

Tourisme

INFORMATIQUE

DEUX
AVENTURES
DE MARIO

T6



PLAISIRS DE LA TABLE
NAVET, GRATIN
ET FRAISES

T4



VIE DE FAMILLE
DES PETITS
MATINS AU SEC

T5



STYLE ET DESIGN
L'ÉCLAIRAGE
DES TABLEAUX

T6

VOLUME 2 NUMÉRO 18 | SAMEDI 10 JANVIER 2004



PHOTO: LA PRESSE

Le mythique fleuve Amazone.

L'AMAZONE

Vivre le Brésil en concentré

Belem (PC)

Nous étions 200 au quai de Belem, à l'extrême nord du Brésil. Une douzaine pour l'aventure. Le reste, à cause de la vie qui ne fait pas toujours bien les choses.

À part les touristes un peu fous, personne ne trépigne de joie à l'idée de passer cinq jours entassés sur un rafiôt d'à peine 20 mètres de long, dont les deux ponts sont bondés de gens, de caisses et de sacs d'oignons. Pour les Brésiliens à qui j'ai parlé, c'était un mauvais moment à passer. Pour nous, c'était un rêve qui devenait réalité.

Pour ceux qui vivent près de lui, le fleuve Amazone est aussi mythique que le Saint-Laurent pour les Québécois. On l'emprunte comme nous empruntons la 20 pour aller à Montréal. Sauf qu'ici, il faut cinq jours pour se rendre à destination, à Manaus, une ville de deux millions d'habitants plantée en plein cœur de la forêt amazonienne.

On a rayé Manaus de l'itinéraire. Une ville comme une autre, étouffante et étourdissante, que les gens visitent pour ce qu'elle a été. Une des villes les plus prospères du pays, quand le caoutchouc valait de l'or.

Aujourd'hui, m'a-t-on dit, à part les quelques trésors architecturaux qui ont survécu aux années, la cité ne paie pas de mine. On a donc opté pour Santarém, à peu près à mi-chemin entre Belém et Manaus. Une ville beaucoup plus petite, de laquelle on a plus facilement accès à la jungle.

L'avion ou le bateau

Quiconque veut aller dans ce coin du Brésil n'a pas 36 options. Il n'y en a que deux: l'avion ou le bateau. Le premier coûte plus cher, mais pas les yeux de la tête. Contrairement aux autres vols intérieurs, certaines compagnies régionales offrent des prix intéressants. Lors de notre passage, on pouvait s'en tirer pour 150 \$ pour aller de Belém à Manaus. À considérer, si vous êtes pressé par le temps ou si vous détestez que des gens envahissent votre bulle.

Quant au bateau, c'est vraiment une aubaine.

si vous prenez l'option hamac. Cinquante dollars pour aller à Santarém, et non 70 \$ comme l'indiquent la plupart des agences. Pour les cabines, comptez au moins le double. Il faut négocier, ça tient pour tout le Brésil.

Même si vous ne parlez pas portugais, ils comprendront vite que vous n'êtes pas dupe, si vous leur faites non de la tête en leur montrant le prix.

Prenez la peine de bien magasiner, il y a plus d'un bateau qui fait la navette, peu importe le cours d'eau que vous empruntez ou la ville que vous voulez visiter. C'est le même prix, que vous montiez sur un rafiôt ou sur ce qui, en comparaison, a des allures de bateau de croisière.

Pour avoir expérimenté les deux, on a préféré le rafiôt. Même si on devait dormir en position de lotus dans un hamac à cause des deux voisins qui coïnciaient la couche entre leurs reins. Même si on devait manger assis par terre. Même si le menu ne changeait pas d'un iota à chaque repas. Même si on devait prendre sa douche à quelques mètres des moteurs. Même s'il n'y avait pas d'eau potable - pour touristes - à bord.

Nous étions sur le «José Julio». Trois nuits et trois jours sans mettre le pied à terre, sur un bateau tellement rempli qu'il a failli ne jamais quitter le quai. Des inspecteurs se sont pointés juste avant le départ, ont constaté une surcharge et forcé l'équipage à soulager la cale de plusieurs kilos. On avait presque l'air de boat people. À part la petite terrasse du bar à l'arrière du bateau, impossible de marcher deux mètres sans se heurter à quelqu'un ou à quelque chose. Agoraphobes, s'abstenir. Vous risquez de préférer finir comme pâté pour requins.

C'est là qu'on a rencontré Rodriguez et Kleverton, deux petits bonshommes qui étaient contraints de déménager à Manaus. Deux petits gars, deux familles, deux histoires similaires. Un père licencié qui n'a plus les moyens de faire vivre les siens à Belém et qui va tenter sa chance à Manaus.

Kleverton, âgé de 12 ans, dormait dans un hamac tout près de moi. Entre nous deux, dans une chaudière, son bananier coupé à trois pouces du sol, qui faisait le voyage avec les poches de riz et tout le tralala.

C'est ça aussi le Brésil, plein de petits drames humains causés par une économie qui tire le diable par la queue depuis trop longtemps.

Ensemble, nous avons regardé défiler les paysages de l'Amazone. Lui non plus ne les avait jamais vus. Il espère les revoir un jour. Ça voudra dire qu'il revient voir ses amis à Belém, dont il s'ennuie déjà. Il avait l'œil le petit Kleverton, pour voir les dauphins - les botos - faire des cabrioles dans l'eau café au lait de l'Amazone.

Tout un coucher de soleil

C'est sur ce bateau aussi qu'on a vu le plus beau coucher de soleil de toute une vie. On est resté des heures à regarder défiler les petites huttes en bois et en paille, devant lesquelles des enfants nous saluaient. Certains sautaient dans leur pirogue pour venir surfer sur les vagues creusées par le José Julio. D'autres suivaient le bateau et tendaient la main dans l'espoir de recevoir de la bouffe ou quelques reals (la monnaie du pays) par la tête. Pas facile.

Quand on a finalement retrouvé le plancher des vaches, à Santarém, on était presque triste de quitter ce concentré d'humanité qui continuait sa course jusqu'à Manaus.

Nous avons filé vers la jungle, étape suprême de ce périple hors du commun. Nous avons abouti dans un petit village balnéaire, Alter do Chco, d'où nous sommes partis pour le ventre de l'Amazone avec Charles, un guide excentrique que tout le monde connaît au village. Ça nous a coûté 100 \$ chacun pour deux journées complètes, tout compris, pour être seuls avec lui. Chaudement recommandé.

Il nous a conduits à Maraguy dans un minuscule bateau qui faisait un vacarme sans nom. Nous a présentés à une famille chez qui nous avons soupé et passé la soirée. Le lendemain, il a embauché le meilleur guide pour nous amener dans la jungle. Nous n'avons jamais su son nom, nous l'appelions le Hobbit.

C'est lui qui nous a amenés au cœur du mythe, dans la partie plus à l'est de la forêt amazonienne, qu'il connaît comme le fond de sa poche. Il y chasse le tatou depuis qu'il a 12 ans. Un véri-

table phénomène. Il nous a fait boire de l'eau à même une racine de baobab, montré comment se faire entendre à des kilomètres à l'aide d'une simple fougère, instruits sur les différents vertus des mille et un végétaux qui composent la forêt.

Sandwich et fourmis rouges

Nous avons dîné au pied d'un arbre gigantesque, de plus de 500 printemps, dont le tronc fait plus de 60 mètres de diamètre. N'eût été des dizaines de fourmis rouges dans le sandwich, le moment aurait été parfait...

À la minute où nous avons quitté l'arbre, nous avons vécu le périple amazonien à rebours. Nous avons emprunté le même sentier pour Maraguy, souper dans la même famille, repris le même bateau - avec une pause imprévue sur une plage déserte -, revu Alter du Chco et ses plages de sable blanc.

Nous avons regagné Santarém pour reprendre le bateau en direction de Belém, psychologiquement préparés à retrouver notre condition éphémère de boat people. Quelle ne fut pas notre surprise de voir ce bateau, dont le toit avait été converti en lieu de farniente, avec bar, terrasse, chaises longues pour se faire bronzer, douches pour se rafraîchir. Même trois boules discos pour le soir. Le grand confort, quoi.

À part quelques rares occasions, jamais notre espace personnel n'a été envahi. Et pourtant. Le second voyage n'a jamais eu l'intensité du premier. Et ce n'est pas à cause des paysages, toujours aussi magnifiques, qu'on revoyait une autre fois. Le concentré d'humanité était tout simplement trop dilué. Les touristes se tenaient avec les touristes. Les couples restaient en couples.

On s'ennuyait du gars avec son ghetto blaster, qui nous faisait jouer du Céline Dion parce que nous étions Canadiens. Des sœurs qui entonnaient des chants religieux tous les matins. D'Antonio l'Italien, qui jouait de la guitare à toute heure du jour et de la nuit. Et, bien entendu, de Kleverton et de Rodriguez. ●

La renaissance d'Alexandrie

LOUISE GABOURY

La Presse

Un an après l'ouverture de la Bibliotheca Alexandrina qui a attiré sur elle les regards du monde entier, Alexandrie revit. Curieux de voir son antique bibliothèque renaître de ses cendres et de découvrir les vestiges de sa grandeur passée, les touristes recommencent timidement à fréquenter la ville fondée par le Grec Alexandre le Grand en 331 av. J.-C.

Tournant le dos à l'Égypte pharaonique, Alexandrie paraît toute blanche au loin dans la brume ensoleillée. Il y a un peu de Nice et un peu d'Athènes dans cette ville à la fois d'ici et d'ailleurs. Tout au long de son histoire, Alexandrie a attiré les voyageurs, pacifiques ou guerriers, intellectuels ou commerçants. Ceux qui y sont restés ont formé une société à la fois hétéroclite et curieusement homogène jusqu'à ce que les nationalisations de Nasser ne sonnent l'heure de leur départ dans les années 50.

Près de 150 ans plus tôt, le général ottoman Mohamed Ali posait les premières pierres de l'Alexandrie dite cosmopolite. En ouvrant officiellement la ville à l'immigration, en jetant les bases d'un État moderne, en favorisant la culture du coton et en construisant le port, il a accentué la force d'attraction d'Alexandrie. Plus tard, les commerçants enrichis de cette ville de diaspora, emballés pour le «néo», ont fait construire les époustouflants édifices de styles néoclassique, néobaroque, néo-Renaissance et néo-islamique propres à cette ville.

Dans la foulée de la construction de la bibliothèque, l'actuel gouverneur d'Alexandrie, héritier spirituel de Mohamed Ali, a entrepris de grands travaux d'embellissement. Il a restauré la corniche, la plus longue de toute la Méditerranée, nettoyé les squares et en-



PHOTO: LA PRESSE

«Quand je marche dans cette ville, j'imagine ce qu'on peut trouver dans les différentes couches du sol jusqu'à 10-12 mètres sous mes pas, et ça me donne le vertige», dit l'archéologue français, Jean-Yves Empeur, au sujet d'Alexandrie.

couragé la rénovation des splendides façades de la ville.

À la suite de ce coup de balai, plusieurs édifices ont retrouvé leur lustre d'antan. Le Théâtre Mohamed Ali, inspiré de l'Opéra de Vienne, a repris vie après une longue cure de jouvence.

Les rénovations en cours au Musée des bijoux royaux fourniront un écrin plus approprié aux joyaux de la couronne tout en permettant aux visiteurs de découvrir de nouvelles salles de l'ancien palais byzantin où il est logé.

Malheureusement, plusieurs des

trésors de celle qui fut la perle de la Méditerranée ont disparu ou demeurent cachés.

Pour témoigner de ce qui n'est plus, la Bibliotheca Alexandrina propose une exposition de photos de la collection de l'architecte Mohamed Awad, ardent

défenseur du patrimoine bâti d'Alexandrie.

Voyage dans le temps

L'Alexandrie cosmopolite n'est que la pointe de l'iceberg alexandrin, mais c'est là que commence le voyage à rebours. «Quand je marche dans cette ville, j'imagine ce qu'on peut trouver dans les différentes couches du sol jusqu'à 10-12 mètres sous mes pas, et ça me donne le vertige», déclare l'archéologue français, Jean-Yves Empeur, fondateur du Centre d'études alexandrines qui s'affaire, depuis plus de 25 ans, à redécouvrir les Alexandries ensevelies.

De l'Alexandrie gréco-romaine subsistent la colonne Pompée, le théâtre gréco-romain, les catacombes de Kom al-Shuqqafa et le Musée gréco-romain. Le tout nouveau Musée national d'Alexandrie fait le lien entre les passés lointain et récent en présentant une collection de trésors anciens selon les principes de la muséologie moderne dans une somptueuse villa de la Belle Époque qui abritait l'ancien consulat des États-Unis. On y trouve quelques objets découverts lors des fouilles sous-marines de l'équipe de Jean-Yves Empeur à l'ombre de la citadelle Qaitbay bâtie au XVe siècle sur l'emplacement et avec les matériaux du légendaire phare d'Alexandrie, considéré comme une des sept merveilles du monde antique. Le fort, complètement restauré, a rouvert récemment.

À Alexandrie, l'essentiel est pourtant invisible. En se baladant dans les petites rues animées de la ville, il faut être attentif au passé, tenter de dévoiler les visages cachés de cette ville mythique et imaginer, en revivant l'Histoire, toutes les vies qu'elle a vécues depuis 2000 ans.

Ce reportage a été réalisé en collaboration avec Air France et le Bureau du tourisme égyptien.

Super offre de lancement

Profitez de nos meilleurs prix de la saison ! Réservez avant le 31 janvier 2004 et ÉCONOMISEZ 300\$* par couple sur des destinations sélectionnées. Vacances Air Transat vous propose des tarifs de lancement exceptionnels vers 8 destinations européennes.

| | | |
|---|--|--|
| BRUXELLES à compter de 599\$ | LYON à compter de 749\$ | MARSEILLE à compter de 749\$ |
| LONDRES à compter de 649\$ | NANTES à compter de 749\$ | NICE à compter de 899\$ |
| PARIS à compter de 699\$ | TOULOUSE à compter de 749\$ | Départ de Montréal, prix aller/retour, taxes incluses |

CLUB STAN BUY

Les voyages Stan Buy Trois-Rivières inc.
415, rue Barkoff, Cap-de-la-Madeleine
Tél. : (819) 378-2629 - Téléc. : (819) 378-1617
Ligne directe : 1 800 567-7048
Louise Bourget, présidente. PERMIS DU QUÉBEC

Taux de change

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| Afrique du Sud (rand).....0.2049 | Malaisie (ringgit).....0.3588 |
| Arabie saoudite (riyal).....0.3576 | Maroc (dirham).....0.1521 |
| Argentine (peso).....0.45868 | Mexique (peso).....0.1273 |
| Australie (dollar).....1.0260 | Norvège (couronne).....0.1971 |
| Bahamas (dollar).....1.3079 | Nouvelle-Zélande (dollar).....0.8968 |
| Bahreïn (dinar).....3.5224 | Pakistan (roupie).....0.0240 |
| Barbade (dollar).....0.6738 | Pérou (sol).....0.3836 |
| Bermudes (dollar).....1.3079 | Philippines (peso).....0.0241 |
| Brésil (real).....0.4628 | Pologne (zloty).....0.3595 |
| Bulgarie (lev).....0.8601 | Rép. dominicaine (peso).....0.0353 |
| Caraïbes (dollar).....0.5047 | Rép. tchèque (couronne).....0.0519 |
| Chili (peso).....0.00233 | Roumanie (leu).....0.000408 |
| Chine (renminbi).....0.1614 | Royaume-Uni (livre).....2.3453 |
| Chypre (livre).....2.8606 | Russie (rouble).....0.0454 |
| Colombie (peso).....0.000483 | Singapour (dollar).....0.7782 |
| Corée (won).....0.001119 | Slovaquie (couronne).....0.0412 |
| Costa Rica (colon).....0.003171 | Slovénie (tolar).....0.007100 |
| Danemark (couronne).....0.2268 | Sri Lanka (roupie).....0.01362 |
| Égypte (livre).....0.2159 | Suède (couronne).....0.1857 |
| Em.A.U. (dirham).....0.3615 | Suisse (franc).....1.0724 |
| Etats-Unis (dollar).....1.2901 | Taiwan (dollar).....0.0394 |
| Europe (euro).....1.6308 | Tanzanie (shilling).....0.001252 |
| Fidji (dollar).....0.8061 | Thaïlande (baht).....0.0341 |
| Guyane (dollar).....0.007418 | Trinité-Tobago (dollar).....0.2192 |
| Haiti (gourde).....0.0324 | Tunisie (dinar).....1.1024 |
| Hong Kong (dollar).....0.1714 | Turquie (livre).....0.0000097 |
| Hongrie (forint).....0.00640 | Ukraine (hryvna).....0.2491 |
| Inde (roupie).....0.0300 | Venezuela (bolivar).....0.00083 |
| Indonésie (roupie).....0.000167 | |
| Israël (shekel).....0.3025 | |
| Jamaïque (dollar).....0.0234 | |
| Japon (yen).....0.012114 | |
| Kenya (shilling).....0.0175 | |
| Koweït (dinar).....4.5729 | |
| Liban (livre).....0.000877 | |

Voici les taux des devises étrangères tels que fournis mercredi, le 7 janvier. Les taux sont en devise canadienne et ils sont nominaux car ils fluctuent durant la journée et varient d'une institution financière à l'autre.

LE BUREAU DE CHANGE
POUR OBTENIR OU ÉCHANGER VOS DEVISÉS ÉTRANGÈRES

OUVERT LE SAMEDI

5700, boul. Jean XXIII
Trois-Rivières-Ouest
Qc G8Z 4B5
Tél.: (819) 693-3833

Desjardins Caisse populaire Ste-Marguerite de Trois-Rivières

Convertisseur de devises disponible sur:
www.desjardins.com

Un nouveau souffle dans le transport régional

Québecair Express et Val Air se lancent dans l'arène

ANDRÉ DÉSIRONT

La Presse

Une chute radicale du nombre de visiteurs étrangers, des taux d'occupation hôteliers en baisse, des pertes d'emplois... la crise du SRAS a fait très mal à l'industrie touristique canadienne, en 2003. La compétitivité du Québec était déjà bien affectée par de sévères carences en matière de desserte aérienne régionale.

Les responsables du tourisme dans les régions se plaignaient depuis longtemps. Jazz, la filiale régionale d'Air Canada se trouvait en situation de quasi-monopole. On déplore le manque de places sur certaines routes et les tarifs prohibitifs: on sait qu'il en coûte souvent moins cher de voler de Montréal à Paris que d'acheter un billet pour Sept-Îles ou les Îles-de-la-Madeleine. Ce qui dissuade souvent les touristes étrangers qui visitent le Québec à se rendre dans

les régions dites «éloignées». Même à Québec, la situation frise la catastrophe. Le président du Centre des congrès, Claude Pineault, calcule que la ville a perdu plus de 50 millions de dollars en retombées touristiques générées par des congrès, parce que l'offre aérienne est insuffisante.

Depuis deux ans, plusieurs groupes manifestaient l'intention de lancer de nouvelles compagnies régionales pour combler le trou creusé par la disparition de Canadien Régional. Mais le gouvernement du Québec leur a coupé l'herbe sous le pied en novembre 2002, en concluant une entente avec Air Canada. L'idée était de s'assurer que le transporteur continuerait à desservir les régions. En contrepartie, le gouvernement garantissait que tous les déplacements des fonctionnaires dans la province se ferait sur les ailes de Jazz. Or, les fonctionnaires constituent une part importante de la clientèle des lignes ré-

gionales. En privant d'éventuels nouveaux transporteurs d'une part du gâteau, le gouvernement minait leurs chances de réussite. Ainsi, JetsGo annulait abruptement le lancement d'une liaison entre Montréal et Saguenay.

«Le marché régional n'offre aucun indice de rendement», constatait Robert Milton, président d'Air Canada, en commentant les résultats d'exploitation de Jazz pour l'année 2002 (une perte de 90 millions \$). Ce pessimisme et la décision gouvernementale n'ont pas empêché deux nouveaux transporteurs régionaux de se lancer dans l'arène.

Le premier, dirigé par Guy Marcoux, un ancien pilote d'Inter Canadien, est Québecair Express, qui exploite des Saab 340 de 33 sièges. Il a «décollé» le 17 avril et dessert actuellement les deux principales routes régionales au départ de Montréal et Québec, soit celle de la Côte-Nord jusqu'à Blanc-Sablons, et celle de la rive sud du Saint-Laurent jusqu'à Gaspé et les Îles-de-la-Madeleine.

Le second vient d'être lancé en novembre. Il s'agit de Val Air, une compagnie basée à Québec, qui exploite un Dash 8 de 37 sièges. Assurée depuis le 30 novembre, la première liaison relie Québec et Montréal à Rouyn-Noranda et Val-d'Or, trois fois par jour. L'entreprise, qui n'exploite actuellement qu'un seul appareil et emploie 35 personnes, prévoit assurer 16 liaisons avec une flotte de 14 avions et ce, avec un effectif d'environ 400 personnes, d'ici deux ans. Ce qui est encourageant, c'est que ces deux transporteurs pratiquent des tarifs raisonnables, exerçant ainsi une pression qui incitera Air Canada (ou plutôt sa filiale, Jazz), à réviser les siens à la baisse.

THAÏLANDE Membre FADOO RABAIS PRIVILEGE EXCLUSIVITE

Circuit et séjour à Pattaya
3 au 20 mars (18 jours)
2784\$ + 125 \$ taxes

TUNISIE
1799\$ plus taxes

Port El Kantaoui
Hôtel Palm Marina
5 au 26 avril (2 repas/jour)

SOIRÉE D'INFORMATION LE MARDI 13 JANVIER
CLUB DE GOLF LES VIEILLES FORGES, boul. des Forges, Trois-Rivières
THAÏLANDE 19 h - TUNISIE 20 h 15
N.B. : Ces deux groupes sont accompagnés par Léonne Veillette-Hamelin

CUBA - GUARDALAVACA PLAYA PESQUERO

14 février
1 semaine : 1419 \$
2 semaines : 2119 \$
Deux places seulement.
DÉPART GARANTI
Accompagnatrice : France Dubois

OFFRES EXCLUSIVES DERNIÈRE MINUTE

CLUB D-7
Tous les meilleurs prix garantis, 7 jours avant le départ.

voyages arc-en-ciel

Cap-de-la-Madeleine 278, rue Saint-Laurent 374-0747

Shawinigan-Sud 537-5757

Trois-Rivières 4350, boul. des Forges 373-4411

Regardez Nathalie tous les mardis à 13 h 30 dans «La Vie en Mauricie» CHEM

Écoutez Nathalie tous les mardis à 8 h 50 CHIN550

Cinq succursales en Mauricie
Ouvert le samedi de 9 h à 16 h

Trois-Rivières 373-2747

La Tuque 523-5657

Le meilleur de la culture

Le Nouvelliste
LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE

Cinq événements pour célébrer l'hiver

MICHEL JULIEN
La Presse

Mon pays, c'est l'hiver. Alors, pourquoi ne pas en profiter? Cinq grands événements nous invitent à aller jouer dans la neige, à assister à des spectacles et, surtout, à retrouver votre cœur d'enfant. N'est-ce pas une merveilleuse façon de se replonger dans la féerie des hivers québécois? www.evenements-quebec.qc.ca

1. LE CARNAVAL DE QUÉBEC

C'est LE carnaval d'hiver. Depuis un demi-siècle, le défilé de nuit, le Palais de glace, le concours de sculpture sur neige, la course de canots et le fameux Bonhomme font partie de la tradition carnavalesque québécoise. Cette année, ce grand classique fête son 50e anniversaire en grande pompe. Pendant 17 jours consécutifs on célèbre l'hiver dans une ambiance qui n'a pas sa pareille.

Comme chaque année, une variété d'activités sportives, artistiques et culturelles attendent petits et grands. À ne pas manquer: le symposium de peinture, les deux défilés de nuit et la course de traîneaux à chiens au cœur du vieux Québec. Du 30 janvier au 15 février.

2. LA FÊTE DES NEIGES

Pendant trois week-ends, l'île Sainte-Hélène est le théâtre de la Fête des neiges, le plus grand événement hivernal en plein air de Montréal. Parmi les activités proposées: des glissades sur tubes, des jeux dans la neige, des circuits de traîneaux à chiens, un parcours d'initiation au ski pour les enfants, des spectacles colorés, des ateliers pour les artis-



PHOTO: LA PRESSE

Le renommé Bonhomme du Carnaval de Québec.

3. LE BAL DE NEIGE

en herbe et une exposition de sculptures sur glace.

À ne pas manquer: la grande patinoire aménagée sur les sentiers de l'île qui offre une vue imprenable sur le centre-ville. Une fête familiale accessible par métro. Les week-ends, du 24 janvier au 8 février.

Pendant trois week-ends de février, la région d'Ottawa s'amusera au Bal de neige, le plus important festival d'hiver en Amérique du Nord.

À cette occasion, parents et enfants sont invités à visiter un terrain de jeux entièrement fabriqué de neige, alors

que des artistes d'un peu partout dans le monde créeront des sculptures de neige et de glace.

L'événement s'étend jusqu'au parc Jacques-Cartier de Gatineau où les enfants et leurs parents pourront s'amuser sur plus de 30 glissoires. Un incontournable: l'excursion à patins sur les

eaux gelées du canal Rideau, la plus longue patinoire au monde, en plein cœur d'Ottawa. Les week-ends, du 6 au 22 février.

4. LE FESTIVAL MONTRÉAL EN LUMIÈRE

Onze jours de festivités où la musique, le théâtre, la danse, les arts visuels et la gastronomie sont à l'honneur. Un grand événement qui rassemble des spectacles aussi divers qu'un opéra présenté par Robert Lepage, une performance multimédia de Laurie Anderson, des récitals de Natalie Choquette et Claude Léveillé et un spectacle de La La Human Steps. Côté gastronomie, c'est une cinquantaine de restaurants qui prépareront un menu spécial. À l'extérieur, on pourra voir des artistes de rue, glisser sur la neige en pleine rue Sainte-Catherine et visiter deux expositions photographiques. Du 19 au 29 février.

5. LE CARNAVAL-SOUVENIR DE CHICOUTIMI

Le 44e Carnaval-Souvenir adoptera le thème La Famille, les 100 dernières années. On y présentera des pièces de théâtre, un spectacle de la Saint-Valentin, des soirées de danse, le bal du commandant, le brunch du Régiment, et bien sûr, la messe à l'ancienne suivie de la crêpe. Au programme des activités extérieures: une visite au clair de lune, un rallye en raquettes, des balades en traîneaux à chiens et à cheval et des courses. Du nouveau cette année: une compétition provinciale de souève à la corde et un défilé dans les rues de Chicoutimi, le dimanche 15 février. Du 12 au 22 février. ●

Nouméa: un carrefour culturel en Océanie

VÉRONIQUE COUZINOU
La Presse

On la surnomme «Nouméa la blanche». La capitale de la Nouvelle-Calédonie a en effet des airs de ville méditerranéenne... au milieu du Pacifique, à 2300 kilomètres de l'Australie. Qui croirait qu'on est loin de tout? Même si la vie nocturne n'est pas la spécialité locale, Nouméa se rattrape le jour et bouge beaucoup sous le soleil. Les journées commencent et finissent tôt. Dès 6 h, on voit les Nouméens courir, faire du patin à roulettes ou du vélo le long de la baie des Citrons et de l'anse Vata, à l'extrémité sud de la ville.

Les samedis et dimanches, les familles viennent pique-niquer sur la plage, les femmes n'hésitent pas à faire du monokini et les baigneurs partagent l'océan avec les véliplanistes et *flysurfers* qui s'éclatent, filant à toute vitesse sur l'eau, prenant leur élan et tourbillonnant dans les airs, portés par leur aile volante. Une fin de semaine ordinaire à Nouméa, quoi!

Pourtant, Nouméa n'est pas que «blanche». Si les Français y sont nombreux (la Nouvelle-Calédonie est un territoire français en voie d'autonomie), il y a aussi d'importantes communautés polynésiennes, chinoises et vietnamiennes. Et bien entendu, il y a le peuple Kanak; après des affrontements parfois meurtriers dans les années 80, les Kanaks ont pu accéder à une reconnaissance bien légitime sur un territoire qui a toujours été le leur.

Dans la ville, les Kanaks se fondent dans ce brassage de population: de couleurs, peut-on dire- contrairement à «la brousse», c'est-à-dire en dehors de Nouméa. Cela dit, c'est d'abord ici qu'il faut s'arrêter pour lever le voile sur la culture mélanésienne kanak. En visi-

tant le Musée de la Nouvelle-Calédonie et surtout le centre culturel Tjibaou, en périphérie de la ville.

Tribus et clans

La Nouvelle-Calédonie compte trois provinces: celles du Nord et du Sud sur la Grande-Terre, appelée familièrement le «caillou», et une autre province constituée des trois îles Loyauté (Ouvéa, Lifou et Maré). Le Musée de la Nouvelle-Calédonie ne retrace pas l'histoire de ces îles, mais entraîne le visiteur dans une promenade ethnographique à la rencontre du peuple kanak et de ses traditions, toujours bien ancrées dans la vie quotidienne et sociale. On peut voir des objets typiques, comme des chambranles et fleches faitières sculptées issus de cases traditionnelles, symbolisant l'ainé des clans, l'autorité; au-delà des objets à découvrir, c'est tout le déroulement, l'organisation très précise de la vie en tribu, qui sont présentés.

Pour prolonger la découverte des traditions ancestrales des Kanaks, il faut absolument passer une journée sur le site du centre culturel Tjibaou, construit au bord d'un lagon, dans le nord-est de Nouméa. C'est l'un des plus réussis de la planète, à la fois dans l'architecture, le contenu patrimonial et culturel, et la charge émotive qu'il porte en lui. Jean-Marie Tjibaou, leader politique charismatique qui a revendiqué l'indépendance du peuple kanak sans pour autant rejeter en bloc la présence française, a été assassiné à Ouvéa en 1989.

Dans les années 80, il avait créé un centre culturel dans la ville où il était maire, à Hienghène. Homme politique et poète à la fois, il était fier de sa

culture; au début des années 90 est donc née l'idée d'ériger un centre culturel kanak qui porterait son nom et serait un carrefour culturel des trois provinces, à l'image de ce que disait M. Tjibaou: «Nos fêtes sont le mouvement de l'aiguille qui sert à lier la paille au sommet de notre maison, afin que tous les brins ne forment qu'un seul toit comme tous nos mots ne forment qu'une seule parole.»

Le projet aboutit en 1998, servi par l'architecture inspirée de l'italien Renzo Piano, qui a imaginé un bâtiment fait de cases apparemment sans toiture, ouvertes vers le ciel, vision moderne de la tradition qui se partage et n'est pas repliée sur elle-même. Le site est un écrin de verdure paisible de huit hectares, composé de plusieurs aires, dont le chemin kanak qui est un parcours végétal retraçant l'histoire du peuple à travers la légende du premier homme, Kanaké, et les plantes sacrées de sa culture. Cela rappelle la philosophie du jardin des Premières Nations que l'on peut voir à Montréal au jardin botanique.

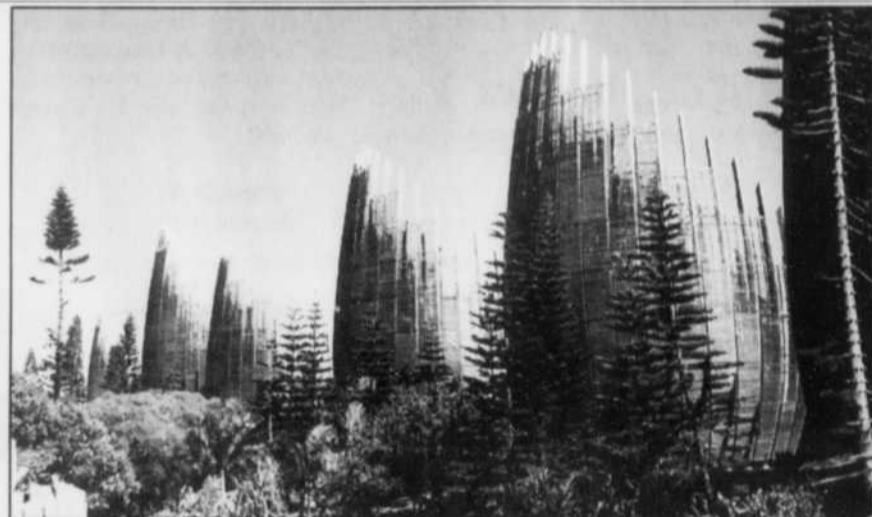


PHOTO: VÉRONIQUE COUZINOU

Le centre culturel Jean-Marie-Tjibaou, en pleine nature.

À l'extérieur encore, trois cases construites selon l'architecture propre à chaque province se dressent dans l'air coutumier dédiée à l'organisation tribale et clanique des Kanak.

À l'intérieur, on passe de l'art d'hier, avec des objets anciens comme des masques mortuaires, à celui d'aujourd'hui puisque le centre possède un

fond d'oeuvres d'artistes contemporains autochtones de toute l'Océanie.

C'est bien loin, la Nouvelle-Calédonie mais grâce au site Internet du centre culturel, on peut de chez soi apprendre à mieux connaître cette culture kanak, si riche et dépaysante avec ses 28 langues et une 29e, commune à tous sur le territoire: le français. ●

HAMAC
705, rue Viger
Québec (G1M 1J4)

Centre d'hébergement pour itinérant(e)s et sans-abris.

clubvoyages INC.
Super Soleil

[Partez sous une bonne étoile]

Le seul réseau d'agences qui offre des milles de récompense AIR MILES®

PRÉSENTATION LE MARDI 20 JANVIER
18 h 30 L'OUËST AMÉRICAIN
20 h 00 L'OUËST CANADIEN
Endroit: RESTAURANT LE NORMANDIN Trois-Rivières
ENTRÉE GRATUITE Réservation obligatoire 379-7661

Mme Louise Drouin
présentatrice

MARGARITA FLAMINCO HOTEL * BEACH CLUB
Départs les 18 et 25 janvier
1178\$ + 43 milles de récompense

PANAMA COSTA BLANCA ROYAL DECAMERON BEACH
Départ le 26 janvier
1579\$ + 56 milles de récompense

SPÉCIAL CROISIÈRE • JUBILEE
Départ de LA ROMANA
Prix à partir de: 1399\$ Départs 6, 13 et 20 février

Carnival
À CHACUN BIEN PLAISIR!

FLORIDE AUTOCAR (HÉLIE)
du 7 au 28 mars
HÔTEL THUNDERBIRD (directement sur la plage) 22 jours
Prix à partir de: 1519\$ (paiement comptant)

Boysse Bravinelle
guide et accompagnatrice

Permis du Québec
Jeudi et vendredi: de 9 h à 21 h - samedi: de 10 h à 16 h
www.supersoleil.clubvoyages.com

Trois-Rivières: 4190, boul. des Forges (face au Centre commercial Les Jardins, vis-à-vis du Club Chasseurs) 374-1050

Cap-de-la-Madeleine: 300, rue Bankoff, Galerie du Cap 379-7661

PHOTO PASSEPORT 15 \$ (GRATUITE POUR LES CLIENTS)

DESTINATION VEDETTE CETTE SEMAINE

CÔTE D'AZUR
14 mars - 23 jours
Prix régulier: 1848 \$ + taxes
SPÉCIAL*: 1648\$ + taxes
* Départ garanti
Avec Gabie Gervais (minimum 25 personnes)

GROUPES AUX DÉPARTS DE SHAWINIGAN ET TROIS-RIVIÈRES

| | | |
|---|---------|--------------|
| VARADERO - CUBA | | |
| Arenas Blancas 4* | | |
| 14 mars / 2 semaines / tout inclus | 2629 \$ | 2059\$ taxes |
| 27 mars / 2 semaines / tout inclus | | 1939\$ taxes |
| PANAMA | | |
| Royal Decameron 4* | | |
| 8 mars / 2 semaines / tout inclus | | 1995\$ taxes |
| RIVIERA MAYA | | |
| Oasis Puerto Aventuras 3 1/2 * | | |
| 26 mars / 2 semaines / tout inclus | 2149 \$ | 1669\$ taxes |
| SAN ANDRES | | |
| San Luis 3* | | |
| 24 février / 2 semaines / tout inclus | 2049 \$ | 1689\$ taxes |
| MARGARITA | | |
| Hesperia El Agua 3 1/2 * | | |
| 14 mars / 2 semaines / tout inclus | 2029 \$ | 1629\$ taxes |
| CÔTE D'AZUR | | |
| Villa du Parc, appartement cuisinette | | |
| 14 mars / 23 jours | | 1648\$ taxes |
| THAÏLANDE | | |
| Circuit + séjour | | |
| 22 février / 18 jours | 3199 \$ | 3039\$ taxes |
| EGYPTE LÉGENDAIRE | | |
| Circuit, croisière sur le Nil et séjour plage | | |
| 16 avril / 15 jours | | 2760\$ taxes |

Nombre de places limité pour chaque programme. Tous les prix sont par personne (2 par chambre).
Du lundi au mercredi de 9 h à 17 h 30
HEURES D'OUVERTURE: Jeudi et vendredi de 9 h à 21 h
Samedi de 9 h 30 à 16 h.

En dehors des heures d'affaires, vous pouvez joindre Lisette Durocher au (819) 532-2464

clubvoyages
Le conseiller Durocher
539-6943

1562, 41e Rue
Centre commercial SUPER C
Shawinigan
Interurbain gratuit:
1 800 401-7709
Permis du Québec

CONFÉRENCES

L'Égypte et Nubie
Le 14 janvier 2004 à 19 h
Réservation avant le 13 janvier
Conférencier: Maurice Jobin d'Exotik Tours

La Chine profonde et classique
Le 17 février 2004 à 19 h

L'Amérique du Sud
Le 30 mars 2004 à 19 h

Réservations obligatoires (le nombre de places est limité)

CAA Voyages
www.caaquebec.com permis du Québec

(819) 376-9394
4450, boul. des Forges
Trois-Rivières

Navet, gratin et fraises



PLAISIRS DE LA TABLE

GILLES MAGNY COLLABORATION SPÉCIALE
gilles.magny@coqorale.ca

Soupe au navet

Cette soupe peut être préparée en moins de 45 minutes, même en incluant le temps de cuisson.

Ingrédients

2 portions

1 petit oignon haché finement
1 gousse d'ail émincée
1 c. à thé de gingembre frais émincé
1 carotte moyenne, râpée et tranchée
1 branche de céleri
1 c. à thé de thym séché
2 c. à table de beurre
1 navet d'environ 300 g (2/3 lb) pelé et coupé en tranches minces
500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
1/2 c. à thé de muscade

Technique

Dans une casserole, faire fondre le beurre et cuire l'oignon, le gingembre, la carotte, le céleri et le thym sur un feu doux, en remuant de temps en temps. Ajouter le navet et le bouillon et porter à ébullition. Couvrir, remettre le feu à doux et mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.

Passer le tout au mélangeur et ajouter la muscade. Si le potage vous paraît trop épais, l'éclaircir avec un peu d'eau. Saler et poivrer au goût.

Gratin de pommes de terre au fromage et à l'ail

Cet accompagnement conviendra à



Des fraises pour le dessert...

plusieurs plats déjà publiés dans les chroniques précédentes ainsi qu'à bien d'autres de votre choix. Éviter toutefois, les sauces riches avec les viandes du mets principal.

Ingrédients

4 à 6 portions

1 1/2 tasse de lait

1/2 tasse de crème à votre goût
1 tasse de fromages mélangés de ricotta et de chèvre émiettés
1 grosse gousse d'ail broyée
1/2 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de poivre
1/2 c. à thé de muscade
1 kg (environ 2 lbs) de pomme de terre (on suggère les Yukon Gold), tran-

chées minces

Technique

Préchauffer le four à 400°F.

Graisser généreusement avec de la margarine ou du beurre un plat en verre allant au four.

Mélanger les 7 premiers ingrédients dans un bol.

Placer une première rangée de pommes de terre dans le fond du plat et verser le tiers de la préparation de lait par dessus. Faire deux autres rangées et terminer par les pommes de terre.

Cuire non couvert ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que le dessus de la mixture soit brun doré, environ 1 heure 15 min.

Fraises au poivre

Deux desserts aux fraises faciles à préparer et réconfortants en cette période hivernale.

Ingrédients

250 ml de fraises fraîches ou de fraises décongelées non sucrées
le jus d'une orange et de un citron
4 c. à soupe de beurre
6 c. à soupe de sucre
4 c. à soupe de rhum blanc ou d'alcool (facultatif)

portions de crème glacée à la vanille
poivre fraîchement moulu au goût

Technique

Faire fondre le beurre dans une petite casserole. Ajouter le sucre, le rhum et les jus de fruits. Réduire quelques minutes à feu doux. Garder au chaud jusqu'au moment de servir. Verser sur la crème glacée et disposer les fraises autour. Passer un tour de poivrière sur les fraises.

Fraises au vin doux

De «Cuisine de souvenirs et recettes»
F. Cotroni aux Ed. Trécarré.

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de fraises fraîches ou décongelées
zeste de citron ou d'orange
125 mg (1/2 tasse) de noix grillées
2 tasses de Marsala (vin fortifié de Sicile)

Technique

Frotter l'intérieur d'un bol avec le zeste de citron ou d'orange, y mettre les fraises et les noix hachées et couvrir de vin. Laisser macérer pendant au moins une heure. Mettre ensuite au frigo 1 heure avant de servir.

Accompagnement suggéré: un Ice Wine, un cidre de glace ou un très bon Pineau des Charentes. ●

SÉLECTION DES VINS Le Nouvelliste

| NOM DU VIN (SAQ) | CODE SAQ | ORIGINE | APPRECIATION | PRIX |
|---------------------------------|----------|---------------------------------|--------------|----------|
| VIN BLANC | | | | |
| Viognier Domaine des Salices | +487272 | Vin de Pays d'Oc 2002 | ★★★ | 14,45 \$ |
| Primula Catarrato Firriato | +606350 | IGT Sicilia 2002 | ★★ | |
| VIN ROUGE | | | | |
| I Monili Primitivo | +577684 | IGT del Tarantino 2001 | ★★ | 10,60 \$ |
| Domaine des Salices Syrah | +394916 | Vin de Pays d'Oc 2002 | ★★★ | 13,45 \$ |
| Domaine Courbis Cornas 2000 | +871848 | Les Eggats | ★★★★ | 55 \$ |
| Il Sestante Monte Masua Tomassi | +979161 | Amarone della Valpolicella 1997 | ★★★★ | 46,50 \$ |

★ ★ ★ ★ Absolument fantastique ★ ★ ★ Excellent ★ ★ ★ Très bon ★ ★ Bon ★ Moyen

Quand la santé passe par l'assiette

FRANÇOISE KAYLER

La Presse

L'allergie fait partie des maux de ce siècle. Les allergies alimentaires perturbent la vie quotidienne, non seulement des adultes, mais aussi des enfants. Un groupe de parents d'enfants affectés par des allergies alimentaires ont fondé l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) pour apporter un soutien et faciliter la vie de ceux qui souffrent de ce mal.

L'alimentation au quotidien peut être une source de tracas. Elle passe par la cuisine et la cuisine passe par des

recettes. Un des outils proposés par l'AQAA est un livre de recettes. Intitulé *De l'allergie aux plaisirs de la table*, il est rédigé par Martine Carrière, diététiste et directrice générale de cette association et par Marie-Chantal Valiquette, mère de deux jeunes enfants allergiques.

C'est plus qu'un livre de recettes. C'est un petit guide pratique qui renseigne et conseille mais «qui ne peut remplacer une consultation avec un médecin ou un allergologue». Il indique comment dépister les allergènes jusque dans les aliments cachés et indique comment lire et décoder les étiquettes. Avant de passer à la cuisine, quelques pages indiquent des aliments de substitution.

Du petit-déjeuner aux collations, les recettes sont simples. Ce sont des recettes vraies, de tous les jours et qui ont été testées.

Renseignements: AQAA. Tél: (514) 990-2575, ou par internet: www.aqaa.qc.ca

La Fondation des maladies du cœur du Canada appose son sceau sur cette nouvelle édition de *Votre épicerie au goût du cœur*. Ce n'est pas un livre de recettes. C'est un livre de conseils qui s'appliquent à l'achat. On sait qu'il faut lire les étiquettes. Mais comment les lire? Ce livre répond à toutes les questions que l'on doit se poser.

Il va plus loin que ce support à la lecture des étiquettes. Il donne toutes les informations permettant de faire des choix judicieux pour gérer son poids, surveiller la consommation de gras. Ce livre s'adresse à tous ceux qui ont leur cœur à cœur.

L'alimentation crétoise adaptée, sujet de ce petit livre, est vraiment adaptée. Parmi les recettes proposées, des crevettes à l'orientale, une salade chinoise et des brownies au tofu. «Ces plats et ces menus sont inspirés des principes de l'alimentation méditerranéenne. Et du régime crétois qui est un art de vivre.»

Après le chapitre d'introduction qui

explique ce qu'est ce «régime» et le chapitre intitulé «maigrir durablement», une centaine de recettes sont présentées simplement, complétées de mentions sur la valeur nutritive par portion et l'appartenance aux groupes alimentaires.

Les magasins d'alimentation offrent une variété de produits dont on ne sait pas utiliser qu'une petite partie. *L'assiette végétarienne gourmande*, prend le parti d'une cuisine internationale sans viande.

Après *La magie du tofu*, *Découvrir le tofu soyeux*, et *Découvrir la cuisine indienne*, Yvon Tremblay continue son exploration d'une cuisine végétarienne, mais sans tofu, ou presque. C'est le lait de soja qui entre dans la liste de ses ingrédients.

Avant d'entamer le chapitre des recettes, l'auteur ouvre son garde-manger, dressant une liste des produits bien connus et d'autres qui seront présentés dans les pages suivantes pour que l'on

puisse les identifier clairement, miso, seitan, tempeh et, même le sarrasin dont on a tort de réserver l'emploi à la préparation de la galette de Séraphin.

Pour ceux qui ignorent ou qui ont oublié les associations qu'il faut faire pour obtenir des protéines complètes remplaçant les protéines animales, un court tableau est présenté.

Simplement illustré, le livre est centré sur la présentation des recettes. ●

De l'allergie aux plaisirs de la table. Martine Carrière, diététiste, et Marie-Chantal Valiquette. Flammarion Québec.

Votre épicerie au goût du cœur. Ramona Josephson, infirmière et diététiste. Trécarré.

L'alimentation crétoise adaptée - Mes 101 recettes express. Josiane Cyr, nutritionniste. EFFScience.

L'assiette végétarienne gourmande. Yvon Tremblay. Trécarré.

Des corps plus rondouillards dans les publicités des clubs de gym américains

IRA DREYFUSS

Washington (AP)

Des corps moins sculpturaux pour décomplexer les clients potentiels. Les publicités des salles de gymnastique aux États-Unis exhibent des silhouettes moins fines que d'habitude en ce début d'année pour tenter de séduire un public plus large.

La majorité des Américains ont des kilos en trop et les clubs de remise en forme craignent de décourager cette population en montrant des corps trop parfaits. L'industrie du «fitness» a donc opté pour une nouvelle stratégie marketing en ce début d'année, période traditionnellement faste pour le secteur.

L'idée est largement répandue chez les personnes qui ne fréquentent pas les salles de sport qu'il «faut être en forme pour rejoindre un club», souligne Martin Pazzani, directeur du marketing de Bally Total Fitness, la plus grande chaîne américaine de salles de gym. «L'industrie du fitness s'est concentrée sur des images de jeunesse», reconnaît-il.

Une approche qui pourrait empê-



Les publicités des salles de gymnastique aux États-Unis exhibent des silhouettes moins fines que d'habitude en ce début d'année pour tenter de séduire un public plus large.

cher les clubs de toucher un plus vaste marché. Sur un total de 200 millions d'adultes américains, 30 millions font de l'exercice cinq fois par semaine et sur ce nombre, les deux tiers fréquentent les établissements de fitness, souligne Phil Wendel, propriétaire de la chaîne Atlantic Health Clubs.

Les Centres américains pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) soulignent que seuls 31 % des adultes américains s'adonnent régulièrement à une activité physique durant leurs loisirs. Selon un sondage de l'institut American Sports Data, 63 % des Américains savent que l'exercice physique est bon pour la santé mais ils n'en pratiquent pas car ils ne pensent pas en être capables.

Pendant ce temps, les problèmes de surpoids gagnent du terrain dans le pays. Le pourcentage d'adultes obèses est ainsi passé de 19 % en 1997 à 24 % en 2002, soulignent les CDC.

«Le plus grand souci de beaucoup de personnes qui ne pratiquent pas d'activité physique est qu'elles sont trop intimidées pour se lancer», explique Rick Caro, président de Management Vision, un cabinet de conseils.

«Elles ne comprennent pas qu'il pourrait y avoir beaucoup de gens qui leur ressemblent, ou, pardonnez l'expression, sont pires.»

«On entend beaucoup de gens dire: «je veux être en forme avant de m'inscrire au club pour avoir un physique présentable», renchérit M. Wendel.

Certaines personnes trop enveloppées rejoignent un club, notamment en janvier, période propice à la mise en oeuvre des bonnes résolutions pour la nouvelle année, mais leur nombre reste insuffisant. Les salles de sport tentent donc d'en faire plus pour les séduire.

«La publicité n'a pas été aussi engageante que les clubs eux-mêmes», admet M. Pazzani. «Nous ciblons tous les Américains qui veulent être en meilleure forme, y compris les obèses», souligne M. Pazzani pour Bally Total Fitness.

De plus en plus de personnes n'ayant pas un corps d'athlète et n'étant pas jeunes devraient ainsi apparaître dans les publicités des clubs. Les salles de gym ne semblent toutefois pas encore prêtes à faire leur promotion en montrant des obèses. ●

Besoin de
Tel-Écoute
Trois-Rivières..... 376-4242
Louiseville..... 228-9633
Shawinigan..... 537-5225
DISCRÉTION ASSURÉE

Le Germain
Bistro
401, rue Saint-Roch
Trois-Rivières (angle Royale)
Réservations:
372.0607
SOLDE APRÈS LES FÊTES
Ce samedi 10 janvier
Assiette de crevettes et langoustines
pour 10,95\$ sur présentation de
ce coupon. (1 coupon par personne)
Une valeur de 23,95\$
Musique d'ambiance le samedi soir
avec Marc Alexandre.
FONDUE CHINOISE À VOLONTÉ
10,95\$
Réservez et obtenez un
apéro maison gratuitement

Pour des petits matins au sec

Marie-Andrée Lesage propose la méthode Urino-Arrêt



VIE DE FAMILLE
ISABELLE LÉGARÉ
ISABELLE.LEGARE@LENOUVELLISTE.QC.CA

L'énurésie nocturne. Un terme médical que des parents connaissent trop bien et dont beaucoup d'enfants souffrent en silence. Agés de 4, 8, 12 ans et parfois plus, ils font encore pipi au lit.

Tous les trucs de grand-mères, de collègues et de voisines ont été essayés. En vain. Qu'il s'agisse de limiter la prise de liquide avant le dodo, d'amener l'enfant à moitié endormi à la toilette, et ce, au beau milieu de sa nuit, de le récompenser les matins qu'il se réveille au sec ou, à l'inverse, de lui faire laver ses draps mouillés, de lui acheter des culottes absorbantes aux couleurs d'un héros de dessins-animés, etc., tous les matins, ou presque, se ressemblent.

Toutes ces tentatives n'ont rien donné, pas plus que les comprimés prescrits par le pédiatre et qui aident certains enfants à réduire leur production d'urine durant la nuit.

Lorsqu'il a été démontré que l'énurésie dont souffre l'enfant n'est pas liée à un problème rénal, psychologique, émotif et comportemental, le système d'alarme connu au Québec sous le nom de «Méthode Urino-Arrêt» mérite d'être essayé.

«C'est un service que vous rendez à votre enfant. C'est un cadeau que vous lui faites», soutient Mme Marie-Andrée Lesage, de Sainte-Ursule. Depuis huit ans, elle est consultante pour l'entreprise québécoise établie depuis une quarantaine d'années. Elle possède une vingtaine d'appareils qu'elle met à la disposition des familles de la Mauricie et de la région de Lanaudière.

Le taux de réussite à l'échelle de la province atteint plus de 91 %. On parle ici d'un traitement d'une durée variant entre 20 et 45 jours. Le coût de la location de l'appareil est d'environ 240 \$, remboursable par plusieurs compagnies d'assurances privées.

Pour Mme Lesage et les parents qui peuvent témoigner du succès de la méthode Urino-Arrêt (www.urino-arret.com), l'estime de soi et la confiance recouvrées par les enfants sont inestimables, sans parler de toutes ces corvées de lavage qui deviendront vite un mauvais souvenir...

Jeune grand-maman de 60 ans, Mme Lesage a un fils qui a mouillé son lit jusqu'à l'âge de 12 ans. Les déceptions du petit matin, elle connaît. Et on ne parle pas ici des vacances familiales en camping remises à une date indéterminée.



PHOTO: STÉPHANE LESSARD

Mme Marie-Andrée Lesage distribue depuis huit ans l'appareil Urino-Arrêt, une méthode approuvée et reconnue par la Canadian Standard Association (CSA).

Le problème d'énurésie nocturne de son garçon a fini par se résorber tout seul. Il faut dire qu'à l'époque, Mme Lesage ne connaissait pas l'existence de la méthode Urino-Arrêt. Aujourd'hui, la consultante distribue son dépliant dans les pharmacies et cliniques médicales.

«Des pédiatres me réfèrent parfois des patients, leurs propres enfants même», dit-elle non sans une pointe de fierté.

Si Mme Lesage assure sa confidentialité aux parents et à l'enfant souvent gênés de vivre pareille situation, elle s'attend en retour à ce que ces derniers s'investissent entièrement dans le traitement. C'est la raison pour laquelle Mme Lesage se rend à la maison pour expliquer le fonctionnement de l'appareil et vérifier du même coup la motivation des enfants et de ses parents.

Une goutte et puis...

L'appareil Urino-Arrêt est ni plus

ni moins piqué en caoutchouc installé sur le lit, relié à un appareil placé sur un bureau.

Dès qu'une première goutte d'urine tombe sur le piqué, une sonnerie retentit et une lumière de 40 watts s'allume automatiquement afin de sécuriser le petit dormeur soudainement réveillé.

«L'enfant doit arrêter lui-même l'alarme et aller terminer son pipi à la toilette. Il change ensuite la serviette sur le piqué, remet une petite culotte sèche et se recouche», énumère Mme Lesage qui assure que la sonnerie de l'appareil, dont le volume peut être ajusté, précise-t-elle, n'est pas plus agressive que celle d'un réveille-matin.

Mais pas question de traumatiser l'enfant avec une «machine» qu'il ne saurait maîtriser.

Lorsqu'elle se présente dans une famille pour la première fois, la consultante fait une démonstration au jeune utilisateur qui sera invité à le baptiser d'un petit nom, comme s'il s'agissait d'un nouvel ami.

«Ça enlève du stress aussi», prétend Mme Lesage qui garde un contact téléphonique hebdomadaire avec le jeune et ses parents, question de s'assurer que la détermination, la persévérance et la collaboration de tous et chacun sont toujours au rendez-vous.

D'ailleurs, à chaque matin, les parents doivent remplir une carte sur laquelle ils indiquent si l'enfant a mouillé ou non son lit et si oui, s'il a complété les étapes du traitement. Bulletins à l'appui, Mme Lesage montre qu'après deux semaines, plusieurs jeunes comptent déjà parmi les nouveaux diplômés de la méthode Urino-Arrêt.

«Une médecin m'a déjà dit que mon approche avec les enfants compte pour 50 % de la réussite du traitement», avoue humblement la dame dont les qualités d'écoute et d'empathie ne font aucun doute.

Les causes

Sur le site de la Société canadienne de pédiatrie (www.soinsdenos

enfants.cps.ca/comportement), on peut lire que l'énurésie ou incontinence urinaire n'est pas affective. On parle plutôt de sommeil profond, d'une petite vessie, de production accrue d'urine pendant la nuit et d'immaturité du muscle du sphincter.

Des chercheurs ont également démontré la présence d'un gène de l'énurésie. Ainsi, si un des deux parents mouillait son lit, les probabilités que l'enfant souffre également du problème est de 25 %. Cette possibilité passe à 65 % lorsque les deux parents faisaient pipi la nuit.

Mme Lesage, qui «traite» environ 150 jeunes par année, constate de son côté que l'énurésie nocturne touche une majorité de garçons. Beaucoup ont entre 5 et 7 ans mais il n'est pas rare que la consultante intervienne auprès d'enfants plus âgés, voire des adolescents. ●

NDLR: Dès la semaine prochaine, la chronique Vie de famille sera publiée dans le cahier Gens d'ici. ●

La troisième voie



VOYAGE DANS LE TEMPS
FRANÇOIS ROY
COLLABORATION SPÉCIALE

«L'Action libérale nationale», ça vous dit quelque chose? C'était un mouvement politique des années trente, qui a obtenu du succès dans la province de Québec, jusque dans notre région.

À l'époque, les politiciens ne sont pas très appréciés. On trouve qu'ils sont en panne d'idées, qu'ils manquent d'énergie et qu'ils sont loin du peuple. On leur reproche de ne pas avoir vu venir la crise économique et de ne pas poser les gestes qu'il faut pour en sortir. C'est particulièrement vrai dans la province de Québec, où les libéraux exercent un pouvoir sans partage depuis 1897. Le gouvernement de Louis-Alexandre Taschereau hésite à prendre des décisions audacieuses qui pourraient déplaire soit à l'Église, soit au gouvernement fédéral, soit aux grosses compagnies.

Mais il se trouve des libéraux pour se rappeler que leur parti a déjà été porteur de grandes idées et promoteurs de grandes réformes. C'est ainsi que Paul Gouin, fils d'un premier ministre libéral, met sur pied une nouvelle formation politique baptisée «Action libérale nationale». Remarquez bien cette appellation, dans laquelle chaque mot est important. «Action» veut dire former un gouvernement qui agit, qui intervient. «Libérale» veut dire renouer avec la tradition réformiste des anciens rouges. «Nationale» veut dire mettre le gouvernement au service des intérêts supérieurs de la nation. Dans ce sens-là, Gouin et son équipe sont prêts à aller très loin. Par exemple, jusqu'à natio-

naliser les compagnies d'électricité. Voilà un enjeu d'une grande importance, surtout dans la vallée du Saint-Maurice, fief incontesté de la *Shawinigan Water and Power*.

Le nouveau parti fait sa première «sortie» à l'élection de novembre 1935. Gouin a fait une entente avec le chef des conservateurs provinciaux, Maurice Duplessis. Ils vont éviter de se nuire, en essayant autant que possible de se partager les comtés.

Résultat de l'élection: 47 élus libéraux et 17 conservateurs, mais 25 nouveaux députés pour l'Action libérale nationale. Excellente performance, pour un si jeune parti! La Mauricie a bien répondu, avec trois élus de l'ALN: l'avocat Romulus Ducharme dans Lavolette, le docteur Marc Trudel dans Saint-Maurice et l'entrepreneur Wilbrod Rousseau dans Champlain.

Le régime Taschereau a donc survécu, mais de justesse. Le vieux chef a compris et annonce son retrait de la vie publique. Quant à lui, Maurice Duplessis voit le pouvoir à portée de main, à condition bien sûr d'absorber l'Action libérale nationale, ses députés et ses partisans. Paul Gouin n'est pas d'accord: il ne veut pas mettre son programme progressiste entre les mains d'un conservateur. Mais beaucoup de partisans de l'Action libérale nationale ont le goût du pouvoir: ils vont rejoindre Duplessis, former avec lui l'Union nationale et balayer la province en 1936. Parmi les vainqueurs, on retrouve les députés Ducharme, Trudel et Rousseau, réélus en bloc sous les couleurs de l'Union nationale.

Ceci dit, ne pleurez pas sur le malheureux destin de l'Action libérale nationale, qui n'a jamais pris le pouvoir. Voici un parti qui a conservé toute sa pureté, toute sa vertu et qui est mort jeune, avant d'avoir pu faire le mal. ●

Le tomodynamomètre pourrait être nocif pour les enfants

Toronto (PC)

Le tomodynamomètre (scanner) pourrait être nocif pour les enfants ayant subi des blessures mineures à la tête, selon une nouvelle étude faisant état des effets affaiblissants produits par les radiations, même celles de faible intensité.

Des chercheurs de l'Institut Karolinska, en Suède, ont procédé à une nouvelle analyse de données relatives à plus de 2000 enfants ayant été aux prises avec un simple angiome plan, malformation vasculaire communément appelée tache de vin et ayant été traités au moyen de radiations, entre 1930 et 1959.

Lorsque les garçons sont entrés dans l'armée suédoise afin d'y faire leur service militaire, à l'âge de 18 ou 19

ans, des différences significatives au niveau des capacités d'apprentissage et du raisonnement logique ont été constatées, comparativement à ceux n'ayant pas subi de radiations.

Une différence a également été observée au chapitre des inscriptions à l'école secondaire.

Tandis que 32 pour cent des garçons n'ayant pas été traités au moyen de radiations au niveau du cerveau entraient dans un établissement scolaire de niveau secondaire, seulement 17 pour cent de ceux ayant été soumis à de telles radiations y étaient admis.

Il y a fort à parier que cette étude incite les spécialistes de la santé au Canada et ailleurs dans le monde à se pencher de plus près sur les méthodes utilisées afin de diagnostiquer les blessures chez les jeunes enfants.

«À l'époque, on traitait un certain nombre de choses - les amygdalites, par exemple - de cette façon. Depuis, on a réalisé les dangers posés par les radiations», a affirmé Per Hall, épidémiologiste à l'Institut Karolinska et principal auteur de l'étude.

Bien que la tache de vin soit désormais traitée au moyen d'un laser ou de stéroïdes - ou encore tout simplement ignorée -, ce qui a retenu l'attention des chercheurs suédois est la grande différence entre la force des radiations subies à l'époque par les garçons et celle, beaucoup plus élevée, des balayages tomographiques d'aujourd'hui.

Le rapport de l'Institut Karolinska va probablement donner des arguments à ceux qui se disent en faveur d'une nouvelle réévaluation du recours au scanner cérébral. ●

ABSENTÉISME DES ÉLÈVES

Les parents britanniques mis à l'amende

Londres (AP)

En Grande-Bretagne, les parents aussi peuvent être punis. Ainsi, ceux qui emmèneront leurs enfants en vacances durant la période scolaire risqueront une amende de 100 livres sterling (235 \$CAN), a annoncé cette semaine le gouvernement.

Le ministère de l'Éducation a précisé que cette mesure sera mise en application par les responsables des établissements scolaires.

Ces derniers peuvent autoriser les

enfants à manquer jusqu'à dix jours de cours.

Selon le ministre britannique de l'Éducation, Ivan Lewis, les congés pris en période scolaire doivent être «une exception et non la règle». «Faire manquer les cours à un enfant pour l'emmener en vacances sans l'autorisation du principal est inacceptable et ce sera considéré comme de l'absentéisme.»

L'association britannique des agences de voyage (ABTA) participera à

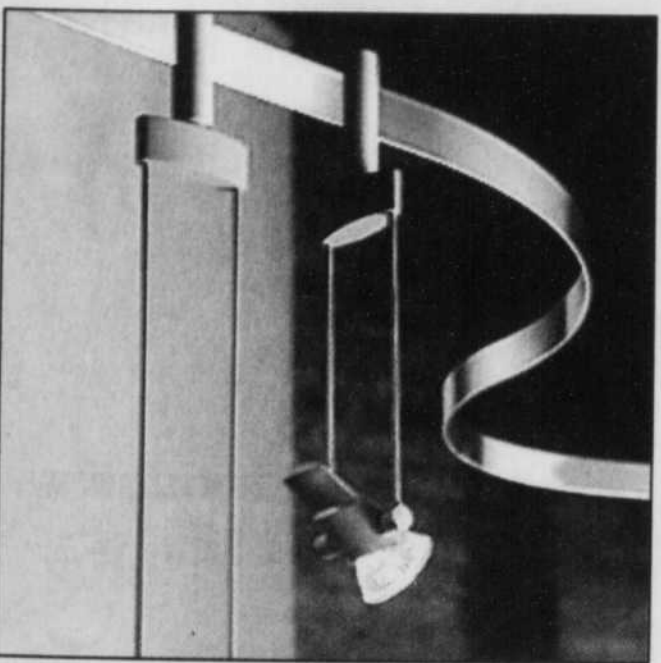
cette lutte contre l'absentéisme, a ajouté le ministre.

Ses membres seront chargés de rappeler aux parents qu'ils doivent consulter l'établissement de leur enfant avant de planifier leurs vacances.

Ils «encouragent toujours les familles à réserver à l'avance par le biais de réductions importantes et de places gratuites pour les enfants pour les périodes de vacances, toujours très demandées», a affirmé le directeur exécutif de l'ABTA, Ian Reynolds. ●



Le projecteur encastré Aculux de Juno, par sa garniture ajustable, épouse la forme du tableau éclairé, pour mieux le mettre en évidence. Ampoule Mr-16.



Les luminaires sur rail, munis de tiges ou non, permettent le changement et sont disponibles en plusieurs modèles convenant à tous les décors. L'ampoule désirée déterminera votre choix final de luminaire.



Le modèle Flex 12 de Juno offre plusieurs possibilités de formes ainsi qu'un choix varié de luminaires. À voir chez nos marchands locaux.

L'éclairage des tableaux

DESIGN ET STYLE

LISE ROMPRÉ COLLABORATION SPÉCIALE
lise.rompre@tr.cgocable.ca

L'éclairage des tableaux, qu'ils soient originaux ou reproductions, peut nous paraître banal jusqu'au moment où un arrangement bien structuré est mis en évidence par un éclairage d'accentuation adéquat.

Comme nous le savons déjà, la lumière directe, naturelle ou artificielle, est l'élément le plus redouté des tableaux originaux, les rayons du soleil ou un éclairage artificiel intense ou trop rapproché de l'oeuvre d'art pourront en altérer les couleurs d'une façon permanente. C'est pourquoi la prudence s'impose lors de l'installation de lumière individuelle au-dessus d'un tableau. Ces appareils produisent une lumière inégale et une chaleur qui peuvent endommager certains types de tableaux. Ils pourront toutefois être installés au-dessus des reproductions sans problème.

Disposition

Le choix et la disposition des appareils d'éclairage dépendent de plusieurs facteurs dont la structure de la pièce, la possibilité d'encastrer ou non nos appareils, la dimension des oeuvres, notre désir de changement.

Qu'il soit encastré, en surface ou sur un rail, l'appareil d'éclairage doit être installé selon certaines règles de calcul utilisées par les designers et les spécialistes en éclairage. Par exemple, pour un plafond de huit pieds de hauteur, on recommande l'installation de l'appareil à un pied et huit pouces du mur et une inclinaison de 30 degrés vers le centre du tableau. La hauteur moyenne des yeux étant à 63 pouces, selon les standards résultant de données anthropométriques, le centre du tableau devrait se retrouver à cette hauteur pour un meilleur équilibre visuel. Il est entendu que la disposition finale dépendra du contexte, des meubles adjacents présents ou non. Par exemple si les tableaux sont installés au-dessus des fauteuils d'une aire d'attente il faudra ajuster la distance et l'angle

d'installation des appareils afin d'éviter l'éblouissement.

Le type d'appareil

Si nous optons pour des appareils encastrés, il faudra prévoir à l'avance la disposition et les dimensions de tableaux, à l'aide d'un croquis en élévation, afin de localiser les luminaires sur le plan d'éclairage. L'installation de deux luminaires ajustables au plafond, de chaque côté des tableaux de plus grande dimension, donnera une bonne accentuation tout en minimisant les reflets indésirables si le tableau comporte une vitre.

Les appareils sur rails représentent une alternative intéressante car ils ont pour avantage de permettre le déplacement des tableaux et les ajustements au besoin. Certains appareils pourront être installés sur des tiges pour un contrôle plus adéquat et ajouteront un élément décoratif. Il faudra toutefois considérer la longueur de la tige dans le calcul de l'installation mentionnée plus haut car ces calculs tiennent compte de l'emplacement de la source d'éclairage, qu'elle soit au plafond ou non.

Les ampoules

Les ampoules halogènes de type Par-20 ainsi que les Mr-16 produiront une lumière plus blanche mettant en valeur les couleurs froides. Les ampoules Mr-16 dégageront moins de chaleur sur le tableau et sont, de plus, disponibles en faisceaux de différents degrés, ce qui permet une meilleure accentuation des détails, si désiré.

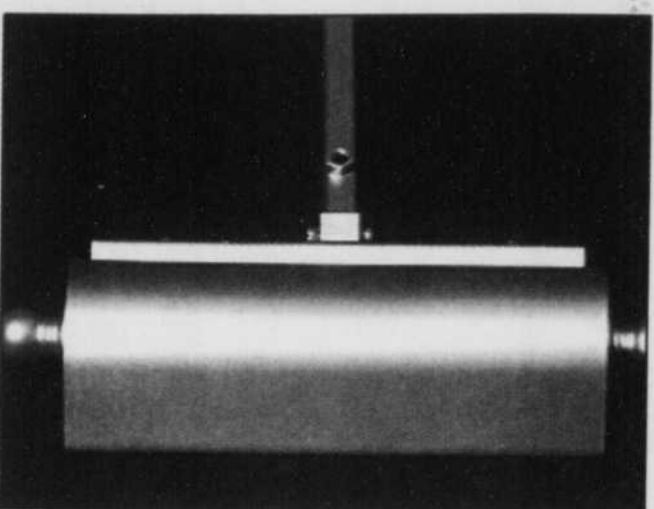
Pour un éclairage plus chaud, les ampoules incandescentes seront toujours de mise mais offrent moins de choix de faisceaux, il faudra utiliser un appareil à ouverture réduite qui contrôlera mieux la direction de la lumière, prévoir donc quelques coûts additionnels à l'achat de l'appareil. Les ampoules fluorescentes représentent un choix économique à long terme, il faudra opter pour une ampoule dégageant une lumière plus chaude selon l'effet désiré, ces ampoules n'offrent pas de choix de faisceau.

Consultez les professionnels de la région ainsi que nos marchands pour un choix adéquat.

Lise Rompré enseigne le design intérieur au Cégep de Trois-Rivières.



Plusieurs modèles de luminaires à tableaux sont disponibles sur le marché convenant au style de décor de votre pièce. Les finis acier, très populaires, conviendront bien aux styles urbain, high-tec et contemporain.



Éclairage d'accentuation mettant en valeur les tableaux de la cage d'escalier. Projecteurs ajustables à ouverture réduite et ampoules Mr-16 pour un éclairage d'ambiance des plus dynamiques. Éclairage Juno.



La disposition de deux projecteurs encastrés de chaque côté du tableau permet d'éliminer les reflets indésirables et contribue à l'ambiance apaisante de ce séjour. Appareils ajustables de type «eyeball» et ampoule Par.

Incrévable Mario!

Deux nouvelles aventures sur GameCube et Game Boy Advance



INFORMATIQUE

SERGE L'HEUREUX
serge.lheureux@nouvelliste.qc.ca

De tous les héros de jeux vidéo, Mario est sans doute le plus polyvalent. Le petit plombier de Nintendo escalade les plates-formes, joue au golf, livre combat à ses copains dans un jeu de tableau, bref il n'arrête pas. Il vient d'ajouter deux nouvelles cordes à son arc avec *Mario Kart Double Dash* pour la Game Cube et *Mario & Luigi Superstar Saga*, pour la Game Boy Advance.

Très attendu, *Mario Kart Double Dash* reprend un titre à succès sur SNES et Nintendo 64, auquel on a ajouté quelques nouveautés, à commencer bien sûr par des graphiques plus détaillés. Les modes de jeux proposés sont par contre assez classiques: Grand Prix, Time Trials (contre la montre), Versus (un contre un) et Battle (en réseau). En mode solo, on peut

disputer des courses dans trois classes (50cc, 100cc et 150cc) sur 16 pistes différentes, des plus simples aux plus abracadabrantes!

La grande nouveauté de *Mario Kart Double Dash* réside dans l'addition d'un passager sur chaque machine. Pendant que le pilote se charge de conduire le véhicule, son compère cherche à nuire à leurs adversaires en projetant différents objets récupérés le long du parcours. Pour ajouter de la variété, les différents tandems disposent d'armes différentes: Mario et Luigi, par exemple, lancent des boules de feu, Donkey et Diddy Kong laissent tomber une banane géante, etc. Cela ajoute un peu de variété au jeu qui, en mode solo, s'avère toutefois assez limité.

En mode multijoueurs, par contre, les épreuves sont endiablées, chacun tentant de ralentir son adversaire par tous les moyens. On peut aussi jouer en réseau en connectant jusqu'à huit consoles Game Cube, mais il faut disposer d'adaptateur réseau dans chaque console, d'un concentrateur et de câbles Ethernet appropriés. Autrement dit,



L'action ne manque pas dans *Mario Kart Double Dash* pour la Game Cube.

peu de joueurs auront l'occasion de découvrir ces options!

N'empêche que *Mario Kart Double Dash* est un jeu amusant. Les contrôles réagissent bien, les personnages sont amusants et les parcours sont colorés et variés.

Mario & Luigi

Nintendo a réussi un autre coup de maître en réunissant Mario et son cousin Luigi dans ce jeu d'aventure pour la Game Boy Advance. Les deux person-

nages partent à la recherche d'une méchante sorcière qui a kidnappé la voix de la princesse Peach. Accompagné de leur fidèle ennemi Bowser, devenu leur allié pour l'occasion, ils devront parcourir d'étranges contrées, déjouer de nombreux pièges et réaliser de savantes acrobaties pour accomplir leur mission.

Pour y arriver, ils devront collaborer à tout prix. En conjuguant leurs efforts, ils peuvent en effet sauter plus haut et plus loin, réaliser des attaques plus puissantes contre leurs nombreux ennemis et se protéger l'un l'autre.



Mario et Luigi devront affronter bien des pièges dans *Mario & Luigi Superstar Saga*.

L'intérêt du jeu réside en bonne partie dans la maîtrise des attaques combinées et des manoeuvres acrobatiques, comme le Mario Spin.

Les concepteurs du jeu ont vraiment exploité au maximum toutes les possibilités offertes par la combinaison des personnages, sans oublier d'y insuffler une bonne dose d'humour.

Mario & Luigi Superstar Saga se distinguant ainsi à tous les niveaux, et procurera des heures de divertissement aux plus jeunes.

Vente du million
GAGNEZ un des 8 voyages à Riviera Maya*

DES RABAIS sur toute la marchandise sans exception

accord D
Desjardins

TANGUAY
INFORMATIQUE

Internet
GlobeRover

TELUS COGECO Rapidus

1099⁹⁵

Magasinez en ligne:
www.tanguay.ca

2200, boul. des Récollets TROIS-RIVIÈRES (819) 373-1111

*Règlements disponibles en magasin. Obtenez un coupon de participation avec chaque tranche d'achat de 100\$. Gagnez un voyage pour 2 personnes, d'une durée d'une semaine à Riviera Maya au Mexique ou un crédit-voyage de 5000\$ avec Les Voyages Laurier Du Vallon. Photos à titre indicatif. Sous réserve de l'approbation du service de crédit, ne payez que les taxes de vente.