux vaut y voir un côté positif et l'occasion qu'ont deux acteurs de se faire valoir dans une cause quasi perdue. Si vous appréciez déjà Jackson ou Jones, ce film ne devrait pas être oublié, allez-y, faites-vous plaisir. ■



Les Règles d'Engagement.

## Franck Bésingrand à l'orgue des Frères Maristes dimanche

MICHEL PHANEUF

**F**ranck Bésingrand, un organiste qui nous vient de France, sera l'invité du prochain concert à la Maison provinciale des Frères Maristes à Iberville, le dimanche 22 octobre à 20 heures. Il y proposera un programme d'oeuvres anciennes et modernes, depuis celles de Johann Sebastian Bach jusqu'à une de ses propres compositions.

Franck Bésingrand est né à Bordeaux en 1956. Il fait des études musicales complètes au Conservatoire de Toulouse, notamment en orgue avec Xavier Darasse. Il obtient, entre autres, le Prix de composition musicale.

Il participe à des concours internationaux, à Haarlem, à Manchester, à Bruges et à Paris où il reçoit le Prix d'honneur en 1987.

Après avoir obtenu le Diplôme d'état en instruments anciens, il enseigne pendant six ans à l'Institut des jeunes aveugles de Toulouse et obtient à Paris le Certificat d'Aptitude en orgue.

En 1988, Franck Bésingrand s'établit à Castres, devenant organiste des grandes orgues Alfred Kern de Notre-Dame-de-la-Platée et professeur à l'École nationale de musique du Tarn.

Organiste, mais aussi compositeur et claveciniste, son activité de concertiste l'amène à se produire régulièrement en France et à l'étranger (Suisse, Hollande, Allemagne, Espagne). Il a également donné plusieurs concerts au Canada.

Dans ses récitals, l'artiste aborde une large part du répertoire de l'orgue, sachant accorder une place essentielle à la restitu-

tion des oeuvres qu'il choisit parmi les mieux adaptées à l'esthétique de l'instrument joué, et ce, dans un souci de fidélité et de cohérence.

**BACH, MOZART, VIERNE, LANGLAIS...**

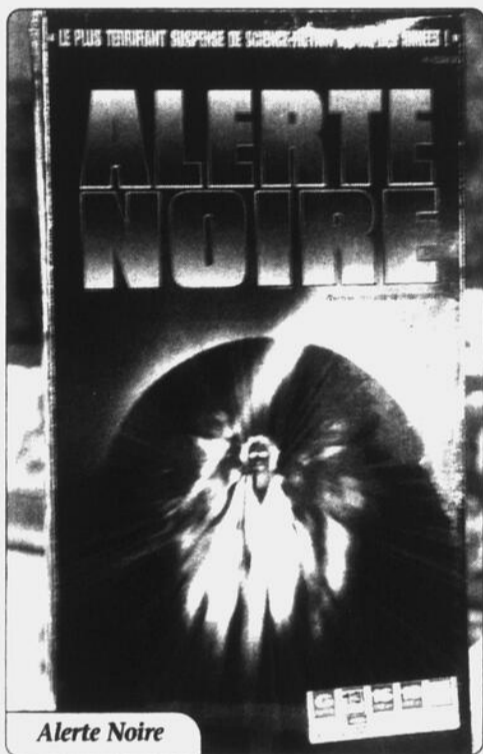
Son concert chez les Frères Maristes débutera avec trois oeuvres de Johann Sebastian Bach (1685-1750), à savoir le Prélude et fugue en mi mineur ainsi que les chorals *Dies sind die heiligen zehn Gebot* et *O Lamm Gottes unschuldig*. On entendra ensuite le choral *Herzlich tut mich verlangen* et le *Praeludium pro organo pleno* de J.-Ludwig Krebs (1713-1780), un élève de Bach, puis deux adaptations d'oeuvres de Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) réalisées par Franck Bésingrand, l'Adagio en si mineur et la *Maurerische Trauermusik*.



Franck Bésingrand

La deuxième partie du récital sera consacrée à des auteurs plus modernes, tout d'abord à Louis Vierne (1870-1939) avec *Cathédrales*, puis à Jehan Alain (1911-1940) avec *Choral phrygien* et enfin à Jean Langlais (1907-1991) avec le choral *Nun Singt ein neues Lied dem Herren et Mors et Resurrectio*, un extrait de ses *Paraphrases grégoriennes*. *Voluntary*, une oeuvre en quatre mouvements de Franck Bésingrand, conclura la soirée.

Rappelons que toutes les personnes désireuses d'assister au concert de dimanche n'ont pas besoin de billets ou de réservations. Il leur suffit de se présenter sur place. À la sortie, les spectateurs seront libres de laisser une contribution financière de leur choix. La Maison provinciale des Frères Maristes est située au 14, route 133 à Iberville. ■

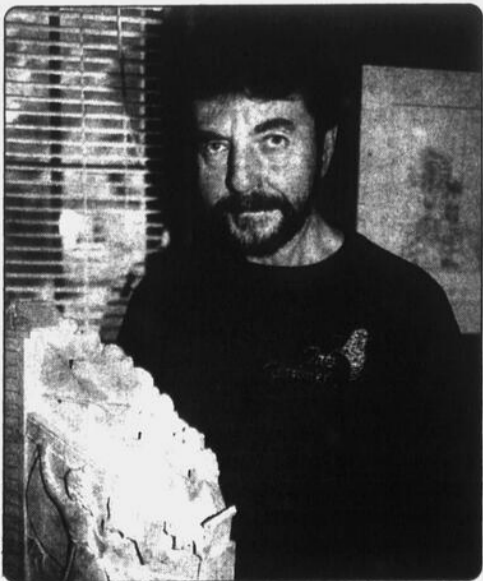


Alerte Noire

Combien de productions auront réinventé Ridley Scott et son Alien de la fin des années soixante-dix? Bien des réalisateurs y auront perdu tout espoir de se faire réengager sur un plateau de tournage... peut-être pas Twohy et Egby. Ils n'avaient même pas, sous la main, d'acteurs connus. Ils avaient à leur disposition des gens plutôt médiocres mais un coeur

## Normand Théberge expose

L'artiste ibervillois Normand Théberge ouvrira les portes de son atelier au public les 20, 21 et 22 octobre prochains à l'occasion d'une exposition de ses oeuvres récentes. Les visiteurs pourront y admirer une vingtaine de sculptures sur bois, principalement des bas-reliefs, représentant des scènes variées. L'exposition aura lieu au 135, 12<sup>e</sup> Avenue à Iberville et sera ouverte de 19 heures à 22 heures le vendredi 20 octobre, de 10 heures à 22 heures le samedi 21 et de 10 heures à 18 heures le dimanche. ■



# LA BOUSTIFAILLE

## Méli-mélo de l'automne



MICHÈLE TRAHAN

C'est l'automne avec toute sa cuvée de pluies froides, de vents frisquets, de ciels sombres et grisâtres... mais c'est aussi la promesse d'arbres multicolores, de paysages somptueux, de journées fort accueillantes pour les activités exté-

rieures de toutes sortes ! C'est aussi la période pour cuisiner et essayer de nouvelles saveurs, créer de nouvelles odeurs... goûtez donc vos papilles olfactives et gustatives... et un bel automne à tous !



ASTUCE MAISON

### SAVIEZ-VOUS QUE...

...le hareng et les sardines en conserve sont économiques et pratiques et représentent une excellente source de protéines, de calcium et de phosphore et une bonne source de niacine et de fer... les moules peuvent remplacer les huîtres ou les palourdes dans la plupart des plats cuisinés et qu'elles sont disponibles à longueur d'année... que la morue est un poisson malgré à saveur douce dont la pêche est l'une des plus importantes au Canada... parmi les poissons fumés prêts à manger, on retrouve notamment le saumon, le maquereau, l'anguille, le corégone, la truite et le hareng... que le poisson et les fruits de mer décongelés doivent être réfrigérés et cuits le plus tôt possible, de la même façon que le produit frais, et recongelés si nécessaire... le poisson surgelé peut généralement être cuit sans être décongelé et la meilleure façon de faire cuire le poisson est de choisir une température élevée pour une courte période de temps, d'éviter de prolonger le temps de cuisson.

### Poulet au citron

- 15 ml de fécule de maïs (1 c. à table)
- 30 ml de sauce soya (2 c. à table)
- 50 ml de bouillon de poulet (1/4 tasse)
- 30 ml de jus de citron (2 c. à table)
- 5 ml de sucre (1 c. à thé)
- 3 carottes en dés
- 2 poitrines de poulet, désossé et la peau enlevée
- 15 ml d'huile (1 c. à table)
- 5 ml de racine de gingembre finement haché (1 c. à thé)
- 125 g de pois mange-tout (1/4 lb)
- 1/2 poivron rouge en dés
- 125 ml de champignons tranchés (1/2 tasse)

- Dissoudre la fécule de maïs dans la sauce soya ; ajouter le bouillon de poulet, le jus de citron et le sucre et bien mélanger. Réserver.
- Blanchir les carottes dans l'eau bouillante salée quelques minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes. Couper le poulet en bouchées.
- Dorer le poulet et le gingembre dans l'huile chaude jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée, environ 5 minutes ; retirer du poêlon. Ajouter les pois mange-tout et le poivron et cuire en tournant pendant 2 minutes.
- Ajouter les champignons et les carottes et cuire encore une minute en tournant. Ajouter le poulet et verser le liquide réservé. Continuer la cuisson en tournant jusqu'à épaississement.

### SALADE AUX BETTERAVES

- 250 ml de vinaigre de cidre (1 tasse)
- 50 ml de sucre (1/4 tasse)
- sel et poivre
- 5 ml d'épices à marinades (1 c. à thé)
- 2 ml de cannelle (1/2 c. à thé)
- pincée de clou
- 2 boîtes de betteraves tranchées, égouttées (19 oz/540 ml ch.)
- laitue

Combiner tous les ingrédients sauf les deux derniers ; amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 5 minutes.

Déposer les betteraves dans un grand bol et arroser de vinaigre chaud ; laisser refroidir puis réfrigérer quelques heures. Servir les betteraves sur un nid de laitue, arrosées d'un peu de marinade.

### TARTELETTES AUX RAISINS

- pâte à tarte pour 2 croûtes
- 250 ml de raisins séchés (1 tasse)
- 125 ml de noix hachées (1/2 tasse)
- 175 ml de miel (3/4 tasse)
- 45 ml de fine chapelure de biscuits Graham (3 c. à table)
- 1 œuf légèrement battu
- 15 ml de beurre fondu (1 c. à table)
- 2 ml de zeste de citron râpé (1/2 c. à thé)
- pincée de sel
- 15 ml de jus de citron (1 c. à table)

Chauffer le four à 200C (400F) ; abaisser 16 fonds de tarte et tapisser 16 moules. Hacher finement les raisins et les noix et ajouter tous les autres ingrédients ; bien mélanger.

Remplir les tartelettes à moitié et cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que la garniture soit prise.

### BIFTECKS À L'ANCIENNE

- 45 ml de farine (3 c. à table)
- 2 ml de paprika (1/2 c. à thé)
- sel et poivre
- 1 kg de bœuf de ronde (2 lb)
- 30 ml d'huile (2 c. à table)
- 1 boîte de tomates (28 oz/796 ml)
- 3 oignons finement tranchés
- 125 ml de céleri tranché (1/2 tasse)
- 1 feuille de laurier émietté
- 2 ml d'origan (1/2 c. à thé)
- 15 ml de sauce à bifteck (1 c. à table)

Combiner la farine et le paprika et assaisonner au goût ; saupoudrer la moitié de ce mélange sur le bifteck et marteler à l'aide d'un petit maillet. Tourner la viande et répéter l'opération. Couper le bifteck en portions.

Chauffer l'huile et y dorer la viande à feu doux, des deux côtés. Ajouter tous les autres ingrédients et couvrir ; laisser mijoter pendant 2 heures.

### SALADE AUX CHAMPIGNONS

- 500 g de champignons, finement tranchés (1 lb)

- 6 branches de céleri tranché
- 2 échalotes hachées
- 50 ml de poivron rouge de conserve, en dés (1/4 tasse)
- 30 ml d'huile (2 c. à table)
- 30 ml de vinaigre de cidre (2 c. à table)
- sel et poivre
- 3 œufs cuits durs coupés en quartiers

Combiner tous les ingrédients sauf les œufs et mélanger délicatement. Au moment de servir, ajouter les œufs et remuer le tout.

### CASSOULET

- 6 saucisses italiennes (env. 1 lb/500 g)
- 500 g de bœuf en cubes (1 lb)
- 1 oignon tranché
- 1 gousse d'ail émincé
- 2 poivrons verts hachés
- 4 carottes tranchées
- 2 boîtes de haricots blancs, égouttés (14 oz/398 ml ch.)
- 5 ml de basilic (1 c. à thé)
- pincée de poivre
- 2 cubes de bouillon de bœuf
- 175 ml d'eau bouillante (3/4 tasse)

Brunir les saucisses quelques minutes et tailler en bouchées ; déposer dans une casserole allant au four. Jeter le gras de cuisson des saucisses sauf 30 ml (2 c. à table) et y dorer le bœuf, l'oignon et l'ail.

Ajouter les poivrons et les carottes et continuer la cuisson quelques minutes. Transférer le tout dans la casserole et ajouter les haricots, le basilic et le poivre. Remuer.

Dissoudre les cubes de bouillon dans l'eau bouillante et verser le tout dans la casserole. Couvrir et cuire au four à 180C (350F), pendant 1 1/2 heure.

**Bananes «Turbana» ou «Darién»**  
pr. importé no 1

**1.99** \$/lb

42¢ kg

## FRUITERIE

L'avenue du potager  
145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu, tél.: 349-3209

**Citrouille**  
pr. Québec no 1  
petite ou moyen

**99** ¢/ch.

**Poiros «Bosc»**  
pr. É.-U. no 1

**99** ¢/lb

2.18\$ kg

**Brocoli**  
É.-U. no 1 Gr.14

**99** ¢/ch.

**Céleri**  
É.-U. no 1 Gr. 24

**99** ¢/ch.

Spéciaux en vigueur du lundi 16 au dimanche 22 octobre 2000 ou jusqu'à épuisement.

## LE PLAISIR DU VIN

## Le porto se boit de mieux en mieux au Québec



JEAN-YVES THÉRBERGE

Les ventes de porto ne cessent de grimper au Québec et cela à un rythme étonnant depuis quelques années. Seulement la dernière année les ventes ont augmenté de 60%. C'est beaucoup mais attendez, celles des tawnys de 10 ans ont connu une augmentation de 109%. Autrement dit, notre goût pour les bons portos a connu une nouvelle croissance. Bien plus, les ventes de porto blanc, que nous ne connaissons guère, ont eut une hausse de 95%. Franchement, les Québécois ont développé un goût pour le porto qui étonne tout le monde, y compris les gens de l'Institut du porto au Portugal. Cela doit s'appeler du raffinement!

Devant cela, la Société des alcools mènera dorénavant une promotion de porto chaque automne. Celle de cette année commencera le 16 octobre avec une présentation d'une quinzaine de nouveaux produits dont quatre blancs. Une autre promotion commencera le 4 novembre.

Parlons d'abord de la première. Parmi les blancs, je retiens celui de la Quinta do Castelhinho. D'une couleur dorée, il sent le caramel avec de la noix et de la vanille. D'une belle présence en bouche, il a du goût sans être très marquant. Agréable, il fait un excellent apéritif. 15,85 \$ - 907337.

Parmi les tawnys de dix ans, j'ai bien aimé celui de la quinta do Porto de Ferreira



avec son nez de fruits (pruneaux), de noix et de vanille. En bouche, le fruit sucré est très présent sur une bonne dose d'acidité. Il ne plaira peut-être pas à tous mais il a du caractère et une très belle longueur. Il ne serait pas mauvais de le faire vieillir un peu pour le rendre plus aimable. 32,25 \$ - 082115.

On sait que les portos LBV (porto millésimé mis en bouteille tardivement) comptent pour 45% des ventes et que cela se maintient. Dans cette catégorie, on trouvera celui de Warre's 1990 à seulement 28,75 \$. Une sorte de rareté qui a un nez plutôt discret de fruits et de vanille. En bouche, il est plein de fruits, de gras et de matière. Un vin riche, équilibré, élégant et très long. Il a une finale qui m'a semblé envoûtante. 28,75 \$ - 565556.

## AUTRES VINS

Le monde est étrange. Je n'étais pas habitué à me pâmer devant un vin argentin bien que ce pays me fascine depuis toujours, d'autant plus qu'il est bien loin. Les vins de ce pays m'ont toujours semblé un peu ternes mais voici que l'on vient de me

plaire avec un merlot d'une belle qualité qui nous arrive de la région de Mendoza. Un vin étonnant de la Agricola Santa Julia fait de vieilles vignes. Propriété de la famille Zuccardi, tout y semble mis en oeuvre pour produire du vin de qualité.

Le merlot Santa Julia 1998 a de la qualité au nez et en bouche. On note du fruit, un brin de menthe et de la fumée au nez. En bouche, le fruit est bien présent avec un certain gras. Les tanins sont bien présents mais il a suffisamment de matière pour évoluer agréablement. Pas encore bien fondu, il serait mieux de le laisser reposer quelques mois. 11,90 \$ - 554055.

Toujours de l'Argentine, la maison Trapiche nous propose son Cabernet sauvignon 1997. D'une belle teinte, il a de l'anis, du cuir et de la menthe au nez. En bouche, on retrouve le fruit, une belle matière avec un peu de gras et des tanins assez souples. Déjà agréable à boire, il serait sans doute plus expressif dans un an. 13,95 \$ - 323295.

Autre surprise: les vins blancs du pays d'Oc ne sont pas fréquemment de grandes choses. Ils ont plutôt un style international et un côté banal à moins qu'ils ne soient faits des cépages bien particuliers à la région. La Chevalière du Languedoc nous propose un vin vraiment original et d'une belle qualité fait de chardonnay et de sauvignon. D'un nez délicat où on note le foin, le beurre, un brin de vanille et une pointe de buis. La bouche se présente bien; on y trouve une belle acidité avec un certain gras et presque de l'élégance. En finale, le fruit un peu épicé revient. Un vin étonnant pour



le prix: 12,95 \$ - 549543.

On ne se trompe jamais avec la maison Antinori. Le Villa Antinori Chianti classico Riserva 1997 vient d'arriver. Quel beau vin! Il faut dire que l'année fut plutôt exceptionnelle. En y ajoutant le savoir de cette noble famille, ce vin a toutes les qualités d'un grand chianti. Du fruit presque sucré au nez avec un brin de cuir et de vanille, il éclate de fruits en bouche. Souple, harmonieux, presque velouté, équilibré, il est goûteux et riche. Certes, on peut le boire maintenant mais il vaudrait mieux l'attendre quelques années pour qu'il soit plus fondu. 21,95 \$ - 053876.

Et pour finir, un excellent Gaillac, le château de Salettes 1996. Un nez animal, de caramel, de noix, de gruau grillé et d'épices. Une bouche de fruits mûrs, de fumée avec des tanins souples. Une finale charmante et charmeuse de fruits un peu sucrés. Un beau vin. 16,40 \$ - 979278. ■

## DANS VOTRE ASSIETTE

## Les crucifères: des trésors vitaminés!



SYLVIE LAROCHE Dt.P.

Le chou est apprécié depuis des siècles pour ses vertus thérapeutiques. Parfois difficile à digérer, les crucifères ne font pas l'unanimité. Les substances naturelles du chou peuvent, chez certaines personnes, rendre la digestion très... explosive. Loin d'être pauvre en vitamines, le chou posséderait même des propriétés anti-cancer.

Dans la grande famille des crucifères ont inclus le brocoli, le chou vert, rouge et frisé, le chou-fleur, le chou chinois, le chou de Bruxelles, le chou-rave, le boy choy, le rutabaga, le navet, et même le radis, le cresson et enfin le raifort.

En fait, il existe plus de 200 variétés de choux aux formes variées: en forme de fleurs (brocoli), de racines (chou-rave), de tiges (chou chinois) et de feuilles (chou frisé). Considérez comme des légumes d'hiver pour leur bonne durée de conservation, les choux se mangent durant toute l'année.

## TRÉSOR VITAMINÉ

Les crucifères sont très nutritifs.

Les choux ne possèdent pas de gras et sont riches en fibres. Ils sont une grande source de vitamine C. Le chou de Bruxelles cuit possède même le double de vitamine C d'une orange. Leur belle couleur allant du vert intense au rouge vif nous fournit une importante source de vitamine A. En plus de la vitamine A et C les choux apportent une bonne source de soufre, calcium, potassium, phosphore, fer, thiamine et riboflavine à l'alimentation.

La consommation de crucifères n'est pas à négliger puisque des recherches ont démontré qu'il existait un lien entre la consommation de chou et l'incidence de certains cancers comme ceux de l'estomac, du colon et de l'œsophage. En plus d'être excellent pour la santé en général et combler nos besoins quotidiens en vitamines et minéraux, les crucifères sont anticancéreuses. Une substance que l'on retrouve dans les choux bloquerait le développement des tumeurs cancéreuses. Les vitamines A et C et leur source appréciable de fibres sont des facteurs importants qui préviennent plusieurs types de cancer.

## PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

À l'époque, on utilisait le chou à nombreuses fins, notamment comme antidiarrhéique, antibiotique, antiscorbutique (bonne source de vitamine C), reminéra-

lisant, pour soigner les maux de tête et la goutte. Depuis longtemps on dit que son jus serait efficace pour soigner les ulcères d'estomac. Anciennement, il semblerait que les Romains mangeaient des crucifères en prévention contre les abus de table et la grande consommation d'alcool.

## LES INCONFORTS

Leur caractère très fermentescible rend parfois les choux difficiles à digérer. Une substance particulière présente et la grande source de fibres des crucifères sont responsables des ballonnements et flatulences. De plus, ses substances soufrées, le sulfite d'hydrogène, lui caractérisent une odeur et saveur très marquée. L'odeur d'œuf dur qui se dégage des choux est produite sous l'action d'une enzyme naturelle, la myrosinase, lorsqu'on les coupe. Pour éviter les odeurs désagréables lors de la cuisson des choux, éviter les plats en aluminium, laisser le chaudron partiellement ouvert pendant la cuisson et ajouter une noix entière avec sont égale pour atténuer l'odeur.

## CONSERVATION, PRÉPARATION

À l'achat, les crucifères doivent être lourdes et exemptes de tâches et de craquelures. Les choux peuvent être parfois piqués par des vers. Pour se débarrasser de ces intrus, il suffit de tremper le chou, brocoli ou chou-fleur 15

minutes dans l'eau salée ou vinaigrée. S'ils sont exempts de vers, un bon lavage suffit. Comme tous autres légumes, les crucifères perdent leur couleur et deviennent même pâteuses lorsqu'elles sont trop cuites.

Une grande quantité d'eau de cuisson ou une cuisson trop longue leur enlèvent leur saveur et leurs vitamines. Les crucifères se conservent généralement deux semaines dans un sac de plastique dans un endroit frais et humide ou au réfrigérateur. Le chou de Bruxelles se conserve beaucoup moins longtemps, soit environ 3 jours dans un sac de plastique fermé hermétiquement.

Pour les cuire, il suffit de bien retirer les feuilles externes des choux ou de peler le navet, le rutabaga et la tige du brocoli. On peut les cuire dans l'eau bouillante, à la vapeur, dans la poêle, au wok et au micro-onde. Le chou coupé en lanière demande une cuisson rapide tandis que le navet, choux de Bruxelles, chou-fleur et brocoli nécessite une cuisson d'environ 10-15 minutes selon la quantité cuite. Les crucifères font de bons légumes d'accompagnement.

Pour des informations ou pour une évaluation de votre alimentation contacter Sylvie Laroche Nutritionniste au (450) 358-2002 ou visiter le site [www.harmoniesante.com](http://www.harmoniesante.com). ■

## LES DROGUES

## Nous étions prêts à demander de l'aide

L'isolement et le déni de notre dépendance continuaient à nous faire dévaler la pente. Tout espoir d'amélioration disparaissait. Le désarroi, le vide et la peur sont devenus notre mode de vie. Nous étions de parfaits ratés. Un changement de personnalité était ce dont nous avions vraiment besoin. Sortir de nos comportements autodestructeurs était devenu nécessaire. Quand nous nous laissons aller à mentir, tricher et voler, nous nous rabaissons à nos propres yeux. Nous en avons eu assez de l'autodestruction. Nous avons ressenti notre impuissance. Quand plus rien n'a soulagé notre paranoïa et notre peur, nous avons atteint le fond; nous étions prêts à demander de l'aide.

Narcotiques Anonymes: 1-800-879-0333. Réunions: dimanche à 20 heures, au 819, 2<sup>e</sup> rue, Iberville et le mercredi à 20 heures, au 30, rue Mongeau (la maison blanche), Chambly. ■

# VOYAGE EN ÉGYPTE

## Notre coup de coeur: les temples d'Abou-Simbel



**GILLES LÉVESQUE**

**N.** D.L.R. Ce reportage sur l'Égypte fait suite à un voyage de familiarisation dans ce pays de l'Afrique du Nord

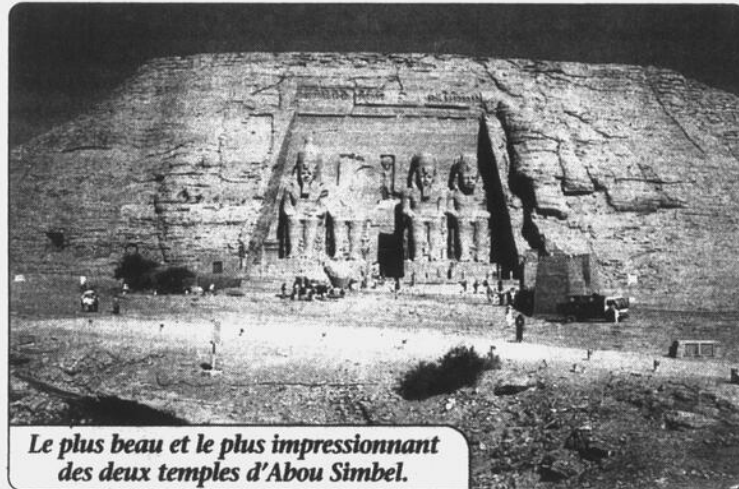
à l'invitation du ministère du Tourisme, de Exotic Tour, de Presse Conseil, d'Air France et de Sphinx Tour. Gilles Lévesque a participé à ce voyage en compagnie de plusieurs autres journalistes.

Si jamais un jour vous vous rendez en Égypte, il vous faut visiter les deux temples d'Abou-Simbel, peu importe s'il vous faudra déboursier environ 300 \$ pour vous rendre sur place à bord d'un petit avion nolisé. Vous n'aurez jamais à regretter cet investissement.

Pour plusieurs d'entre nous, ce fut notre coup de coeur du voyage. Il n'y a pas de mot assez fort pour décrire la beauté de ces lieux imposants, tant de l'extérieur que de l'intérieur. C'est à couper le souffle.

Ces deux temples, parmi les plus beaux au monde, et ce n'est pas exagéré comme affirmation, croyez-nous, sont entrés dans l'histoire de ce siècle par leur sauvetage survenu au cours de la période allant de 1964 à 1968. Menacés par les eaux montantes du Haut-Barrage en construction, ils firent l'objet de la première campagne mondiale lancée par l'UNESCO pour la préservation du patrimoine de l'humanité.

Démontés et remontés, pièce par pièce, 64 mètres plus haut, au sommet de la colline dans laquelle ils avaient été creusés il y a plus de 3000 ans, ces deux temples ont fait l'objet d'une reconstruction du paysage d'origine au-dessus d'une coupole de béton recouverte de sable. Des ingénieurs venus de tous les coins du monde ont pris part à ces travaux colossaux. Comme quoi l'homme est capable de grandes choses lorsqu'il s'en donne la



Le plus beau et le plus impressionnant des deux temples d'Abou Simbel.



Le temple d'Hathor dédié à Néfertari.

peine... et les moyens.

### TEMPLE D'ABOU SIMBEL

Creusé en spéos, ce qui est rare en Égypte, le temple rupestre d'Abou Simbel, le plus beau et le plus imposant des deux, se veut en fait la transformation dans le roc des éléments d'architecture des temples égyptiens.

La façade sculptée dans la montagne mesure 38 mètres de long et 31 mètres de haut. Quatre statues colossales de Ramsès II, et ce qualificatif n'est pas fort, jouent le rôle de colonne de soutien. Parfaites dans leurs dimensions monumentales, elles sont de véritables effigies du souverain. Elles mesurent pas moins de 20 mètres de haut.

À l'intérieur du temple, le choc est tout aussi saisissant. Y règne une atmosphère poignante et saisissante. Ce fut notre plus beau rendez-vous avec l'histoire de ce voyage dans le temps. Des statues colossales donnent l'impression de protéger les lieux. Sur les murs, des fresques conservées d'une façon exemplaire témoignent du règne de Ramsès II. Tout simplement impressionnant.

S'y trouve aussi un petit sanctuaire de quatre mètres sur sept, le lieu le plus intime et le plus secret du temple. Quatre statues y sont assises les unes à côté des autres. Deux fois par an, à l'aube, lors des solstices, le soleil baigne toute la lon-

gueur du temple et va éclairer les statues d'Amon, d'Harmakhis et du pharaon. Vingt minutes après, la lumière disparaît et il est vraiment curieux que la quatrième statue, du nom de Ptah, ne soit jamais touché par les rayons du soleil.

L'autre temple, moins imposant mais tout aussi intéressant à visiter, a été dédié à Néfertari. Cette dernière y est représentée sous les traits d'Hathor, ornée des cornes de la vache sacrée, du disque solaire et de deux plumes.

Nous pourrions vous entretenir encore très longtemps sur ces magnifiques tem-

ples, mais comme l'espace nous manque et qu'il y a encore tant à dire sur les autres trésors de l'Égypte, nous allons conclure en vous souhaitant d'avoir un jour la chance de visiter ces lieux situés aux portes du désert.

Notons, en terminant, que les Égyptiens ont développé un grand souci de conservation à l'endroit de leurs richesses archéologiques. Dans certains endroits, comme dans ce lieu d'une rare beauté où se trouve la tombe de Néfertari, les photos sont interdites. On y limite même le nombre de visiteurs chaque jour. ■



Ces statues colossales de Ramsès II mesurent vingt mètres de haut.



Une vue de l'intérieur du temple rupestre d'Abou Simbel.

### Thomas Cook Voyages Marlin

**LECTEUR DE DVD OU TELECOULEUR GRATUIT!**

Réservez avant le 30 novembre et recevez un lecteur de DVD ou télécouleur Samsung. Réservez un forfait d'une valeur minimum de 2000 \$ par couple (excluant les taxes). Des frais d'impression de 25 \$ s'appliquent. Voir au bas de cette annonce pour de plus amples détails.

---

#### AUBAINE DE LA SEMAINE!

**CAYO LARGO** ..... 899 \$  
Cayo Largo Resort • aucun supplément simple  
Départs 5 nov • 1 sem. TMR/NF TOUT COMPRIS!

DES CENTAINES DE FORAITS PARMIS LESQUELS CHOISIR, DONT:

DÉPART DE MONTRÉAL

**PUERTO PLATA** ..... 998 \$  
Club on the Green  
Départs du 4 nov au 16 déc. • 1 sem. ★★★★★ Naitour TOUT COMPRIS

**VARADERO** ..... 999 \$  
Coralia Club Playa de Oro  
Départs 4 au 11 nov • 1 sem. ★★★★★ TMR/NF TOUT COMPRIS

**VARADERO** ..... 999 \$  
Brisas Del Caribe  
Départs 4 au 11 nov • 1 sem. ★★★★★ TMR/NF TOUT COMPRIS

**VARADERO** ..... 999 \$  
Sol Club Las Serenas  
Départs 4 au 11 nov • 1 sem. ★★★★★ TMR/NF TOUT COMPRIS

**VARADERO** ..... 999 \$  
Breezes Jibacoa  
Départs 4 au 11 nov • 1 sem. ★★★★★ TMR/NF TOUT COMPRIS

**CAYO COCO** ..... 999 \$  
Iberostar Danquim  
Départs 5, 12, 19 nov. • 1 sem. ★★★★★ Vacances Air Transit TOUT COMPRIS

**VÉNÉZUELA** ..... 999 \$  
Portofino Portobello Complex  
Départs 10, 17, 24 nov. • 1 sem. ★★★★★ Vacances Air Transit TOUT COMPRIS

**CIEGO DE AVILA** ..... 1048 \$  
Sol Club Cayo Coco  
Départs du 4 nov au 16 déc. • 1 sem. ★★★★★ Naitour TOUT COMPRIS

#### LAS VEGAS

DÉPART DE MONTRÉAL

**VOL SEULEMENT**  
Départ 30 oct. au 2 nov. • Vacances Air Transit ..... 428 \$

**CIRCUS CIRCUS**  
Départ 5 nov. • 4 nuits • Vacances Air Transit ..... 839 \$

**EXCALIBUR**  
Départ 20 oct. • 3 nuits • Vacances Air Transit ..... 728 \$

---

**Club Med**

**PLAYA BLANCA (MEXIQUE)** ... 1470 \$  
11 au 25 nov. • 1 sem. Adultes TOUT COMPRIS!

**HUATULCO (MEXIQUE)** ..... 1675 \$  
11 nov au 16 déc. • 1 sem. TOUT COMPRIS!

**LES BOUCANIERS (MARTINIQUE)** 1660 \$  
4 nov au 16 déc. • 1 sem. TOUT COMPRIS!

**PUNTA CANA (RÉP. DOMINICAINE)** 1760 \$  
29 oct. au 17 déc. • 1 sem. TOUT COMPRIS!

## Marlin

Agence de voyages

Carrefour Richelieu  
600, Pierre-Caisse, St-Jean  
(450) 348-0918

Les tarifs sont par personne, en dollars canadiens (sous toutes réserves), sur une base d'occupation double. Pour réservations effectuées entre le 2 sept. et le 30 nov. OFFRE BONUS : Un forfait comprenant les vols et la portion terrestre avec achat minimum de 2000 \$ par couple (sur un occupation simple) excluant les taxes doit être réservé entre le 2 septembre et le 30 novembre et payé au complet en 15 décembre, pour un départ entre le 2 septembre et le 30 avril (sauf Vacances Air Transit et Naitour : départs du 1<sup>er</sup> nov au 30 nov). Un seul forfait par réservation, quel que soit le nombre de personnes voyageant ensemble. Les quotas sont limités et l'offre peut être retirée en tout temps. Des frais de service peuvent être perçus sur certaines prestations. Cette offre ne peut être jumelée à tout autre offre promotionnelle. Voyages Marlin est l'agence de voyages affiliée à Thomas Cook au Québec. Permis de Québec.

# VOYAGE EN ÉGYPTE



## Qui n'a pas rêvé d'une croisière sur le Nil?

GILLES LÉVESQUE

Oui, qui n'a pas rêvé d'avoir la chance de faire une croisière sur le Nil? Cette chance, nous l'avons eue lors de notre voyage en Égypte. Même si elle fut de courte durée, deux jours au lieu de quatre, comme prévu normalement lors des forfaits offerts par Exotic Tour, cette croisière restera inoubliable pour plusieurs d'entre nous.

La chaleur était suffoquante lorsque nous sommes montés à bord du bateau cinq étoiles qui nous attendait à Assouan. Il devait bien faire 42 degrés Celsius, une température «normale» en juin, au sud de l'Égypte. Mais comme nous l'avions écrit la semaine dernière, on ne visite pas ce si beau pays l'été. Aussi bien vous le rappeler.



C'est à bord de ce bateau, Le Citadelle, que nous avons remonté le Nil.

mieux mangé. Non seulement le menu était-il varié, mais il était toujours servi à la manière d'un grand restaurant. Honnêtement, nous ne nous attendions pas à tant.

Peu importe l'étage où l'on se trouve, d'immenses fenêtres permettent d'admirer le paysage qui s'offre devant nous durant toute la durée de la croisière. On peut y admirer des petites montagnes de sable de couleur terre, mais aussi une faune et une flore plutôt riches.

Sans la crue du Nil, toute la vallée de l'Égypte ne serait qu'un désert aride. Or, cette vallée, les Égyptiens la cultivent à son maximum par l'entremise d'un système d'irrigation primitif, mais fonctionnel. D'immenses jardins longent ainsi le Nil. On y cultive entre autres des céréales, du blé et du millet dans des conditions qui nous rappellent certains pays de l'Orient. Et lorsqu'un paysan vous aperçoit, il vous salue avec empressement.

Habituellement, le bateau s'arrête à quelques reprises au cours de la croisière. On y tient aussi une foule d'activités, le jour comme le soir. Et à en juger par les photos que

nous avons vues à bord, oui, la croisière semble beaucoup s'amuser!

### LE NIL

Pour en revenir au Nil, qui malheureusement nous a semblé très pollué, et ça peut se comprendre, celui-ci s'étire sur 6500 kilomètres, de la région des grands lacs africains à la Méditerranée.

Le Nil se dirige vers le nord à travers d'immenses savanes boisées et marécageuses. D'Assouan jusqu'aux ruines de Thèbes (nous vous reparlerons de ces deux endroits la semaine prochaine), la vallée se resserre et est enfermée entre deux lignes de montagnes rocheuses, mais de Thèbes au Caire, elle s'élargit très sensiblement.

Dès que le Nil quitte le Caire, les montagnes disparaissent. Les chaînes arabique et libyenne s'écartent petit à petit. Chaque année, à la suite des pluies



Luxeux comme salon sur un bateau.

torrentielles qui s'abattent sur les montagnes d'Abyssinie et dans la région des lacs équatoriaux, le Nil se gonfle progressivement, au point de franchir ses rives et d'inonder, en quelques mois la vallée toute entière. Heureusement d'ailleurs!



Ces célèbres felouques blanches glissent sur les eaux du Nil.

Rapidement, plusieurs d'entre nous sommes montés au sommet de ce bateau luxueux pour découvrir le Nil et son environnement, mais aussi pour prendre possession de la piscine! Quels beaux moments nous avons vécu en remontant le Nil jusqu'à Louxor. Les deux pieds dans l'eau, nous avons eu souvent l'impression de rêver. Encore plus lorsque des employés du bateau sont venus nous chercher pour prendre le thé à l'anglaise!

### LE CITADELLE

Notre bateau, Le Citadelle, faisait alors l'objet de travaux de rénovation, ce qui ne l'empêchait toutefois pas de se déplacer sur l'eau. On parle ici d'un bateau haut de gamme avec ses 56 chambres, ses quatre suites présidentielles, ses bars, sa discothèque, sa salle à manger et son immense salon. Le grand luxe quoi!

Le service y est excellent. Pour plusieurs d'entre nous, c'est à bord de ce petit temple flottant que nous avons le



Ces jeunes enfants nous ont salués en apercevant notre bateau.



Il n'y a pas plus bel endroit pour découvrir le Nil et son environnement.

## CLUB VOYAGES

NOTRE DESTINATION VEDETTE  
cette semaine

Jamaïque

Formule tout inclus  
Janvier 2001  
1 semaine

1 229\$

VACANCES  
air transat

CONSULTEZ NOS EXPERTES:



Chantal Circé



Manon Gamache



Lynn Boulanger



Francine Archambault



Isabel (Francine) Courville



Fernande Lévesque



Marie Viou



EXCLUSIVITÉ  
CLUB VOYAGES

150\$ par couple  
de rabais supplémentaire  
sur les forfaits

de l'Air Transat

(jusqu'à 31 janvier)  
Obtenez  
50\$ de récompen-  
se AIR MILE additionnels  
C'est tout simplement  
l'Égypte!

## Club Voyages Eden

545, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 348-9291 (514) 990-8199

cveden@videotron.ca  
www.clubvoyages.com  
(Stationnement à l'arrière)

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

**DERNIÈRE MINUTE**

**CAYO COCO**  
Départ: 5 ou 12 novembre  
Hôtel 4 étoiles  
Tout inclus  
1 semaine  
849\$  
Aucun supplément simple

**CAYO LARGO**  
Départ: 5 ou 12 novembre  
Tout inclus  
1 semaine  
849\$

**SAN ANDRÉS**  
Formule tout inclus  
Départ: 3 novembre  
1 sem.  
799\$  
2 sem.  
1 019\$

**Espagne**  
Départ: 21 février  
14 nuits, vol direct,  
hôtel 4 étoiles, 2 repas/jour  
1/4 litre de vin par repas  
Taxes incluses  
1 370\$

**BAYAHIBE**  
Départ: 26 janvier  
Hôtel 4 étoiles  
Formule tout inclus  
2 sem.  
1 799\$

**CUBA - POUR NOËL!**  
Départ: 25 décembre  
Hôtel 3 étoiles  
Tout inclus  
1 sem.  
1 239\$

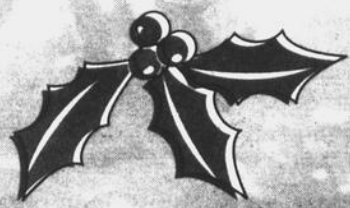
**Vietnam**  
Départ: 11 février  
Circuit 18 jours, 30 repas  
Départ: 19 janvier  
15 jours, 24 repas  
Circuit accompagné  
3 379\$

**EGYPTE**  
3 379\$

haut-richelieu.net

www.haut-richelieu.net

# Pour le temps



# des fêtes



Buffet chinois  
**LE CANTON**

**Réservez** CARREFOUR RICHELIEU  
**tôt**

pour votre «party»  
du Temps des Fêtes  
et obtenez **10%\***  
**de rabais** si  
votre «party» a lieu  
avant le 15 décembre 2000

\*Groupe de 10 adultes et plus  
sur semaine seulement  
du lundi au vendredi

Capacité de 400 personnes

**359-7090**

600, rue Pierre-Caisse,  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Café terrasse

*Le Bistro*

Pour vos  
**Partys des fêtes**  
*Venez vous amuser!*

Mezzanine idéale  
pour groupes

8 choix de  
table d'hôte

Ouvert du mardi  
au dimanche

RÉSERVEZ TÔT!

**(450) 542-9877**

6, rue Foch (coin Richelieu)  
Saint-Jean-sur-Richelieu

**National**

2 Salles de  
réception

**SERVICE DE TRAITEUR**

Buffets chauds et froids

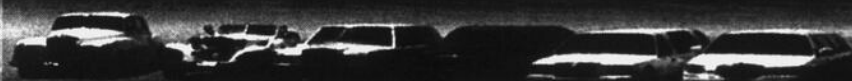
Réservation: **346-9569**

185, rue Jacques-Cartier Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(coin Place du Marche)

L'endroit  
aux mille attentions  
pour tous genres de  
réceptions



*Limousine Krystal*



**(450) 358-4040 . (514) 990-6977**

**POUR TOUTES OCCASIONS**



Venez  
fêter  
chez  
nous...

Petits... moyens... grands groupes!

Plein de bons choix en  
**TABLE D'HÔTE**

Capacité de 150 places

Réservez à la  
meilleure place  
en ville

**(450) 349-6499**

605, rue Pierre-Caisse, Saint-Jean-sur-Richelieu (face au Carrefour)



Venez déguster notre  
**BUFFET ITALIEN**  
les jeudis et vendredis midis  
Pour seulement  
**9,95\$/personne.**



Venez composer votre menu  
de pâtes que notre chef  
préparera pour vous avec toutes les  
saveurs de l'Italie.



**Salles privées disponibles  
avec menu, vin, musique  
et thématique**

LES PLACES SONT LIMITÉES

Réservez vite :

**348-7376**

725, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu



**GOUVERNEUR  
RELAIS**

# RÉSERVEZ VOTRE "PARTY"

Le « ROI de la  
Vraie Pizza »

Salle  
de réception  
avec capacité  
de 50 personnes



et « fine cuisine  
italienne »

Choix de menus  
personnalisés  
pour vos groupes

10, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu

(Établi depuis 1968)  
Tél.: (450) 347-5348

Pour votre «Party des Fêtes»

Menu complet

à partir de **13<sup>50</sup>\$**/pers.

- Aucun frais de location de salle et de Disc jockey
- Capacité de 150 personnes
- Prix spéciaux pour groupes

Réveillon 2001

le 31 décembre 2000

**RÉPAS TRADITIONNEL**

**15\$** taxes et service inclus

Le 1er janvier 2001

**BRUNCH** de 11 h à 15 h

**12,95\$**

TABLE D'HÔTE EN SOIRÉE



Informez-vous!  
**le nautique**

55, rue Richelieu  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 347-2341

**Buffet Irène**

Buffet servi de 18 h 30 à 20 h 30

Campus du Fort St-Jean au Complexe Sportif  
15, Jacques-Cartier Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu

55\$ par personne

• Champagne à minute

• Flûtes, serpents, surprises et encore plus!

Reservez dès maintenant!  
(450) 346-5045  
buffethri.com

Le **Zesto**  
Restaurant

Salle de réceptions  
pouvant accueillir jusqu'à  
125 personnes

Fabi Gourmande  
Traiteur

MENU

- Potage ou salade
- Bifteck aux poivres ou
- Filet de sole ou
- Poulet chasseur
- Dessert et café

**950\$**/personne

500, boul. du Séminaire Nord,  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 348-2666

C'est le temps de réserver au

CENTRE  
**Multi Sport**

Soirées clair de lune  
\*\* FUN BOWLING \*\*

- 44 allées de quilles
- 2 salles de réceptions (Capacité de 25 ou 75 personnes)
- Repas chaud ou froid
- Tables de billard • Loterie vidéo

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT

Demandez Ginette Dumont  
ou Louiselle Lévesque

**359-1444**

200, rue Saint-Louis,  
Saint-Jean-sur-Richelieu

IDÉAL  
POUR VOS  
SOIRÉES

- familiale
- de bureau
- d'anniversaire



**Buffet Irène**  
Haut-Richelieu

Campus du Fort St-Jean au Complexe Sportif  
15, Jacques-Cartier Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Reservez dès maintenant!  
(450) 346-5045  
buffethri.com

**PARTY DE NOËL**

Vendredi 15 décembre

Venez fêter avec votre groupe

- Buffet servi de 18 h 30 à 20 h 30
- Musique, danse, animation

**33\$** par personne  
Taxes et service inclus

**National**

2 Salles de réception

SERVICE DE TRAITEUR

Buffets chauds et froids

Réservation: 346-9569

185, rue Jacques-Cartier Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(coin Place du Marché)

L'endroit  
aux mille attentions  
pour tous genres de  
réceptions

# ASTROLOGIE



Les prévisions  
de la semaine

AVEC FLEUR D'ANGE  
450-229-3263

Semaine du 18 au  
24 octobre 2000

## BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous serez appelé à faire des démarches qui ne seront pas inutiles. Amour: une marque de compréhension de la part du conjoint. Santé: rien de spécial à signaler. Travail: vous aurez beaucoup d'efforts à faire, mais vous réussirez.  
12-17-25-34-35-36

## TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Semaine qui vous sera extrêmement favorable. Amour: vous vivrez beaucoup d'émotions. Santé: moral à la hausse. Travail: votre carrière avance. Profitez-en au maximum.  
2-8-20-28-41-49

## GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Il faudra prendre conscience de tout ce qui vous arrive. Amour: une mise au point à faire en ce qui concerne la famille. Santé: les émotions ont beaucoup d'influence sur votre santé. Travail: vous serez approché pour une proposition d'affaires très importante.  
23-30-36-37-38-40

## CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous aurez à faire des concessions autour de vous. Amour: vous serez envahi par un magnétisme qui vous aidera à vous exprimer plus facilement. Santé: amélioration. Travail: vous serez satisfait de vous-même.  
14-21-36-42-43-44

## LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous serez un peu plus tenace et vous savez ce que vous voulez. Amour: vous vivez des moments très agréables. Santé: vous devez surveiller votre circulation. Travail: vous serez très actif dans vos déplacements.  
4-9-15-19-34-43

## VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Il vous faudra faire preuve de délicatesse dans vos projets. Amour: vous aurez à faire face à certains engagements qui vous tenaient à coeur. Santé: une hausse d'énergie. Travail: semaine qui vous demandera beaucoup de votre temps.  
1-3-7-15-24-45

## BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Il vous faudra faire certaines mises au point. Amour: vous passerez une période où vous serez plus vulnérable, attention à vos décisions. Santé: manque d'énergie. Travail: semaine très active.  
1-3-7-16-24-46

## SCORPION

24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous aurez envie de faire du changement autour de vous. Amour: soyez un peu plus flexible avec vos proches. Santé: aucun changement à signaler. Travail: attention dans vos jugements, une erreur peut être mauvaise pour vous.  
11-15-22-29-34-45

## SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous découvrirez de nouveaux horizons. Amour: vous regardez votre conjoint d'un regard différent. Santé: amélioration. Travail: vous serez en mesure d'entreprendre de nouvelles démarches qui seront favorables.  
2-22-29-42-46-48

## CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Votre personnalité sera fort appréciée. Amour: l'amour est au rendez-vous. Santé: progrès dans votre état de santé. Travail: excellente période.  
6-12-31-33-44-45

## VERSEAU

21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

On fera appel à vous pour régler une affaire qui vous demandera une grande discrétion. Amour: favorable au dialogue. Santé: prenez le temps de vous détendre. Travail: vous aurez à prendre de nouvelles responsabilités.  
8-9-21-22-29-30

## POISSONS

20 FÉVRIER AU 20 MARS

Il faudra maintenir une grande capacité d'esprit. Amour: vous devez agir avec honnêteté et sagesse. Santé: vous êtes un peu plus nerveux que d'habitude. Travail: ne changez pas vos habitudes.  
9-10-13-22-25-32

# VOS YEUX

## Le glaucome, une question de vue...



CÉLINE ÉTHIER

Nous traiterons cette semaine d'une maladie souvent méconnue, mais qui affecte tout de même environ 250 000 Canadiens... Au niveau mondial, on parle de 6,4 millions de personnes atteintes, ce qui situe le glaucome au deuxième rang parmi les diverses causes de cécité. Plus près de nous, le glaucome est le deuxième responsable des causes de cécité chez les Canadiens de plus de 50 ans.

Même si les statistiques sont établies en fonction des gens de plus de 50 ans, les études montrent bien que la maladie commence à être plus fréquente à partir de 40 ans. Toutefois, même si le glaucome est une maladie associée au vieillissement, on peut le rencontrer à tout âge. Il existe des formes de glaucome congénital qu'on retrouve chez les bébés naissants. Cependant, même si le glaucome est possible à tout âge, nous traiterons ici du glaucome comme maladie touchant les gens de plus de 40 ans, car les autres cas de maladies sont rares et isolés.

Il m'arrive assez fréquemment de recevoir des gens inquiets à l'idée que la douleur qu'ils ressentent dans les yeux puisse être du glaucome... Disons d'emblée que 90% des cas de glaucome se présentent sans tambour ni trompette, ou si vous préférez, sans aucun symptôme. Cette forme de glaucome est une maladie chronique qui évolue lentement. Elle cause une perte de vision graduelle et irrémédiable qui peut

s'étendre sur une vingtaine d'années. La vision diminue graduellement sur les côtés, tout en préservant la vision centrale (droit devant) jusqu'aux derniers moments. Je compare souvent cette lente détérioration à la prise de poids. On ne se réveille pas un bon matin avec 50 livres en plus; la prise de poids est graduelle et souvent, on se rend compte des transformations après plusieurs années. Le glaucome se développe aussi lentement, et les dommages s'accumulent au fil des années.

Que se passe-t-il pour que la maladie apparaisse? La plupart du temps, le glaucome chronique est associé à une élévation lente et graduelle de la pression intra-oculaire (souvent appelée «la pression dans l'oeil»). Pour bien comprendre le mécanisme qui fait augmenter la pression, figurons-nous un lavabo dans lequel le robinet est ouvert. Si l'eau coule du robinet et que le bouchon n'est pas en place, il arrivera régulièrement de la nouvelle eau, tandis que la vieille eau s'écoulera par le trou de renvoi. Si, par contre, on place le bouchon pour boucher le trou et qu'on continue à faire couler l'eau du robinet, ça va déborder tôt ou tard...

À l'intérieur de l'oeil, il existe un mécanisme semblable qui amène constamment du nouveau liquide alors que l'ancien est évacué à travers un système de drainage constitué de quantité de petits trous. Si tout va bien, la même quantité de liquide entre et sort de l'oeil, de façon à ce que la pression demeure constante. Imaginons cependant que les petits trous de drainage se bouchent et que le «robinet» continue à envoyer du nouveau liquide... Dans le lava-

bo, ça déborde, mais dans l'oeil, ça ne peut pas déborder car tout est en milieu fermé! La pression augmente donc graduellement, ce qui détériore et tue lentement les cellules du nerf optique et altère à jamais la vision. Si l'on ne réagit pas en cours de route, la cécité est au bout du chemin.

Quand on parle de réagir, il faut penser à la prévention plutôt qu'à la guérison, car le glaucome ne se guérit pas. On arrive fréquemment à contrôler son évolution en maintenant la pression intra-oculaire à un niveau normal de façon à éviter que des dommages supplémentaires ne se produisent. Comprenons-nous bien: on ne peut nullement réparer les cellules endommagées par le glaucome, ce qui signifie que la vision qui est perdue l'est pour toujours. Pourtant, un récent sondage sur la question montre que plus de la moitié des Nord-Américains croient que les dommages causés par le glaucome peuvent être réparés (le plus souvent au laser). Ce n'est malheureusement pas le cas: le laser est très utile pour restaurer le système de drainage et rétablir l'écoulement du liquide, mais il ne peut aucunement ressusciter des cellules mortes. Et qui dit «cellules mortes» dit «perte de vision»...

La semaine prochaine, nous parlerons des facteurs qui rendent certains individus plus à risque que d'autres de développer un glaucome, et des moyens possibles de prévention. Nous verrons alors qu'il y a quand même moyen d'agir...

Si vous désirez me joindre d'ici là, vous pouvez toujours le faire au 705, boul. d'Iberville à Iberville, 346-7318. ■

# PSYCHOLOGIE

## L'étude reste à faire!



GEORGES-HENRI  
ARENSTEIN

À fin de mieux cerner comment des personnes de cultures différentes vivent et définissent leur solitude, le fameux anthropologue américain Edward Hall a tenté de mesurer le «degré de proximité» des individus dans des pays différents. Cette science traite de la gestion de l'espace public et privé.

Suite à ses nombreuses recherches, Hall a découvert des divergences radicales dans les réactions des gens de plusieurs pays lors de l'intrusion d'étrangers dans leur monde privé.

Les Allemands considèrent que leur espace privé est le prolongement de leur moi. Ils protègent jalousement leur espace privé et leur moment de solitude par des autos solides, des murs et des portes insonorisées. Les voitures comme les maisons sont connues

pour leur robustesse. Les paramètres utilisés sont physiques et rigides.

Les Anglais connaissent peu l'espace géographique privé; comme ils ne peuvent se réfugier dans un lieu géographique exclusif, ils sont donc enclins à se réfugier à l'intérieur d'eux-mêmes. Là où l'Allemand se réfugiera dans une autre pièce avec une porte fermée, l'Anglais se replie sur lui et se tait. Les Allemands trouvent donc les Anglais fermés et distants. Les Anglais trouvent les Allemands sociables mais inaccessibles en profondeur.

En Amérique du Nord, on trouve peu d'espaces clos: salons et cuisine n'ont jamais de porte. Les champs ne sont pas clôturés (sauf s'il y a des vaches, évidemment), les cloisons et les paravents ne cachent pas vraiment, ils sont plutôt symboliques. Observez les portes de nombreuses toilettes publiques en Amérique du Nord: elles constituent presque une invitation à regarder... et comparez avec les portes de toilettes publiques en Allemagne qui constituent de véritables portes de prison!

Le monde asiatique, pour qui la solitude est très rare du fait de la surpopulation, a développé aussi cette dimension intérieure.

Dans le monde arabe, il n'existe pas de solitude ni de séparation. Le mot «solitude» n'existe même pas en langue arabe. C'est toujours Hall qui parle: «Pour les Arabes, leur façon de vivre la solitude est de se taire».

Le Québec? Hall n'en parle pas... l'étude reste à faire!

Pour des questions d'ordre général, vous pouvez m'écrire au C.P. 37, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 6Z1 ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Châteauguay de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2628
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Elle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1645
La Gare (hommes violents) :	(450) 357-9887
Centre de référence du Gand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527

### EN CAS D'URGENCE

# SEXUALITÉ

## Le sexe et la nourriture!



ISABELLE BRUNELLE

**C**ette semaine, je réponds à une question reçue par Internet sur les jeux sexuels: est-il dangereux de mettre de la nourriture sur les parties génitales?

Mettre de la confiture, du caramel, du chocolat et autres produits comestibles sur les parties génitales entre autres lors de relations orales-génitales est sans danger si l'on tient compte de certaines petites recommandations.

Évidemment, il s'agit de bien nettoyer après pour s'assurer qu'il ne reste rien sur les parties génitales pour prévenir le risque d'infection, d'irritation et de démangeaisons quelconques attribuables à la teneur de certains aliments.

Je vous suggère de vérifier la température des aliments que vous souhaitez utiliser: du chocolat fondu, ça peut être bien, mais encore faut-il qu'il ne soit pas bouillant ou trop chaud! Et les aliments épicés (genre salsa) sont à éviter pour prévenir le risque de brûlures au niveau du pénis ou de l'entre-cuisse (qui sont des peaux très sensibles).

Par contre, introduire des aliments (concombre, carotte,...) dans le vagin est à proscrire, les risques d'infections étant élevés. Le vagin possède une flore microbienne différente de celle de la bouche et elle sert à le protéger contre l'attaque des corps étrangers. Ainsi, l'utilisation d'aliments lors des jeux sexuels peut être suffisante pour mener à une irritation ou à une infection. Mais, si les aliments ne sont pas insérés dans le vagin, les risques d'infections disparaissent.

### AUTRE QUESTION

J'ai reçu une autre question par Internet. Elle a été écrite par une adolescente qui a remarqué de petits boutons blancs dans la vulve. Elle demande de quoi cela pourrait-il

s'agir?

Il est évidemment difficile de poser un diagnostic sans être médecin et sans voir ce qui est en cause. Ces boutons sont-ils là depuis longtemps? Sont-ils abondants? Est-ce qu'ils piquent? As-tu déjà eu des relations sexuelles non protégées? Il se peut fort bien que ce soit bénin (sans grand danger pour la santé), une infection ou une vaginite, ou même que ce ne soit rien du tout.

Le meilleur exemple que je peux te donner c'est les grains de beauté. Mais, pour bien être sûr, je te conseille de te rendre chez un médecin. Tu peux prendre ton médecin de famille ou le médecin de garde dans une clinique. Tu peux t'informer à l'avance si c'est une femme médecin qui est de garde, si tu préfères. De plus, à partir de 14 ans, tu peux consulter un médecin sans que tes parents soient mis au courant. Tu as seulement besoin de ta carte d'assurance-maladie. Bonne chance!

Cette jeune fille avait aussi une deuxième question: elle voudrait savoir si la taille des pénis en érection dans les films pornos est réelle.

Premièrement, il faut dire que maintenant avec tous les développements qu'ont connus les techniques cinématographiques, on ne peut plus être sûr de rien. Les films peuvent être retouchés par ordinateur, les prises de vues peuvent être montées pour un angle de vision bien précis.

Les films pornos ont d'ailleurs, pour certains, des budgets de production qui dépassent certains films conventionnels pour tous et même certains films québécois. De même, certains acteurs sont embauchés spécialement pour la taille de leur pénis en érection. Alors, il est bien difficile d'être réellement sûr de ce que l'on voit.

Pour vos questions ou commentaires, vous pouvez me joindre par la poste au Casier Postal 12, Saint-Jean-sur-Richelieu, J3B 6Z1 ou par courriel à i.brunelle@sympati-co.ca ■

## Le massage sur chaise

CINDY LAVERRIÈRE ET PIERRE LUSSIER

**L**a massothérapie est un des outils les plus importants en matière de gestion du stress, elle est reconnue pour ses effets thérapeutiques et relaxants.

Utilisé de façon régulière, le massage optimise la qualité de vie et prévient l'apparition de divers pathologies dues aux stress physique, mental et émotif.

Puisque son action thérapeutique augmente la capacité du corps à se régénérer, le massage est indiqué comme traitement efficace au soulagement de plusieurs problèmes de santé. Par l'observation d'effets physiologiques similaires à ceux produits par l'activité physique, il améliore les circulations sanguine et lymphatique, favorisant ainsi la régénération cellulaire.

Le massage sur chaise est un concept original, développé en Californie dans les années 1980 dans le but de rendre plus accessibles les bienfaits de la massothérapie. Contrairement au massage traditionnel qui se fait sur table avec de l'huile, cette technique ne requiert aucune installation particulière. Nul besoin de se dévêtir, il s'effectue directement sur les vêtements, éliminant ainsi toute gêne. La chaise de massage, ergonomique et confortable, s'installe rapidement et occupe peu d'espace.

En plus de s'adresser aux travailleurs de tous les secteurs d'activités, la massothérapie sur chaise se prête très bien à divers événements d'affaires, sociaux ou autres. Au moment de votre choix, une équipe de thérapeutes professionnels peut masser vos invités lors d'un congrès, d'une fête importante, d'un party, de golf, etc...

Il est fort important de savoir qu'un massage sur chaise de 15 à 30 minutes par semaine sur un employé, peut apporter des bienfaits autant pour l'employeur que l'employé. En voici quelques exemples: réduit les effets du stress, soulage les douleurs mus-

culaires et articulaires, augmente les capacités de concentration et de production, diminue les lésions attribuées au travail répétitif ce qui permet de diminuer les problèmes de tendinite, limite le nombre de dépression et de burn-out, affermit l'image d'un employeur soucieux du bien-être de ses employés, fortifie le système immunitaire et augmente la résistance à la maladie.

Les effets sont visibles immédiatement sur les lieux de travail: l'employé est détendu, plus énergique, sa concentration est accrue, il offre donc une meilleure performance.

Selon l'institut de recherche sur le toucher (Université de Miami), un massage sur chaise de 15 minutes administré deux fois par semaine pendant 5 semaines à 26 travailleurs a réduit leur niveau de stress et d'anxiété et a accru substantiellement leur productivité. Des calculs mathématiques soumis à ces sujets suite aux traitements furent complétés en la moitié du temps et présentèrent 50% moins d'erreurs que ceux ayant été complétés par les sujets n'ayant que relaxer durant ces périodes.

Il est bon de savoir que le massage sur chaise n'est pas utilisé que pour les entreprises, on l'utilise aussi pour les femmes enceintes. Certaines femmes ont de la difficulté à être confortable sur une table de massage, alors la chaise est un outil de travail pour que ces femmes puissent obtenir un bon massage du dos. En plus ce qui est bien, c'est que cette chaise peut être louée dans certains magasins spécialisés, ayant pour but que le couple puisse l'utiliser chez lui ou à l'hôpital. Ainsi le conjoint peut soulager les douleurs de sa conjointe par des manœuvres de massage appropriées.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Pierre Lussier ou Cindy Laverrière, membres de la fédération québécoise des massothérapeutes au: (450) 359-2200. ■

## COMMUNICATION-QUÉBEC

### L'autoroute de l'information



KAROLE LAMER

L'autoroute de l'information offre un nouveau moyen d'accès aux services publics. À l'heure actuelle, la presque totalité des ministères et des organismes ont un site Internet par lequel les citoyens ont accès à l'information gouvernementale. Communication-Québec peut vous donner les coordonnées de ces sites. Plusieurs d'entre eux permettent déjà d'effectuer, en toute sécurité, des transactions électroniques. Le portail gouvernemental donne accès à l'ensemble de ces sites ainsi qu'à la banque des programmes, des services et des formulaires gouvernementaux.

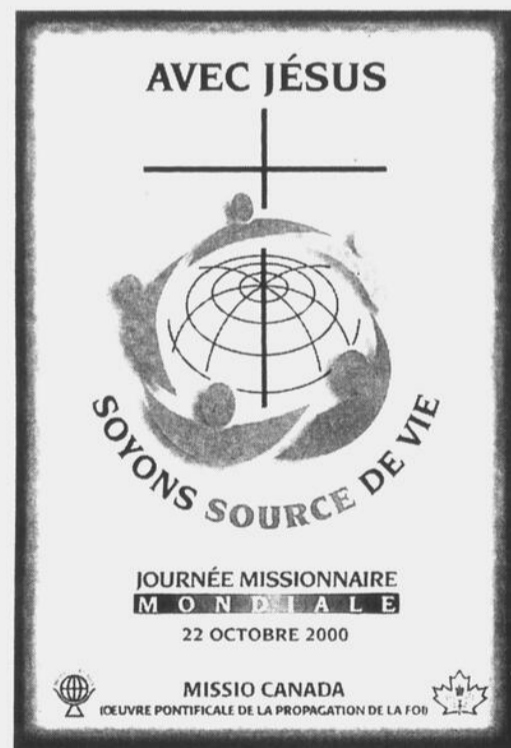
Notons que la popularité d'Internet a donné naissance à une industrie tout à fait nouvelle, celle des fournisseurs de services Internet. La gamme des services offerts est très étendue et répond à des besoins qui varient considérablement. D'une manière ou d'une autre, les abonnés auront ainsi accès au réseau Internet. Nous assistons également à la naissance d'un nouveau vocabulaire avec lequel nous devons nous familiariser. Une grande entreprise dotée d'un service informatique peut installer et administrer elle-même son serveur Web. Cependant, les petites et moyennes entreprises, de même que certaines grandes entreprises, installent leur site sur le serveur d'un fournisseur d'hébergement. Certains fournisseurs de services Internet offrent une gamme

complète de services (accès, consultation, conception, formation, hébergement).

Au Québec, le nombre d'internautes augmente régulièrement. Selon un sondage réalisé de novembre 1999 à janvier 2000 pour le compte du CEFRIO (Centre francophone d'informatisation des organisations), les tiers des adultes québécois - soit près de deux millions de personnes - se sont servis d'Internet sur une base hebdomadaire et même quotidienne.

L'office de la langue française surveille de près l'évolution des nouveaux mots utilisés dans l'utilisation d'Internet. Par exemple, on appelle l'utilisateur du réseau Internet un internaute, le responsable d'un site Web est un webmestre. Il collige l'information à publier sur le site, assemble les éléments graphiques, code les pages Web en HTML, transfère le contenu sur le serveur Web et voit au bon fonctionnement des liens hypertextes et des formulaires. De plus en plus souvent, le webmestre est aussi appelé à participer à l'élaboration de la stratégie de communication ou de marketing de l'entreprise. La responsabilité d'un serveur de courrier électronique est confiée au maître de poste (postmaster). N'hésitez pas à explorer les sites du gouvernement. Appelez Communication-Québec lorsque vous êtes à la recherche d'un renseignement sur un programme ou se service gouvernemental. Composez le 346-6879. Vous pouvez également passer à nos bureaux situés au 109, rue Saint-Charles à Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

## JOURNÉE MISSIONNAIRE MONDIALE 2000



Le 22 octobre prochain, comme chaque année l'avant-dernier dimanche d'octobre, nous célébrerons la **Journée missionnaire mondiale**. Cette année, une invitation particulière est lancée à tous les chrétiens et chrétiennes du monde : **«Avec Jésus, soyons source de vie»**.

La **Journée missionnaire mondiale** est l'occasion, pour tout le peuple chrétien, de tout pays et de toute nationalité, de participer par la prière, la réflexion et le partage, à la Mission universelle.

**Voulez-vous faire votre part ?** Insérez votre don dans l'enveloppe que vous trouverez à votre église paroissiale ou faites-le parvenir à **Missio Canada**, 360 chemin de la Canardière, Québec, G1L 2V2. Tél. sans frais : 1-877-448-1446.

## L' A U T O

## L'Audi A8, la meilleure berline de luxe au monde?



JEAN-FRANÇOIS GUAY

Nous sommes dans le nouveau millénaire, et les automobilistes exigent maintenant des véhicules qui allient toutes les caractéristiques connues du monde automobile. C'est précisément ce que leur offre l'Audi A8 dans la catégorie des superberlines de luxe, en proposant à la fois: un confort ultime, des performances élevées et une sécurité inégalée. Même si Audi n'a pas encore le même prestige que BMW et Mercedes-Benz, on peut parier que d'ici peu de temps, la marque aux quatre anneaux ne tardera pas à s'élever au rang de ses congénères.

Depuis son lancement en 1996, l'A8 a été décrite comme «la première voiture de luxe du 21<sup>e</sup> siècle». De même, plusieurs publications automobiles ne se sont pas gênées pour la proclamer «la meilleure voiture au monde». De notre côté, nous n'allons pas aussi loin dans nos commentaires.

Il est vrai que sur papier, l'A8 est probablement la voiture de luxe la plus raffinée au monde. Mais comme une équipe de sport professionnel, ce n'est pas sur papier que se gagne les championnats. C'est sur le terrain! À ce chapitre, l'A8 possède une longue liste de caractéristiques impressionnantes (châssis et carrosserie en aluminium, traction intégrale, moteur V8 de 310 chevaux, etc). Toutefois, il faut voir comment l'ensemble se comporte sur les routes du Québec. La chaussée d'ici n'est pas celle de l'auto-

bahn allemande...

## LA COQUE AUDI SPACE FRAME

L'A8 a été conçue à partir de l'Audi Space Frame (ou ASF), une technologie révolutionnaire de châssis en aluminium créée en collaboration avec le pionnier de l'aluminium Alcoa. L'ASF a nécessité 40 brevets, 7 nouveaux alliages d'aluminium d'avionneries, de nombreuses et nouvelles techniques de production. Cette structure a permis de réduire le poids d'environ 40% par rapport à l'assemblage d'acier habituellement utilisé dans la fabrication d'une automobile. De plus, l'ASF permet de fabriquer un châssis dont la rigidité structurelle est d'environ 40% supérieure à celle des structures monoblocs conventionnelles.

Quant à la carrosserie, les panneaux extérieurs en alliage d'aluminium sont également plus légers et plus résistants aux chocs que ceux en acier. À titre de comparaison, l'A8 possède une longueur et un empattement supérieurs à sa soeur A6 4.2. Pourtant la différence de poids est de seulement 20 kg entre les deux.

Grâce à la rigidité de l'ASF et à ses six coussins gonflables (deux à l'avant, deux latéraux, et deux à l'arrière), l'A8 a été la première (et la seule?) des superberlines de luxe à mériter la double cote «5 étoiles», pour la protection du conducteur et du passager avant, dans le cadre du programme d'évaluation américaine des véhicules neufs de la National Traffic Safety Administration (NTSA). Bravo!

## UNE VOITURE RAFFINÉE

Malgré ses dimensions et son énorme



Plus tard en cours d'année, Audi offrira vraisemblablement une version S8.

surface frontale, l'A8 figure parmi les voitures les plus aérodynamiques de l'industrie. Son coefficient de traînée (Cx) est de seulement 0,29. Bien que son Cx contribue à son comportement silencieux, le moteur V8 de 4,2 litres, les composantes de la suspension, des systèmes de chauffage, de refroidissement et d'échappement ont été conçues dans l'esprit du silence total et absolu.

Par moment l'atmosphère régnant dans l'habitacle de l'A8 est tellement feutrée, voire monastique, qu'on a l'impression d'être assis confortablement dans un monastère roulant. Certes, l'ambiance est divine. Mais, par moments, on s'y ennuie mortellement. La conduite est tellement silencieuse et aseptisée, que pour donner un peu de vie à la conduite, on se surprend à enfoncer l'accélérateur dans l'espoir d'entendre rugir les 310 chevaux du V8. Encore là, l'A8 est si bien insonorisée

que les rugissements se traduisent plutôt par des miaulements... La qualité de l'insonorisation, les ajustements de la suspension et l'insensibilité de la direction retranchent le conducteur et les passagers du monde extérieur. Pour s'ajuster, ils doivent regarder grimper l'indicateur de vitesse pour saisir toute la vitesse du V8 de cette

superberline de luxe. Heureusement, il y a le système audio. Quel bonheur!

## UN HABITACLE CLASSIQUE

Par rapport à la concurrence, Audi a toujours été perçue comme étant à l'avant-garde dans la conception de ses habitacles. C'est la vérité concernant les modèles A4 et A6. Dans le cas de l'A8, il faut prendre en considération que la naissance du modèle remonte à 1996. Comme la Série 7 de BMW, l'A8 fait acte de parent pauvre par rapport à la Jaguar XJ, la récente Mercedes Classe S et la nouvelle Lexus LS. En ce qui nous concerne, nous aurions préféré un aménagement intérieur moins cossu (trop de boiserie) et plus futuriste, à l'image de la coque ASF issue de la recherche aérospatiale. Malgré tout, on y trouve tous les accessoires de luxe, dont un volant chauffant, des sièges arrière chauffants et un sac à skis pour l'hiver. ■

## A LA PORTE OUVERTE

## Des personnes analphabètes rédigent un journal

MARIO RAYMOND

Être analphabète, par définition, c'est avoir beaucoup de difficultés à lire et à écrire. Pourtant, depuis 4 ans, des adultes en processus d'alphabétisation à La Porte Ouverte rédigent le journal interne de l'organisme. Ce journal, ils l'ont baptisé La Jasette. Il est sous la responsabilité d'un comité de travail formé entièrement d'adultes analphabètes fonctionnels. Qu'ils fréquentent les ateliers d'alphabétisation, les cours de français langue seconde ou les cours de français écrit, chacun des quelque 80 adultes en formation à La Porte Ouverte est appelé à participer de près ou de loin à la réalisation du journal.

L'idée de produire un journal des participants a germé en 1996 au sein de l'équipe pédagogique de La Porte Ouverte. L'idée de départ reposait sur deux postulats: un adulte lit d'abord pour s'informer sur le monde qui l'entoure et quand il écrit, il le fait dans l'intention d'être lu. Les formateurs et formatrices avaient noté que leurs participants avaient beaucoup de difficultés à transférer leurs acquis de formation dans leur vie de tous les jours. Les exercices faits en classe, en dépit des thèmes abordés, restaient détachés de leur vécu quotidien et ne leur permettaient pas d'améliorer leurs conditions de vie, objectif ultime de l'alphabétisation populaire. L'expérience du journal a permis d'aplanir cette difficulté en offrant à chaque participant en formation un laboratoire d'expérimentation de ses acquis sous la supervision des forma-

teurs et des formatrices de La Porte Ouverte.

Le journal, qui paraît à raison de deux numéros par année, est entièrement réalisé par des adultes en formation, qu'ils soient francophones ou allophones. La production du journal compte sept (7) grandes étapes: la recherche des textes, la rédaction des textes, la correction des textes, la saisie des données à l'ordinateur, l'illustration des textes, la mise en page et la diffusion du journal. Le comité du journal voit au bon déroulement de chacune de ces étapes.

Des membres du comité voient, dans un premier temps, à rencontrer chaque groupe de formation afin de présenter le journal et de solliciter des articles. Le comité s'assure ensuite de la diversité des textes: témoignages, reportages, textes de fiction, poèmes, recettes de cuisine, textes humoristiques, jeux, etc.

Chaque participant qui le désire peut soumettre un texte au comité. Seule condition: il doit l'écrire lui-même dans ses propres mots en se servant des outils de référence utilisés dans le cadre de la formation. Le formateur ou la formatrice de chaque groupe guide le participant dans sa rédaction en l'aidant à relire son texte et, le cas échéant, à l'améliorer.

Les textes retenus par le comité sont entrés à l'ordinateur. Chaque membre du comité peut ainsi se familiariser à l'utilisation de l'ordinateur et du traitement de texte. Les textes imprimés dans leur version préliminaire sont ensuite soumis aux partici-

pants du groupe de français écrit qui voient à corriger les dernières fautes d'orthographe, la structure des phrases et celle du texte en général. Les textes sont ensuite retournés au comité qui en produit les versions finales.

Les adultes débutants en lecture sont responsables des illustrations des textes. Cette étape pré suppose qu'ils ont bien lu et compris chacun des textes. La recherche des illustrations se fait à travers des revues diverses, des recueils d'images publicitaires et des banques d'illustrations numérisées sur CD-ROM.

La journée du montage est des plus actives. Le comité convient des diverses parties du journal. Chacune des pages est montée individuellement et comprend outre le texte au moins une illustration. Arrive enfin l'étape du montage final du journal qui est ensuite photocopié, plié et broché à la main.

Le journal une fois terminé est distribué gratuitement aux collaborateurs et est vendu 0,50 \$ l'unité à tous les intéressés qui veulent soutenir une bonne cause. Les fonds recueillis restent à la disposition du comité qui peut en disposer comme bon lui semble pour la poursuite de ses activités.

Le journal des participants et participantes de La Porte Ouverte est un projet collectif qui permet d'atteindre plusieurs objectifs sociaux et pédagogiques. Il permet d'abord à des adultes qui vivent dans l'isolement de briser leur solitude en les impliquant dans

une démarche de groupe. Il leur permet aussi de se familiariser au travail d'équipe et à ses exigences démocratiques. Chacun au sein du comité a des responsabilités qu'il se doit d'assumer pour que le journal puisse être prêt dans les délais requis.

Le journal permet à chacun et chacune d'écrire en situation réelle de communication, c'est-à-dire pour être lu. Il leur permet d'exprimer leurs préoccupations, leurs goûts, leurs intérêts et de les faire partager aux autres membres du centre. Le journal permet aussi aux formateurs et formatrices de mesurer les habiletés des participants à transférer leurs acquis de formation. Il permet également à chacun d'avoir du matériel de lecture simple et significatif entre les mains. Finalement, La Porte Ouverte accueille autant d'immigrants que de Québécois d'origine, La Jasette permet de tracer des ponts entre des adultes de toute culture et de toute origine sociale. En somme, il permet à tous et à toutes de mieux se connaître pour mieux s'apprécier. C'est pourquoi, depuis 1996, La Jasette fait partie intégrante des activités de La Porte Ouverte liées à la vie associative de l'organisme.

Nous vous rappelons que La Porte Ouverte est un centre de formation pour adultes qui offre des ateliers d'alphabétisation, des cours de français écrit et des cours de français langue seconde aux adultes du Haut-Richelieu. Si vous connaissez quelqu'un qui pourrait bénéficier de nos services, n'hésitez pas à lui parler de nous. Tous nos services sont gratuits. Pour informations: (450) 346-3283. ■