

WEEK-END



Rencontre des Arts repousse ses limites

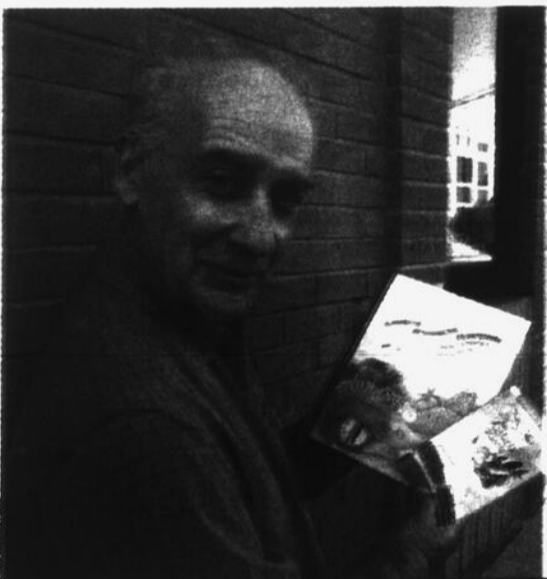
MICHEL PHANEUF

«J'ai été au bout de moi-même et même un peu plus!» Citant cette phrase de Martin Massicotte, un Québécois qui a participé à la course de traîneaux à chiens la plus difficile au monde, Paul Laforest avoue qu'il a voulu lui aussi dépasser ses limites en mettant sur pied l'édition 2003 de Rencontre des Arts qui aura lieu du 7 au 9 novembre. Ce dernier pose sur la photo en compagnie de Guy-Marie Papillon et Jean-Pierre Ferland. — Page C-2

Viateur Lefrançois publie un nouveau roman-jeunesse

MICHEL PHANEUF

Après avoir lancé «Coureurs des bois à Clark City» au printemps dernier, Viateur Lefrançois publie un nouveau roman-jeunesse. Intitulé «Les facteurs volants», ce nouvel ouvrage marque le deuxième volet de la trilogie Francis-Capuchon destinée aux lecteurs de 9 ans et plus. — Page C-3



André Ouellet poursuit sa carrière de chanteur

GILLES LÉVESQUE

Pendant bien des années, la puissante voix d'André Ouellet a été associée au Canadien de Montréal. Cette association mise en veilleuse, ce résident de Saint-Jean-sur-Richelieu n'en poursuit pas moins sa carrière de chanteur avec toute la fougue et toute la passion qu'on lui connaît. — Page C-5



DISQUES

Sting: plus soul et plus bigarré!

Sting nous sert une nouvelle facette de son évolution avec «Sacred Love», son plus récent album. Il nous convie dans un univers aux teintes quelque peu différentes: plus soul et plus bigarré. — Page C-8



VIDEO

Irréversible: un film intense

Notre chroniqueur avoue avoir été secoué par Irréversible, un film mettant en vedette Monica Bellucci et Vincent Cassel. Il vous en recommande la location mais tient tout de même à vous mettre en garde! — Page C-9



CINÉMA

Si vous aimez les rebondissements...

Si vous aimez les rebondissements, il vous faut aller voir le film Le maître du jeu. L'intrigue est solidement tissée et même la finale parvient à nous surprendre. Malheureusement, on repassera pour la logique! — Page C-8



SOMMAIRE

Cinéma	C-8	Lecture	C-7
Horaires Cinéma	C-9	Musique	C-8
Horoscope	C-18	Plaisir du vin	C-15
		Vidéo	C-9



BARNABÉ AUTO INC.



Dernière chance

Liquidation modèles 2003

0% 72

mois

Venez voir, nos modèles **2004** sont arrivés



Caravan 2003

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

RENCONTRE DES ARTS

Une Rencontre très particulière!

MICHEL PHANEUF

« J'ai été au bout de moi-même et même un peu plus! » Citant cette phrase de Martin Massicotte, un Québécois qui a participé à la course de traîneaux à chiens la plus difficile au monde, Paul Laforest avoue qu'il a voulu lui aussi dépasser ses limites en mettant sur pied l'édition 2003 de Rencontre des Arts. « À Rencontre cette année, on est pas mal allé au bout de nous-mêmes », a-t-il affirmé lors de la conférence de presse dévoilant les détails de cet événement qui aura lieu les 7, 8 et 9 novembre prochains à Saint-Jean-sur-Richelieu.

La 13^e édition de Rencontre des Arts sera en effet la plus élaborée et à certains égards la plus remarquable de cette grande exposition qui au fil des ans est devenue le plus grand rassemblement de sculpteurs et de peintres au Canada. « Nous avons cette année réuni les choses les plus particulières que nous n'ayons jamais eues », a souligné M. Laforest.

Rencontre 2003 comprendra ainsi pas moins de 1500 oeuvres, 800 sculptures et 700 tableaux, réalisées par 150 artistes différents. Des artistes en provenance de quelque 80 villes du Québec, de Saint-Jean-sur-Richelieu à Saint-Jean-Port-Joli, en passant par Lévis, Chicoutimi, Shawinigan et nombre d'autres, de même que des États-Unis, du Nouveau-Brunswick et même de Belgique.

À ces artistes s'ajoutent 400 élèves de l'école Notre-Dame-du-Sacré-Coeur qui participent à

deux projets spéciaux connexes à l'événement, 50 bénévoles, 104 commanditaires et près d'une centaine de collaborateurs (professeurs, personnel de la Ville, etc.). Quelque 800 personnes en tout, lance fièrement le fondateur et président de l'événement.

Cette année, huit sites, soit deux de plus qu'en 2002, accueilleront les visiteurs. Site principal, le Centre des aînés (125, rue Jacques-Cartier Nord) présentera à lui seul 57 artistes, soit 40 sculpteurs et 17 peintres. Parmi eux, une artiste de Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix, Jocelyne McNicholl, qui occupera tout le deuxième étage de l'établissement avec une exposition intitulée « Le chant du marais ». Une exposition très spéciale composée entre autres de 12 oeuvres de grande envergure où la nature, notamment la flore et la faune ailée, est à l'honneur.



Julie Robinson, une jeune artiste qui a traversé des moments particulièrement difficiles, sera au nombre des participants à Rencontre. Son père, André Robinson, est venu parler des épreuves que sa fille a vécu et présenter une oeuvre qu'il a lui-même réalisée à partir de ces événements.



Le président d'honneur de Rencontre des Arts 2003, Guy-Marie Papillon (au centre), en compagnie du fondateur de l'événement, Paul Laforest, et de Nicole Deschênes, artiste qui a réalisé l'oeuvre emblème de cette 13^e édition.

Tout juste de l'autre côté de la rue, l'Office du tourisme accueillera dans ses locaux l'exposition « Symbiose ou Pleins yeux sur Jean-Pierre Ferland » composée d'oeuvres directement inspirées de chansons de Jean-Pierre Ferland. 18 artistes ont réalisé ces oeuvres, 23 tableaux et 6 sculptures, d'après autant de chansons du célèbre auteur-compositeur.

Douze peintres et deux sculpteurs seront pour leur part au Musée du Haut-Richelieu (182, rue Jacques-Cartier Nord) et donneront sur place des démonstrations de leur savoir-faire, tandis que l'auberge Le National qui est située à quelques pas du Musée (185, rue Jacques-Cartier Nord), recevra neuf autres artistes.

L'hôtel de ville de Saint-Jean-sur-Richelieu sera l'hôte de deux projets spéciaux. D'une part, Louise D. Fortin présentera son exposition « Moments de vie d'hier » dans le hall d'entrée de l'établissement situé au 188, rue Jacques-Cartier Nord, et d'autre part, 25 peintres membres des Aquafolistes de Lévis exposeront sur le thème « Raconte-moi un jardin ».

Le groupe « Féminin Pluriel » se

compose de trois artistes de notre région qui peignent selon la méthode du Frère Jérôme. Suzanne Molleur, Micheline Proulx et Mireille Molleur présenteront leurs oeuvres à la Maison Éthier, 126, rue Jacques-Cartier Nord.

La petite Rue du Marché située entre le Musée et l'hôtel de ville deviendra elle aussi un des sites de Rencontre des Arts alors que 100 élèves de l'école Notre-Dame-du-Sacré-Coeur y peindront un envol d'oies blanches. Les jeunes de cette même institution scolaire seront également à l'honneur à la Coopérative de solidarité artistique et culturelle du Haut-Richelieu (2, rue Saint-Georges) où 400 d'entre eux exposeront leurs travaux de recherche et d'arts plastiques sur les oies blanches.

Rencontre des Arts 2003 se déroule sous la présidence d'honneur de Guy-Marie Papillon. Par ailleurs, c'est Clarence Bourgoin qui est président d'honneur des artistes, tandis que Danielle Oumet agit à titre de porte-parole de l'événement et Alain Stanké à titre de grand ambassadeur.

Comme par le passé, plusieurs prix seront remis à l'occasion de

Rencontre des Arts. Huit artistes se partageront ainsi une somme de 2500 \$ don de Essaim et de Guy-Marie Papillon, tandis que Le Stanké, un bronze don de la Fonderie d'Art d'Inverness, sera décerné à un artiste sculpteur et à un artiste peintre pour l'ensemble de son oeuvre.

Un tirage d'oeuvres d'art sera également proposé aux visiteurs. Les personnes qui se procureront des billets pour ce tirage courront la chance de gagner une des huit oeuvres d'une valeur totale de 12 000 \$ offertes par Gilles Grenier, Robdort Comeau, Julienne Lepage, Jean-Paul Lapointe, Roger Bourgault, Micheline Hamel, André Coppens et Monique Guay.

Fait nouveau cette année, les gens pourront se procurer des billets à l'avance, billets qui seront disponibles en prévente au coût de 12 \$ au lieu de 15 \$ dans les magasins Pasquier, Art et Hobby, ainsi qu'à la Galerie d'art L'Art-Iste.

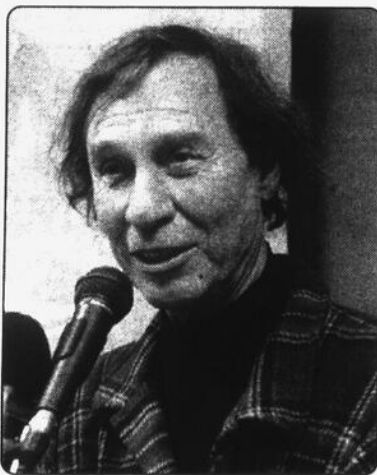
Ajoutons que pour toute information, l'on peut s'adresser à la Galerie L'Art-Iste au (450) 348-5868, ou au Art et Hobby au 347-1517. ■

Six projets spéciaux s'ajoutent au programme

MICHEL PHANEUF

Six « projets spéciaux » marqueront la 13^e édition de Rencontre des Arts les 7, 8 et 9 novembre prochains. Des projets mettant en valeur le travail d'artistes ou de groupes d'artistes qui se sont inspirés de différents thèmes, allant de la nature à la vie de nos ancêtres, en passant par les chansons de Jean-Pierre Ferland.

Ces chansons du célèbre auteur, compositeur et interprète seront d'ailleurs au coeur de l'exposition « Symbiose ou Pleins yeux sur Jean-Pierre Ferland » qui sera présentée dans les locaux de l'Office du tourisme et des congrès du Haut-Richelieu. Elle regroupera 17 artistes, 12 peintres et cinq sculpteurs, qui présenteront 29 oeuvres d'art inspirées d'autant de chansons de M. Ferland. Ces chansons accompagnent



Cette année, les chansons de Jean-Pierre Ferland ont inspiré deux projets spéciaux de Rencontre des Arts: l'exposition « Symbiose » et le travail des élèves de l'école Notre-Dame-du-Sacré-Coeur qui ont travaillé sur le thème des oies blanches.

ront l'exposition tout au long de sa durée.

Deux autres expositions spéciales pourront être admirées à l'hôtel de ville de Saint-Jean-sur-Richelieu. Louise D. Fortin présentera ainsi, dans le hall de l'établissement, une collection de 14 tableaux d'une dimension de trois pieds par quatre pieds chacun, inspirés de sujets de la vie d'autrefois tels l'école de rang, le filage de la laine, etc. Chaque tableau sera accompagné d'un texte. Intitulée « Moments de la vie d'hier », cette exposition est le fruit de six années de recherche et de travail.

Par ailleurs, les Aquafolistes de Lévis, un groupe de 25 artistes peintres de cette région, présenteront, au deuxième étage de l'hôtel de ville, une exposition de 25 tableaux réalisés sur le thème « Raconte-moi un jardin ».

Le deuxième étage du Centre

des aînés sera lui aussi le site d'une présentation sortant de l'ordinaire. Jocelyne McNicholl, une artiste de Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix, y exposera une collection de 12 tableaux, chacun d'eux mesurant quatre pieds par cinq pieds, et illustrant le thème « Le chant du marais ». Mme McNicholl a consacré cinq années de recherche et de travail à la réalisation de ces tableaux qui se veulent un hymne à la nature et à l'environnement. Un document de 60 pages en couleurs comprenant poèmes, récits, reproductions des oeuvres accompagne le tout.

Les jeunes auront également leur place dans l'édition 2003 de Rencontre des Arts. S'inspirant de la chanson « Mes années d'école » de Jean-Pierre Ferland, 100 élèves de cinquième et sixième année de l'école Notre-Dame-du-Sacré-Coeur à Saint-Jean-sur-Richelieu

peindront des oies blanches sur la rue du Marché située entre le Musée du Haut-Richelieu et l'hôtel de ville. Au préalable, la surface (30 pieds par 150 pieds) sur laquelle peindront les élèves participants aura été peinte en bleu par les employés de la ville. Les jeunes artistes y ajouteront les blancs oiseaux, donnant ainsi l'impression qu'ils survolent la rivière Richelieu.

La Coopérative de solidarité artistique et culturelle accueillera elle aussi les élèves de Notre-Dame-du-Sacré-Coeur. Pas moins de 400 d'entre eux, depuis la maternelle jusqu'à la sixième année, provenant des 17 classes de l'école. Tous ces jeunes y présenteront leurs travaux de recherche et d'arts plastiques réalisés sur le thème des oies blanches. Encore une fois, ce thème a été inspiré par la chanson « Mes années d'école » de Jean-Pierre Ferland. ■

Marie-Andrée Ostiguy remporte son pari

MICHEL PHANEUF

Ce n'est pas tous les jours qu'un concert de musique classique fait courir les foules à Saint-Jean-sur-Richelieu. Jeudi dernier au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, Marie-Andrée Ostiguy a réussi cet exploit en se produisant devant une salle comble, ou presque. Quelque 400 personnes qui ont eu droit à une très belle prestation de la part de la pianiste originaire de Marieville.

Accompagnée d'un quatuor à cordes, Marie-Andrée Ostiguy a offert un concert à la fois intimiste et chaleureux, un concert où se mêlaient ses propres compositions comme *Montréal Concerto*, *Opium*, *Anastasia*, *Pluie Fantaisie* et *Savoir*, de même que quelques oeuvres classiques comme le Quintette pour cordes avec piano de Schumann et un mouvement d'un concerto de Mozart.

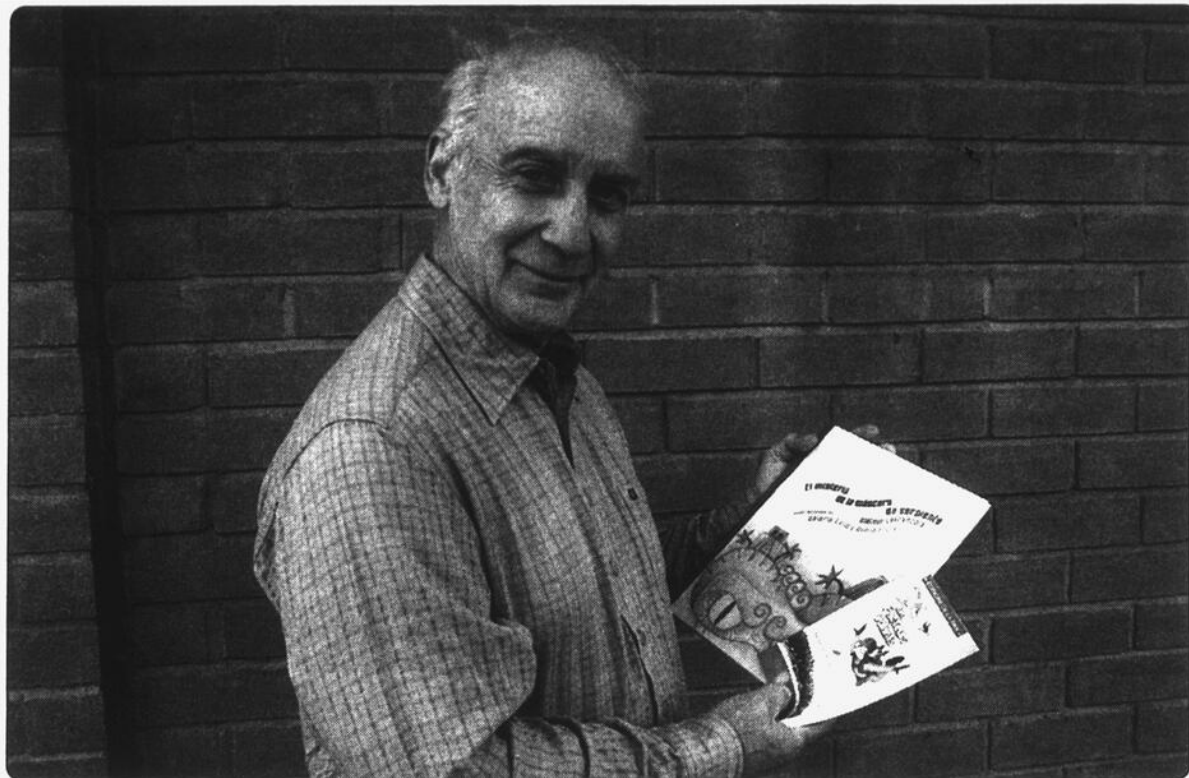
Toutes ces pièces, ponctuées de présentations simples et parfois aussi teintées d'humour, ont été

fort bien rendues par la pianiste et les quatre musiciens qui l'accompagnaient. Si les gens de la région ont déjà eu à quelques reprises l'occasion d'entendre Marie-Andrée avec un orchestre symphonique, il s'agissait de la première fois qu'elle se produisait ici avec un quatuor à cordes. Or, le mariage du piano avec les quatre instruments à cordes s'est avéré très réussi: moins grandiose qu'avec un orchestre au complet, mais certes aussi musical et encore plus chaleureux. Tout particulièrement dans les compositions de la pianiste qui semblent vibrer encore davantage ainsi accompagnées.

C'est donc à un fort beau concert qu'ont eu droit les nombreuses personnes présentes au Cabaret-Théâtre ce jeudi 16 octobre dernier. Un concert raffiné mais sans prétention, recherché mais accessible, bref une belle façon de goûter des styles et des répertoires différents. Marie-Andrée Ostiguy a une fois de plus gagné son pari. ■



Marie-Andrée Ostiguy avec deux des musiciens qui l'accompagnaient jeudi au Cabaret-Théâtre.



Viateur Lefrançois avec son nouveau livre «Les Facteurs volants» et avec «El misterio de la máscara de serpiente», l'adaptation espagnole de son roman «Dans la fosse du serpent à deux têtes».

Viateur Lefrançois signe une nouvelle page des aventures de Francis et Capuchon

MICHEL PHANEUF

Après avoir lancé «Coureurs des bois à Clark City» au printemps dernier, Viateur Lefrançois publie un nouveau roman-jeunesse. Intitulé «Les facteurs volants», ce nouvel ouvrage marque le deuxième volet de la trilogie Francis-Capuchon destinée aux lecteurs de 9 ans et plus.

Francis, c'est le personnage principal de cette trilogie, tandis que Capuchon est son chien, explique l'auteur. Bien que tous deux soient au coeur de l'action dans chacun des tomes, le nouveau roman ne constitue pas véritablement une suite au premier, précise-t-il.

Ainsi, l'action des «Facteurs volants» se passe non plus à Clark City, mais bien à Matane où Viateur Lefrançois a passé une partie de sa jeunesse.

D'ailleurs, souligne ce dernier, bon nombre d'éléments que l'on retrouve dans son livre s'inspirent de faits réels tirés de cette enfance en Gaspésie. Des faits qui ont été romancés pour les besoins du récit, ajoute-t-il.

Dans «Les Facteurs volants», Francis et sa nouvelle amie, Tanya, vivent différentes petites aventures: ils nagent dans le fleuve Saint-Laurent, pêchent dans une rivière à saumons, découvrent un petit trésor et sautent en parachute. Ils livrent même les sacs de courrier en les jetant d'un avion près des villages éloignés de la Côte-Nord.

Publié aux Éditions de la Paix, «Les Facteurs volants» est le septième roman que signe Viateur Lefrançois, ce en incluant un recueil collectif auquel il a participé. Son lancement officiel aura lieu à Matane le 26 octobre prochain, quelques jours avant le Salon du livre de Rimouski au-

quel il prendra part.

Mais ce nouveau roman-jeunesse n'est pas le seul livre qui paraît ces temps-ci sous la plume de l'auteur johannais. «Dans la fosse du serpent à deux têtes», un de ses précédents ouvrages pour jeunes lecteurs, vient tout juste d'être traduit en espagnol et sera diffusé au Mexique sous le titre «El misterio de la máscara de serpiente».

Son lancement aura lieu le 2 décembre lors du Salon du livre de Guadajara au Mexique, événement dont Viateur Lefrançois est un des invités.

«Le Québec est l'invité d'honneur du Salon cette année, indique M. Lefrançois. Il va y avoir 25 auteurs québécois dont les livres ont été traduits en espagnol qui vont être sur place, de même que plusieurs artistes, musiciens, chanteurs, etc. C'est une belle façade pour les gens du Québec qui vont être là tout le long de la semaine». ■



Hôtelierie de charme
Lac Beauport - Québec - Canada

- Hébergement de charme ****4 étoiles
- Situé face au majestueux lac Brome
- 38 chambres et suites, 22 avec foyer
- Cuisine du terroir et française raffinée
- Piscine int., saunas, bain tourbillon
- 6 km de Knowlton : antiquaires, boutiques
- Musées, vignobles et ski à proximité
- Plusieurs forfaits disponibles dont : Romantique, Ski 5 monts, Noël, Jour de l'An
- Rabais de 25% sur la chambre la 2e, 3e, 4e et 5e nuit avec forfait sur semaine
- Certificats-cadeaux disponibles



UN ENDROIT À DÉCOUVRIR!
Divers forfaits disponibles

267070-3300-V

www.aubergequilliams.com 1-888-922-0404
572, chemin Lakeside, Lac Brome
Aut. 10, sortie 90, route 243 sud à 5 km de la sortie

COURS DE KICK-BOXING
(TYPE AÉROBIE ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)

AVEC

ALAIN BONNAMIE

(PROFESSIONNEL DE LA BOXE, DU KICK-BOXING ET DU KARATÉ)

OFFERTS PAR

Karaté Auto-Défense Vallée des Forts Inc.

Un milieu agréable et sécuritaire pour votre entraînement :

le mardi soir de 20 h à 21 h

le jeudi soir de 19 h 15 à 20 h 15

Inscriptions dès maintenant



INSCRIPTIONS À L'ÉCOLE

AU 168-B, BOUL. SAINT-JOSEPH, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU (PRÈS DES HALLES) TÉL. : (450) 349-5345



Au total 45 kiosques étaient présents au Salon.



La présidente de Passion Couleurs 2003, Sylvie Tremblay, se dit très satisfaite du déroulement de l'événement.

«Passion Couleurs»: un succès sur toute la ligne

MICHEL PHANEUF

Les organisatrices de «Passion Couleurs» peuvent dire «mission accomplie». L'événement qui s'est déroulé du 16 au 19 octobre dernier au Campus du Fort-Saint-Jean a atteint les objectifs qu'elles s'étaient fixés et s'est avéré un succès sur toute la ligne.

Les responsables estiment en effet à quelque 6000 le nombre de personnes qui se sont rendues visiter le salon d'exposition qui cette année comptait 45 exposants, certains venus d'aussi loin que l'Ontario, la Nouvelle-Écosse et la Californie.

«Il y a eu plein de monde tout le temps», indique Sylvie Tremblay, présidente de l'édition 2003 de Passion Couleurs. Fait à noter, ajoute-t-elle, la grande majorité des visiteurs provenaient de l'extérieur de la région.

Les ateliers qui ont eu lieu parallèlement au salon ont eux aussi connu beaucoup de succès, souligne la présidente. Pas moins de 45 ateliers sur les 60 proposés ont ainsi recueilli assez d'inscriptions pour pouvoir se tenir.

Par ailleurs, la soirée de gala tenue samedi s'est déroulée dans une excellente ambiance. Une soirée costumée sur le thème de l'excentricité et qui a très vite pris des allures de party, indique Mme Tremblay.

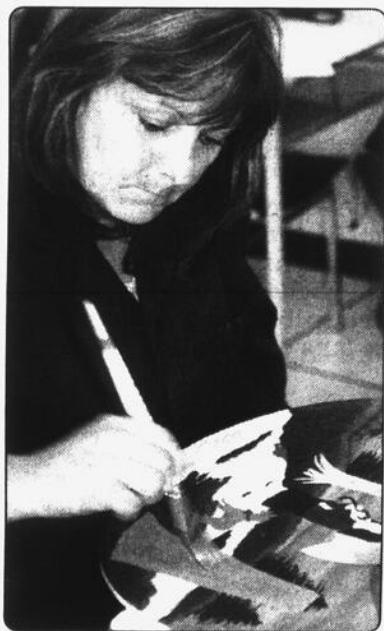
Très heureuse du succès remporté par cette troisième édition de l'événement, Sylvie Tremblay, Carmen Gagnon et Mariette Guérin, les trois principales organisatrices de «Passion



Les organisatrices estiment que près de 6000 personnes ont visité le salon Passion Couleurs les 17, 18 et 19 octobre derniers.

Couleurs», comptent bien renouveler l'expérience l'année prochaine, en allant chercher l'appui de l'Office du tourisme, de la Chambre de commerce et du député Claude Bachand afin de garder l'événement dans la région et d'augmenter sa visibilité.

«Les exposants en provenance de l'extérieur nous ont dit que «Passion Couleurs», s'il est sans doute l'un des plus petits en son genre, est en même temps l'un des plus beaux, ajoute Mme Tremblay. Plusieurs ont aussi souligné avoir beaucoup apprécié l'accueil des gens d'ici, un accueil qu'ils ont trouvé chaleureux.» ■



Les ateliers offerts parallèlement au Salon ont eux aussi connu beaucoup de succès.



Les organisatrices de Passion Couleurs, Carmen Gagnon, Sylvie Tremblay et Mariette Guérin, en compagnie du député Claude Bachand, de Marie-Claude Beauvais (au centre), directrice de la Chambre de commerce du Haut-Richelieu, et de Natacha Watier (à droite), directrice artistique de l'événement.



Le Salon offrait entre autres beaucoup de matériel et d'information sur la peinture décorative.



Tenue sur le thème de l'excentricité, la soirée de gala, samedi, s'est déroulée dans une atmosphère de fête.

O'SHARE'S COAL
STEAK-FRUIT DE MER
(450) 359-6465

O' TIPS
BILLARD
(450) 359-7665

87, boul. Saint-Luc,
Saint-Jean-sur-Richelieu



Chantal Surprenant.

Souper-spectacle avec Chantal Surprenant

MICHEL PHANEUF

Un souper-spectacle mettant en vedette Chantal Surprenant, une chanteuse de notre région, prendra l'affiche le samedi 1^{er} novembre prochain à l'Érablière de Saint-Valentin.

Elle-même résidente de Saint-Valentin, Chantal Surprenant chante depuis son tout jeune âge. Elle a suivi des cours avec différents professeurs, dont Simone Flibotte, Gilles Roy, Odette Beaupré et Francine Hébert, en plus de faire partie de plusieurs chorales à Saint-Valentin, Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix et Saint-Edmond, sans oublier le Choeur du Richelieu.

Pendant plusieurs années, elle a participé au «Saint-Valentin Show» présenté dans le cadre du Festival de la Saint-Valentin. Puis, en 2001, elle se joint au quatuor vocal «Les Unforgettable» avec qui elle se produit lors de différents événements tels soupers-bénéfice, soupers d'affaires, partys de Noël, mariages, etc.

En 2003, Chantal quitte le quatuor pour chanter en solo. Bien qu'elle se soit produite à différentes occasions depuis, entre autres cet été à la Butte Saint-Jacques à Montréal, le souper-spectacle qu'elle présentera le 1^{er} novembre fera figure de première pour elle.

Lors de sa prestation, elle pro-

posera à ses auditeurs un programme très varié allant des chansons des Beatles (*Twist and Shout*, *Imagine*) à celles de Céline Dion (*I Drove All Night*), en passant par Aretha Franklin (*Respect*), Isabelle Boulay (*Parle-moi*), Ginette Reno (*L'essentiel*), Christina Aguilera (*Beautiful*) et plusieurs autres.

Côté accompagnement musical, celui-ci sera confié à des bandes pré-enregistrées, nous dit la chanteuse qui avoue qu'elle aimerait bien, si l'expérience s'avère concluante, avoir éventuellement l'occasion de se produire avec de vrais musiciens sur scène. «Ça serait un beau défi», souligne-t-elle.

Chantal Surprenant ajoute qu'elle aime énormément faire de la chanson. Aussi, sans viser nécessairement à en faire carrière - elle a déjà un autre emploi - elle souhaite continuer à en faire et à présenter des spectacles comme celui qu'elle donnera dans quelques jours à Saint-Valentin au moins quelques fois par année.

Souignons en terminant qu'il reste encore quelques billets pour ce souper-spectacle qui est prévu de débiter à 18h30 et dont le menu culinaire se composera de cochon braisé. Le coût de ces billets est de 25 \$ par personne et pour s'en procurer, il suffit de contacter Gilles Lord au (450) 291-3755.

André Ouellet chante toujours

MICHEL PHANEUF

Pendant des années, la puissante voix d'André Ouellet a été associée au club de hockey Canadien de Montréal pour qui le chanteur a interprété les hymnes nationaux à presque tous les matchs. Aujourd'hui, bien que sa participation aux activités de nos Glorieux ait été mise en veilleuse pour un certain temps, André Ouellet n'en poursuit pas moins sa carrière de chanteur. Avec toute la fougue et toute la passion qu'on lui connaît. «Quand on a le feu sacré, on continue», lance-t-il sans détour.

Oui, André Ouellet chante toujours. À preuve, il sera au nombre des invités spéciaux au concert du violoniste de réputation internationale Florian Costache le 25 octobre prochain à 19 heures au Centre Pierre-Péladeau à Montréal. Un concert où il interprétera notamment une chanson de «West Side Story», une pièce de Mario Lanza, «Be my Love - Pour t'aimer», un extrait de l'opéra «Samson et Dalila» de Saint-Saëns, de même que «Granada» en espagnol, le tout accompagné d'un grand orchestre.

Outre Florian Costache et André Ouellet, la chanteuse Tatyana Davidenko et le guitariste Fony Paun prendront également part à cette soirée. Le Centre Pierre-Péladeau est situé au 300, boulevard de Maisonneuve Est, au téléphone (514) 842-2112.

Chanteur établi dans notre ré-



André Ouellet continue de plus belle ses activités de chanteur et caresse de nombreux projets. «Je vais chanter jusqu'à ma mort», assure-t-il.

gion depuis plusieurs années, André Ouellet, se distingue par sa voix de baryton Martin, une voix passablement rare qui est l'intermédiaire entre le baryton et le ténor, et qui peut donc se faire à la fois grave et plus haute.

Pendant 13 ans, de 1987 à 2000, le chanteur a mis cette voix qu'il peut rendre très douce mais aussi très puissante au service du Canadien de Montréal. Celui que l'on a surnommé *l'Homme de fer des hymnes nationaux* a aussi chanté aux cérémonies protocolaires de trois Grands Prix du Canada et deux fois à la Coupe du monde de hockey.

Mais André Ouellet n'a pas interprété que des hymnes nationaux. Il s'est aussi produit en concert un peu partout à travers le Canada et les États-Unis et a eu

le privilège de partager la scène avec des vedettes aussi réputées que Colette Boky, Céline Dion, Lara Fabian, Anna Piekarek, José Torado et plusieurs autres, dans des répertoires tantôt de musique classique, tantôt de pièces semi-classiques, tantôt de chansons populaires.

À cela s'ajoutent deux albums, dont un, «Noël en symphonie» s'est vendu à plus de 30 000 exemplaires en l'espace de quelques semaines en 1994. L'an dernier, André Ouellet a été un des chanteurs qui ont participé à l'album «25 Minuit Chrétiens! 25 décembre» regroupant, comme l'indique son titre, 25 interprétations différentes du célèbre chant de Noël. Outre sa voix, on y entend celles des Raoul Jobin, Richard Verreau, Yoland Guérard, Roger Doucet, Paul Trépanier et plusieurs autres.

Ces dernières années, André Ouellet a quelque peu ralenti ses activités, à la suite de petits ennuis de santé d'une part et en raison de la restructuration entreprise au sein de l'organisation du Canadien d'autre part.

Aujourd'hui toutefois, c'est en grande forme qu'il reprend le collier avec plusieurs projets de scène et un projet de disque sur lequel il interprétera en exclusivité une pièce composée par le réputé pianiste québécois Alain Lefebvre.

Et puis, histoire de renouer avec le plaisir de chanter les hymnes nationaux, il souligne qu'il ne dirait pas non à une invitation d'interpréter le *Ô Canada* lors de certains matchs du club de hockey Le Mission ici à Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

Buffet Irène
Haut-Richelieu

Campus Fort Saint-Jean
Pavillon Dextraze
15, Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

Réservez dès maintenant!

PORCY!
DE NOËL
Vendredi 28 novembre 2003

Venez fêter avec votre groupe

- Buffet servi de 18 h 30 à 20 h 30
- Musique

3750\$
par personne
Taxes et service inclus

(450) 346-5045
www.buffethri.com

MARINA le nautique
Rosto - Bar - Terrasse

TOUS LES MERCREDIS SOIRS
Souper d'huîtres

En vedette cette semaine :
Huîtres « Casino »

6 huîtres	7,50\$
12 huîtres	13,95\$

SALLE À MANGER
OUVERTE 7 SOIRS/SEMAINE

TABLE D'HÔTE
les midis à partir de 8,95\$
les soirs à partir de 12,95\$

LES VENDREDIS BLUES AVEC Minuit
Café - Crème

Les jeudis 23 octobre, 6 et 20 novembre	24 oct. CHRISTIAN MALETTE	7 NOV. ADAM KARSH	14 NOV. BAD BOYS BOOGIES DINO AMEDEL	28 NOV. FREDDY FREEDOM
The CAILLOU'n Roll Band	31 oct. KENNY DUPRÉE		21 NOV. FLASH BACK CHRISTIAN MANY	Encore quelques places disponibles pour vos «Partys des fêtes» Réservez vot! poste 226

55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 347-2341
poste 4

Grande vente de livres usagés samedi et dimanche

La bibliothèque municipale de Saint-Jean-sur-Richelieu tiendra, les 25 et 26 octobre prochains, la plus grosse vente de livres usagés de son histoire. Cette vente aura lieu de 10 heures à 17 heures au Pavillon Mille Roches, 190, rue Lareau dans le secteur Iberville.

À cette occasion, plus de 15 000 documents pour les jeunes et les adultes seront vendus à prix minimes: des romans, des documentaires, des biographies, des contes, des bandes dessinées, des revues, etc. De plus, un rabais de 10% sera accordé à toutes les personnes abonnées à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Pour bénéficier de ce rabais, les abon-

nés doivent présenter leur carte de bibliothèque ainsi qu'une pièce d'identité.

Rappelons que tous les résidents de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu peuvent s'abonner tout à fait gratuitement à l'une ou l'autre des trois bibliothèques de Saint-Jean-sur-Richelieu. La bibliothèque Adé-lard-Berger est située au 180, rue Laurier dans le secteur Saint-Jean, au téléphone (450) 357-2111, la bibliothèque du secteur Saint-Luc se trouve au 347, boulevard Saint-Luc, au téléphone 359-2450, et la bibliothèque du secteur L'Acadie est située au 484, chemin Grand-Pré, au téléphone 347-2584. ■

Les Rouges l'emportent sur les Bleus

DANIEL G. HÉBERT

C'est à l'issue d'un excellent match de la C.L.I.C. (cette certaine ligue d'impro créative) que les Rouges finissaient pas avoir le dessus sur les Bleus, dimanche dernier, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean.

Quelques très beaux moments d'impro: «La fusion» des Rouges, «Le petit homme» des Bleus, la mixte «L'oeil du dragon» des deux équipes, et surtout la «Réunion agricole» basée sur la formule «changement de sens» où les joueurs ont fait preuve d'une vivacité d'esprit hors du commun.

Les étoiles de la soirée: Jean-Sébastien Choquette (Rouges), Jean-François Chagnon (Bleus) et Sonia Cordeau (Bleus). Le prochain match de la C.L.I.C. aura lieu le 26 octobre à 19 heures et opposera les Noirs aux Verts. ■



Les Rouges l'ont emporté sur les Bleus au compte de 10-8.



L'Ensemble vocal Transit compte 30 jeunes choristes sous la direction de Gino Monty.

Soirée Casino au profit de l'Ensemble Transit samedi à St-Luc

L'Ensemble vocal Transit tiendra une «Soirée Casino» le samedi 25 octobre prochain dès 19h30 à l'école Providence dans le secteur Saint-Luc. Cette activité vise à amasser des fonds pour aider Transit à poursuivre ses activités musicales.

La soirée proposera ainsi une vingtaine de tables aux participants: table de black jack, table de poker, roulette... même une table de courses de chevaux. À celles-ci s'ajouteront de l'animation, des prix de présence et un service de bar.

Comme l'explique une des responsables de l'organisation, chaque participant se verra attribuer une somme de 5000 \$ - des dollars fictifs bien entendu - pour jouer durant la soirée. Une fois

cet argent dépensé, les personnes qui voudront continuer à jouer pourront se procurer des «gratoux», au coût de 2 \$ chacun, qui leur permettront d'aller chercher entre 5000 \$ et 25 000 \$ d'argent supplémentaire.

Le coût du billet pour participer à la soirée casino est de 15 \$ par personne. L'activité s'adresse à toute la famille et sera assurée par les membres de l'ensemble Transit qui, avec l'aide de quelques parents, seront aux tables, à l'accueil, à l'animation, au service, etc.

Ceux et celles qui désireraient réserver des billets à l'avance n'ont qu'à composer le (450) 346-7825. On pourra également s'en procurer sur place le soir de l'événement.

L'Ensemble vocal Transit est formé de 30 jeunes âgés de 12 à 24 ans qui se réunissent chaque mardi soir pour chanter sous la direction de Gino Monty. Leur but est d'arriver en juin à présenter un spectacle dont ils seront fiers. Leur répertoire se compose de pièces populaires québécoises et américaines.

En plus de son spectacle annuel, Transit se produit à différentes autres occasions. Par exemple, l'été dernier, l'ensemble a chanté dans les parcs de la ville, à l'International de Montgolfières ainsi qu'au Manoir Christie, au concert bénéfice de la Fondation de l'hôpital du Haut-Richelieu, accompagné de l'Orchestre symphonique de la Montérégie. ■

LE CENTRE DE LOCATION DE COSTUME LE PLUS COMPLET DU HAUT-RICHELIEU

Plus de 700 COSTUMES d'époque, MÉDIÉVAUX, de fiction, d'HORREUR, de TÉLÉCINÉMA ET SUPER SEXY.

ACCESSOIRES, 250 PERRUQUES, MASQUES ET DÉCORATION

MAQUILLAGE POUR PROFESSIONNELS ET AMATEURS

Fleurs et Ballons Messagers

349-6922 (si occupé: 349-6911)
450, BOUL. DU SÉMINAIRE NORD, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU



114407-321-F

La relève de l'humour

Bleue

VOTRE ANIMATEUR:
STÉPHANE POIRIER



Tous les jeudis



GUY BERNIER
Le jeudi 23 octobre

Les 24-25-26 octobre, **BENOIT CLÉMENT**
chansonnier

LE PUB
resto bar

Trages

Tous les lundis
«STAFF NIGHT»
avec le duo Audrey
Tous les mercredis
«SHOOTERS NIGHT»

1000, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: (450) 348-7777

120174-321-F

LECTURE

L'HISTOIRE DE PI

Oui, la fiction dépasse encore la réalité

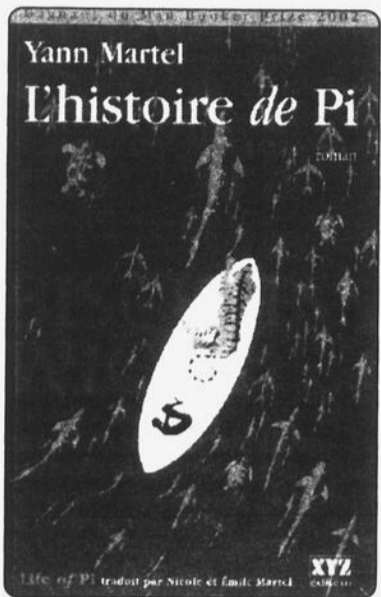


JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU

Pein de livres animaient l'imaginaire des lecteurs d'avant ces nouvelles technologies pour qui l'ultime fiction c'est la télé-réalité. Poèmes, histoires romanesques, personnages dramatiques ou réflexions humanistes s'appelaient alors des classiques. Je me souviens du *Prophète* de Gibran, de *L'Île au trésor* de Stevenson, de *Noces* de Camus, de *Monsieur Melville* de Beaulieu et de quelques autres ouvrages hors du temps et de l'espace qui touchent directement le cœur de mon imaginaire. Désormais, je range *L'histoire de Pi* (XYZ éditeur, 2003) de Yann Martel sur le rayon de ces œuvres inaltérables. Voyez pourquoi.

J'ai bien tenté de m'intéresser à cette histoire qui venait de mériter à son auteur le Man Booker Prize 2002, un prix littéraire aussi important que le Nobel. Rien à faire, l'histoire en anglais de Piscine Molitor Patel ne me disait rien. Puis, quand *L'histoire de Pi* parue en août, Yann Martel m'a séduit par la pertinence de son propos, en entrevue ou ailleurs dans les médias. J'ai donc plongé dans l'univers de Pi.

Le roman raconte trois moments, dont un très long, dans la vie d'un adolescent indien. Avec sa famille, Pi habite Pondichéry où son père dirige le jardin zoologique. Quel homme que ce père! Éducateur sévère, il inculque culture et valeurs humaines à ses deux fils. Les animaux de sa ménagerie sont fréquemment objets de métaphores éducatives. À cette époque, Pi s'intéresse à l'hindouisme, au catholicisme et à l'islam. S'il ne comprend pas qu'on lui interdise d'adhérer à l'une et l'autre en même temps,



son entourage ne saisit pas son engouement pour les religions. Qu'importe puisqu'il lui faudra quitter Pondichéry avec les siens, M. Patel ayant décidé de regret qu'il n'y avait plus là d'avenir pour le zoo et qu'il valait mieux émigrer au Canada.

Pi et sa famille quittent l'Inde en juillet 1977 à bord du bateau japonais *Tsimtsum*. Un naufrage survient et une seule chaloupe de sauvetage s'en tire. Pi, qui y prend place, découvre qu'il a des compagnons de voyage : un zèbre, une hyène, un rat, quelques blattes et un tigre nommé Richard Parker. L'aventure de Pi en mer dure sept mois et constitue l'essentiel de l'œuvre de Yann Martel.

En près de 200 pages, le romancier nous fait partager le drame du jeune Pi et de sa drôle de ménagerie. Le talent de l'auteur, immense dois-je insister, c'est d'avoir écrit une histoire vraisemblable dans sa démesure. Le personnage de Pi devient très vite l'ami, le fils courageux qu'on voudrait avoir. Ses émotions et ses peines deviennent les nôtres. Nous craignons la hyène autant que lui et sommes

soulagés quand Richard Parker l'en débarrasse.

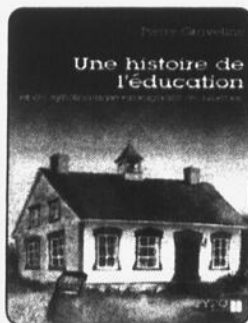
Mais, que faire quand on est seul à bord d'une chaloupe de sauvetage avec un tigre du Bengale adulte de trois ans? Pi n'a pas la science infuse, il doit se souvenir des leçons d'autrefois, réfléchir et apprendre, parfois à ses dépens, comment survivre dans cet incroyable huis clos. Yann Martel, lui, doit nous y faire croire et il y parvient admirablement en insufflant dans l'âme de son héros tout l'humanisme dont un être est capable.

Cela se fait par une rigueur d'écriture où chaque mot a son importance. Il a sûrement fallu d'importantes recherches pour que *L'histoire de Pi* soit tout à fait crédible. Je pense à Richard Parker bien sûr, mais aussi à cette foule de détails, parfois savants, sur lesquels repose le récit et qui l'unisse aux lecteurs.

Je ne parle pas de la fin de l'aventure de Pi Patel, à elle seule elle vaut toutes les remises en question que soulève son histoire.

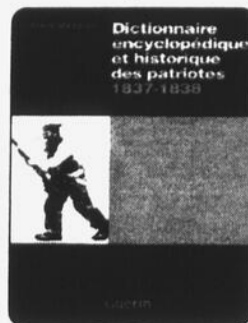
Sans aucun doute, *L'histoire de Pi* (XYZ éditeur, 2003) fait désormais partie des œuvres que je relis fidèlement. Il est une preuve supplémentaire que la fiction peut encore dépasser la réalité. ■

VITRINE



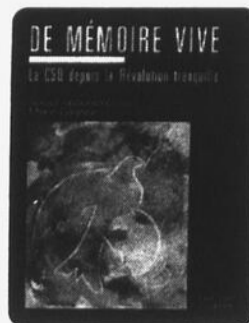
Une histoire de l'éducation et du syndicalisme enseignant au Québec
(Typo, 2003) par Pierre Graveline.

Le projet de l'essayiste est ambitieux, mais son ouvrage n'en trace pas moins un portrait détaillé et une analyse originale de l'histoire de l'éducation québécoise, et du syndicalisme qui s'y pratique. Près de quatre siècles sont ici scrutés pour nous en faire connaître les us et coutumes. L'auteur a divisé sa matière en huit époques, chacune en mettant en lumière les traits marquants. Par exemple, dans «le chevaliers de la croix» (1760-1828), il nous rappelle les difficultés de l'Église de maintenir son engagement à l'instruction publique et la précarité dans laquelle le fragile réseau s'est retrouvé après la Conquête. Cet essai met en lumière l'importance énorme, bonne ou mauvaise, de l'Église sur l'éducation. Il jette aussi un éclairage original sur l'influence que le syndicalisme aura et a toujours sur le système d'éducation.



Dictionnaire encyclopédique et historique des patriotes 1837-1838
(Guérin éditeur, 2002) par Alain Messier.

Ma fascination pour les patriotes s'épuisera-t-elle un jour? Je ne le crois pas, surtout quand j'ai en main un ouvrage de l'importance de ce dictionnaire. D'abord, il y a plus d'une centaine de pages qui racontent, en faisant preuve d'un remarquable esprit de synthèse, les tenants et les aboutissants de tous ceux qu'on appelle les patriotes. Or, ceux dont l'histoire a souvent minimisé le nombre et l'organisation sont différents de ce que la légende a fait d'eux. Par exemple, qui se rappelle de l'action de patriotes de l'Acadie visant les soldats de Saint-Jean? Que dire de tous les autres qui habitaient nos villes et campagnes d'alors? Il faut consulter la cartographie proposée dans le dictionnaire pour comprendre l'étendue des engagements des patriotes. Il faut surtout lire l'une après l'autre chacune des entrées qui composent cette impressionnante mosaïque des patriotes.



De mémoire vive : la CSQ depuis la Révolution tranquille
(Lanctôt éditeur, 2003), textes rassemblés par Marie Gagnon.

La Centrale des syndicats du Québec est un des cinq grands syndicats œuvrant dans la province. À l'origine consacrée aux travailleurs de l'enseignement, à l'époque où elle était la CEQ, la Centrale s'est petit à petit intéressée aux conditions de travail d'autres groupes, notamment dans le secteur de la santé. Or, l'action, syndicale ou autre, ne permet pas toujours de colliger ses éphémères succès, ses échecs. Mieux d'en tirer ses fils conducteurs. C'est cela que proposent les textes que Marie Gagnon a ici rassemblés. Ceux d'anciennes et d'anciens présidents, de G.-Raymond Laliberté à Monique Richard, en passant par Yvon Charbonneau et Lorraine Pagé, mais aussi ceux qui traitent du travail et de la sécurité sociale, des dimensions professionnelles et sociopolitiques, sans négliger une vue de l'intérieur. ■

Ce que vous devez savoir à propos de la FLORE INTESTINALE

Souffrez-vous de troubles fonctionnels intestinaux, tels que la maladie de Crohn, la colite ulcéreuse, les diverticules, le côlon irritable, la diarrhée, les ballonnements, la constipation et les gaz? Consommez-vous des antibiotiques régulièrement ou à l'occasion? Le stress vous hante-t-il? Avez-vous une diète déséquilibrée? Si tel est votre cas, vous devez savoir que ces facteurs diminuent le nombre d'organismes bénéfiques au niveau de la flore intestinale.

Quel est le rôle de la flore intestinale? La flore intestinale intervient au niveau de la transformation de la nourriture en nutriments assimilables, de la production de vitamines, de métabolites, d'enzymes et d'autres substances, de la protection contre l'invasion de certains pathogènes, du fonctionnement de l'intestin et de la stimulation de certains états physiologiques positifs.

Notre intestin est habité naturellement par des milliards de bactéries bénéfiques et nuisibles. Pour maintenir l'équilibre naturel de la flore intestinale, la prédominance de micro-organismes bénéfiques, tels les bifidobactéries et les lactobactéries, est primordiale. Les bifidobactéries logent au niveau du gros intestin ainsi que de la dernière partie du petit intestin. C'est dans un environnement où la présence de l'air reste faible (anaérobie)

qu'elles prolifèrent. Le petit intestin est, quant à lui, essentiellement colonisé par les lactobacillus, qui ont besoin d'une certaine quantité d'oxygène (aéro-anaérobie) pour vivre.

La prise d'antibiotiques (littéralement « anti-vie »), substances issues de micro-organismes, est capable d'entraver la multiplication d'autres micro-organismes, voire de les détruire. En d'autres mots, les antibiotiques détruisent non seulement les bactéries nuisibles, mais aussi les bonnes bactéries de notre flore intestinale.

Pour contrer ou, du moins, amoindrir certains troubles fonctionnels intestinaux, une diète équilibrée constitue sans aucun doute la première étape à suivre. À cela s'ajoute l'importance d'apprendre à bien gérer son stress. Finalement, la consommation de produits microbiens viables s'avère un atout majeur. Virage Santé propose d'ailleurs deux bio-régulateurs naturels, nés de la biotechnologie japonaise, qui agissent sur l'équilibre de la flore intestinale : **Ofibid**, à base de bifidobactéries, et **Balaeta**, à base de lactobacillus. À retenir : flore en forme, santé sans borne.

Toute personne qui souhaite jouir des bienfaits des produits naturels doit cependant consulter un professionnel de la santé.



Lise Chausse n.d. (Naturopathe diplômée) Membre de l'A.D.N.Q.

Pour un rendez-vous

Bur. : (450) 777-0933

Courriel : l.chausse@sympatico.ca

Émission de reçus pour assurance

ENEZ ME RENCONTRER TOUS LES MARDIS je me ferai un plaisir de vous conseiller chez:

PHARMAPRIX
Claude Lavoie
Le vrai sens des valeurs

aux Galeries Richelieu
1000, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
348-6813

Bye Bye 2003
31 décembre

Buffet Irène
Haut-Richelieu

Buffet servi de 18 h 30 à 20 h 30
Campus Fort Saint-Jean Pavillon Dextraze
15, Jacques-Cartier Nord Saint-Jean-sur-Richelieu

55\$ par personne (tous les services inclus)

Danse

- Champagne à minuit
- Flûtes, serpents, surprises et encore plus!
- Buffet de fin de soirée

Réservez dès maintenant!
(450) 346-5045

www.buffethri.com

MUSIQUE

Sting entre le succès et le changement



MICHEL PHANEUF

Pour tout auteur-compositeur qui se respecte, quel que soit son style et sa renommée, le renouvellement, l'évolution de son art est toujours quelque chose de très important. De primordial même. Après tout, c'est ce qui fait la différence entre un artiste qui se répète, qui tourne en rond, et un autre qui progresse, qui va de l'avant. Question d'inspiration bien sûr, mais aussi question de volonté, voire de courage.

Sting est certes un de ces artistes qui n'ont pas peur d'évoluer. Il suffit de comparer ce qu'il chantait dans le groupe «The Police» et les chansons de ses récents albums pour s'en rendre compte. Voilà que le populaire chanteur britannique nous sert une autre facette de cette évolution avec «Sacred Love» son plus récent album paru il y a tout juste quelques jours.

Une évolution qu'on ne saurait qualifier de révolution - Sting ne réinvente pas Sting, loin de là - mais qui nous convie tout de même dans un univers aux teintes quelque peu différentes des productions précédentes: plus rythmé, plus



«soul», plus bigarré aussi.

Dans l'ensemble, les 11 nouvelles chansons que propose ce nouveau disque sont plus animées et aussi plus denses que bien des pièces de «Brand New Day» ou de «Ten Summoner's Tale». Les percussions, tout particulièrement la batterie, y sont plus présentes, plus dominantes, tandis que les autres instruments sont plus nombreux et plus variés, allant du piano au violoncelle et de la sitar au trombone, en passant par la guitare - électrique et acoustique - l'orgue Hammond, la contrebasse, la trompette, etc.

Le résultat, surtout à la première écoute, est plus chargé, j'oserais dire plus laborieux. Ce qui ne veut pas dire que les chansons qu'on y découvre soient dénuées d'intérêt. Certaines d'entre elles,

notamment *Dead Man's Rope*, *Never Coming Home*, *Stolen Car* et *The Book of my Life*, sont très intéressantes. Personnellement, j'aurais souhaité y retrouver au moins quelques pièces plus proches du style limpide et rêveur de *Fragile* ou de *Shape of my Hart*. Mais cela n'aurait-il pas justement été de demander à l'artiste de ne pas évoluer...?

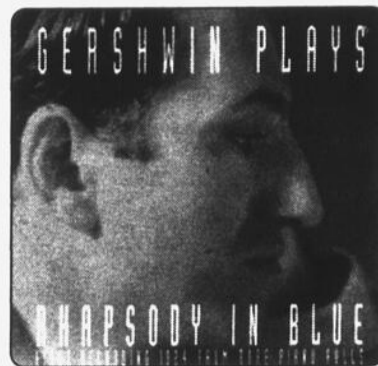
Les attentes sont toujours très grandes à chaque nouvel album de Sting qui ne lésine jamais sur les moyens ni sur la qualité, peu importe la direction qu'il prend. «Sacred Love» avec ses textures différentes mariées à des accents plus familiers ravira certains fans du chanteur et en laissera d'autres sur leur appétit.

Gershwin plays

Rhapsody in Blue

Même s'ils ne sont guère plus aujourd'hui que des pièces de musée, les pianos mécaniques ont autrefois été extrêmement populaires. Ainsi, au tournant du 19^e siècle, rares étaient les foyers américains d'un certain standing qui ne possédaient pas leur «piano à rouleau».

Ces fameux rouleaux qui permettaient au piano de «jouer



tout seul», sans que son propriétaire se donne la peine d'apprendre la pièce en question ou même d'apprendre à jouer tout court, devaient bien sûr au départ être «préparés» par quelqu'un. On avait donc recours aux services d'un bon musicien qui jouait pendant qu'une machine gravait, ou plutôt perforait, le rouleau en question afin qu'il reproduise fidèlement sa performance.

Dans sa jeunesse, le célèbre compositeur George Gershwin a travaillé comme pianiste pour la création de tels rouleaux. Il a ainsi gravé les pièces de nombre de compositeurs, mais aussi quelques-unes de ses propres oeuvres. Et c'est là que l'histoire devient intéressante: il y a quelques années, certains de ces rouleaux ont été retrouvés. Des rouleaux qui contiennent ni plus ni moins

que la performance des compositions de George Gershwin par George Gershwin lui-même!

L'album «Gershwin plays Rhapsody In Blue» (étiquette Biograph - Shout Factory, numéro DK30120) nous fait entendre quelques-unes de ces compositions, jouées sur des pianos mécaniques qui ont été restaurés donc dont la sonorité est de bonne qualité. Si toutes ne sont pas interprétées par Gershwin, trois d'entre elles, *Rhapsody In Blue*, *Swanee* et *Walkin' The Dog* sont exécutées par le compositeur lui-même.

Il va sans dire qu'il est plus qu'intéressant d'entendre ces performances qui nous révèlent entre autres un Gershwin d'une grande virtuosité. Les autres pièces, notamment *An American In Paris* et *Our Love Is Here To Stay*, ne manquent pas elles non plus d'intérêt, même si elles sont interprétées par d'autres musiciens, eux aussi d'excellente qualité.

Voilà donc un disque qui ouvre rien de moins qu'une page d'histoire: celle des pianos à rouleau et celle d'un compositeur dont ces instruments d'une autre époque nous auront permis de conserver, après toutes ces années, une partie de la personnalité musicale. ■

CINÉMA

«Le maître du jeu»: fertile en rebondissements!



DANIEL G. HÉBERT

On sait certainement à quoi s'attendre en allant voir l'adaptation d'un roman de John Grisham: un autre de ces suspenses évoluant dans les recoins les plus obscurs du monde juridique américain, le genre de film qui, justement, s'attarde davantage sur le suspense que sur la crédibilité.

«Le maître du jeu» («Runaway Jury» en version originale) ne fait pas exception à la règle. La situation sort de l'ordinaire au point de capter notre attention dès le départ, l'intrigue est solidement tissée, fertile en rebondissements, même la finale parvient à nous surprendre.

Mais ces effets, tout plus spectaculaires les uns que les autres, s'obtiennent souvent au détriment de la logique. Comment comprendre qu'un agent fouille l'appartement d'un suspect après les heures de travail de celui-ci, prenant le risque d'être surpris? Comment expliquer qu'un juré échappe si facilement à la surveillance des policiers alors qu'il est séquestré?

Ceci étant dit, il faut dire que le résultat est redoutablement efficace et très divertissant. On sait manipuler la tension et nous tenir en haleine. Et il est certes plaisant de voir des acteurs de cette trempe se prêter au jeu!



Même s'il triche un peu avec la logique, «Le maître du jeu» demeure un très bon divertissement.

Un lundi matin, un agent de change entre au travail après avoir célébré l'anniversaire de son jeune fils. Peu de temps après son arrivée, un confrère congédié le vendredi précédent entre au bureau porteur d'une arme semi-automatique et l'abat avant de se donner la mort.

Deux ans plus tard, la veuve tente une poursuite contre la compagnie qui fabrique cette arme et qui la met si librement en vente. Et autant du côté de la poursuite que du côté de la défense, on comprend que c'est le jury qui aura le dernier mot.

Si l'avocat qui représente la veuve (Dustin Hoffman, «Wag the Dog», «Sleepers», «Tootsie») tente de jouer selon les règles, son ad-

versaire et surtout son «consultant en jury» (Gene Hackman, «The Royal Tenenbaums», «The Birdcage») met tout en jeu pour influencer les jurés: enquêtes sur leur passé, écoute électronique, filature, intimidation...

Ils constatent tous deux beaucoup trop tard qu'un des jurés, Nicholas Easter (John Cusack, «Identity», «Serendipity», «Being John Malkovich»), aidé par sa complice à ses propres projets...

Bref, un excellent «suspense légal» malgré quelques failles à la crédibilité. À voir. ■



LE SAMEDI
25 OCTOBRE
2003

COCHON BRAISÉ
DISCO

Érablière au Sous-Bois
164, chemin Sous-Bois
Mont-Saint-Grégoire

Renseignements:
(450) 460-3033
(450) 358-8044

Tirage

P
R
I
X

Gagnez une paire de billets pour le spectacle de

Les Zapartistes
6 novembreLa Chicane
7 novembreFrance D'Amour
8 novembreP
R
I
X

Nom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____

Téléphone: _____

Pour participer, il vous suffit de compléter le coupon et le déposer à nos bureaux ou le faire parvenir à l'adresse suivante:

LE CANADA
FRANÇAIS

LE CANADA FRANÇAIS
84, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3B 6X3

Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix.
Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir
au plus tard le 28 octobre à 17 h.

Tirage

302910-30211

DVD / VIDÉO

Du bon boulot mais pas un grand film



PASCAL CLOUTIER

Si Mark Wahlberg a manqué son coup avec le dernier film dans lequel il apparaissait, «La Vérité à propos de Charlie», voilà qu'il se reprend de belle façon avec «Un Boulot à l'Italienne», une réalisation de F. Gary Gray. Si l'histoire de voleurs est en soit intéressante, les acteurs qui se prêtent au jeu sont tous assez bons. Outre Wahlberg, il y a Charlize Theron (Mighty Joe Young), Donald Sutherland (Bethune), Edward Norton (Generation X), Jason Statham (Le Transporteur) et Seth Green (Austin Powers). Tous et chacun de leur côté ont connu, à leur façon, la reconnaissance du monde du cinéma. Tous ensemble, il aurait été difficile de se tromper et de produire un navet. Si la production est loin d'être intéressante, il faut avouer que son succès au box-office a été plutôt mitigé. Un peu plus de promotion n'aurait pas fait de tort, mais derrière les problèmes de marketing il y avait justement un problème de différenciation et d'originalité.

Une équipe complète de voleurs professionnels se font jouer un sale tour par un des leurs en Italie, là où un vol leur a permis de mettre la main sur 35 millions de dollars en lingots d'or. Le personnage que joue Edward Norton (Steve Frizelli) se pousse à Los Angeles avec le magot et laisse derrière lui l'assassinat du vétéran voleur John Bridget (Sutherland). Un an plus tard, à Philadelphie, les rescapés frustrés par leur copain se retrouvent autour de la fille du disparu, elle aussi spécialiste des coffres-forts, la jolie Stella (Theron). Le spécialiste en informatique, Lyle (Green), le champion de conduite, Rob (Statham) et le roi des explosifs, Leth (Def) veulent se venger en revolant leur ancien compagnon. Une équipe qui ne saurait échouer sauf que...

Si l'action y est soutenue, ont aura vu mieux. Me revient en tête le film «Ronin» avec DeNiro et Reno qui, sans avoir cassé la baraque, est devenu une référence en fait d'histoire de bandits et de spécialistes qui ne pensent pas toujours en fonction de l'équipe et de ses résultats. Les poursuites automobiles rappellent le premier «Taxi», «Le Transporteur» ou encore «La mémoire dans la peau». La romance qu'on évite de justesse durant une bonne partie du film est loin d'être une nouveauté. Finalement, le film n'a rien de particulièrement original mais l'addition de toutes ces idées contenterait le plus difficile des spectateurs en manque d'action. Les amateurs de Mini-Coopers seront comblés par une grande publicité de la petite voiture qui dure 110 minutes. Encore là, je vous réfère à «La Mémoire dans la Peau» pour ce qui est des petites voitures performantes.

Le DVD offre les traditionnelles



Un boulot à l'italienne.

scènes coupées, les reportages sur le plateau de tournage. On prend bien soin d'y examiner les cascades et les Mini-Coopers qui y servent. Des bandes-annonces aussi sont offertes dans le menu.

Pas méchant, pas nouveau, pas le grand film mais quelque chose d'honnête à louer.

Irréversible

En dix ans de chroniques je n'ai jamais été autant ralenti par un texte, une impression, une idée à vous transmettre sur un film. J'ai déjà été ému par certains films. J'ai déjà eu peur à cause d'un film. Effrayé de cette peur qui amuse parce que «c'est juste un film». J'ai déjà été choqué par certaines images et le jeu de certains acteurs si bons qu'ils m'en faisaient oublier que «c'est juste un film» justement. Mais «Irréversible» m'a mis dans tous mes états et j'ai eu toutes les difficultés du monde à me rendre compte que c'était un film. Du même coup et intensément, j'ai ragé, j'ai pleuré et j'ai pensé arrêter le visionnement. J'ai pensé escamoter les quelques scènes trop difficiles. Ce sont des images difficiles pour tout être humain qui se respecte un tant soit peu. Sérieusement, j'ai été renversé et je ne peux même pas m'imaginer mes réactions si j'avais écouté ce film en soirée et avec ma blonde. J'étais seul, c'était l'après-midi, il faisait clair dehors et j'ai capoté. Je déconseille fortement ce film malgré qu'il restera en mémoire très très longtemps. En un mot, c'est le film le plus INTENSE, que je n'aurai jamais visionné. L'expérience est particulière et je suis très content de l'avoir vu. Je suis vraiment indécis quant à vous le suggérer en location. Absolument pas d'enfant pour le visionner et se sentir d'attaque pour être viré à l'envers.

Moi qui avais été très impressionné par les trente premières minutes de «Il faut sauver le soldat Ryan», j'ai vu dix fois pire avec «Irréversible». Un film noir, lugubre et qui offre au spectateur que peu de pauses moins dramatiques. L'histoire n'est pas banale non plus. Froidement, elle relève presque de la routine à part deux scènes. C'est la structure dans laquelle on décide de nous raconter qui rend l'histoire pas banale. En fait, l'événement principal du film ne

pourrait jamais être considéré comme banal. La structure donc est particulière. Prenez l'ensemble des scènes d'un film et visionnez-les depuis la fin. Même les crédits sont présentés au tout début et le titre à la fin. Certains me référeront à «Memento», je sais. Ceux qui auront détesté «Le projet Blair» à cause de la caméra instable, vous serez sans aucun doute malades dès les premières minutes. Ceux qui n'en ont que pour le sang et les trucages de films d'horreur seront justement horrifiés dès la fin de la deuxième scène. Je comprends pourquoi on m'avait rapporté que plusieurs spectateurs étaient sortis du cinéma après quelques minutes. Et ceux qui s'accrochent et qui restent devant l'écran malgré ce début effrayant auront un second test avec une scène de viol comme jamais on avait osé en présenter. On sait combien ce crime est horrible, combien les violeurs sont des êtres



Irréversible.

peureux et dégoûtants mais ici ont saisi comme jamais toute la laideur du geste et l'urgence d'empêcher que ça ne se répète.

Monica Bellucci et Vincent Casel nous prouvent tout leur talent, aussi. Mais de qualifier leur jeu devient presque indécent tellement les situations dans lesquelles ils nous poussent sont déconcertantes. L'intensité de leur jeu n'a d'égal que les scènes qu'on souhaiterait beaucoup plus courtes tellement elles sont stressantes et dures.

Quand des chroniqueurs n'osent même plus vous dire si le film est bon ou pas, c'est que le malaise qu'il provoque est intense. Je ne comprenais pas tous les commentaires mais je les comprends maintenant. Une structure fascinante pour raconter une histoire dérangeante comme je n'en ai jamais vu. J'en ai eu mal au cœur jusqu'au soir et je me rappelle les images plusieurs jours après avec le même effroi. Et ce n'est pas dû à ma sensibilité. Si de voir ce film vous indiffère, voyez votre médecin ou un psychiatre...

CINÉMA

LE CAPITOL

du 24 octobre au 30 octobre

Info-Film:
358-3030

290 RUE RICHELIEU À
ST-JEAN SUR RICHELIEU

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

FILM DE PEUR 3 (G déconseillé aux j. enfants)
Ven. au dim.: 12h45 - 15h45 - 19h15 - 21h45
Lun. au jeu.: 19h15 - 21h45

MASSACRE À LA TRONÇONNEUSE (16+ horreur)
Ven. au dim.: 12h50 - 15h50 - 18h50 - 21h50
Lun. au jeu.: 18h50 - 21h50

LE MAÎTRE DU JEU (G)
Ven. au dim.: 12h35 - 15h35 - 18h45 - 21h35
Lun. au jeu.: 18h45 - 21h35

TUER BILL (16+ violence)
Ven. au dim.: 15h55 - 21h25
Lun. au jeu.: 21h25

INTOLÉRABLE CRUAUTÉ (G)
Ven. au dim.: 12h55 - 19h10
Lun. au jeu.: 19h10

SUR LE SEUIL (13+ violence, horreur)
Ven. au dim.: 13h00 - 16h00 - 19h05 - 21h30
Lun. au jeu.: 19h05 - 21h30

L'ÉCOLE DU ROCK (G)
Ven. au dim.: 12h40 - 15h40 - 19h00 - 21h40
Lun. au jeu.: 19h00 - 21h40

INTOLÉRABLE CRUAUTÉ
v. f. de INTOLERABLE CRUELTY
GEORGE CLOONEY
CATHERINE ZETA JONES

CUSACK HACKMAN HOFFMAN WEISZ
LE MAÎTRE DU JEU
VERSION FRANÇAISE DE RUNAWAY JURY

SUR LE SEUIL
MICHEL CÔTÉ
PATRICK HUAUD

TUER BILL
FILM DE QUENTIN TARANTINO
VERSION FRANÇAISE DE KILL BILL

L'ÉCOLE DU ROCK
JACK BLACK
v. f. de SCHOOL OF ROCK

TUER BILL
FILM DE QUENTIN TARANTINO
VERSION FRANÇAISE DE KILL BILL

http://www.galaxycinemas.com

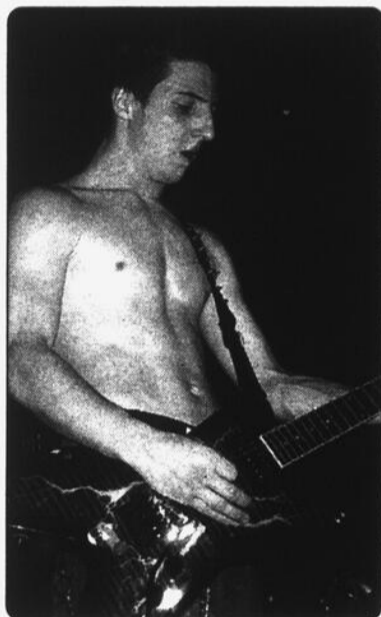
«Grim Skunk» en spectacle au Cabaret-Théâtre en novembre

Le célèbre groupe «Grim Skunk» sera en spectacle au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean le vendredi 28 novembre prochain pour souligner le lancement de son nouvel album «Seventh Wave».

La première partie de ce spectacle sera assurée par «Bald Vulture», un groupe de notre région qui a déjà quatre albums à son actif, de même que par «Aside», une formation en provenance de Lisbonne au Portugal qui est en tournée nord-américaine pour le lancement de son premier album.

Le spectacle qui s'adresse à tous est prévu de débiter à 19h30 et les portes du Cabaret-Théâtre, 190, rue Laurier à Saint-Jean, ouvriront une heure plus tôt, à 18h30.

Les billets sont dès maintenant disponibles chez Orbite Sport, à la Boutique R.P.M., ainsi qu'au magasin Micro-Disques à Saint-



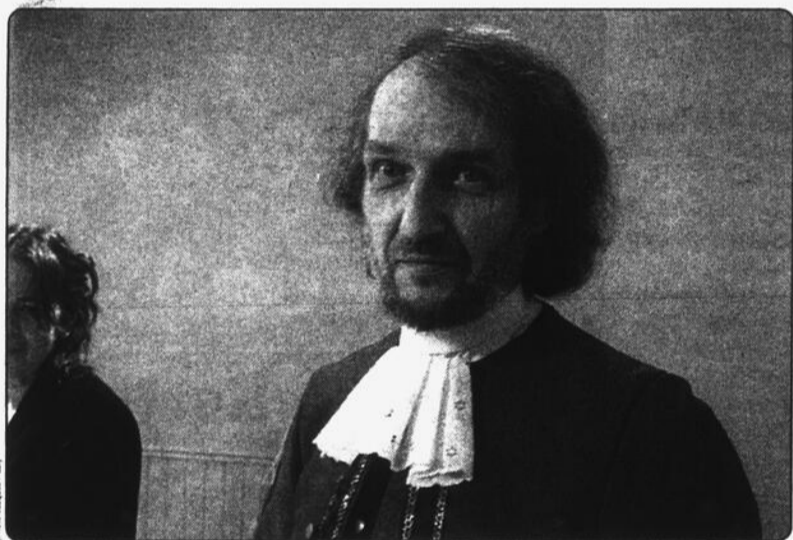
Pete, le guitariste du groupe «Bald Vulture» qui se produira en première partie de «Grim Skunk».

Jean-sur-Richelieu. Leur coût est de 10 \$ ■



Trois livres bien lancés

Plus de 100 personnes ont assisté, le 5 octobre dernier à Lacolle, au lancement des trois romans jeunesse de Renée Charbonneau, «Exprès et Exciprès», «Le Roi des balcons» et «Les contes de la mère Poule». Un lancement particulièrement réussi, comme le démontrent le grand nombre de personnes présentes et les quelque 250 exemplaires de livres vendus à cette occasion. Publiés par les Éditions de la Paix, les trois romans de l'auteure résidente de Clarenceville s'adressent aux jeunes lecteurs âgés de 6 ans et plus. Ils sont disponibles dans la plupart des librairies. ■



Réal Fortin lance son nouveau livre

Une soixantaine de personnes ont bravé la pluie et le vent qui sévissaient mercredi dernier et se sont rendues au Musée du Haut-Richelieu assister au lancement du plus récent ouvrage de Réal Fortin, ouvrage intitulé «Le fort Sainte-Thérèse et la Nouvelle-France». Pour l'occasion, l'historien avait lui-même revêtu un costume rappelant la Nouvelle-France, tandis que Nicole et Émile Verenka ont interprété quelques oeuvres musicales d'époque. Diane Guimont a pour sa part lu deux extraits du livre dont on soulignait la parution. «Le fort Sainte-Thérèse et la Nouvelle-France» est maintenant disponible au Musée même, 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu, ainsi qu'à la Société d'histoire de la Seigneurie de Chambly, 2445, rue Bourgogne à Chambly. ■



{ PRÉVENTE DE BILLETS } **RENCONTRE des ARTS**

Saint-Jean-sur-Richelieu

RABAIS DE 3\$ SUR LES BILLETS EN PRÉVENTE

Vous payez 12\$ au lieu de 15\$ durant l'événement qui se déroulera les 7, 8 et 9 novembre 2003.

Ce rabais de 3\$ vous est offert par :

LE CANADA FRANÇAIS

EDISCOM

PASQUIER

DERY TOYOTA

GALERIE D'ART L'ART-ISTE

104.1 FM

ART & HOBBY

Offre valide jusqu'au mercredi 5 novembre 2003 inclusivement.

Billets disponibles : PASQUIER : (450) 349-3585
 GALERIE D'ART L'ART-ISTE : (450) 348-5868
 ART ET HOBBY : (450) 347-1517

En collaboration avec : LE CANADA FRANÇAIS 104.1 FM

WWW.RENCONTREDESARTS.COM

ARTS EXPRESS

Atelier sur la citrouille au Musée

Les citrouilles seront à l'honneur le samedi 25 octobre prochain au Musée du Haut-Richelieu alors que petits et grands sont invités à une causerie suivie d'un atelier de décoration de citrouille. L'activité, offerte aux enfants de 4 à 12 ans accompagnés d'un adulte, débutera par la présentation de la légende «La lanterne de Jack». Cette légende explique la coutume nord-américaine voulant que l'on décore l'extérieur de nos demeures avec des citrouilles effrayantes et illuminées le soir du 31 octobre. Par la suite, les familles seront initiées aux techniques de la sculpture afin de bien décorer leur citrouille. L'activité se déroulera de 10h30 à 12 heures et le coût est de 7 \$ par enfant (la citrouille est fournie). Le Musée du Haut-Richelieu est situé au 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Ateliers d'initiation à Internet au Labinfo

La bibliothèque municipale de Saint-Jean-sur-Richelieu offre régulièrement des ateliers d'initiation à Internet au Labinfo - Centre d'accès communautaire de la bibliothèque Adélar-Berger. Le prochain atelier offert, «Initiation au courrier électronique», sera présenté le mardi 28 octobre 19 heures à 21 heures par Christian Bourdeau. Il s'agit d'un atelier pratique pour apprendre les rudiments du courrier électronique (abonnement, envoi et réception de messages, gestion du courrier). Le prérequis: une connaissance de base de la navigation.

L'atelier «Premiers pas sur Internet» sera quant à lui offert le jeudi 30 octobre de 13h30 à 15h30 par Claude Brière. Il s'agit d'une initiation à la recherche dans le Web qui s'adresse aux débutants. Le prérequis: savoir utiliser la souris pour se déplacer dans l'écran. Ces ateliers s'adressent à la clientèle adulte. Un ordinateur est disponible pour chaque participant. Les frais d'inscription sont de 5 \$ pour les personnes abonnées à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Il est nécessaire de s'inscrire à l'avance en se présentant à la bibliothèque Adélar-Berger ou en téléphonant au 357-2120.

Yvan LaFontaine à Châteauguay

La galerie La Seigneurie du Centre culturel Vanier à Châteauguay accueille présentement une exposition des oeuvres de l'artiste-gaveur johan-

nais Yvan LaFontaine. «Dans mon travail, la déconstruction du réel est toujours menacée, mais elle l'est cette fois par une attitude strictement mentale, écrit Yvan LaFontaine à propos de cette exposition intitulée «Espaces de vents dévorés». Dans ma production actuelle, je réutilise et je transforme des documents photographiques pris en un autre temps et en un autre contexte. Je les présente comme le réel dans l'oeuvre, mais ils sont en fait une parcelle de mémoire. Dans cette production, les bateaux sont prétexte à un questionnement sur la mémoire, le temps et les lieux. Les cales sèches endormies avec leurs flancs rouillés, les épaves échouées en sont les témoins». Le vernissage a eu lieu le 15 octobre dernier et l'exposition se poursuit jusqu'au 13 novembre. La galerie La Seigneurie est située au 15, boulevard Maple à Châteauguay et pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 698-3100.

Monique Jutras à la Petite Église

Monique Jutras sera à la salle de spectacle La Petite Église de Farnham le vendredi 24 octobre prochain pour y présenter une conférence musicale sur le thème de la chanson traditionnelle québécoise. À la fois ethnologue, chanteuse, turluteuse et multi-instrumentiste, Monique Jutras propose un concert-conférence qui retrace les origines, le parcours et l'évolution de la chanson traditionnelle au Québec. Au programme: chansons de marins, chansons de coureurs des bois et voyageurs, chansons de moines, de curés et de diable, sans oublier quelques chansons et turlutes de Mme Bolduc. La représentation débutera à 20 heures. La Petite Église est située au 401, Saint-Joseph à Farnham et pour plus d'information, on peut s'adresser à Cécile Doran au (450) 293-7779.

Visite au musée de Pointe à Callières

La Chapelle chrétienne du Haut-Richelieu organise une visite guidée du musée archéologique de Pointe à Callières à Montréal le samedi 25 octobre prochain. Le départ se fera à 10 heures du 345, 6^e avenue à Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Iberville). Le coût est de 10 \$ par personne pour les adultes, de 5 \$ pour les 12 à 17 ans et de 3,50 \$ pour les moins de 12 ans. Pour information: (450) 358-9051.

Gilles Marchand à Sutton

Depuis le 16 octobre, Gilles Marchand est l'invité de la Galerie Arts Sutton à l'occasion d'une exposition intitulée «Pein-

dre pour voir ...et la suite». «Cet- te exposition traduit un monologue intérieur qui ne se laisse pas mettre en forme par des mots, prend-on lire à son sujet. L'image, prend alors le relais pour tenter de communiquer, de faire sentir cette matière psychique indicible que sont les sensations et les intuitions fugaces qui habitent l'inconscient». Dans ses oeuvres,

Gilles Marchand utilise l'acrylique auquel il incorpore des billes de verre, des collages, des images photographiques et autres éléments. Préparé sous forme de pâte transparente, l'acrylique est appliqué en plusieurs couches successives, jusqu'à 40 parfois, selon le principe des glacis, ce qui a pour effet d'emprisonner la lumière et de conférer à certaines

toiles le statut d'objet précieux. Le vernissage de «Peindre pour voir ...et la suite» a eu lieu le dimanche 18 octobre et l'exposition se poursuit maintenant jusqu'au 16 novembre. La Galerie Arts Sutton est située au 7, rue Academy à Sutton et pour plus d'information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 538-2563. ■

WWW.RENCONTREDESARTS.COM



RENCONTRE
ARTS

Saint-Jean-sur-Richelieu

Le plus
important
rassemblement
de Sculpteurs
et de Peintres
au Québec
et au Canada

Saint-Jean-sur-Richelieu

7, 8 et 9
novembre
2003



ESSAIM



Québec

Desjardins
Conjuguer avoirs et être

LE CANADA
FRANÇAIS

- 3 sites
- 25 000 m² carrés d'exposition
- 150 artistes professionnels
- 400 élèves (École primaire Notre-Dame-du-Sacré-Coeur de Saint-Jean-sur-Richelieu)

Renseignements :

Galerie d'Art l'Artiste Inc. 450.348.5868 • Art et Hobby 450.347.1517

MOTS CACHÉS

7 LETTRES CACHÉES

MOT-CACHÉ

UNE COLLECTE DE SANG

- | | | | | | | | |
|---|-------------------------|--|--|---|--|--|---|
| A
accord
âge
aider
aller
année
annuel
appui
avenir
aviser
avoir
axer | B
banque
bénévole | besoin
bon
but
C
carte
cas
cause
clinique
coagulation
conservé
créer
D
date
donner
donneur | dons
due
durée
E
effet
essayer
étape
état
être
F
faire
forme
G
garder
gens | geste
gré
I
infirmière
O
objectif
occuper
offre
ordre
organiser
P
par
participer
passer
pénurie | plan
précaution
prendre
prise
progrès
protéger
R
rare
réalisé
reçu
réel
règles
réussite
rouge | S
salle
sang
santé
sauver
secours
service
sociale
société
soin
sûr
T
taux
temps
test | transfusion
U
unité
urgence
usage
utilité
V
veine
vie
voir
volontaire
vouloir
vue |
|---|-------------------------|--|--|---|--|--|---|

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: GROUPES

LES ENTRECROISÉS

8 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LA CERTITUDE

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

- | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|--|---|---|
| 2
an
as
es
il
ta
vu | ici
loi
soi
tel
toi
vue | 4
acte
avec
crée
émet
état | fait
fixé
idée
lien
lieu
réel
sait
veut
vous | 6
exact
6
claire
établi
fiable
formel
morale
7
arrêtée
bon sens
certain | 9
décisif
garanti
manière
positif
preuves
8
confirme
évidence
flagrant
officiel
persuadé
principe | 10
assurance
immédiate
manifeste
sentiment
10
indéniable
11
inéluçtable
infaillible
rationnelle |
|---------------------------------------|--|---|--|--|---|---|

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: CONFIRME

MOTS CROISÉS

Problème No 25

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

HORIZONTALEMENT

- Perplexité. - Thymus du veau, considéré comme un mets délicat.
- Adj. poss. - Egout.
- Formel, catégorique. - Monnaies philippines.
- Fatigué et amaigri. - Monnaies scandinaves. - Nove de musique.
- Copain. - Vent qui souffle du nord, en Méditerranée orientale, pendant l'été.
- Étendus sans mouvement. - Entre le coucher et le lever du soleil.
- En matière de. - Insecte végétarien tels que les termites.
- Mélange de poudre de diamant et d'huile. - Monnaie scandinave.
- Ouvrage vitré en surplomb. - Fermées.
- Petite feuille à la base du pédoncule floral. - Scandium.
- Période des fortes températures. - Pluie congelée formée de petits grains de glace friables et blancs.
- Personne énergique. - Navire sans cargaison.

VERTICALEMENT

- Opération par laquelle on étête un arbre. - Il sert à noter un passage douteux.
- Donner la plus haute valeur possible à une grandeur. - Pron. pers.
- Accaparé par une occupation. - Potence.
- Rude au goût. - Faire son nid, en parlant d'un oiseau de proie.
- Plante vivace à fleurs jaunes malodorantes. - Méthode de conservation des produits végétaux.

- Riz italiens. - Violent, brutal.
- Face du dé. - Ne pas troubler.
- Tranchées creusées sous un mur. - Télévisions.
- Composé utilisé dans la fabrication des matières plastiques. - Organe pair de la vue.
- Remboursement de la dette sociale. - Monnaies uniques européennes. - Largeur d'une étoffe.
- Sillons creusés dans le sol des chemins par les roues des véhicules.
- Située. - Appât accroché à l'hameçon.

Solution du dernier problème

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

Autorisé par Jean-Claude Langdon



Style Quest



La passion l'a construite.

La passion l'habitera.

L'antidote aux voitures ordinaires !



COUPAL et BRASSARD AUTO INC.

127, route 104,
Iberville
(450) 347-5593

106763-3c19

Enceinte de jumeaux après une 5^e tentative!

VALÉRIE LEGAULT

Élaine Legault et Marc Lafortune auront dépensé beaucoup d'argent pour réaliser leur rêve: celui de devenir parents. Ils avaient essayé différentes méthodes de fécondation, mais le don d'ovule, à 8000 \$ le traitement, s'avère la solution gagnante.

Tellement que Mme Legault attend maintenant des jumeaux! La nouvelle est confirmée depuis la mi-octobre. Après six semaines de grossesse, la première échographie a rassuré le couple: les deux embryons sont bien installés et grandissent normalement.

Le don d'ovule restait la seule solution viable pour que Élaine Legault puisse mener une grossesse à terme. Ayant déjà participé à quatre tentatives de fécondation, les résultats avaient vite été décevants. Pour financer leur quatrième tentative, Élaine Legault et Marc Lafortune avaient récolté 8100 \$ lors d'un spectacle bénéfique qu'ils avaient organisé le 30 novembre 2002. La courte grossesse s'était soldée par un échec. Mais cette fois-ci serait la bonne, d'après elle et son conjoint, Marc Lafortune. Et l'idée



La nouvelle est confirmée pour Élaine Legault et Marc Lafortune: des jumeaux sont en route!

Des solutions pour mieux gérer son stress!

VALÉRIE LEGAULT

À tous les premiers lundis du mois, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) organise un dîner-conférence au pavillon Dextraze. Le 6 octobre, ce regroupement recevait la visite de Diane Bergeron, directrice générale de GEME, le Groupe d'entraide pour un mieux-être.

Elle a entretenu son public sur le stress et les différentes solutions pour mieux le gérer. Selon

Mme Bergeron, le stress en tant que tel n'est pas nécessairement une conséquence des événements extérieurs, mais de notre pensée sur ceux-ci. Voilà une bonne chose à savoir, puisque l'être humain a la faculté d'exercer sa pensée pour l'orienter dans le sens d'un mieux-être.

Diane Bergeron a aussi témoigné de son propre cheminement qui l'a amenée à vaincre sa timidité et sa phobie de la conduite automobile, qui étaient synonymes d'un manque de confiance en elle. Elle a

aussi parlé de l'aide qu'elle a elle-même reçue du groupe GEME.

Par la suite, l'auditoire a effectué des exercices de respiration saccadée et profonde pour taire les pensées négatives génératrices de stress. La rencontre s'est terminée par plusieurs questions qui montraient à quel point tous sont concernés par le stress. Le prochain dîner-conférence de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées aura lieu le lundi 3 novembre. ■



Diane Bergeron a donné une conférence sur la gestion du stress.

d'avoir des jumeaux les enchante!

À chaque tentative par contre, Élaine Legault a dû se soumettre à tout un cocktail de médicaments pour mettre toutes les

chances de son côté. Et cette fois-ci n'est pas exception. Malgré toutes ces prescriptions, Élaine Legault a l'air en grande forme et son conjoint, Marc Lafortune, est rayonnant de bonheur! ■

ULCÈRE GASTRODUODÉNAL



Alain Papillon
Pharmacien

Environ 8% à 10% de la population sera atteint un jour ou l'autre d'ulcère gastroduodéal. L'ulcère duodéal est 3 à 4 fois plus fréquent que l'ulcère gastrique. Il touche 3 hommes pour 1 femme. Il se rencontre plus souvent chez les sujets jeunes avec un pic de fréquence entre 40 et 50 ans. Pour l'ulcère gastrique, ce pic de fréquence se situe entre 55 à 65 ans. La mortalité est de 1% pour l'ulcère duodéal et de 2,5% pour l'ulcère gastrique.

Qu'est-ce qui cause les ulcères ?

Jusqu'à récemment, les médecins et les chercheurs croyaient que la plupart des ulcères, particulièrement les ulcères duodénaux, étaient surtout causés par une production excessive d'acide dans l'estomac. Nous savons maintenant que l'infection par *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) dans l'estomac constitue le facteur le plus important menant à l'apparition d'ulcères.

Parmi les autres causes d'ulcère, mentionnons :

- l'aspirine et les produits qui en contiennent;
- les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS);
- la cortisone;
- le tabagisme;
- l'hérédité;
- le stress.

Quels sont les symptômes d'un ulcère ?

Il est important de noter que les symptômes d'un ulcère peuvent varier d'une personne à une autre. En fait, dans certains cas, les ulcères ne causeront que des symptômes mineurs ou très rares. Parmi les symptômes d'ulcère les plus courants, mentionnons :

- une douleur ou une sensation pénible, dans la partie supérieure de l'estomac;
- des nausées;
- des ballonnements;
- des vomissements (présence de sang);
- des brûlures d'estomac;
- une intolérance à certains aliments;
- une mauvaise haleine;
- une perte de poids;
- des selles noires.

Comment traiter les ulcères ?

Dans le traitement des ulcères gastriques et duodénaux, on utilise des médicaments qui diminuent la quantité totale d'acide produit dans l'estomac. Les principaux sont les antagonistes des récepteurs H₂ de l'histamine (Zantac, Pepcid) et les inhibiteurs de la pompe à protons (Losec, Prévacid...)

En cas d'un ulcère dû à une infection à *H. pylori*, on ajoute des antibiotiques (2) efficaces contre cette bactérie, aux médicaments qui diminuent la quantité d'acide dans l'estomac.



Selon la cause de votre ulcère, votre médecin vous prescrira le médicament approprié. Le traitement peut durer de 4 à 12 semaines. Vous devez prendre votre traitement au complet afin d'éviter une hémorragie ou une mauvaise cicatrisation qui pourrait entraîner une récurrence.

Pour en savoir davantage, consultez votre pharmacien !

110161-3C21-VJ

**Alain & G.M. Papillon
Pharmaciens**

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

348-4931

Membre affilié à

ESSAIM

Visitez notre site au
www.essaim.ca

LA BOUSTIFAILLE

Du fromage S.V.P.



MICHÈLE TRAHAN

Quand l'envie nous vient de déguster un petit quelque chose... quand la fringale nous attaque... on pense souvent au fromage et pour cause, il y en a pour tous les goûts et sa valeur nutritive est excellente !

Avec un bon fromage, on n'est jamais pris au dépourvu : de la soupe au dessert, en passant par les plats de résistance et les salades, le fromage trouve toujours à s'insérer avec bonheur dans une recette. À vous de choisir le fromage maintenant...

MINI-BISCUITS SANDWICHES

- 375 ml de fromage Gouda, râpé (1 1/2 tasse)
- 250 ml de beurre, ramolli (1 tasse)
- 500 ml de farine (2 tasses)
- 15 ml de crème de table (1 c. à table)
- 500 ml de fromage Gouda, râpé (2 tasses)
- 50 ml de beurre, ramolli (1/4 tasse)
- 15 ml de sucre (1 c. à table)
- 15 ml de zeste de citron râpé (1 c. à table)

Fouetter ensemble les deux premiers ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse et incorporer la farine et la

crème; bien mélanger et façonner en boule.

Abaisser au rouleau, sur une surface légèrement enfarinée, à une épaisseur de 3 mm (1/8 po) et couper en rondelles de 2,5 cm (1 po) de diamètre. Déposer sur des plaques à biscuits graissées et cuire au four à 180C (350F), de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

Fouetter ensemble les 4 derniers ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse; étendre environ 5 ml (1 c. à thé) de cette garniture sur la moitié des biscuits et couvrir, en pressant légèrement, d'un autre biscuit, de sorte à former des sandwichs. Environ 3 douzaines



ASTUCE MAISON

AMATEURS DE FROMAGE...

Les amateurs de fromage le savent très bien : certains fromages sont très riches en matières grasses. Faut-il s'en priver ? On recommande toujours de choisir de préférence des produits laitiers moins gras, écrémés ou partiellement écrémés; dans le cas des fromages, on suggère de privilégier les produits qui renferment 20% ou moins de matières grasses. Tout est question de dosage : les gens qui consomment moins de viande et d'aliments avec une forte teneur en gras peuvent se permettre plus souvent la consommation de fromages plus riches. Par exemple, les amateurs de viande devraient n'en manger qu'une ou deux fois par semaine et opter les autres jours, pour des fromages contenant moins de 20% de matières grasses. Un petit truc dans la préparation de vos plats comme le macaroni au fromage et la lasagne : utilisez moitié-moitié, c'est-à-dire la moitié de fromage partiellement écrémé et la moitié d'un fromage plus gras; saupoudrez un peu de fromage parmesan sur le dessus et voilà!

TARTE AU FROMAGE ET AUX CERISES

- 1 paquet de fromage à la crème, ramolli (250 g)
- 1 boîte de lait concentré sucré (385 ml)
- 75 ml de jus de citron (1/3 tasse)
- 5 ml d'essence de vanille (1 c. à thé)
- 250 ml de garniture pour tarte aux cerises (1 tasse)
- 1 abaisse de tarte cuite et refroidie

Fouetter le fromage jusqu'à ce qu'il soit crémeux et incorporer le lait concentré, le jus de citron et la vanille; bien battre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser dans la croûte et réfrigérer au moins 3 heures.

Étendre la garniture aux cerises sur la tarte refroidie et réfrigérer au moins 20 minutes avant de servir.

GRATIN DE POMMES DE TERRE

- 6 pommes de terre, pelées et coupées en quartiers
- 125 ml de beurre (1/2 tasse)
- 375 ml de fromage cheddar (1 1/2 tasse)
- 2 échalotes finement hachées
- 300 ml de crème de table (1 1/4 tasse)
- 250 ml de fine chapelure (1 tasse)
- 125 ml de fromage parmesan râpé (1/2 tasse)
- 30 ml de persil (2 c. à table)
- 50 ml de beurre (1/4 tasse)

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée jusqu'à tendreté; égoutter et défaire en petits morceaux à la fourchette. Ajouter le beurre, le fromage cheddar et les échalotes; assaisonner au goût.

Étendre le mélange dans un plat rectangulaire, allant au four et arroser de crème. Combiner les 4 derniers ingrédients et étendre sur la crème. Cuire au four à 190C (375F), environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. 6 portions

PAIN AU GOUDA

- 250 ml de farine (1 tasse)
- 250 ml de farine de blé entier (1 tasse)
- 50 ml de sucre (1/4 tasse)
- 15 ml de poudre à pâte (1 c. à table)
- pincée de sel
- 250 ml de lait (1 tasse)
- 50 ml de beurre, fondu (1/4 tasse)
- 1 œuf
- 1 boîte de maïs en grains, égoutté (7 oz/199 ml)
- 375 ml de fromage Gouda, râpé (1 1/2 tasse)

• pincée de paprika

Combiner les 5 premiers ingrédients et réserver. Combiner le lait, le beurre fondu, l'œuf, le maïs et 250 ml (1 tasse) de fromage râpé et incorporer aux ingrédients secs. Remuer juste pour humecter tous les ingrédients.

Verser la pâte dans un moule carré, bien graissé; saupoudrer le reste du fromage et le paprika sur le dessus et cuire au four à 200C (400F), environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

SOUPE AU CHEDDAR

- 1 oignon finement haché
- 250 ml de céleri finement haché (1 tasse)
- 500 ml d'eau froide (2 tasses)
- 500 ml de fromage cheddar fort, râpé (2 tasses)
- 30 ml de farine (2 c. à table)
- 50 ml de beurre (1/4 tasse)
- 125 ml de crème de table (1/2 tasse)
- sel et poivre

Combiner l'oignon, le céleri et 250 ml (1 tasse) d'eau dans le bol du mélangeur et fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser dans une casserole.

Combiner le reste de l'eau, le fromage cheddar, la farine, le beurre et la crème dans le bol du mélangeur et assaisonner au goût. Fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Ajouter au premier mélange et chauffer, à feu doux, environ 20 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la soupe soit très chaude; ne pas faire bouillir.

4 portions

CHOU-FLEUR GRATINÉ

- 1 chou-fleur défait en petits bouquets
- 45 ml de beurre (3 c. à table)
- 1 petit oignon haché
- 45 ml de farine (3 c. à table)
- sel et poivre
- 500 ml de lait (2 tasses)
- 250 ml de fromage mozzarella râpé (1 tasse)
- 50 ml de fromage parmesan râpé (1/4 tasse)
- 175 ml de fine chapelure (3/4 tasse)
- 15 ml de beurre (1 c. à table)

Cuire le chou-fleur à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'il soit tendre; égoutter. Fondre le beurre et dorer l'oignon quelques minutes en tournant; incorporer la farine et assaisonner au goût.

Verser le lait graduellement, en tournant, et

continuer la cuisson jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais. Retirer du feu et ajouter les fromages; remuer jusqu'à ce qu'ils soient fondus.

Déposer le chou-fleur dans un plat allant au four et arroser de sauce; combiner la chapelure et le beurre et saupoudrer sur le chou-fleur. Cuire au four à 180C (350F), pendant 20 minutes. 6 portions

QUICHE AU CRABE

- 1 croûte de tarte partiellement cuite
- 375 ml de fromage emmenthal (1 1/2 tasse)
- 1 boîte de chair de crabe, égoutté et émietté (5 oz/142 g)
- 1 petit oignon finement haché
- 15 ml de persil (1 c. à table)
- 15 ml de farine (1 c. à table)
- pincée de poivre
- 3 œufs
- 300 ml de crème de table (1 1/4 tasse)

Combiner le fromage, le crabe, l'oignon, le persil, la farine et le poivre. Battre les œufs et incorporer la crème; ajouter le mélange au crabe, bien remuer et verser dans la croûte.

Cuire au four à 160C (325F), environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre en ressorte propre. Laisser tiédir et découper en pointes. 6 portions

CANAPÉS AU FROMAGE

- 15 ml de beurre (1 c. à table)
- 15 ml de farine (1 c. à table)
- 2 ml de sauce Worcestershire (1/2 c. à thé)
- 1 ml de moutarde en poudre (1/4 c. à thé)
- 250 ml de lait (1 tasse)
- 250 ml de fromage cheddar râpé (1 tasse)
- 24 tranches de bacon, cuit
- feuilles de laitue
- 12 tranches de tomate
- 12 tranches de pain de blé entier grillées

Fondre le beurre et incorporer la farine, la sauce Worcestershire et la moutarde; verser graduellement le lait et continuer la cuisson, sans cesser de tourner, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Retirer du feu et ajouter le fromage; continuer à remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Déposer une feuille de laitue, 2 tranches de bacon et une tranche de tomate sur chaque tranche de pain et disposer deux tranches par assiette. Arroser chaque assiette d'environ 50 ml (1/4 tasse) de sauce au fromage et servir immédiatement. 6 portions

LE PLAISIR DU VIN

Quelques vins du Sud-ouest de la France



JEAN-YVES THÉBERGE

Le Sud-ouest de la France est une immense région qui va de la Dordogne aux Pyrénées et que l'on peut diviser en deux sous-régions, soit toutes les appellations qui se trouvent à l'est de Bordeaux et toutes les autres plus près des Pyrénées. En tout plus d'une vingtaine de régions viticoles. Récemment, dix-huit vigneronnes de cette région, trop peu connue, étaient présents au Québec pour y présenter leurs vins

Les régions viticoles plus près de Bordeaux utilisent généralement les mêmes cépages que ceux du bordelais; plus au sud on y rencontre une foule de cépages locaux qui donnent des vins très particuliers et souvent étonnants de saveurs.

Ainsi, dans l'appellation cahors où on ne produit que du vin rouge, le malbec, ou le cot, ou encore l'auxerrois comme on le nomme dans ce pays, compose la majeure partie des vins. Influencée par l'Atlantique et la Méditerranée, la région de cahors a longtemps subi les mesures protectionnistes des



bordelais qui bloquaient le transport des vins vers les marchés extérieurs.

Le phylloxéra et tant d'autres contrariétés ont pratiquement décimé les vignobles au point que l'ensemble de la région est passé de 40 000 hectares au XIX^e siècle à moins de 4000 après la deuxième guerre.

Aujourd'hui, de nombreux producteurs ont remis sur pied cette belle région. Que l'on songe aux produits du château de cèdre qui obtiennent un grand succès. Il faudra d'ailleurs surveiller l'arrivée en janvier prochain du Le Cèdre 2001, un vin prestigieux.

LES HAUTS D'AGLAN 1998

De cette région, je goûtais, lors

de cette rencontre, le château Les Hauts d'Aglan 1998. Fait de malbec avec 10% de merlot, ce vin est plein de fruits mûrs avec de l'épice et de la régisse. Tout en fruits dans la bouche, il a une belle matière, des tannins fins, du gras et un équilibre agréable. À la fois souple et dense, il se fait même charmeur en fin de bouche. 18 \$ - 734244

CHÂTEAU CAHUZAC DE FRONTON

Juste au nord de Toulouse, les côtes-du-frontonnais ont mis à l'honneur la négrette, un cépage local qui donne un vin tout en fruit et à boire généralement jeune. Celui du château Cahuzac, cuvée l'Authentique 2000, montre que le vin peut tenir la route quelques années. Composé de négrette (50%), puis en parts égales de syrah et de cabernet sauvignon, il a un nez de fruits noirs bien mûrs, d'épices avec des notes de cendre et de pivoine. Très fruité en bouche et plein, il a une attaque souple et des tannins bien fondus. Bien équilibré, il a ce côté original qui plaît. 11,05 \$ - 606418.

Leur Fleuron de Guillaume 2000 est encore plus impressionnant. D'une teinte profonde et soutenue, il a un nez un peu plus complexe où on trouve des fruits noirs, de l'épice, de la torréfaction



avec un brin de chocolat. Des tannins fins et souples, du gras et beaucoup de fruits en font un vin riche et rond. En finale, on retrouve le fruit bien mûr avec une petite pointe de sucre qui le rend charmeur et charmant. 17,95 \$ - 869255.

LE CHÂTEAU DE SALETES EN GAILLAC

Ce vin fait pour moitié de braucol et de duras, deux cépages locaux, avec de la syrah et du cabernet sauvignon, a un nez plaisant de fruits noirs, de réglisse, d'épices, de fumée et de vanille. Souple en bouche avec des tannins fondus, il a juste assez de gras pour le rendre plutôt rond. Très long et surtout original. 19,60 \$ - 979278.

Cette propriété produit aussi un blanc doux qui provient surtout d'un cépage particulier, le loin de l'œil. Élevé six mois en barrique, il a un nez délicat de miel, de cire, de tilleul avec un peu de vanille.

Quoique bien jeune encore, ce 2002 a d'abord une attaque un peu nerveuse, puis on goûte le fruit doux et on note un bel équilibre. Trop jeune pour être fondu, il devrait s'embellir après un peu de repos. 16,45 \$ - 873695.

LE DOMAINE ROTIER

Toujours dans l'appellation gailiac, le domaine Rotier est un vieux terroir viticole qui a été repris et remis en culture en 1975. Aujourd'hui, c'est un des meilleurs domaines de l'appellation. Le Rennaissance 2000 a du charme avec son nez de fruits noirs, de cassis, de violette, d'encre avec des notes d'épice, de chocolat noir et de vanille. C'est plein et savoureux en bouche, presque rond avec des tannins souples. En finale, on goûte le fruit, les noix, puis la vanille. 20,90 \$ - 894600

Le domaine Rotier fait aussi un gailiac doux fait uniquement de lenc de l'elh (loin de l'œil). Celui de 1999 est doré à l'œil, il sent bon le miel, l'orange amère, l'abricot, une gamme de fruits confits et des fleurs blanches. Très riche en bouche, il a du gras et un équilibre remarquable de sucre et d'acide. Presque moelleux, il se termine avec des saveurs de fruits un peu vanillés. 25,45 \$ - 895490. ■

DANS VOTRE ASSIETTE

Comment survivre aux quarts de nuit!



SYLVIE LAROCHE NUTR.DI.P.

Bien s'alimenter demeure un défi de taille pour bien des gens. Mais imaginez un peu l'ampleur du défi alimentaire de ceux et celles qui travaillent des quarts de nuit! Ces gens doivent non seulement se nourrir adéquatement et ceci, à des heures variables mais aussi faire face à de nombreux problèmes de santé!

Bon nombre de gens qui travaillent des quarts de nuit avouent avoir souffert, à un moment donné, de douleur gastro-intestinale. De nombreux facteurs sont responsables des difficultés à bien s'alimenter et digérer durant les quarts de nuit. Le plus important est sans aucun doute la prise d'un repas nocturne au moment même où l'estomac veut "dormir".

En effet, la perturbation de l'horloge biologique affecte non seulement la capacité à demeurer éveillé la nuit mais aussi de pouvoir bien digérer. Selon des chercheurs, tout ce qui empêche une bonne nuit de sommeil finit à la longue par perturber le cycle réparateur naturel de l'estomac, ce qui augmente grandement les risques d'ulcères et autres troubles digestifs.

Il n'est donc pas surprenant que

les gens qui travaillent des quarts de nuit souffrent davantage de constipation, diarrhée, perte de l'appétit, gonflement abdominal, brûlures gastriques, etc., que ceux qui travaillent de huit à quatre.

TROUBLES DE L'ALIMENTATION

Règle générale, les gens qui travaillent de nuit ont des troubles de l'appétit, perdent du poids ou en prennent. Voici quelques-unes des causes pouvant expliquer ces troubles :

- Manger de façon irrégulière durant la journée puis s'empiffrer durant la soirée;
- Manger seul et en vitesse;
- Consommer davantage d'aliments raffinés (comme ceux provenant des machines distributrices);
- Ne pas avoir suffisamment de temps pour faire de l'exercice ou de pratiquer un sport;
- Consommer trop de caféine pour rester éveillé;
- Prendre des collations riches en sucre et en gras à la place de bons repas complets et nutritifs.

QUE FAIRE ET MANGER?

Bien manger commence à l'épicerie! Alors prenez le temps de faire votre liste avant d'y aller. Si votre temps est limité, achetez des ingrédients prêts à utiliser, tels que les sacs de salade et de légumes déjà lavés et préparés, les

viandes froides (poitrine de dinde, poulet, jambon maigre), les soupes en conserve réduites en gras et en sel, le fromage, les yogourts, les légumineuses en conserve, les galettes de riz, etc.

Voici quelques autres conseils pour vous simplifier la vie :

- Préparez et cuisinez de grandes portions de nourriture pendant vos jours de congé. Lorsque vous cuisinez, préparez toujours des portions supplémentaires pour vos lunchs.
- Préparez et emballez des aliments pour apporter au travail. De cette manière, vous dépendrez moins des distributeurs automatiques et des repas-minute.
- Assurez-vous que chaque repas soit équilibré. N'oubliez pas d'y inclure au moins un aliment de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien (GAC) : produits céréaliers, lait et produits laitiers, fruits et légumes et les viandes et substituts,

QUAND MANGER?

Si vous travaillez de nuit, c'est-à-dire entre 19 heures et 7 heures, vous pourriez par exemple :

- Prendre un bon souper équilibré avant d'entreprendre votre quart de travail;
- Prendre une collation vers les 20 h à 21 h. Par exemple, un sandwich, un verre de jus de légumes et un fruit ou un yogourt;

- Autres collations ou lunch léger durant la nuit : yogourt, muffin, bagel, fruits et légumes, craquelins avec fromage, soupe-repas, sandwich, graines et noix, fruits séchés, etc. Ces aliments sont faciles à emballer et à apporter au travail;

- À votre retour à la maison, assurez-vous de prendre un bon déjeuner faible en gras. Cela peut représenter un bagel et un verre de lait, un céréale ou une crêpe recouverte de fruits, un œuf à la coque avec des toasts.

DES TRUCS

- Avant de vous coucher, préparez votre lunch en prévision de votre prochain quart de nuit. Évitez les aliments épicés et les fritures;
- Privilégiez les aliments nourrissants et évitez ceux à calories vides (chips, pâtisseries, chocolat, etc.);
- Buvez beaucoup de liquides lorsque vous travaillez tout en réduisant votre consommation vers la fin de votre quart de nuit afin de ne pas avoir à interrompre votre sommeil pour aller à la salle de bain;
- Évitez de consommer un excès de caféine : elle risque de nuire à votre sommeil et d'irriter votre estomac;
- Lorsque vous mangez, prenez votre temps pour promouvoir une bonne digestion.

LES QUARTS DE NUIT ET L'EXERCICE

Maintenir une vie active peut être particulièrement difficile pour les gens qui font des quarts de nuit. Un horaire de travail irrégulier peut faire en sorte qu'il soit très difficile d'intégrer des activités physiques dans sa vie quotidienne. Pour favoriser une bonne santé, il est important de faire de l'exercice de quatre à cinq jours par semaine durant au moins 30 minutes (trois tranches de dix minutes font l'affaire).

Comment incorporer des activités physiques dans un horaire chargé et variable? La planification est la clé du succès. Vous vous étonnerez d'apprendre combien c'est facile d'avoir une vie plus active!

- Marchez le plus possible. Vous pouvez par exemple descendre de l'autobus plus tôt, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, etc.;
- Pendant vos pauses, prévoyez quelques minutes pour vous étirer;
- Profitez de la position assise (chaise, autobus, voiture) pour contracter vos muscles abdominaux;
- Faites une marche rapide avant votre pause-repas.

Vous avez des questions ou des suggestions d'articles? Faites moi s'en part au (450) 358-2002 ou visiter le site Internet www.harmoniesante.com. Bonne semaine! ■

L' AUTO

Acura lève le voile sur une TL entièrement revampée



JEAN-FRANÇOIS
GUAY

C'est au sud de San Francisco, plus précisément à Half Moon Bay en Californie, le jour même de l'élection du gouverneur Schwarzenegger, que Honda avait convié les médias canadiens (dont Le Canada Français) au dévoilement de la gamme Acura 2004 et de la nouvelle berline TL entièrement restylée.

TL

D'abord introduite en 1995, la deuxième TL avait été lancée à l'automne 1998. Par la suite, la version Type S avait suivi en 2001. La troisième génération

de la TL s'inspire de la Type S précédente mais la surpasse en matière de maniabilité et de performance grâce à son V6 plus puissant et son châssis plus rigide. Par ailleurs, la nouvelle TL est la première Acura équipée (en option) d'un système de navigation à reconnaissance vocale, d'une chaîne audio DVD-A pouvant lire des disques DTS dont la résolution est 500 fois plus élevée qu'un DC ordinaire, et d'un système téléphonique mains libres compatible avec les cellulaires habilités Bluetooth.

Le moteur VTEC de la TL est un V6 de 3,2 litres développant 270 chevaux. Il peut être couplé à une boîte semi-automatique à 5 rapports ou une boîte manuelle à 6 rapports à gradation serrée. Compte tenu de ses dimensions, de ses performances, et de son prix, la TL s'adresse à la fois

aux acheteurs de BMW Série 3 et Série 5. Selon l'équipement, l'échelle de prix varie de 40 800 \$ à 44 000 \$. En 2004, Acura espère vendre au Canada environ 5 000 unités de la TL. Des chiffres réalistes compte tenu de ses caractéristiques et son agrément de conduite.

LE MODÈLE EL

Par ailleurs, les dirigeants d'Acura ont profité du dévoilement de la TL pour nous présenter les changements apportés à son modèle d'entrée de gamme EL. Le clone de luxe de la berline Civic adopte en 2004 une carrosserie avant (pare-chocs, phares, et antibrouillards) et arrière (panneau de coffre, feux, et pare-chocs) redessinée. Par ailleurs, on remarque aussi un nouveau volant et des nouvelles garnitures intérieures. L'échelle de prix varie de 22 200 \$ à 25



La nouvelle Acura TL 2004 adopte une carrosserie et un comportement routier plus dynamiques

200 \$. Avec ces modifications, Acura estime que la EL 2004 trouvera 7 000 acheteurs au pays.

LE MODÈLE MDX

Quant à l'utilitaire MDX, son moteur V6 de 3,5 litres gagne 5 chevaux supplémentaires grâce à un nouveau système d'échappement à double sortie. À l'instar de la EL, les parties avant (phares, calandre, et pare-chocs) et arrière (pare-chocs, feux, garniture, et embout de tuyau d'échappement) ont été remodelées. Les stylistes ont retouché

également le design des jantes et des jupes latérales. L'équipement est plus complet et compte sur un pare-brise acoustique, un système de surveillance de la pression des pneus, des coussins latéraux, une chaîne audio plus puissante, un système de navigation, un système de divertissement DVD, et une caméra de recul. Le prix du MDX varie de 50 300 \$ à 55 600 \$.

Dans quelques semaines, nous vous exposerons dans ces pages l'essai complet de la nouvelle TL. C'est à suivre. ■



La petite Acura EL épouse la silhouette racée de la récente Acura TSX.



Pour demeurer l'un des leaders de sa catégorie, les parties avant et arrière du MDX ont été légèrement redessinées.

V O S Y E U X

Des yeux de chat pour l'Halloween?



CÉLINE ÉTHIER

Vous n'avez peut-être plus de jeunes enfants qui courront les rues, le soir du 31 octobre, mais vous avez peut-être des jeunes qui attendent avec fébrilité le party costumé? Ou peut-être avez-vous planifié une soirée entre amis, histoire de vous détendre en riant de vos déguisements?

Si vous êtes de ceux que l'Halloween touche directement ou indirectement, vous avez probablement entendu parler de la nouvelle mode qui consiste à changer l'aspect de ses yeux au moyen de lentilles cornéennes. Je ne parle pas seulement d'en changer la couleur, mais bien l'apparence entière. Ainsi, on peut se retrouver avec des soleils dans les yeux, des «bons hommes sourire», des signes de dollars,

des yeux de chat, tout cela au gré de sa fantaisie (et de son portemonnaie, bien sûr).

Vous pensez que j'arrive en rabat-joie pour vous couper le plaisir? Un peu, je l'avoue, mais juste un peu! Depuis que les compagnies de produits cosmétiques ont flairé le potentiel, nos jeunes sont inondés de campagnes publicitaires, toutes plus attrayantes les unes que les autres. On vante l'aspect réaliste de l'une, l'originalité de l'autre, le prix de la troisième, etc. Qui plus est, ces lentilles sont très faciles à trouver, on peut effectivement s'en procurer à peu près partout où on vend des cosmétiques et des produits de beauté.

C'est là que le bat blesse. Ces campagnes publicitaires et la grande disponibilité des lentilles portent à croire que ce ne sont là que des produits cosmétiques. Et les cosmétiques, on peut les utiliser sans autre risque que celui de

faire une petite allergie, n'est-ce pas? Vous viendrait-il à l'esprit d'aller consulter le médecin ou le pharmacien avant d'acheter un rouge à lèvres? Probablement pas...

Mais voilà, les lentilles cornéennes ne sont pas des fards à joue ou des rouges à lèvres. Elles ont toujours été et continuent d'être un appareil médical nécessitant des soins appropriés. Et n'allez surtout pas croire que ces lentilles sont inoffensives parce qu'elles sont neutres, c'est-à-dire sans force. Ce n'est pas là-dessus que les optométristes se battent, mais bien sur le danger que représente une lentille mal ajustée, mal entretenue ou abîmée.

Bien sûr, des millions de personnes portent aujourd'hui des lentilles cornéennes. Cette popularité peut donner l'impression qu'il s'agirait de produits anodins qu'on peut porter à sa convenance, sans conséquence

aucune. Cependant, si les lentilles ordinaires étaient si inoffensives, pourquoi ne pourrait-on pas les acheter au supermarché? Un tube de dentifrice avec ça?

Ce n'est pas parce qu'on a imprimé un soleil ou une spirale dans la lentille qu'elle devient autre chose qu'une lentille cornéenne. L'ajustement de lentilles cornéennes est un acte médical qui exige des procédures précises et un suivi adéquat. C'est malheureusement toute cette réalité qui est occultée dans les campagnes de marketing ne visant qu'un seul but: vendre des lentilles. Ce qui arrive après ne les concerne pas...

Terminons par quelques conseils pour ceux qui se laisseront tenter quand même.

1. Assurez-vous auprès de votre optométriste que vos yeux sont en état de porter des lentilles cornéennes.

2. Ne supposez pas que vos yeux n'auront aucun problème avec ces lentilles simplement parce qu'elles sont sans force.

3. Enlevez sans délai toute lentille qui est inconfortable, retirez-les également si vos yeux sont rouges, larmoyants ou que votre vision est anormale.

4. Ne prêtez jamais vos lentilles ou ne mettez jamais les lentilles de quelqu'un d'autre: les bactéries, on ne les voit qu'au microscope!

5. Entretenez soigneusement les lentilles: l'hygiène est un facteur déterminant dans le développement des infections.

6. Usez de beaucoup de prudence, ce qui, vous l'aurez remarqué, ne rime pas avec «jeunesse».

Je vous laisse méditer là-dessus et vous rappelle que vous pouvez me joindre au 705, boul. d'Iberville à Iberville, 346-7318. ■

NOS AÎNÉS

Le temps qui passe...

NICOLE I.M. THIBODEAU

La vieillesse, quelles sont les raisons fondamentales pour lesquelles nous sommes si souvent portés à nier cette réalité? Quels sont les défis que l'âge nous apporte à tous, tôt ou tard? Comment est-il possible de vivre cette tranche de vie d'une façon satisfaisante, enrichissante ou même épanouissante? Qu'est-ce qui fait en sorte que plus nous vieillissons, plus le temps qui passe, passe trop vite alors qu'enfant, il semblait bien souvent s'éterniser?

La théorie de la relativité s'appliquerait-elle aussi à notre perception de la durée des jours? Qu'est ce qui explique un tel changement de perspective?

Pour les plus jeunes, la vieillesse est une réalité étrangère qui appartient à un autre univers. Ils ont beau apprécier souvent le contact avec les vieux, ils les considèrent comme appartenant à une espèce différente. C'est comme s'il y avait un changement de nature, une cassure entre leur vie et la vieillesse qu'ils voient chez les autres. La vieillesse, c'est bon pour les grands-parents. Puis ils deviennent des adultes «mûrs» et sont «dans la force de l'âge». La vieillesse n'est pas encore un concept qui s'applique à leur vie; elle est devenue l'affaire de leurs parents. Même s'ils sont amenés par ceux-ci à en prendre conscience de façon plus aiguë, ça reste tout de même, l'affaire des autres. Ils voient cette vulnérabilité du haut de leur «force de l'âge». Et plus les années s'additionnent, plus il devient difficile de ne pas être concerné. On a beau s'occuper à

autre chose et s'efforcer de continuer sa vie de la même façon, l'âge nous rattrape inexorablement. Et tout à coup, les années semblent trop courtes. On a l'impression de se faire voler les jours qui disparaissent trop vite dans le passé. Les rides et les cheveux blancs se multiplient et nous renvoient une image moins familière. La jeunesse nous quitte. Puis, c'est notre environnement humain qui nous rappelle l'écoulement du temps. Nos parents meurent, les enfants nous quittent, certains collègues prennent leur retraite. Et de plus en plus souvent, les plus jeunes nous traitent avec un respect qui nous garde à distance. Il n'est plus possible de fermer les yeux: la vieillesse nous guette au prochain tournant.

COMME UN GHETTO

Ce virage est difficile. La plupart des gens voudraient nier cette réalité devenue évidente et continuer leur vie comme avant. On se surprend à imaginer revenir en arrière, à songer à ce qu'on ferait d'une nouvelle vie. C'est presque comme si la suite de la vie n'avait aucune importance, aucune valeur.

En fait, la vieillesse est souvent vécue comme un ghetto. À partir du moment où on en est «atteint», c'est comme si on n'avait plus de place dans l'univers des autres. On est neutralisé par une politesse et un respect où il est facile de déceler le refus d'entendre les aînés et de les considérer comme des adultes véritables. Il n'est pas nécessaire de réfléchir longuement pour constater que la société s'occupe des «aînés» de la même façon que des enfants: elle les garde occupés et décide tout

pour eux. Ces raisons sociales sont déjà de bonnes raisons pour refuser la vieillesse de toutes nos forces. Mais elles ne sont pas les plus importantes. En réalité, le fait de vieillir nous confronte, nous prive et nous menace dans ce que nous avons de plus cher, notre intégrité! C'est surtout cette bataille intérieure qui nous pousse à refuser cette étape de notre vie. Et comme je le mentionnais dans un article antérieur, certains passages de saisons sont toutefois plus difficiles, il faut bien se l'admettre. (On n'a qu'à penser à l'adolescence) C'est que chacune de ces tranches de vie prépare les suivantes, en conditionne le bon déroulement.

Mais passer d'une vie dite «active» à la vieillesse demande également une certaine adaptation, qu'il faut préparer longtemps d'avance avec un bon capital santé et une belle philosophie de vie. Pour moi, j'aimerais bien que cette vie de «tempes grises» puisse signifier de vivre plus au ralenti tout simplement, mais je ne serai certainement pas moins «en vie». Puisqu'on n'a plus à se préoccuper de réussir extérieurement, ni d'accumuler des biens, ni de faire des conquêtes: on doit bien prendre conscience de la vanité du pouvoir et de l'avoïr. On n'a plus rien à prouver, on finit de défoncer les murs, maintenant on a la sagesse de les contourner sachant fort bien que le résultat sera souvent le même mais en dépensant moins d'énergie. Ayant le temps de se redécouvrir, de se redéfinir, peut-être même d'explorer enfin un talent que l'on n'a jamais pu mettre en valeur faute de temps. Et le temps est la richesse de la retraite, de la vieillesse, s'il est une chose qui lui appartient et qui fait l'envie des plus jeunes (outre l'expérience) c'est bien le temps mis à la disposition des gens âgés. La vie, plus encore que l'incertitude de sa durée, le son de l'horloge du temps, la conscience que nous avons en vieillissant que celui-ci passe si vite devrait suffire et nous pousser à en profiter davantage, à en savourer chaque minutes qui nous rattache à la vie. On oublie trop souvent que vieillir c'est aussi vivre!

AQDR du Haut-Richelieu
870, Curé Saint-Georges
Saint-Jean-sur-Richelieu,
(450) 357-9545

Bienvenue à tous!

ALCOOL Nos objectifs

Nous serons loyaux dans notre assiduité, généreux dans nos dons, bienveillants dans nos critiques, nos suggestions seront constructives et nous agirons avec amour. Nous donnerons au mouvement A.A. notre intérêt, notre enthousiasme, notre dévouement et, plus que tout, nous nous donnerons nous-mêmes!

Le «Pater» fait maintenant partie de nos pensées «A.A.» pour chaque jour. «Notre Père qui êtes aux cieux... Délivrez-nous du mal! Amen.»

Est-ce que nous nous sommes donnés nous-mêmes? Ce sont nos objectifs que nous essayons de mettre en pratique!

Claire

P.S. Si tu penses avoir un problème avec l'alcool? Appelle A.A. 347-6580.

Il y a des réunions dimanche matin à 10 heures au Centre

communautaire Saint-Eugène, 165, rue Roman, Saint-Jean-sur-Richelieu et dimanche soir à 20 heures au 15, rue Jacques-Cartier Nord (C.M.R.) Saint-Jean-sur-Richelieu.



En santé, Fido?

L'hôpital vétérinaire Ami fidèle a fêté le 9 octobre dernier ses 25 ans. Pour souligner l'événement, les vétérinaires et toute l'équipe ont accueilli les visiteurs à une soirée portes ouvertes. Ce fut l'occasion, entre autres, d'examiner ce gentil toutou, qui a bien voulu se prêter à un examen de routine pour les besoins de la caméra!

L'offre la plus sensationnelle de notre histoire!

Offre de prime!
Obtenez un appareil photo numérique, un caméscope ou un système de cinéma maison et lecteur DVD de plus obtenez les rabais réservés-tôt de nos voyageurs participants. Jusqu'à épuisement des stocks! Voir les conditions au bas de cette annonce.

riviera maya Caracol Village ★★★1/2 2,9 nov • 1 sem • tout compris • ch. std. • Nolito Vacances	1198\$
puerto vallarta RIU Jalisco ★★★★★ 3,10 nov • 1 sem • tout compris • ch. rég. • Tours Maison	1199\$
punta cana Ocean Cana Beach Resort ★★★★★ 8 nov • 1 sem • tout compris • ch. std. • Nolito Vacances	1228\$
puerto plata Paraiso Del Sol ★★1/2 12,19 jan • 1 sem • tout compris • chambre • Vacances Air Canada	1229\$

Épargnez **1942\$** par personne

croisières 1889\$ (par personne)

antilles méridionales
Holland America
Croisière seulement. départ de Tampa • ms Noordam
01 fév 2004 • 14 jours, catégorie L
Redevances portuaires et taxes de départ de la croisière de 396\$ incluses.

partenaires participants:

Voyages Marlin
Carrefour Richelieu • 600 Pierre-Caisse, St. Jean
450-348-0918

Départs de Montréal. Les prix sont par personne, en occupation double et en dollars canadiens. Les prix indiqués sont ceux offerts au moment de la mise sous presse et sont les prix minimum offerts pour les dates de départ et catégories de chambre et de cabine spécifiques. Les prix incluent les taxes et toutes les rabais / réductions ou économies applicables. Frais de service/horaires de consultation en sus. Nouvelles réservations seulement. Le programme est sous contrôle de la capacité; il peut être modifié sans préavis, et ne peut être combiné à aucune autre offre. Certains produits annoncés peuvent ne pas s'appliquer à l'offre de cadeau gratuit. Voir les conditions ci-dessous. Conditions de l'offre de prime: Réservez une croisière ou un forfait vacances d'une valeur minimum de 2 500 \$ par réservation, indépendamment du nombre de personnes voyageant ensemble, à l'exclusion des taxes et des frais. Le voyage doit avoir lieu entre le 1er novembre 2003 et le 30 avril 2004. Un cadeau gratuit par réservation. Choix d'un appareil photo numérique EasyShare CX4500 de Kodak, d'un caméscope SC-W87 Hi 8 de Samsung ou d'un cinéma maison HT-DM150 de Samsung. Des frais de manutention et d'expédition de 30 \$, 50 \$ ou 60 \$ s'appliqueront, selon le cadeau choisi. Nouvelles réservations seulement. La réservation doit être effectuée et payée intégralement entre le 1er août et le 30 novembre 2003. Offre valable avec les fournisseurs partenaires participants seulement. Cette offre ne s'applique pas aux réservations de vols seulement, aux réservations de groupes ni aux forfaits à prix réduit. Ne peut être combiné à aucune autre offre ou promotion. Veuillez prévoir un délai de livraison de quatre semaines. Les quantités sont limitées, et nous nous réservons le droit de substituer ou d'annuler cette offre en tout temps. D'autres conditions s'appliquent et peuvent varier selon les fournisseurs. Veuillez communiquer avec votre agence Thomas Cook ou Voyages Marlin pour connaître tous les détails de la promotion. Permis du Québec. 106791-3c21-1

Dernière minute!

Varadero
Départs: 25 et 26 octobre
Tout inclus
1 semaine
878\$
Aucun supplément seul

Guardalavaca
Départ: 25 octobre
6 nuits
Hôtel 5 étoiles
878\$

Cuba
Départ: 19 décembre
Tout inclus
2 semaines
1 488\$

Côte d'Azur
Départ: 16 janvier
23 jours
1 628\$ taxes incluses

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

Croisière
Caraïbes exotiques
Départ: 21 décembre
14 nuits
Vol, taxes, croisière
Navire de luxe
2 648\$
Rabais de 900\$ pers.

Caraïbes exotiques
Départs: 9-16-23 ou 30 janvier
7 nuits
Vol, taxes, transferts inclus
978\$
une économie de 1 120\$ par croisière

Perles de Tunisie
Départs: 19 mars
Circuit + séjour
Hôtel 5 étoiles, 2 repas / jour
14 jours
1 828\$

Permis du Québec. Région Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516.

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
MARIE-BLANCHE

Semaine du 22 au 28
octobre 2003

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Amour : Vous êtes très surpris par ce qui vous arrive. Vous ne savez plus quoi penser. Argent : Vous pouvez très bien comprendre les choses avec beaucoup de finesse. Travail : Vous êtes capable de très bien tout surmonter. Chiffres chanceux : 14-64-33-55-39-11

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Amour : Vous êtes dans une période où tout ce que vous vivez est important. Argent : Vous avez des possibilités d'améliorer votre vie d'une façon très loyale. Travail : Vous devez vraiment savoir ce que vous voulez faire. Chiffres chanceux : 27-87-92-41-34-2

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Amour : Vous avez la possibilité de mieux vous comprendre. Argent : Vous êtes dans une période de grande force matérielle. Travail : Ne vous laissez pas décourager par quoi que ce soit. Chiffres chanceux : 56-42-96-27-63-15

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Amour : Vous avez beaucoup de magnétisme. Cela fait que l'on vous aime. Argent : Vous pouvez très bien vous faire confiance. Travail : Vous êtes très fatigué. Apprenez à vous reposer. Chiffres chanceux : 43-15-31-47-26-72

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Amour : Vous avez beaucoup de choses à analyser au plan de vos amitiés. Argent : Vous savez ce qui vous est nécessaire. N'abusez de rien. Travail : Vous êtes capable de vraiment bien vous faire comprendre dans ce que vous désirez donner et recevoir. Chiffres chanceux : 89-35-49-44-54-91

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Amour : Vous avez besoin de changer des choses dans le domaine des sentiments. Argent : Vous êtes capable de vraiment faire en sorte que tout aille mieux dans votre vie. Travail : Vous allez vers des situations où vous serez en mesure d'être mis en évidence. Chiffres chanceux : 91-39-65-31-43-24

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Amour : Vous êtes capable de mieux vivre vos émotions. Argent : On vous demande beaucoup d'aider les autres. Ayez du jugement. Travail : Votre vie est dans un moment de grande réussite. Chiffres chanceux : 59-75-87-89-18-49

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Amour : Vous avez la possibilité de très bien vous faire apprécier. Argent : Vous allez vers des situations qui vous apportent du changement. Travail : Vous pouvez très bien organiser votre vie d'une façon satisfaisante. Chiffres chanceux : 37-43-97-39-31-68

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Amour : Vous vous sentez capable d'être très bien avec vous-même. Argent : Votre vie vous semble très compliquée. Cela passera. Travail : Vous avez de grandes chances d'avoir une vie meilleure. Chiffres chanceux : 58-56-32-49-63-91

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Amour : Vous avez beaucoup de choses formidables à vivre. Argent : Ne soyez pas trop inquiet, tout ira mieux. Travail : Vous avez présentement une grande énergie morale. Chiffres chanceux : 37-32-97-78-42-94

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Amour : Vous avez la capacité de vous épanouir. Argent : Vous êtes capable de mieux vivre par le passé. Travail : Soyez très fier de vous. Cela est capital pour que vous vous sentiez bien. Chiffres chanceux : 52-92-62-84-39-77

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Amour : Vous avez besoin qu'on respecte votre individualité. Argent : Vous êtes dans une période où vous allez vers beaucoup de nouveautés. Travail : Votre vie extérieure vous apporte de grandes joies. Chiffres chanceux : 81-63-15-31-53-59

L'ÉGLISE D'ICI

Le «24 heures»

Tu recherches le silence, la solitude dans un lieu spécial, dans un cadre de la nature et d'espace grand et varié, boisé où tu peux trouver un ressourcement personnel, la découverte intérieure, la réflexion, la croissance. Cette activité se vit dans un domaine enchanteur de paix et de silence à Chamboisé dans la région de Gatineau. Nous partagerons un beau voyage de 3 heures pour s'y rendre. Tu logeras dans une maisonnette sans eau ni électricité avec lampe au gaz et poêle à bois ou dans un studio avec éclairage. Un menu frugal te sera proposé. On y trouve aussi une unité sanitaire avec eau chaude et froide, toilette et douche.

As-tu le goût de vivre un voyage au pays de toi-même?

Si oui, informe-toi ou inscris-toi immédiatement en appelant au (450) 347-5301 poste 2279. Les places sont limitées. Ah oui! j'oubliais... le «24 heures» aura lieu du samedi 1^{er} novembre au dimanche 2 novembre 2003. Le départ est prévu à 9 heures de Saint-Jean-sur-Richelieu avec un arrêt à Brossard vers 9h30. Nous ferons du covoiturage. Le retour est prévu vers 18 heures. Le coût du «24 heures» est de seulement 20 \$ incluant transport, nourriture et logement.

René La Belle

Service de la pastorale

Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu ■

Des nouvelles des comités de soutien

Les comités de soutien des églises Saint-Lucien et Sainte-Marguerite-de-Blairfindie (L'Acadie) ont cru bon de rassembler les lecteurs(trices) et les ministres de la communion afin d'avoir une liturgie plus belle et plus signifiante. Ces rencontres ont eu lieu le 27 août pour Saint-Lucien et le 16 septembre pour L'Acadie.

Un des buts de ces rencontres était d'amener les lecteurs(trices) et les ministres de la communion à réfléchir sur le sens et la grandeur de ces ministères. Cette réflexion s'est faite à partir du discours de Jésus sur le pain de vie dans l'Évangile de Jean. Dans ce discours, Jésus se présente comme le pain de vie, par sa parole et par le pain eu-

charistique. Dans la célébration eucharistique, les lecteurs(trices) et les ministres de la communion donnent le pain de vie, chacun(e) à sa manière.

L'autre but était de voir bien concrètement comment ces services peuvent être toujours améliorés. Cette partie a été faite avec une belle participation de toutes les personnes. Nous nous sommes entendus sur telle ou telle amélioration à apporter.

Ces deux rencontres ont porté des fruits car les personnes impliquées sont davantage conscientes de la beauté, de la grandeur et de l'importance de leur ministère.

Rosaire Lavoie, c.s.v. ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Chaudière de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgences sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2286
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Elle (femmes victimes de violence) :	(450) 348-1645
Centre de référence du Grand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Algoma pour joueurs compulsifs :	1-866-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE

Simplicité

volontaire concrétisée

Le comité de pastorale sociale Haut-Richelieu, vous invite à une autre veillée de réflexion, le thème sera les médicaments et la santé. Si la santé est un bien commun, un bien que personne ne peut s'appropriier et contrôler, chercher, dans nos vies, à concrétiser la simplicité volontaire, est-

ce possible? Y a-t-il des actions individuelles et collectives à poser? Vous êtes tous bienvenus au centre de ressourcement spirituel au 80, rue Lajeunesse à Saint-Jean-sur-Richelieu à 19h30. Information: Nicole Archambault 450-244-5278 ou Lisette Clouâtre 450-244-5853. ■

Parcours-mission pour les jeunes de 18 à 35 ans

Trois week-ends sur les thèmes suivants: Lâcher prise, Qui suis-je et Premier pas vers ma mission.

Samedi 25 octobre, rencontre pour cesser d'être dépendant du changement de l'autre.

Pour information et inscription: René La Belle au 347-5301, poste 2279.

Rappel de la rencontre pour les endeuilés

Date: le lundi 27 octobre.

Endroit: le Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean (80, rue Lajeunesse).

Heure: de 19h30 à 21h30.

Coût: 5 \$.

Thème: «Je libère mes émotions».

Personne-ressource: Gaétane Tardif Grimard, infirmière retraitée. ■

La santé des seins est importante à tout âge

Bien que le cancer du sein soit plus courant chez les femmes de plus de 50 ans, les femmes de tout âge peuvent être proactives pour ce qui est de la santé de leurs seins. Suivre les directives de dépistage constitue une étape importante dans la bonne direction. La Société canadienne du cancer encourage les femmes à connaître les facteurs de la santé des seins.

SI VOUS ÊTES ÂGÉE DE 20 À 39 ANS

• Familiarisez-vous avec l'état normal de vos seins en les observant et en les palpant régulièrement.

• Apprenez à reconnaître les changements que subissent vos seins au cours de votre cycle.

• Faites-vous examiner chaque année par votre médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié.

• Soyez consciente des facteurs de risque du cancer du sein, y compris des facteurs héréditaires.

• Connaissiez les recommandations de dépistage précoce pour tous les groupes d'âge.

SI VOUS ÊTES ÂGÉE DE 40 À 49 ANS

• Faites examiner vos seins par un professionnel de la santé qualifié au moins tous les deux ans.

• Pratiquez régulièrement l'auto-examen des seins.

• Discutez avec votre médecin de votre risque personnel de cancer du sein ainsi que des avantages et des inconvénients de la mammographie.

SI VOUS ÊTES ÂGÉE DE 50 À 69 ANS

La Société canadienne du cancer recommande de combiner:

• Une mammographie tous les deux ans.

• Un examen des seins par un professionnel de la santé qualifié au moins tous les deux ans.

• Un auto-examen des seins régulier. Signalez tout changement à votre médecin.

SI VOUS ÊTES ÂGÉE DE 70 ANS OU PLUS

• Parlez à votre médecin de l'utilité d'un programme personnel de dépistage.

• Faites examiner vos seins par un professionnel de la santé qualifié au moins tous les deux ans. ■



APRÈS PLUSIEURS ANNÉES AU MAROC

Tom Howard est heureux d'être de retour à Saint-Jean!

JOHANNE LATOUR

Tom Howard a roulé sa bosse, de Batiscan jusqu'au Maroc, au cours de sa carrière dans le domaine du vêtement. Il y a quelques mois, il est revenu à Saint-Jean-sur-Richelieu, une ville qu'il affectionne particulièrement depuis qu'il y a tenu boutique, au cours des années 70. Malgré les succès qu'il a vécus à l'étranger, il chérit parti-

culièrement ses souvenirs de l'époque du *peace and love*...

Tom Howard est bien connu dans la région, surtout en raison de la boutique B-4, qu'il a ouvert en 1970 dans le Vieux-Saint-Jean. Dans ce commerce, on pouvait trouver de l'artisanat, allant de la poterie jusqu'au macramé. De plus, Tom Howard et Lise Bissonnette y vendaient leurs propres articles de cuir, sous la griffe *Tommélise*.

La collection a non seulement conquis la clientèle locale, mais

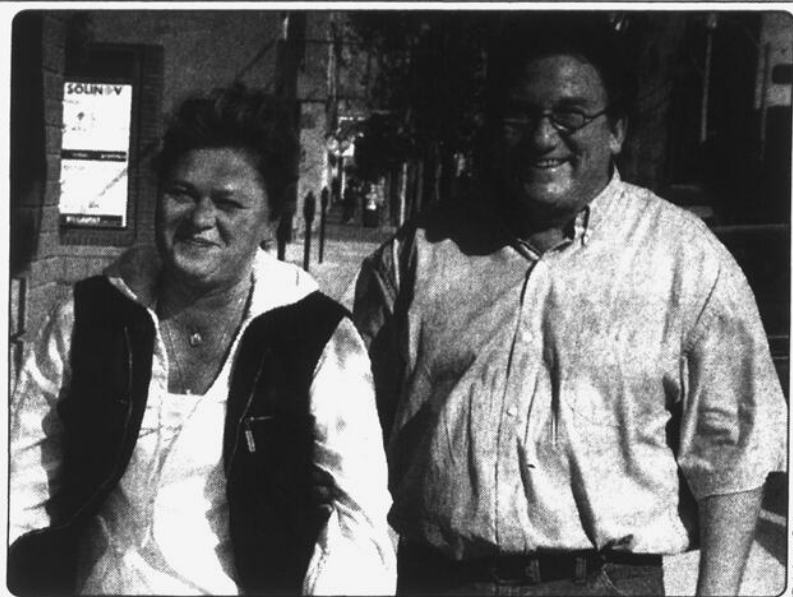
également certains artistes. M. Howard sourit lorsqu'il se remémore l'accueil qu'il a reçu à l'arrière-scène d'un concert de Supertramp. Il avait envoyé au célèbre groupe une grappe de bananes en cuir, que John Helliwell avait particulièrement appréciée!

Tom Howard prenait alors plaisir à créer des pièces uniques, qu'il s'agisse de sacs, de vestes ou de ponchos. Cependant, sa boutique était aussi appréciée pour son ambiance, qui incitait les gens à s'y rassembler. «L'atmosphère était vraiment *friendly* au centre-ville», raconte celui qui se souvient d'un Vieux-Saint-Jean plein de vie. «Il y avait toujours du monde, même les jours de semaine», raconte-t-il, déplorant que ce dynamisme n'ait pas su résister, plus tard, à l'arrivée d'un centre commercial.

DE BATISCAN AU MAROC

«Mes enfants ne croient pas que j'ai été *peace and love*. Ils me voient juste comme le boss de la *shop*», affirme en riant Tom Howard. C'est que depuis le temps, il est passé de l'artisanat à la production industrielle. Cela a commencé en 1984, lorsque son frère l'a invité à se rendre à Batiscan, où il est embauché chez Le Cullottier, une fabrique de jeans détenue en partie par Jordache Canada.

Il y apprend les rouages de la production industrielle de vêtements, en plus de faire la



Céline Dupuis et Tom Howard préfèrent se promener dans les rues de Saint-Jean-sur-Richelieu que dans celles d'El Jadida.

connaissance de celle qui deviendra sa conjointe, Céline Dupuis. Au cours des sept ans qu'ils passent à Batiscan, les tourtereaux contribuent à développer les affaires de cette entreprise, en plus de fonder une famille.

Par la suite, ils ont envie d'explorer de nouveaux horizons. Ils acceptent donc de relever un défi de taille, celui de se rendre à Casablanca, au Maroc, pour diriger une usine appartenant à Jordache. L'aventure s'avère très stimulante sur le plan professionnel. Le couple redresse l'entreprise, qui éprouvait de sérieuses difficultés.

CHOC CULTUREL

Cependant, le choc culturel est grand. «Là-bas, on ne respecte pas beaucoup la femme», affirme M. Howard. «On s'attend à ce que les femmes soient soumises, et ce n'est vraiment pas mon genre», renchérit Mme Dupuis. Celle-ci ose à peine se promener dans la rue, notamment parce que des hommes n'hésitent pas l'accoster, et ce, même si son mari et ses deux enfants se trouvent à ses côtés!

Malgré cela, en 1997, le couple et des associés se portent acquéreurs de deux usines, à El Jadida, et réalisent un de leurs rêves: ils commercialisent leurs propres marques de jeans, qu'ils regrouperont plus tard sous un seul nom: *Oklahoma*. Aujourd'hui, ils vendent un million de pièces par année, princi-

palement en Allemagne. Leur succès est toutefois assombri, en 2001, par un conflit de travail qui compromet à ce jour leurs possibilités de faire des affaires au Maroc.

Un dimanche matin, au début de 2002, M. Howard persuade sa conjointe d'aller prendre une marche avec lui. Au cours de cette promenade, des jeunes lancent une pierre sur elle. De retour à la maison, elle raconte à ses fils cette histoire bouleversante. Ils répondent que c'est normal. «On nous en lance aussi», disent-ils.

RETOUR AU BERCAIL

Il n'en fallait pas plus pour que James et Simon, alors âgés de 14 et 15 ans, regagnent le Québec. Pendant quelques mois, ils habitent chez Nicole et Jacques Bisaillon, de grands amis de M. Howard. Depuis ce printemps, toutefois, ce dernier a rapatrié toute sa famille dans un logement du centre-ville, pour son plus grand bonheur.

À présent, Tom Howard et Céline Dupuis font confectionner la majeure partie de leur collection en Asie. Les voyages et le courrier électronique leur permettent de gérer leurs affaires tout en profitant d'une qualité de vie qu'ils souhaitent depuis longtemps pour leurs fils. M. Howard est heureux que ces derniers vivent leur jeunesse en toute sécurité, à l'endroit où il a connu de si belles années. ■



Cette photo prise en 1975, à Saint-Alexandre, rappelle à M. Howard la belle époque du *peace and love*.

LES JOIES DU PARRAINAGE

Hélène souhaite avoir une marraine civique

Le Parrainage civique du Haut-Richelieu a pour objectif de jumeler des personnes bénévoles avec des personnes ayant une déficience intellectuelle dans le but qu'ils vivent une relation basée sur l'entraide et l'amitié.

Hélène est une dame de 51 ans. Elle est très expressive et apprécie la compagnie des gens. Elle souhaite avoir une marraine civique pour échanger sur plusieurs sujets, particulièrement ce que vivent les femmes. Hélène a plusieurs passe-temps entre autres, elle fait des bricolages. Elle est donc très artistique. De plus, elle collectionne tout ce qui concerne les dauphins: images, bibelots, livres, etc. Comme loisirs, elle joue aux quilles, au mini-putt et aime beaucoup danser. Ces moments de détente, elle les trouve en regardant la télévision ou en écoutant les disques de son chanteur préféré Elvis Presley. Hélène est une passionnée des animaux surtout ceux de la ferme.

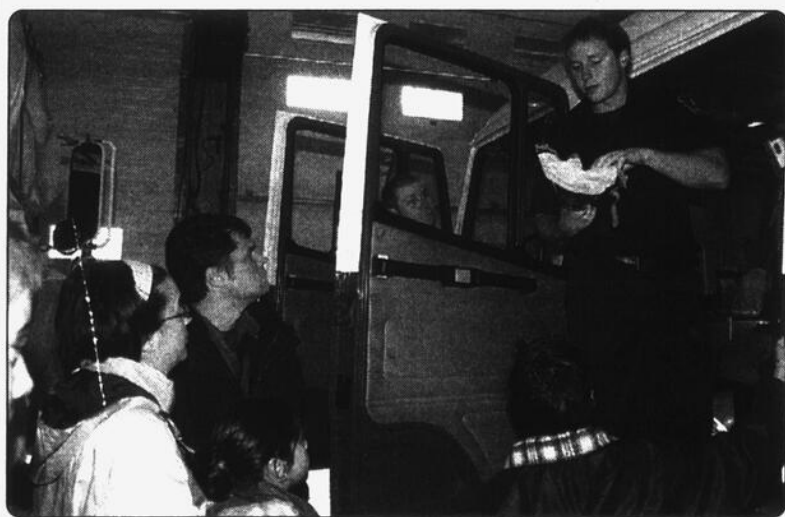


Hélène est très expressive et apprécie la compagnie des gens.

La déficience intellectuelle est un état qui se réfère à un fonctionnement de l'intelligence inférieur à la moyenne, accompagné de dif-

ficultés d'adaptation. La conséquence première de la déficience intellectuelle est donc un rythme ralenti ou une impossibilité d'apprentissage dans les différents secteurs d'acquisition: habiletés de base, communication, socialisation, compétences académiques et professionnelles. On ne se soigne pas d'une déficience intellectuelle; on modifie, on intensifie nos demandes d'apprentissage et on adapte le matériel afin d'arriver à diminuer les déficits. Donc, il est important qu'on ne les limite pas dans leurs possibilités de se développer et d'apprendre.

Si vous croyez avoir des affinités avec Hélène et que vous avez envie de la rencontrer pour partager certaines activités avec elle, elle en serait heureuse et ravie. Donc, si vous désirez vivre une expérience humaine amusante et valorisante, où l'implication est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091. Hélène est impatiente de vous connaître. ■



Portes ouvertes chez les pompiers

Dans le cadre de la Semaine de la prévention des incendies, le Service de sécurité incendie de Saint-Jean-sur-Richelieu a ouvert les portes de ses trois casernes de Saint-Jean, Saint-Luc et Iberville à la population. L'événement, qui a eu lieu le dimanche 5 octobre, a surtout attiré de jeunes familles et les enfants s'en sont donné à cœur joie pendant leur découverte de ces impressionnants camions. ■

Les meilleures adresses de la santé

Appareil d'orthopédie

UNE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE D'ORTHÉSISTES/PROTHÉSISTES

- Évaluation complète par ordinateur
- Orthèses plantaires
- Orthèses de corps
- Prothèses mammaires

À votre service depuis 36 ans !

LABORATOIRE LANGELIER LANOUE

400, boul. du Séminaire Nord
(514) 875-6637
715, boul. d'Iberville
(514) 875-6637

Clinique



du **Dr André Rivard**
Clinique d'obésité
Clinique de varices

Omnipraticien
Membre de la société
canadienne de
phlébologie

895, boul. du Séminaire
Nord, bureau 203, Saint-
Jean-sur-Richelieu
(450) 348-7744

Massothérapie



- Massage thérapeutique et de relaxation
- Certificats cadeaux
- Reçu pour assurance

Membre
F.Q.M. - A.N.P.Q.

11, rue Chênevert,
Saint-Jean-sur-Richelieu
(Secteur Saint-Luc)
(450) 349-7999

Pharmacie



Famiprix

Joanne Mailloux
Pharmacienne

OUVERT 7 JOURS

Livraison gratuite
(450) 359-0506

300, boul. Saint-Luc
Saint-Jean-sur-Richelieu

Prélèvement sanguin



Diane Tétrault
Infirmière
licenciée

PRÉLÈVEMENTS SANGUINS URINAIRES
sur rendez-vous

(450) 346-5589

2 points de service pour mieux vous servir
• Saint-Jean-sur-Richelieu
• Iberville

Bouton Médical

Centrale de Sécurité Infotek

URGENCE MÉDICALE
• Bouton médical

(450) 358-1269
1-800-853-3550

Dentiste



Urgence
• Dentisterie générale
• Orthodontie
• Blanchiment
• Chirurgie
• Parodontie Douce
(Face au Cécep)

La où on vous traite avec douceur

290, rue Mayrand,
Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél. : (450) 346-2424

Massothérapie



Massothérapie

Polarité, Suédois
Drainage Lymphatique Vodder
Carole Rémillard
(450) 349-3584

Sur rendez-vous

Fédération québécoise
DES MASSOTHÉRAPEUTES

Physiothérapie

Actisport

Clinique de Physiothérapie Massothérapie Ergothérapie

Julie Bélanger, pht propriétaire
264, boul. Saint-Luc,
bureau 200
Saint-Luc

Téléphone :
(450) 348-7887

Soins du corps



Esthétique Diane Robinson
Esthétique Soins du visage •
Soins du corps • lit de bronzage

154, rue Champlain,
STUDIO XI

Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 346-5901

Traitements capillaires

MAINTENANT OFFERTS PRODUITS "TERAPO MEDIK"
Coffure!
DISTINCTION
MAÎTRE COLORISTE

- POUR LE**
- TRAITEMENT DU CUIR CHEVELU
 - PERTE DE CHEVEUX
 - PSORIASIS, ECZEMA, SÉBORRÉE
 - COUPE • PERMANENTE
 - TEINTURE • MÈCHES
 - MISE EN PLUS
 - TRAITEMENT DES CHEVEUX

Avec ou sans rendez-vous

346-0441

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

Centre d'intervention



Centre de prévention
du suicide du Haut-Richelieu
C.P. 95, Saint-Jean-sur-Richelieu
(Québec) J3B 6Z1

Administration :
(450) 348-7524
Télécopieur :
(450) 348-1557

SERVICE D'INTERVENTION TÉLÉPHONIQUE

Haut-Richelieu
(450) 348-6300
Sans frais
1-866-APPELLE

Denturologistes

PIERRE D'AVIGNON D.D.
DE PÈRE EN FILS
DENTUROLOGISTE

Prothèses dentaires Prothèses sur implants
Service à domicile

Urgence et sur rendez-vous 346-5656
168, rue Peter, Saint-Jean-sur-Richelieu

Alain Robillard d.d.
Denturologiste

252, boul. Saint-Luc,
St-Jean-sur-Richelieu
348-6706

Opticien

Luc Papineau o.o.d.
Opticien d'ordonnances

929A, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

Téléphone : 450.359.1116
Service à domicile

Papineau

Clinique visuelle

Psychologue

Accès Famille
MONTAGNIER

PSYCOLOGUES

Isabelle Lapierre M.P.S.
Geneviève Forgues, M.P.S.
Christian Melançon, M.P.S.

147, rue Saint-Charles
Saint-Jean-sur-Richelieu
545-1075

Soins capillaire

Pour hommes et femmes

- Volumateur, prothèse et perruque sur mesure
- Service de coupe et mise en plis
- Réparation et ajustement

Perruques
prêtes-à-porter

À compter de
Pour femmes

150

Plusieurs modèles en salle de montre

Clinique capillaire Lavallée

5100, boul. Cousineau, St-Hubert / Sur rendez-vous. (450) 926-9262

Chiropraticien

Tél. : 450 359-0975
Télec. : 450 359-0472
www.chirost-luc.com

Dre Karine Pellerin
DOCTEURE EN CHIROPATIQUE
ACTIVE RELEASE TECHNIQUE (ART)

CLINIQUE CHIROPATIQUE ST-LUC
1260, BOULEVARD DE LA MAIRIE
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
(QUÉBEC)
J2W 2R5

Ergothérapie



- Réadaptation spécialisée pour les enfants et les adultes
- Évaluation de la conduite automobile et adaptation de véhicule
- Développement des capacités de travail

CSST-SAAQ-Ass.privée
450-349-0086

Pharmacie

PHARMACIE PEARL BOUCHARD



Pearl Bouchard
Pharmacienne

60, Route 202
Lacolle
(Québec)
J0J 1J0

Tél. : (450) 246-3848

Télec. : (450) 246-4330