

WEEK-END

Cahier **C** LE CANADA FRANÇAIS
Le Mercredi 24 novembre 2004

Elle jouera dans l'équipe de «Casting»

MICHEL PHANEUF

On voit de plus en plus de comédiens originaires de la région au petit écran. Que ce soit dans des téléromans comme «Annie et ses hommes», «Un monde à part» ou «Rumeurs», ou encore dans des téléseries comme «Temps dur», on peut reconnaître dans certains des personnages de ces productions des visages familiers d'acteurs d'ici. Le nom et le visage d'Isabelle Quintin viendront bientôt s'ajouter à ceux des Maxime Denommée, Denis LaRocque, Roger Larue et compagnie. La jeune comédienne fait en effet partie de la distribution de «Casting», la toute nouvelle émission qui prendra l'affiche au début de 2005 à l'antenne du réseau TQS. Une émission dont le style différent et le côté innovateur promettent de susciter passablement d'attention.

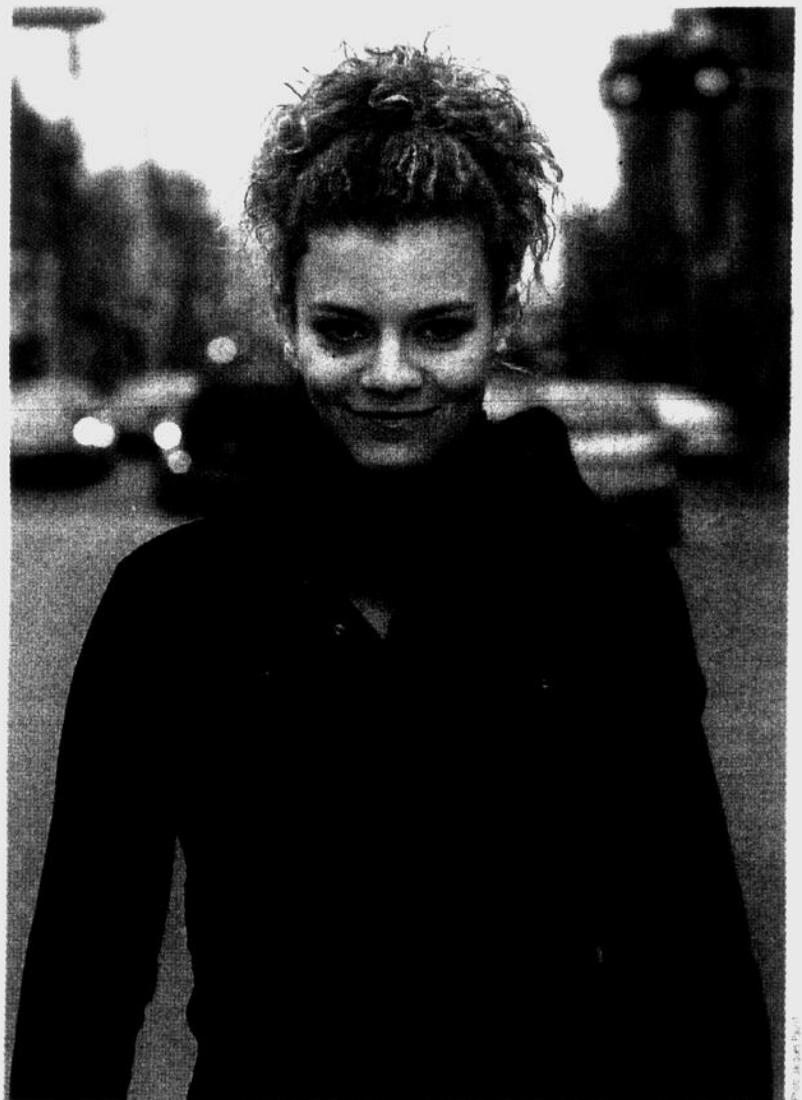
«Casting» réunira 13 jeunes comédiennes et comédiens dans une série de 64 émissions d'une demi-heure chacune, diffusée quatre soirs par semaine à compter du 7 février 2005.

Bien que l'intrigue de l'émission demeure encore pour l'instant entourée de mystère, on

sait qu'il ne s'agira pas d'une émission de télé-réalité à la «Loft Story» ou à la «Occupation double» et que l'improvisation y occupera une place importante.

«Ce n'est pas de la télé-réalité et il n'y aura pas d'élimination des participants par vote du public, confirme d'ailleurs Isabelle Quintin. Il y a un scénario, qui laisse place à l'improvisation, mais duquel on ne peut pas déroger. On ne peut pas changer l'histoire».

Cette histoire se déroule parmi un groupe d'étudiants d'université, indique-t-elle. Les personnages ont donc entre 20 et 30 ans, tout comme ceux et celles qui les interprètent. Il y a Vlad, le «têteux» (Frédéric Barbusci), Ève-Marie, l'hyperromantique (Marie-Ève Beaulieu), Amélie, la mère étudiante (Delphine Delaunay), Arnaud, l'artiste (Reuben Finley), Justin, le grand fendant (Vincent Hoss-Desmarais), Maude, la gothique (Mathilde Lavigne), Simon, le rêveur (Jean-François Nadeau), Vinny, la «dumb» blonde (Madeleine Péloquin), Mathieu, le «pas tuable» (René Rousseau), Nick, le sportif (Thomas-Louis Veilleux), Anabelle, la parfaite (France Viens) et Kevin, l'organisateur (Frédéric Zacharek). — • **Suite à la page C-2**



Isabelle Quintin fera partie de la distribution de la nouvelle émission «Casting» en février prochain à l'antenne de TQS.

DISQUES

La subtilité du guitariste Mark Knopfler



—• C-8

VIDÉO

Monica la Mitraille: un film intéressant



—• C-13

CINÉMA

Nouvelle France: une fresque décevante



—• C-9

LECTURE

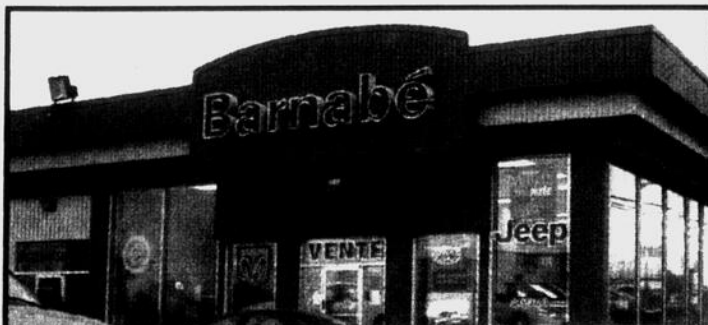
Le Guide Debeur fête ses vingt ans



—• C-7

SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-9
La Boustifaille	C-14
Horoscope	C-18
Automobile	C-15
L'Église	C-17
Jeux	C-12



Barnabé auto inc.



Nous payons la TPS et la TVQ*



Caravan 2005

Services financiers Chrysler



SX 2.0

* Sur modèles sélectionnés



Jeep Liberty 2004

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

Une rencontre hors de l'ordinaire avec Victor-Lévy Beaulieu

JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU

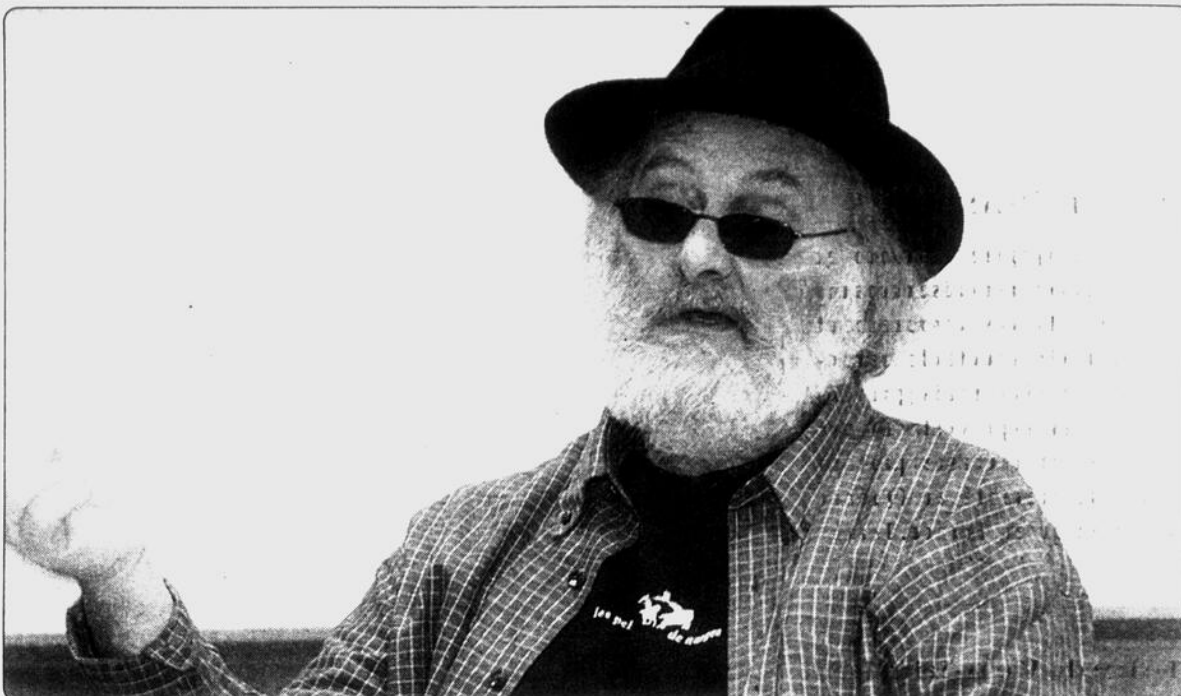
Bien que les élèves du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu reçoivent occasionnellement des invités de marque dans le cadre d'activités complémentaires à leurs cours, la rencontre avec l'écrivain Victor-Lévy Beaulieu, de passage le mercredi 17 novembre dernier, s'est avérée exceptionnelle.

Pendant plus d'une heure trente, l'auteur de *Trois-Pistoles* a entretenu son auditoire de ce qui l'a amené à l'écriture, puis à l'édition. Il a ainsi rappelé qu'à la fin des années 1960, l'éditeur Jacques Hébert lui a offert un emploi et que c'est à la suite du départ de Jean-Marie Poupart, venu enseigner au Collège de Saint-Jean, qu'il est devenu directeur littérai-

re des éditions du Jour.

VLB a également expliqué les principales exigences de ses deux métiers. Ainsi, il a précisé que pour écrire comme il le fait – une soixantaine d'œuvres depuis 1968 auxquelles s'ajoutent six téléromans – il faut de la discipline, entre autres de se lever tôt le matin pour «chef-d'œuvre» sans être dérangé, et lire tout son saoul.

Après avoir terminé la rédaction du téléroman *Le Bleu du ciel*, y compris les épisodes de la saison 2005-2006, il a récemment écrit un nouveau roman, *Je m'ennuie de Michèle Viroly*, une version contemporaine du *Candide* de Voltaire selon lui, qui paraîtra à la Saint-Valentin. Il réédite égale-



Victor-Lévy Beaulieu a entretenu son auditoire pendant plus d'une heure trente lors de son passage au cégep Saint-Jean-sur-Richelieu, le 17 novembre dernier.

ment deux de ses ouvrages, *Le pays de mon père* (1997) et *Les racines de Bouscotte* (1998).

À une question sur la distinction entre un auteur et un écri-

vain, M. Beaulieu a donné comme exemple *Don Quichotte*: «Il y a dans cette œuvre toute l'histoire de l'Espagne, toute l'histoire de la chevalerie et un auteur nommé Cervantès. C'est la fusion de tout cela qui fait un véritable écrivain et un chef-d'œuvre.»

À ceux qui l'interrogeaient sur le métier d'éditeur, VLB a insisté sur la relation étroite que l'éditeur doit avoir avec ses auteurs,

notamment les plus jeunes, afin de bien diriger la réalisation d'un manuscrit définitif.

La centaine d'élèves et de professeurs venus entendre Victor-Lévy Beaulieu, dans le cadre du programme «Parlez-moi d'une langue!» de l'Uneq, l'ont chaudement applaudi, et tous se sont dits ravis de ses propos et impressionnés par la simplicité du grand écrivain. ■



«Grim Skunk» au Cabaret-Théâtre

Le groupe québécois «Grim Skunk» (notre photo) sera en spectacle au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean le vendredi 26 novembre prochain à 20 heures. Les cinq membres de cette formation bien connue présenteront alors entre autres quelques extraits de leur nouvel album dont la parution est prévue pour 2005. Trois groupes de Saint-Jean, «Saveur Marmelade», «O Linea» et «Cyan Fiction», qui lancera à cette occasion son nouvel album, prendront également part à cette soirée. Le Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean est situé au 190, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu et pour plus d'information, il suffit de composer le (450) 358-3949. ■

Nouvelle exposition chez Michelle Dozois

Le prochain et dernier événement de l'année 2004 chez l'auteur et artiste Michelle Dozois sera l'exposition «Tant de belles et bonnes petites choses» qui se tiendra les 26, 27 et 28 novembre prochains à Mont-Saint-Grégoire.

Deux événements marqueront principalement cette exposition, indique Michelle Dozois. D'une part, Jean Rioux député du comté d'Iberville, et Claude Bachand, député fédéral du comté de Saint-Jean, poseront une plaque de félicitations à l'entrée de l'atelier-boutique-galerie-salon de thé le samedi 27 novembre à 10 heures, et d'autre part la section de la boutique qui ne pouvait être prête à temps pour l'ouverture en

septembre dernier y sera inaugurée.

Du côté de l'exposition elle-même, Michelle Dozois étalera ses créations, livres, parchemins, tableaux, gravures, sculptures, bijoux et accessoires en compagnie de l'artiste peintre Micheline Brazeau, tandis qu'à l'atelier, Bernard Jaquet donnera des démonstrations de pyrogravure sur bois. Yvon Collerette, ébéniste, présentera ses meubles, coffrets, chandeliers et accessoires décoratifs, et Isabelle Collerette exposera ses bijoux, petits pots décoratifs, armoires à bijoux, barrettes, broches et accessoires en bois peint. Des œuvres de Diane Vigeant, artiste peintre, seront aussi présentées.

Différents artisans spécialisés of-

friront également leurs produits et services aux visiteurs. Parmi eux, mentionnons Gaétane Ross (huiles essentielles), Guylaine Audet (soins corporels), Danielle Guay (massothérapeute), Nathalie Daguzeau (confitures) et Francine Pilon (vins, cidres et produits du terroir).

Les activités auront lieu de 10 à 21 heures le vendredi 26 novembre, de 10 à 17 heures le samedi 27 novembre et de 13 à 17 heures le dimanche 28 novembre. L'atelier-boutique-galerie-salon de thé de Mme Dozois est situé au 387, rue Saint-Joseph (continuité de la route 104 en direction de Farnham) au cœur du village de Mont-Saint-Grégoire. Pour toute information: (450) 347-0647. ■

Dans l'équipe de «Casting»...

• Suite de la page C-1

Isabelle y tiendra pour sa part le rôle de Anne-Sophie la militante. «Anne-Sophie c'est la fille qui est de toutes les causes, indique-t-elle; la fille qui distribue des tracts. C'est la plus «tomboy» du groupe, la plus fonceuse aussi. C'est un vrai tank».

La jeune militante est aussi une bonne vivante, une fille de party, ajoute-t-elle. Mais elle demeure toujours très impliquée dans la société. «Si elle voit une injustice, elle va vouloir s'en occuper».

À l'instar d'Isabelle pour qui il s'agit d'un premier rôle d'importance à la télévision, la plupart des comédiens de «Casting» sont relativement peu connus du grand public. Certains proviennent du milieu de l'impro, d'autres d'institutions comme l'École nationale de Théâtre ou le cégep de Saint-Hyacinthe, d'autres encore sont autodidactes.

Isabelle Quintin est très heureuse de participer à cette nouvelle émission au caractère très innovateur. «C'est complètement nouveau, non seulement au point de vue du jeu des comédiens, mais aussi dans la façon dont c'est filmé, capté et réalisé, fait-elle valoir. C'est vraiment très innovateur, très intéressant».

Aussi intéressante soit-elle, toute l'expérience est aussi très exigeante pour les membres de l'équipe. «Il faut que tout le monde soit toujours très responsable, très alerte, indique-t-elle; toujours se rappeler ce qui a été dit auparavant, toujours rester conséquent».

Actuellement, une dizaine d'émissions sur les 64 prévues ont été enregistrées. Et les résultats sont des plus encourageants. «C'est vraiment excitant de participer à un tel projet», ajoute la comédienne.

COMÉDIENNE ET MUSICIENNE

Détentrice d'un baccalauréat en enseignement des arts dramatiques, Isabelle Quintin fait de l'impro depuis une quinzaine d'années. Ici dans la région, elle a fait partie de la Limididi de même que de la CLIC, puis de la LIM de Montréal, de la Limonade et, depuis deux ans, de la Ligue nationale d'Improvisation (LNI).

Mais la comédienne est aussi musicienne. Elle a entre autres fait partie de la formation «Coléoptère» et travaillé comme choriste pour Richard Petit et Yann Perreault. En plus de participer à leurs spectacles et à l'enregistrement de certains disques, comme le deuxième album de Richard Petit, elle a aussi accompagné ce dernier de même que Gabrielle Destroismaisons, Matt Laurent et Ima lors d'une tournée en Afghanistan pour les Forces canadiennes l'été dernier. Une expérience qu'elle n'est pas près d'oublier, assure-t-elle.

Isabelle, dont on peut également entendre la voix sur certains indicatifs musicaux tels celui de l'émission «C'est dans l'air» à Radio-Canada, entend bien continuer ses activités de chanteuse-choriste, tout en exerçant ses talents de comédienne. «J'aime faire les deux, souligne-t-elle. Et je ne veux pas me fermer de portes». ■

SPECTACLE AU PROFIT D'ART[O]

Des Madelein'ries qui marient chanson et humour

MICHEL PHANEUF

Elle conjugue humour et chanson française dans un spectacle à la fois savoureux et amusant. Un spectacle hautement fantaisiste mais grandement humain qui s'est valu des réactions enthousiastes partout où il a été présenté, au Québec aussi bien qu'en France. Madeleine Fugère, l'artiste au cœur de cette création baptisée «Les Madelein'ries», sera au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean pour présenter son spectacle, le dimanche 5 décembre prochain. Le tout au profit de la coopérative artistique Art[o] de Saint-Jean-sur-Richelieu.

«Les Madelein'ries» prend la forme d'une petite comédie musicale mettant en scène deux personnages, nous dit Madeleine Fugère: elle-même à la fois chanteuse et comédienne, et Marc-André Cuiquier, pianiste qui agit également à titre de complice de scène.

Le spectacle présente un person-

nage féminin qu'elle considère comme attachant, passionné et pour le moins... malchanceux. Madeleine cherche l'amour absolu en remplissant sa vie d'excès grotesques, peut-on lire à son sujet. Mise de côté par son amant, elle s'égare dans les bras de ses doux démons avant de repartir à la chasse à l'homme. Revenue bredouille des sites de rencontre, des bars et même de Paris, elle finira par trouver celui qu'elle cherche là où elle n'avait jamais pensé regarder...

«L'univers de Madeleine est un univers très amusant, indique la chanteuse. C'est rigolo, c'est léger. Madeleine est une femme qui célèbre la gourmandise, la paresse, les rondeurs... un peu à l'opposé de la superwoman des années 2000».

CHANSONS ET MONOLOGUES

Sur scène, la chanteuse-comédienne interprète 15 chansons entrecoupées de courts monologues. Des chansons originales ou inédites pour la plupart et qui chacune raconte une histoire, faisant ainsi évoluer le personnage au fil du spectacle. Des chansons aux titres



Avec son spectacle «Les Madelein'ries», Madeleine Fugère marie chanson et humour, fantaisie et émotion.

tels Internet en flanellette, L'ovule, Comme Martha, Mes bourrelets

d'antan et dont la composition musicale, du moins pour bon nombre d'entre elles, est signée Marc-André Cuiquier.

Par ailleurs, c'est Patrick Olafson («Le Petit Prince», «Grease», «Jerusalem») qui a réalisé la mise en scène, tandis que Manon et Muguette Berthelet («Croc», «100 Limites», «Samedi PM»), de même que l'auteur suisse Johnny Walther, ont prêté leur concours à l'écriture des textes, ceux du spectacle comme ceux des chansons.

Madeleine Fugère foule les planches comme chanteuse et comédienne depuis plus de 12 ans. Détentriche d'un D.E.C. en chant classique de l'école de musique

Vincent-d'Indy (1997-1999), elle a entre autres pris part en 2000 au Festival international de la chanson de Granby où elle s'est rendue jusqu'en finale.

Après une participation remarquable au Festival Juste pour Rire en 2003, elle a présenté son spectacle à une vingtaine d'occasions en France et au Québec (Saint-Malo, Beaumont du Lac, Trois-Rivières, Saint-Hyacinthe...), obtenant à chaque fois un très bon succès, tant auprès du public que des critiques. Le journaliste français Johan Gesrel du quotidien Ouest-France a d'ailleurs écrit à son sujet «un univers sans complexe où flotte une douce folie... à voir d'urgence!».

Bien que ses parents résident maintenant à Saint-Jean-sur-Richelieu, Madeleine Fugère en sera à son tout premier spectacle ici. «C'est simple, c'est amusant et c'est très accessible, assure-t-elle à propos de ses Madelein'ries. D'ailleurs, le spectacle rejoint un public beaucoup plus large que celui des seuls amateurs de chanson française».

La représentation, le dimanche 5 décembre, aura lieu à 19h30 au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu. Les billets, au coût de 20\$ par personne, sont disponibles en composant le (450) 349-5811 ou auprès de la SPEC au 358-3949.

Rappelons que cette soirée vise à venir en aide financièrement à la coopérative artistique Art[o], un organisme à but non lucratif implanté à Saint-Jean-sur-Richelieu depuis plus d'un an. Art[o] regroupe actuellement plus de 150 membres dont près de 125 artistes issus des arts visuels, du théâtre, de la musique, de la littérature et des métiers d'art. ■

Pascal Cloutier et Jacques Pothier à la Librairie Au Carrefour samedi

La Librairie Au Carrefour recevra la visite de deux auteurs à l'occasion d'une séance de signature qui aura lieu le samedi 27 novembre prochain. Il s'agit de Pascal Cloutier et de Jacques Pothier qui seront à la librairie située dans le centre commercial Carrefour Richelieu de 13 heures à 16 heures.

chant tout en proposant un survol fascinant du monde de la boxe québécoise des 25 dernières années.

Pascal Cloutier est pour sa part natif de Saint-Jean-sur-Richelieu. Il compte à son actif deux romans qui ont été publiés respectivement en 2003 et 2004, également aux Éditions JCL. «Le Mystère Boojerooma» et «Le Théorème de Boole» ont tous deux connu un accueil très favorable de la part des lecteurs comme de bon nombre de critiques. En octobre dernier, l'auteur qui est aussi chroniqueur au Canada Français et avocat a reçu le Prix honorifique en arts et culture

pour le cinquantenaire de l'Université de Sherbrooke et de sa Faculté de droit, où il a fait ses études.

Ajoutons que les gens qui se rendront à la Librairie Au Carrefour samedi pourront également constater que ce commerce occupe maintenant des locaux encore plus vastes qu'auparavant.

En effet, comme le souligne un porte-parole de l'établissement, la librairie a récemment augmenté sa superficie de près du tiers. Ce nouvel espace est bien sûr consacré au livre, mais aussi de façon plus spéciale aux jeux et aux jouets, ajoute-t-il. ■



Originaire de Saint-Jean-sur-Richelieu, Pascal Cloutier sera à la Librairie Au Carrefour du centre commercial Richelieu en compagnie de l'auteur Jacques Pothier le samedi 27 novembre prochain de 13 à 16 heures.

Originaire de Shawinigan, Jacques Pothier a signé en 2004 une biographie du boxeur Stéphane Ouellet. Intitulé «Stéphane vs Ouellet», cet ouvrage de 566 pages publié aux Éditions JCL de Chicoutimi relate l'histoire de cet homme étonnant et atta-

Quilliams
Hôtel de charme
ALMA - LAKEVIEW - CANADA

- Hébergement de charme ***4 étoiles
- Situé face au majestueux lac Brome
- Complètement rénové
- 38 chambres et suites, 22 avec foyer
- Cuisine du terroir et française raffinée
- Piscine intérieure, saunas, Jacuzzi
- 6 km de Knowlton : antiquaires, boutiques
- Ski : Bromont, Sutton, Orford, Owl's Head
- Plusieurs forfaits : Romantique, ski, fêtes
- Rabais de 20% sur la chambre la 2e nuit et suivantes avec forfait sur semaine
- Certificats-cadeaux disponibles pour Noël

UN ENDROIT À DÉCOUVRIR!
Divers forfaits disponibles

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

École LaBulle
enfants, adolescents, adultes

Pour une brochure : (450) 347-2212

Session hiver 2005
Initiation à la musique
piano, guitare
chant populaire (groupe et privé)
théâtre et jeu caméra
danse (hip-hop, flash, créative)

Programme Sports-Arts-Études :
cinéma et télévision, accrédité
par la COMMISSION SCOLAIRE
DES HAUTES-RIVIÈRES

Information et inscription :
26 et 30 novembre de 18h00 à 19h30
au 231 St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu

Un cadeau



Jusqu'à vendredi (26 novembre), le hall d'entrée de l'Hôpital prend à nouveau des allures de salon des artisans.

Exposition d'artisanat dans le hall de l'hôpital

Le hall d'entrée de l'hôpital du Haut-Richelieu sera à nouveau aménagé en salon des artisans, du 24 au 26 novembre prochains alors que les employé(e)s-artisans de l'Hôpital y tiendront une exposition de leurs créations et produits.

Cette exposition bisannuelle débutera ce matin même (mercredi 24 novembre) pour se terminer vendredi en soirée. Les heures d'ouverture des kiosques seront de 8 heures à 21 heures chaque jour.

On pourra y trouver de l'artisanat, de la peinture, de la céramique, des bijoux en vitrail, du tissage, du tricot, des pièces en bois,

sans oublier du chocolat pour se sucrer le bec.

Près d'une douzaine de personnes seront au nombre des exposants. Parmi elles, mentionnons Roger et Solange Beaudet, Lorraine Boudreau, Lucie Fréreau, Diane Ladouceur, Lina Laliberté, Lucie Larochelle, Béatrice Letendre, Huguette Pelletier, Maryel Poutré et Lise Therrien-Lepage.

Comme à chaque année, les exposants tiendront un tirage auprès de tous les acheteurs de la semaine. Ceux-ci courront la chance de remporter une des pièces offertes par les employé(e)s-artisans, le tout en collaboration avec la Fondation de l'hôpital du Haut-Richelieu. ■

Nathalie Desrosiers lance son premier conte pour enfants

MICHEL PHANEUF

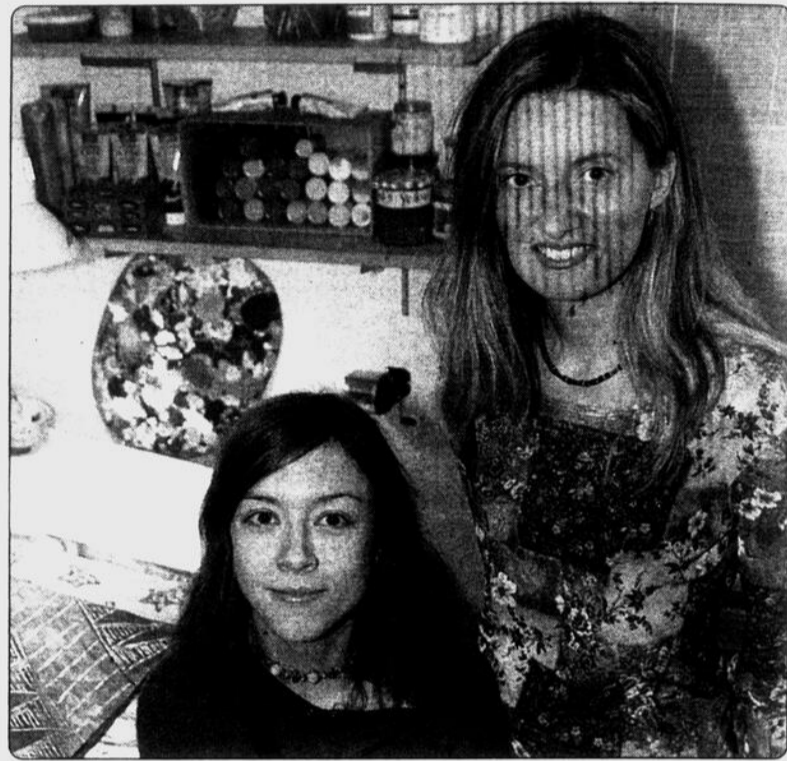
Une jeune maman de Saint-Jean-sur-Richelieu, Nathalie Desrosiers, lancera son premier conte pour enfants le vendredi 26 novembre prochain à la bibliothèque du secteur Saint-Luc.

Ce livre qui est publié aux Éditions Archimède de Saint-Jean-sur-Richelieu dans la collection «Pour me faire plaisir» s'intitule «Le ciel d'Angélique et leur pique-nique annuel». S'adressant tout spécialement aux jeunes de 4 à 6 ans, il raconte l'histoire d'Angélique, un ange qui habite au ciel et dont les amis, Monsieur Soleil, Mademoiselle Lune et quelques autres, organisent un pique-nique. Des invités inopportuns comme Monsieur Venteux et Kaboum le roi du tonnerre viendront toutefois quelque peu perturber l'événement.

«Le ciel d'Angélique et leur pique-nique annuel» est le premier livre que signe Nathalie Desrosiers. «J'ai commencé à y travailler après la naissance de ma fille, nous dit la jeune auteure qui souligne avoir toujours aimé les lettres. J'écrivais pendant qu'elle faisait la sieste».

Comptant un peu plus de 25 pages, le livre qu'elle lancera vendredi est rehaussé, d'une douzaine d'illustrations œuvres de Mélanie Rainville, une artiste de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Le lancement de ce nouvel ou-



Nathalie Desrosiers (à droite) en compagnie de Mélanie Rainville, l'artiste qui a réalisé les illustrations de son livre.

vrage aura lieu de 18h30 à 20h30 le 26 novembre dans le hall d'exposition de la bibliothèque du secteur Saint-Luc, située au 347 boulevard Saint-Luc.

TROIS AUTRES TITRES

Par ailleurs, les Éditions Archimède lanceront trois autres titres au cours des prochaines semaines. Le 27 novembre à Sherbrooke, ce sera le lancement de «Besoin d'un miracle», le 18^e ouvrage de Sylvie

Saint-Laurent, tandis que le lendemain, 28 novembre Augustine Blaise lancera «Chichi le chat de la montagne Saint-Hilaire» à la bibliothèque Armand-Cardinal de Mont-Saint-Hilaire.

Enfin, Germain Corriveau, un auteur auparavant domicilié à Saint-Luc, publiera en décembre «Le chat hypo» le sixième volume de la collection des «Romans-jeunesse scientifiques». ■

Des oeuvres qui voyagent de Saint-Jean à Chamonix

Depuis le 14 novembre dernier, le Musée du Haut-Richelieu présente l'exposition «Les torrents, lacs et rivières», qui met en vedette les œuvres de 50 jeunes de la région et de la Montérégie. Après avoir voyagé jusqu'à la vallée de Chamonix en France, pour une exposition/échange, ces dessins sont de retour au pays, où ils seront exposés pour la première fois. Pour bien lancer cette exposition, un vernissage aura lieu le samedi 20

novembre, à compter de 13 heures, au Musée du Haut-Richelieu. Enfants et parents sont attendus en grand nombre.

Cette activité originale a débuté dans le cadre d'un projet intégrateur sur l'eau voulant développer chez les élèves une conscience environnementale sur la question de l'eau douce comme ressource précieuse et menacée. Les élèves d'ici et de la vallée de Chamonix ont donc unis leurs talents pour témoigner

de l'importance qu'ils accordent à la sauvegarde des richesses naturelles et de leur attachement pour les rivières.

Avec le support des enseignantes Hélène Brodeur et Mariane Bombardier, ont participé à cette expérience des jeunes de huit écoles de la Commission scolaire des Hautes-Rivières: l'école Notre-Dame-du-Sourire de Sainte-Brigide d'Iberville; l'école secondaire Marcel-Landry de Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur

Iberville); l'école Joseph-Amédée-Bélanger de Saint-Jean-sur-Richelieu; l'école Napoléon-Bourassa, de Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur L'Acadie); l'école Crevier de Marieville; l'école Saint-Vincent de Saint-Césaire; l'école Micheline-Brodeur de Saint-Paul d'Abbotsford, l'école Saint-Michel de Rougemont.

Les jeunes artistes engagés ont fait honneur à leurs écoles en décrochant 4 des 8 premiers prix. «Nous avons tellement bien fait

que nous avons peur de ne plus être admis au prochain concours», confie Mme Bombardier à la blague. Des certificats de Chamonix Arts plastiques seront remis aux gagnants sur les lieux de l'exposition le samedi 20 novembre à 13h30.

De plus, afin de célébrer l'événement, une activité de modelage d'argile aura lieu cet après-midi-là dans l'atelier du Musée le samedi 20 novembre de 13 à 15 heures. ■

Ski
Bromont.com

On s'met
à quatre!



1 866 Bromont • (450) 534-2200
Vendu en groupe de quatre
Fin de la vente : 4 décembre



Abonnez-vous par internet
et courez la chance de
gagner un voyage à Whistler

4 millions
en nouveautés
saison 2004-2005

1 quadruple Mont Soleil
4 nouvelles pistes
10 nouvelles pistes éclairées
100 canons à neige supplémentaires

20 millions
de dollars
en cinq ans

4 «Quad High Tech»
56 pistes
40 pistes éclairées
500 canons au total

Abonnement
Soir ou Semaine

100 + t.

Soir : 7 soirs dès 17 h

Semaine : lundi au
vendredi jusqu'à 17 h



Le groupe «Shine On» compte huit musiciens et choristes.

La musique de Pink Floyd en vedette samedi au Campus

MICHEL PHANEUF

La musique de Pink Floyd sera en vedette le samedi 27 novembre prochain au Pavillon Vanier du Campus du Fort-Saint-Jean (ancien Collège militaire). «Shine On», un groupe formé de musiciens de la région, y présentera alors son spectacle, un spectacle entièrement consacré aux chansons de cette célèbre formation britannique.

«Shine On» compte huit musiciens et choristes dont plusieurs sont déjà bien connus ici: Paul Desrochers à la batterie, Yvan Devost à la basse et à la voix, Daniel Girard aux claviers et aux voix, Stéphane Lapalme à la guitare et aux voix, Philippe Mandron à la guitare et aux voix, Marie-Soleil Provost au saxophone, de même que Kim Dextraze et Caroline Lupien, choristes.

Ensemble, ces huit musiciens offriront un spectacle composé d'extraits de plusieurs albums importants de David Gilmour, Roger Waters, Nick Mason et Rick Wright. Des albums comme «Wish You Were Here», «The Wall», «The Piper at the Gates of Dawn», «Dark Side of the Moon», «The Division Bell» et «Pulse».

«Shine On» a été formé il y a près d'un an. Pour les membres du groupe, dont plusieurs sont des musiciens d'expérience, le projet a été mis sur pied avant tout pour le plaisir de jouer la musique de Pink Floyd, une musique qu'ils apprécient au plus haut point, soulignent-ils.

Fait à noter, en plus de son côté purement musical, le spectacle qu'ils présenteront samedi sera accompagné d'éclairages élaborés

avec faisceaux mobiles, rayons laser, etc.

Il s'agira du tout premier spectacle que présente le groupe. La représentation débutera à 21 heures et les billets, au coût de

15\$, seront disponibles à la porte le soir même. On peut aussi s'en procurer à l'avance au Studio Nicko, 409, Jacques-Cartier Sud à Saint-Jean-sur-Richelieu, au téléphone (450) 357-9929. ■

Un conte musical au Dragon Bondissant

Vent et instruments à vent seront à l'honneur le dimanche 28 novembre prochain à la salle du Dragon Bondissant à Saint-Jean-sur-Richelieu. Les jeunes de 5 ans à 12 ans pourront alors assister au spectacle «Les contes du vent» présenté par Pierre Labbé.

À la manière des conteurs, Pierre Labbé raconte une histoire. Pendant le conte, il exécute plusieurs pièces musicales accompagnées d'une trame sonore. Les spectateurs découvrent alors une panoplie d'instruments à vent. Du saxophone ténor et soprano à la flûte traversière, du didjéridoo à l'ocarina en passant par la bansouri et le suling, le jeune public se laisse bercer par la magie sonore des instruments à vent. À des moments précis, les enfants sont invités à participer à l'illustration sonore du conte au moyen de plusieurs instruments (appeaux, tuyaux, cymbales, kalimba, etc.) À partir de certaines consignes de jeu, les jeunes créent donc, avec l'artiste, la musique du conte.

Compositeur et saxophoniste/flûtiste, Pierre Labbé a réalisé plus d'une dizaine de musiques de théâtre («Pacambo» de Wajdi Mouawad, masque de la meilleure production jeune public 2002, Le jardin des songes, de Serge Marois, etc.). Sur scène et sur disque, on peut l'entendre avec les groupes de musique actuelle «Les Projectionnistes» et «Papa Boa». Il dirige «L'ensemble Pierre Labbé» consa-

cré à ses propres compositions qui a réalisé un premier disque («Risque et pendule») sur étiquette Ambiances magnétiques. Il s'est produit dans de nombreux festivals de jazz et musique actuelle au Canada (Victoriaville, Montréal, Ottawa, Toronto, Halifax, Moncton et Vancouver).

Toujours à l'affût de nouveaux champs d'exploration, il a participé à plusieurs événements, entre autres: «L'instant de l'instinct», spectacle d'improvisation entre musique et danse, «Musique à l'usine C», spectacle d'improvisation à partir de films muets, «Rencontres de musique écrite et musique improvisée», regroupant le collectif Papa Boa et le quatuor à corde Euterpe. Il travaille actuellement sur plusieurs projets: un spectacle solo de contes musicaux pour enfants, un théâtre musical pour trois comédiens et trois chanteurs (production du théâtre l'Arrière-Scène) ainsi que sur l'écriture d'un nouveau projet en trio. Pierre Labbé se démarque par son audace et sa polyvalence à la fois comme compositeur, interprète et improvisateur.

La représentation des «Contes du vent», dimanche, débutera à 14 heures. La salle du Dragon Bondissant est située dans le complexe du Cinéma Capitol, 286, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu. Pour se procurer des billets, ou pour obtenir plus d'informations, il suffit de composer le (450) 358-9380. ■



le nautique

Resto - Bar-Terrasse

St-Jean

Amène tes amis au Nautique en spectacle...

Dès 22 h

Vendredi 26 novembre



Carl Tremblay

Jeudi 2 décembre



The CAILLOU'n Roll Band

Admission : 5\$

Quelques places encore disponibles pour vos «partys» des Fêtes

Réservez dès maintenant !

www.lenautique.com

347-2341

Poste 4

Ça vous dit quelque chose ?



Ne laissez pas vos employés risquer leurs vies sur les routes

Découvrez nos différents forfaits :



téléphone
1 866-758-0780
courriel
info@tolerancezero.ca

L'Union musicale dans un concert à saveur médiévale

MICHEL PHANEUF

Une soirée musicale à saveur médiévale. Tel est ce que proposera l'Union musicale d'Iberville lors du concert qu'elle présentera le samedi 27 novembre prochain à 19h30 à la cathédrale Saint-Jean-l'Évangéliste.

Le programme de ce concert comprendra en effet différentes oeuvres associées d'une façon ou d'une autre au Moyen Âge, notamment la célèbre *Carmina Burana* de Carl Orff, de même que des extraits de la musique des films *Le Seigneur des Anneaux*.

La soirée permettra ainsi aux spectateurs d'entendre des pièces comme *Estampie* de Vaclav Nelhybel, pièce qui ouvrira le concert, suivie de la suite *King Arthur* de Henry Purcell et de *Courtly Air and Dances* de Ron Nelson.

L'harmonie ibervilleoise interprétera également la suite *William Byrd* de Gordon Jacob, *Joyeux Noël* d'Alfred Reed, la suite *Hamlet* de Dimitri Shostakovich, de même que *Nostradamus* de Otto M. Schwarz. La musique du *Seigneur des Anneaux* de Howard Shore et six extraits de *Carmina Burana*, *O Fortuna, velut Lu-*



Rolf Bertsch, qui a dirigé l'Union musicale pendant dix ans de 1988 à 1998, sera le chef invité lors de ce concert.

na, Fortune plango vulnera, Tanz - Uf de manger, Were diu werlt alle min, Ave formosissima et Fortuna Imperatrix Mundi compléteront le programme.

ROLF BERTSCH

À la suite du départ de Mario Chaussé pour des raisons personnelles, c'est Rolf Bertsch qui dirigera l'Union musicale pour ce concert.

Chef en résidence de l'Orchestre symphonique de Montréal, Rolf Bertsch est déjà bien connu du public de la région pour avoir été directeur artistique de l'Union musicale d'Iberville pendant dix ans, de 1988 à 1998.

Au fil des ans, M. Bertsch s'est taillé une solide réputation dans le domaine de la musique, que ce soit comme pianiste, chef d'orchestre, pédagogue et communicateur, peut-on lire à son sujet. Lauréat du premier prix au Concours de musique du Canada en 1978, il a entre autres été pianiste de l'OSM et de l'Orchestre du Centre national des Arts à Ottawa, ainsi que pianiste solo pour les Grands Ballets Canadiens.

Le coût des billets pour assister au concert de samedi à la Cathédrale (angle Saint-Jacques et Longueuil à Saint-Jean-sur-Richelieu) est de 15\$ pour les adultes et de 8\$ pour les enfants. On pourra s'en procurer à la porte le soir de l'événement ou à l'avance, auprès des membres de l'Union musicale ou encore en composant le (450) 347-8737. ■

ARTS EXPRESS

Exposition à Saint-Alexandre

La Fabrique de Saint-Alexandre invite la population au Salon des métiers d'art et au «Chic Bazar Alexandrin» qui auront lieu les 27 et 28 novembre prochains de 10 à 16 heures au presbytère de la paroisse, 447, rue Saint-Denis à Saint-Alexandre.

Plus d'une vingtaine d'artistes et d'artisans présenteront leurs oeuvres à cette occasion.

Les visiteurs pourront également faire un petit tour au Chic Bazar Alexandrin à la recherche de petites trouvailles disposées dans les cinq grandes pièces du deuxième étage du presbytère. Tous les profits de ces activités serviront à l'entretien des lieux patrimoniaux de la paroisse. Pour information: (450) 347-2643.

Ateliers de Noël

Encore cette année, les gentilles animatrices du service éducatif du Musée du Haut-Richelieu souligneront l'approche de Noël en offrant des ateliers d'arts plastiques. Quatre rencontres seront ainsi offertes tous les samedis du 27 novembre au 18 décembre de 13 heures à 14h30. L'atelier du 27 novembre sera consacré à la peinture sur boule de verre, celui du 4 décembre portera sur la

création de décorations de Noël en pâte à sel, celui du 11 décembre sur la fabrication de papier d'emballage et celui du 18 décembre sur la confection de biscuits en pain d'épices.

Ces ateliers s'adressent aux jeunes de 6 à 12 ans. Le coût pour y participer est de 6\$ par atelier par enfant et de 20\$ pour l'ensemble des quatre ateliers. Le nombre de places étant limitées, il est suggéré de communiquer sans tarder avec Valérie Lefebvre, au (450) 347-0649.

Le Choeur du Richelieu chante Noël

C'est le samedi 11 décembre prochain à 19h30 à la chapelle de l'École secondaire Marcellin-Champagnat à Saint-Athanase que le Choeur du Richelieu présentera son traditionnel concert de Noël. Un concert qui cette année aura une saveur essentiellement québécoise avec des oeuvres comme *la Petite suite québécoise* de Marie Bernard, des extraits de *la Messe québécoise* de Pierick Houdy, de même que plusieurs cantiques traditionnels. Comme toujours, c'est Gilles Roy qui dirigera le Choeur à cette occasion, tandis que l'accompagnement au piano sera assuré par Valentin Bogolubov. Les violonistes Claire Lachance et Andréanne Poupart participeront également à la soirée à titre d'invitées spéciales. ■

La Maison sous les Arbres plonge dans la Féerie de Noël

La Maison sous les Arbres replongera à compter du 27 novembre dans la «Féerie de Noël». C'est en effet le samedi 27 novembre prochain que s'ouvrira la 11^e édition de cette exposition annuelle au petit centre d'art du secteur Saint-Athanase.

Cette année, une cinquantaine d'artistes prendront part à l'événement et présenteront quelque 200 oeuvres, tableaux, sculptures, photographies et autres objets d'art. Certains en profiteront aussi pour travailler sur place.

Les visiteurs pourront également y admirer une exposition de crèches de Noël présentée par le frère Lucien Dufour, de même que des Jésus de cire oeuvres de Sylvette Chanel. Par ailleurs, Tony Langelier, artiste peintre bien connu, présentera ses toiles dans le petit salon.

Comme à chaque année, différentes activités spéciales marqueront cette 11^e Féerie. Ainsi, lors du vernissage de l'exposition, samedi (27 novembre), Valérie St-Onge et Daniel Hébert donneront un concert de chant et de piano à 13h30 et présenteront des extraits de leur album «La Source».

Le samedi 11 décembre de 14 à 17 heures, on soulignera le 17^e anniversaire de la Maison sous les Arbres, tandis que les enfants seront conviés à un atelier de créativité au cours duquel ils réaliseront crèches et décorations à

partir de matériaux recyclés. Le nombre de participants à cet atelier étant limité, il est nécessaire de réserver à l'avance.

Enfin, le 8 janvier, l'exposition se terminera par la remise des prix du public à 14 heures, suivie, à 15 heures, d'une visite de la petite chapelle aménagée en hommage au Frère André.

Le public est donc cordialement invité à cette 11^e édition de

la Féerie de Noël qui sera ouverte aux visiteurs du mardi au samedi de 10 à 17 heures. À noter qu'à l'exception de la journée du vernissage, il est nécessaire de téléphoner pour réserver avant de se présenter. Pour ce faire, le numéro de téléphone à composer est le (450) 347-1639. La Maison sous les Arbres est située au 2024, route 133 dans le secteur Saint-Athanase de Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

SUPER STAFF PARTY
à la Montée!

Le samedi 27 novembre
Nombreux prix de présence.
Nous y serons toutes!
Bienvenue...

**BAR
BRASSERIE**
de la Montée

16, boul. Saint-Luc (coin Séminaire),
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 348-3724

Imagym
HAUT-RICHELIEU

1^{ère} SÉLECTION PROVINCIALE DE LA DIVISION

27 et 28 novembre 2004
Polyvalente Chanoine Armand-Racicot
Saint-Jean-sur-Richelieu

Admission gratuite pour tous

326703-4c26-m

LECTURE

UNE TRADITION INVENTÉE

Les 20 ans du Guide Debeur: ça se fête!

JEAN-FRANÇOIS
CRÉPEAU

Un mot avant de vous faire partager les plaisirs gourmands auxquels nous convie à nouveau le *Guide Debeur, Revue gourmande annuelle*.

La semaine dernière, alors que se tenait le Salon du livre de Montréal, la presse littéraire et quelques gens du milieu faisaient des gorges chaudes du slogan, «Le livre est servi!», et des animations consacrées aux arts de la table. Nos gens de lettres, qu'autrement je défends bec et ongles, laissaient entendre qu'un tel thème n'avait pas de place dans ce Salon. J'ai compris que, pour eux, le Salon devait être littéraire et rien d'autre. Cela m'a rappelé des fabricants d'automobiles de prestige qui refusent leur présence au Salon de l'auto «ordinaire»: cette métaphore choquera, mais elle illustre une distinction que je ne crois pas bon de faire entre les ouvrages de littérature et les autres, du moins à ce moment-ci.

Or, puisque «Le livre est servi!», je vous suggère la 20^e édition du *Guide Debeur, Revue gourmande annuelle*, une publication qui nous informe de divers aspects des arts de la table: restaurants, fournisseurs, plaisir du vin, tourisme et gastronomie, et autres renseignements utiles s'y trouvent. Sans oublier, un mini-guide du fromage

écrit par le regretté Jules Roiseux.

En ce qui a trait aux restaurants, il est bon de rappeler que la «liste officielle» est imposante et qu'y figurent des établissements de tous genres et de toutes les régions du Québec. Pour la Métropole et le grand Québec, les restaurants sont regroupés selon leur spécialité culinaire: d'africaine à belge, de française à thaïlandaise. En passant la liste en revue, j'ai constaté que l'importance de l'aspect cosmopolite d'une grande ville, comme Montréal ou Québec, se reflète inévitablement dans la variété de spécialités culinaires offertes. Je crois pouvoir écrire, sans me tromper, qu'il est possible de varier l'origine des mets à chaque jour pendant un mois, ou même plus.

Parmi les restos de la région immédiate proposés par le *Guide Debeur*, il y a l'Hôtel-Restaurant Noëser et le Samuel II à Saint-Jean-sur-Richelieu, Au Tourmant de la rivière à Carignan et Fourquet Fourchette à Chambly.

Parmi les autres rubriques du *Guide Debeur*, je ne peux oublier le mini-guide des fromages, dernière collaboration de Jules Roiseux avant son décès. À lire ces cinq pages, j'ai cru entendre cette voix qui, autant par le vocabulaire simple mais combien descriptif des goûts ou évocateur des saveurs que par son ton convainquant, savait nous faire découvrir et appré-

cier les meilleurs produits de notre terroir.

Enfin, quel plaisir que ces destinations gastronomiques auxquelles nous convient Huguette Béraud et Thierry Debeur! Cette année, ils nous amènent sur la Riviera Maya, la «Côte d'Azur» mexicaine; puis, dans Charlevoix; enfin, en Vénétie, dans le nord-est de l'Italie.

Les Éditions Debeur publient également *Les Vins, Sélection 2005*, un «guide de poche» destiné aux amateurs de vins, de bières, de cidres et de spiritueux. Je le répète, c'est l'ouvrage qu'après avoir longuement épluché et surligné, je range dans le coffre à gant de l'auto afin de l'avoir à portée de la main lorsque je vais faire mes provisions.

267 produits sont ici répertoriés. Les vins sont regroupés selon qu'ils sont rouges ou blancs, et selon qu'ils coûtent moins de 12\$, entre 12\$ et 20\$, ou plus de 20\$. Des champagnes, mousseux et rosés sont aussi proposés. Parmi les membres de l'équipe de dégustateurs qui ont établi les choix pour 2005, je note avec plaisir la présence de Jean-Yves Théberge, comme toujours de bon conseil.

Voilà donc que sont servis deux excellents ouvrages des Éditions Debeur. À vous d'y découvrir tous les plaisirs gastronomiques qu'ils recèlent! ■

VITRINE



Un homme au fourneau (tome II) (Éditions de l'Homme, 2004) par Guy Fournier.

«Son 2^e homme au fourneau, s'il n'a pas réinventé le genre, n'en réussit pas moins à surprendre. Simple: voilà le terme qui caractérise à la fois les recettes qu'on y trouve que la présentation de l'ouvrage. L'auteur, qui dit avoir changé ses habitudes alimentaires pour les adapter à celles d'une amoureuse, propose ici des plats plus légers, des mets qui suivent le rythme des saisons et donc des arrivages. Ce que j'ai surtout apprécié c'est son approche «encyclopédique», c'est-à-dire que les recettes y sont présentées par ordre alphabétique, l'aliment de base servant de repère. Il peut s'agir d'un plat, d'une viande ou d'un poisson, aussi bien que d'un service, d'une entrée ou d'un dessert. Puis, j'y ai retrouvé au fil des pages ces anecdotes qui donnent tant de piquant au livre.



Répertoire des fromages du Québec (Éditions du Trécarre, 2004) par Richard Bizier et Roch Nadeau.

La première édition, parue en 2002, m'avait impressionné tant par le nombre de fromages répertoriés que par les données fournies. Cette nouvelle édition possède certes les mêmes informations, enrichies et mises à jour. Mais il y a aussi que le livre est passé à une qualité supérieure de présentation: papier glacé, photos couleur de tous les produits inscrits, schéma géographique du Québec sur lequel figure un point rouge précisant la provenance du fromage. On lira avec intérêt une brève histoire de la production fromagère au Québec et une classification des fromages d'ici. On trouvera également des informations relatives aux méthodes de fabrication, aux types de fromages, à leur achat et à leur conservation, ainsi que sur les découpes et les dégustations. Une liste descriptive des producteurs et un index alphabétique complètent ce guide exceptionnel.



Citron (Éditions de l'Homme, collection)

«Tout un plat!», 2004) par Guy Fournier. Guy Fournier est bien chanceux que j'entretienne une folle passion pour la collection «Tout un plat!», ces livres dont les seules illustrations me font saliver. Il parle ici de citron, le jaune et le vert, et présente plus de 50 recettes parfumées de ce fruit et plus de 40 trucs, façon Fournier. L'aliment vedette est incorporé aux préparations des plats proposés qu'ils soient à base de légume, de viande, de volaille, de poisson ou de fruits de mer. Cela peut aussi être un casse-croûte, une entrée ou un dessert. Trois choses retiennent particulièrement mon attention: l'introduction qui nous rappelle que sans citron, pas plus que sans oignon ou tomate, on pourrait cuisiner; les pages consacrées aux «secrets du citron»; les quelques recettes reprises de *Un homme au fourneau (tome I)*. ■

Ça vous dit quelque chose ?



Assurés la Capitale assurances générales, obtenez votre carte pour seulement 10 \$

Deux façons de se procurer son abonnement :

Par courrier

30 Notre-Dame Est
Victoriaville (Qc)
G6P 3Z5

Par téléphone

Détenteurs de carte VISA
1 866 758-0780

LA CAGE AUX SPORTS
EST DE
RETOUR
AU
JEU.

Le jeudi 25 novembre
dès 16h

Après avoir passé quelque temps sur la liste des blessés, votre Cage aux Sports de Saint-Jean-sur-Richelieu est de retour au jeu! Grâce à de toutes récentes rénovations, nous pouvons maintenant vous offrir un décor encore plus agréable et une atmosphère toujours aussi enlevante.



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

MUSIQUE

Qu'ont en commun Mark Knopfler et Britney Spears?



GILLES LÉVESQUE

Boom! Boom! Boom! Ça y est: la discothèque de ma fille Gabrielle est en marche et il n'est que 7 heures du matin! Et qui est-ce qui ronronne de la sorte dans cette pièce qui aurait besoin d'être exorcisée? Non, ce n'est pas Cornélius, mais plutôt la «pétillante» Britney Spears. Pour réveiller, ça réveille!

De la discothèque, on passe à l'auto de papa qui se transforme en autobus scolaire. Direction Marguerite-Bourgeoys. L'occasion est belle pour entendre le dernier album de Mark Knopfler. La voix est douce et prenante et les solos de guitare relèvent à nouveau du grand art. Quel bonheur que d'entendre un artiste aussi doué et aussi accompli.

«Papa, c'est quoi ça», lance ma fille Gabrielle, un tintinet paniqué. «Non mais, t'es donc bien rendu kétaine. Si t'as l'intention d'écouter ce disque de country à tous les matins, je vais prendre l'autobus. Non mais, ça se peut», ajoute-t-elle tout en se bouchant les oreilles avec ses deux mains.

L'occasion est trop belle pour ne pas monter le volume! C'est vrai qu'il flirte un peu beaucoup avec le country l'ex-guitariste de Dire Straits, mais il n'y a personne qui joue de la guitare comme lui. Et si vous voulez le savoir, il est très bon ce nouvel album qui a pour titre Shangri-La. Il est beaucoup moins rock que ses albums précédents, mais il est indéniable que Mark Knopfler est encore plus subtil et plus raffiné.

«Je déteste tellement ça que je suis d'accord pour qu'il ramène la peine de mort. Je n'en reviens pas que t'aime ça. Heureusement que

nous sommes tout près de l'école car je t'aurais demandé de me débarquer», lance Gabrielle, tout en se préparant à sortir de la voiture en vitesse. Bonne journée ma fille.

★ *Performance: 8 sur 10*
**Greatest Hits:
My Prerogative**

BRITNEY SPEARS

L'heure de la revanche a sonné! De retour de l'école, Gabrielle s'enferme dans sa discothèque pour faire jouer le dernier album de Britney Spears à un volume si élevé que j'en viens à conclure que cette maison a été bien construite! Les clous tiennent le coup!

**B o o m !
B o o m !
B o o m !** Les succès de ses quatre premiers albums s'enchaînent à un rythme fou. Des succès, mais aussi trois chansons inédites et un deuxième album proposant cinq pièces remixées. C'est au tour de papa de se boucher les oreilles!

«Montre-moi donc la pochette de ce «superbe» album, Gabrielle? Oh!, la! la!, c'est de la poupoune, ça ma fille! C'est la première fois que ton père voit une blonde qui se promène en petite culotte et en brassière, tout en portant la moitié d'un manteau de fourrure sur ses épaules. C'est beau. Au moins, aimes-tu ça?»

«Je ne capote pas sur elle, mais c'est pas pire. Bon, je pense que je vais retourner dans ma chambre maintenant», de conclure Gabrielle, pour aussitôt procéder à la réouverture de sa discothèque. Boom!, Boom!, Boom! Si je me fie à son commentaire, il faut donner une note de 7 1/2 sur 10 à cet album.

★ *Performance: 7 1/2 sur 10*

Destiny Fulfilled

DESTINY'S CHILD

Si je me fie à ma fille Gabrielle, c'est un retour manqué que celui de Destiny's Child. Je suis bien d'accord avec elle. Les critiques ont d'ailleurs été très tièdes en fin de semaine dernière. Que voulez-vous, ça ne lève pas!

Non seulement une forte odeur de réchauffé s'échappe de cet album, mais on constate rapidement que le cœur n'y est pas. On en vient vite à la conclusion que ce trio a voulu faire un coup d'argent à l'approche des fêtes et qu'il ne devrait pas s'écouler beaucoup de temps avant que Beyoncé ne reprenne sa carrière solo.

★ *Performance: 6 sur 10*

Still, Not Getting Any...

SIMPLE PLAN

Ce groupe de Montréal a écoulé près de quatre millions de son premier album et on peut déjà prédire que ce deuxième disque connaîtra encore plus de succès. C'est qu'ils ont du talent, beaucoup de talent les cinq membres de cette formation qui offre à ses fans un beau mariage de punk et de pop.

Plusieurs des pièces au menu de cet album vous accrochent instantanément. Le son est lourd, certes, mais les chansons sont si bien construites qu'il est impossible de leur résister. Bien des groupes qui connaissent un succès instantané

frappent habituellement un mur de briques après la sortie de leur deuxième disque, mais ça ne sera définitivement pas le cas pour Simple Plan.

Soit dit en passant, cette formation innove en nous offrant un album dont le verso est un DVD. Voilà un bon moyen de contrer le piratage.

★ *Performance: 8 sur 10*

Rear View Mirror

PEARL JAM

Ne cherchez pas un groupe plus prolifique que Pearl Jam puisqu'il n'existe pas. Lorsque ce n'est pas un nouvel album en studio, c'est une compilation de pièces inédites ou une série de «bootlegs» autorisés qui ont été enregistrés un peu partout à travers le monde.

Cet album double se veut une compilation de pièces enregistrées au cours de la période allant de 1991 à 2003. Il s'agit en fait des plus grands succès de Pearl Jam. Si vous connaissez un ami qui a un faible pour cette formation de Seattle, c'est sans doute un très beau cadeau à lui offrir pour Noël.

Il n'y a rien à rajouter.

★ *Pearl Jam: 8 sur 10*

American Idiot

GREEN DAY

On termine ça avec Green Day, un groupe de hard rock qui était incidemment de passage au Centre Bell il y a quelques semaines, pour y présenter cet album concept qui ne plaira sans doute pas à George W. Bush. Green Day traite les Américains d'idiots et ce n'est certes pas nous qui allons leur reprocher un tel commentaire, n'en déplaise à Paul Martin.

Cet album qui s'écoute d'un trait est rempli d'agréables surprises et de riffs irrésistibles. Quel bonheur que de pouvoir écouter des pièces qui font plus de huit minutes et qui s'enchaînent subtilement à d'autres chansons à la manière de ce grand opéra rock des Who qui avait pour titre Tommy.

Green Day est un peu moins subtil et un peu plus pesant que les Who, mais force est d'admettre que cet album concept est nettement au-dessus de la moyenne. Surprenant.

★ *Performance: 7 1/2 sur 10*



Exposition chez Jean Rioux

Quatre artistes peintres de la région exposent depuis le 13 novembre dernier dans la petite galerie d'art nouvellement aménagée dans les bureaux de Jean Rioux, député du comté d'Iberville. Yvon Balthazar et Jacques Bienvenue (notre photo), Michel Pelletier et Carole Beauvolsk y présentent une vingtaine de tableaux au total, des tableaux que l'on peut se rendre admirer jusqu'au 8 décembre prochain. Les bureaux de M. Rioux sont situés dans le centre commercial Carrefour Laplante dans le secteur Iberville. ■

Tirage

P
R
I
X

Gagnez une paire de billets pour le spectacle de

FLORENT VOLLANT
9 décembre**MARC DUPRÉ**
10 décembre**DANIEL BOUCHER**
11 décembreP
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 30 novembre à 17 h.

319097-4226 v

Tirage

CINÉMA

«Nouvelle France»: une fresque décevante



DANIEL G. HÉBERT

On s'attendait à beaucoup de ce nouveau film de Jean Beaudin («J.A. Martin, photographe»). Une grande histoire d'amour avec, en toile de fond, une Nouvelle-France qui s'apprête à basculer dans le camp des Anglais. Malheureusement, le côté historique n'arrive pas à prendre forme, camouflé derrière une romance qui n'arrive pas à la cheville de «Séraphin, un homme et son péché».

Malgré d'excellentes interprétations (Godin-Vigneau, La Haye et la jeune Juliette Gosselin), on ne s'attache pas à ces personnages pourtant colorés et leur destin nous laisse plutôt froids. Il faut dire que la musique (Patrick Doyle, «Indochine»), sirupeuse à souhait, ne vient que souligner le côté mélodramatique de l'histoire.

Malgré son manque d'amplitude, le côté historique possède tou-



«Nouvelle-France» est une déception à plusieurs points de vue.

tefois des aspects intéressants: on y apprend les frasques de l'intendant Bigot qui faisait main basse sur les biens des colons fermiers en menant une vie de débauche, on assiste aux préparatifs de l'inva-

sion anglaise, aux tentatives diplomatiques pour convaincre la France d'intervenir. Tout cela s'essouffle rapidement, toutefois, et la bataille espérée se réduit à quelques coups de canon. Décevant pour un film bénéficiant d'un budget de plus de 30 millions!

En 1759, Marie-Loup Carignan (Noémie Godin-Vigneau), une courageuse jeune veuve, vit avec sa fille France (Juliette Gosselin) en vendant crèmes, onguents et potions. Dans les rues de Québec, elle fait la rencontre de François Le Gardeur (David La Haye), un homme droit et noble qui tombe aussitôt amoureux d'elle.

La romance se développe en douceur jusqu'au moment où François est trahi par un ami et doit s'exiler pour accomplir une mission diplomatique en France. Le curé (incarné par un Gérard Depardieu qui n'est pas au sommet de sa forme...), amoureux de Ma-

rie, modifie le message destiné à la belle afin d'éviter qu'elle suive son amant en Europe.

Par un caprice du Destin, Marie épouse le traître en un mariage de raison. Mais tout bascule au retour de François, et au moment où son

ex-ami est retrouvé mort dans l'écurie du père de Marie.

Bref, une intrigue un peu décousue, une romance un peu fade, un côté historique qui manque de grandeur. Seules les interprétations valent le déplacement. ■



CÉGEP
SAINT-JEAN
SUR-RICHELIEU

« Présents pour l'avenir »

Le Fonds de développement du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu : pour offrir aux jeunes du Haut-Richelieu une formation adaptée aux exigences du 21^e siècle.

Fonds de développement, Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu
30, boul. du Séminaire, C.P. 1018, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 7B1
Tél. : (450) 347-5301 # 2459 - Téléc. : (450) 357-9212

Merci à tous ceux qui nous appuient.



Desjardins

Fier partenaire de
l'enseignement supérieur

Sonic club

11, ST-JACQUES, SAINT-JEAN

SAMEDI 27 NOVEMBRE

Party 10 ans

// places limitées Arrivez tôt
// 2000 en prix 3\$ // prévente
// t-shirt, casquette et plus 5\$ // porte

MERCREDI 1 et 2 DÉCEMBRE

Vente de **Snow et Vêtements**

203 Richelieu // de 18h00 à 22h00

SAMEDI 4 DÉCEMBRE

Soirée Punk Rock

avec 3 bands live

SAMEDI 11 DÉCEMBRE

Party Occupation Double

Eric (récompense 2003) et Bérengère (de cette année)

SAMEDI 18 DÉCEMBRE

party techno / trance

DANSE OR DIE 2 la suite

CINÉMA

du 26 novembre au 2 décembre

LE CAPITOLE

Info-Film: 358-3030

290 rue Richelieu à St-jean-sur-Richelieu

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

<p>ALEXANDRE (en attente de classification) Ven ou dim 13h00 16h30 19h45 Lun ou jeu 19h45 LAISSEZ-PASSER REFUSES</p> <p>NOËL AVEC LES KRANKS (G) Ven ou dim 13h10 16h10 19h10 21h25 Lun ou jeu 19h10 21h25 LAISSEZ-PASSER REFUSES</p> <p>NOUVELLE-FRANCE (G déconseille aux jeunes enfants) Ven ou dim 12h30 15h30 18h30 21h30 Lun ou jeu 18h30 21h30</p> <p>BRIDGET JONES: L'ÂGE DE RAISON (G) Ven ou dim 12h40 15h40 18h40 21h40 Lun ou jeu 18h40 21h40</p> <p>GÉNÉRATION CHUCKY (13+horreur+langage vulgaire) Tous les soirs 21h35</p> <p>LES INCROYABLES (G) Ven ou dim 12h50 15h50 18h50 21h20 Lun ou jeu 18h50 21h20</p> <p>BORÉAL EXPRESS (G) Ven ou dim 13h05 16h05 19h05 Lun ou jeu 19h05 LAISSEZ-PASSER REFUSES</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: large;">ALEXANDRE</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">v.f. de ALEXANDER</p> <hr/> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: large;">Noël avec les KRANKS</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">v.f. de Christmas with the Kranks</p> <hr/> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: large;">LES INCROYABLES</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">version française de THE INCREDIBLES</p> <hr/> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: large;">BORÉAL-EXPRESS</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">(v.f. de The Polar Express)</p> <hr/> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: large;">NOUVELLE-FRANCE</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">v.f. de JEAN BEAUDIN QUAND L'AMOUR SURVIT À L'HISTOIRE</p> <hr/> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: large;">BRIDGET JONES L'ÂGE DE RAISON</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">v.f. de BRIDGET JONES: THE EDGE OF REASON</p>
---	---

SOURIRE SANTÉ

Comment choisir le traitement approprié



DOMINIQUE COMEAU

Vous avez pris rendez-vous chez le dentiste. Le dernier remontait à plusieurs années. La peur vous ronge. Enfin, le jour «J» arrive. Beaucoup de choses sont à faire, pour rattraper le temps perdu. Oui, c'est le mot, vous vous sentez perdu dans cette jungle de la dentisterie. Ai-je besoin de tout ça? Plusieurs alternatives ont été proposées, mais vous ne savez pas comment choisir la meilleure alternative qui tiendra compte de ce que vous êtes... sans compter votre budget et votre mode de vie. Voici quelques conseils qui vous aideront à prendre une décision éclairée.

PRENEZ L'INFORMATION COMPLÈTE

Par écrit et pour chacune de

vos dents présentes et absentes, prenez en notes toutes les possibilités offertes. Notez les traitements les plus simples et les plus complexes, de même que les conséquences possibles si on ne traite tout simplement pas. Même si certains traitements ne sont qu'esthétiques ou hors de votre budget, prenez le maximum d'information afin de faire un choix éclairé. Sauf en cas de douleur, rien ne presse; prenez quelques jours pour réfléchir à tête reposée.

DITES AU PERSONNEL VOS BUTS ET VOS ATTENTES

Chaque personne a des valeurs qui lui sont propres et des priorités différentes. Le personnel dentaire a la responsabilité d'informer et de guider les patients vers les options qui lui serviront le mieux en tenant compte de ses priorités.

ÉVALUEZ LES COÛTS

Peu importe l'option choisie, même si on décide de ne pas traiter une pathologie, il en coûte quelque chose à moyen ou long terme. En déterminant les coûts, pensez aux coûts financiers, à court et long terme, mais aussi aux coûts biologiques (coûts de santé personnelle) et esthétiques qui correspondront à vos priorités.

PROCÉDEZ PAR ÉTAPES

Avec le personnel dentaire, déterminez le rythme qui vous convient et planifiez les traitements par priorités.

Dominique Comeau travaille comme hygiéniste dentaire avec le Dr Martin Deslauriers au Centre Dentaire Comeau et Deslauriers au 235, 2^e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu, téléphone (450) 347-2244. Veuillez noter la précieuse collaboration du Dr Deslauriers pour l'élaboration du contenu de ces chroniques. ■

ALCOOL

Lettre au père Noël

Cher père Noël,

Cette année je voudrais un cadeau bien spécial. J'aimerais que mon père arrête de boire. Tu sais, cela serait beaucoup plus important que de recevoir le jouet le plus cher que tu pourrais m'apporter. De toute façon, je suis trop triste pour avoir le goût de m'amuser.

Je revois les scènes de Noël de l'an dernier et je dois te dire que la peur m'habite. Après quelques bières, le ton monte. Je me sens responsable de ses colères. Pourtant, lorsqu'il ne boit pas, c'est calme dans la maison.

Tu sais, le soir lorsqu'il arrive et que je suis couché, je l'entends critiquer au sujet de maman qui pleure beaucoup. Aussi, un soir alors qu'il avait bu, il s'est endormi

avec sa cigarette. C'est la senteur de brûlé qui m'a réveillé.

Lorsque maman essaie de lui parler de sa consommation, la chicane commence.

J'aime mon père mais j'ai peur quand il boit.

Père Noël, je te fais confiance pour ce cadeau spécial.

Merci à l'avance.

L'alcool est-il un problème pour vous? Alcooliques Anonymes peut vous aider! Il y a un groupe AA près de chez vous... Saint-Jean, Iberville, Saint-Luc, Richelieu, Saint-Jacques-le-Mineur, Naperville, Lacolle, Hemmingford, Baie Missisquoi, Noyan, Bedford, L'Acadie, Saint-Blaise, Marieville. Téléphone 450-347-6580, 514-376-9230. ■

CLUB DE GOLF SAINT-JEAN

« Party » du 31 décembre

LE PLUS BEAU • PARTY • TOUT INCLUS
AVEC LE BABY BOOMER'S BAND

- Banquet gastronomique à compter de 19 h
- Champagne et buffet froid en fin de soirée

75\$/pers. 25\$/12 ans et moins
Taxes et service inclus

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

Réervations :
346-3854

GOVERNEUR RELAIS

Saint-Jean-sur-Richelieu

Samedi 25 décembre

Brunch de Noël 11 h à 14 h

Coût : 19,95\$/personne
9,95\$ pour enfants de 5 à 12 ans

Vendredi 31 décembre dès 18 h

Soirée de la St-Sylvestre,
soirée « Ballroom »

avec l'Orchestre Mélodium
Menu 5 services, 19 musiciens et
mousseux à minuit
69,50\$/personne
Forfait avec hébergement et brunch du
Jour de l'An
123,50\$/pers. occ. double

Samedi 1er janvier

Brunch du Nouvel An
11 h à 14 h

Coût : 19,95\$/personne
9,95\$ pour enfants de 5 à 12 ans

Buffet du Nouvel An
À compter de 18 h

Coût : 24,95\$/personne
11,95\$ pour enfants de 5 à 12 ans

Réervations :

(450) 348-7376

Alice

Specialites: steak et fruits de mer

MANTENANT OUVERT 7 SOIRS (à compter de 17 h)

Apportez
votre vin

Lundi et mardi : rôti de boeuf au jus

12,99\$

Mercredi, jeudi et dimanche

Les tête-à-tête d'Alice

29,99\$/2 personnes

Vendredi et samedi - Nos tables d'hôte

DÉJEUNERS

samedi
et dimanche à partir de 7h

946, boul. d'Iberville

Saint-Jean-sur-Richelieu

(Secteur Iberville)

(450) 347-8786

resto-bar

• Des repas du midi avec un choix
incomparable et un service ultra rapide

• Une salle à manger décontractée
pour grillades et sautés

• Un bar cool pour
vos « 5 à 7 »

• Des salles de réception
dignes de vos invités

★★ Encore de très bonnes dates
pour les fêtes ★★

232, rue Richelieu,

Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 347-2232



Réservez



RESTAURANT CASA GRECQUE

Grillades et
fruits de mer

Apportez
votre vin
ou votre
bière!

315, rue MacDonald, Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 359-4066

ANIMO-INFO

La coprophagie chez le chien



CHRISTINE GONTHIER

On dit du chien qui mange ses selles qu'il fait de la coprophagie. Cette seule évocation est suffisante pour déclencher des exclamations de toutes parts. Malheureusement, les propriétaires de chien y sont souvent confrontés. À tort ou à raison, certains propriétaires pris avec ce problème auront la crainte que la coprophagie soit le signe de quelque perversion du goût ou la manifestation d'une carence quelconque. Tout cela venant s'ajouter au sentiment de dégoût suscité par un tel comportement.

Quel est le chien qui n'a pas, un jour ou l'autre, consommé les selles d'un de ses congénères, des excréments de chat, de cheval ou de bovin...? Le chien qui consomme des selles d'herbivores,

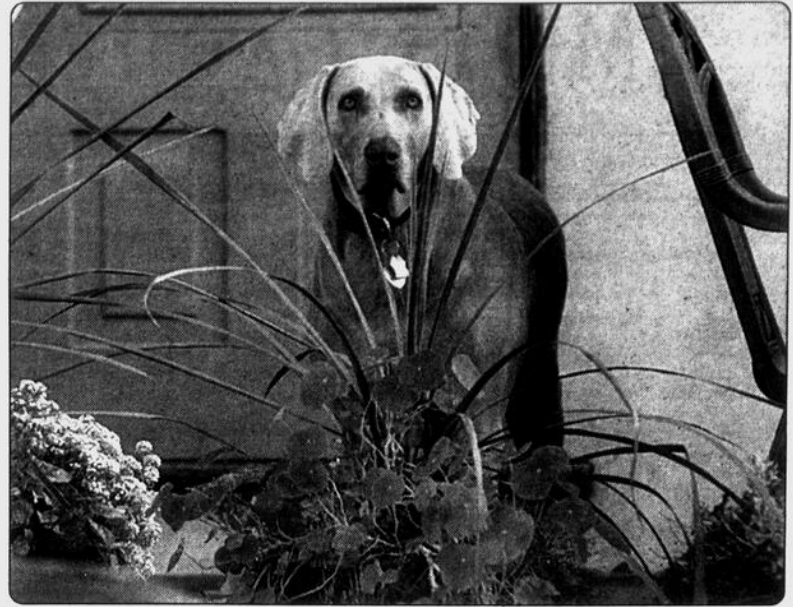
comme le cheval par exemple, est un problème très fréquent. Même si ce comportement nous est désagréable, il semble bien que ces excréments très riches en fibres et en éléments végétaux partiellement digérés suscitent la convoitise du chien. De plus, un tel comportement doit être arrêté car il favorise la transmission de certaines maladies parasitaires.

En revanche, la coprophagie de selles d'autres chiens reste durant la période d'enfance du chiot quasi «normale». En effet, durant cette période, le chiot exploite beaucoup son milieu et cette exploration est essentiellement buccale donc, le chiot est amené à ingérer partiellement les excréments de chien qu'il rencontre sur son passage. Aussi pénible à concevoir que cela puisse paraître, la coprophagie est partie intégrante du comportement alimentaire du chien. En vieillis-

sant, le chien perdra graduellement cette habitude.

Reste le problème du chien qui ingère ses propres selles. Chez le jeune chien, le phénomène est une fois de plus normal et n'est pas considéré comme un problème et l'on ne doit pas s'en inquiéter tant qu'il reste occasionnel. Toutefois, ce type de comportement doit finalement disparaître et sa persistance (ou son apparition chez un adulte) est le signe d'une association à un problème de comportement.

On a longtemps considéré qu'un chien qui mange ses excréments est un animal qui présente des carences alimentaires sévères. Malheureusement, dans ces cas et dans tous les cas de pica (tendance à ingérer des substances impropres à la consommation), on ne parvient pas à démontrer l'existence d'un déséquilibre métabolique. En revanche, on re-



Le chien qui consomme ses selles d'herbivores est un problème très fréquent.

marque que ce type de comportement chez le chien adulte est souvent associé à des problèmes de développement psychologique du chien; syndrome de séparation, dépression, etc., pour ne nommer que ceux-ci. Pour le propriétaire de ce type de comportement chez le chien, il ne reste qu'une solution, consulter son vétérinaire afin de faire examiner

son animal et de voir si d'autres troubles de comportement se juxtaposent à ce dernier.

Pour vos commentaires ou questions, vous pouvez me joindre à l'Hôpital Vétérinaire Saint-Jean au 346-4515 ou au Bureau Vétérinaire Saint-Jean au 349-4471. N'hésitez pas à visiter notre site internet au www.vetstjean.infovet.ca. ■

NOTRE PARTY

des fêtes maintenant



Contactez nos représentants pour personnaliser vos réceptions!

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

Réservez dès maintenant!

(450) 346-5045
buffethri.com

PARTY!
DE NOËL
Vendredi 17 décembre

Venez fêter avec votre groupe

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

38⁵⁰\$ par personne
Taxes et service inclus

Salles de réception disponibles

Bye Bye 2004

Vendredi 31 décembre
Banquet servi de 18 h 30 à 20 h 30

Danse

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

55\$ par personne
(taxes et service inclus)

buffet chinois **LE CANTON**

Nous serons ouverts pour les Fêtes

24 décembre 11 h à 20 h
25 décembre 16 h à 21 h
31 décembre 11 h à 21 h
1^{er} janvier 10 h à 21 h

Menu spécial pour Noël et le Jour de l'An

Reservez tout!

Carrefour Richelieu
LIVRAISON GRATUITE
(450) 359-7090
600, rue Pierre-Caisse

Pâtisseries - Boulangeries
La Fournée
349-4369
Chocolaterie - Traiteur

Pour tous vos « Partys »

- Buffets chauds
- Buffets froids
- Méchoui
- Desserts
- Gâteaux
- Etc.

Porc - Boeuf - Agneau - Sanglier, etc.
de 12 à 1 000 personnes

Reservez dès maintenant ! NE TARDEZ PLUS

145 Boul St-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 349-4369

MOTS CACHÉS

10 LETTRES CACHÉES

MOT-CACHÉ

L'EXPLOITATION DU BAMBOU

- | | | | | | |
|----------------|------------------------|------------------------|------------|------------------|------------------|
| A
abordable | construction
couper | étapes
exploitation | L
léger | origine
P | solide
suivre |
| Afrique | coût | F | ligneuse | pays
paysager | T |
| Asie | créé | feuillage | longueur | piéds | tache |
| B | creux | flexible | M | plantes | touffes |
| beauté | culture | floraison | matériau | pousses | trié |
| bois | culture | flotte | mesure | prix | tropicale |
| brûle | cyllindrique | forêt | méthode | produit | U |
| brunâtre | D | frère | mets | R | usages |
| C | décoratif | G | meuble | racine | utilise |
| canne | doté | genre | mûres | N | vert |
| Chine | droit | graminacées | N | régions | vertus |
| cime | durs | H | noeuds | résistant | Z |
| climat | E | haut | O | rôle | zones |
| collé | épais | hauteur | objets | S | |
| commerce | espacé | humidité | opté | sauvage | |

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: COMESTIBLE

LES ENTRECROISÉS

6 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LES SAGES-FEMMES

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 | vie | très | faire | femmes | travail |
| de | 4 | unir | légal | intime | vouloir |
| en | aime | 5 | monde | maison | 8 |
| et | aise | aider | opter | métier | accouche |
| ne | chez | bébés | prête | normes | qualifié |
| va | elle | cause | prive | permis | |
| | 3 | lien | celle | raison | 9 |
| âge | peut | choix | santé | 7 | exigences |
| cas | pour | désir | toute | assiste | |
| est | rend | droit | 6 | examine | 11 |
| fi | sens | durée | aspect | naturel | accoucheuse |
| lit | soin | êtres | depuis | pendant | controverse |
| pas | sûre | étude | ennuis | réclame | maieuticien |

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: MAISON

MOTS CROISÉS

Problème No 81

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

HORIZONTALEMENT

- Droit d'utiliser la chose dont on est propriétaire. - Tapis servant à la pratique des arts martiaux.
- Gauche ou grossier dans ses manières. - Prophète hébreu.
- Maghrébins nés en France de parents immigrés. - Couteau fermant à manche en bois.
- Qui se trouvent dans l'air. - Argile jaune.
- Marque le lieu, le temps. - De l'âne.
- Neptunium. - Donner de la bande, en parlant d'un bateau.
- Signal de détresse. - Quantité de bois. - Pron. pers.
- Jeune femme noble, au Moyen Âge.
- Aisé, simple. - Travail à la muleta, dans une corrida.
- Recevoir favorablement. - Désigne anonymement un individu.
- Vaisseau transversal qui sépare le choeur de la nef. - Prière à la Vierge.
- Substances composées pour l'essentiel de chlorure de sodium. - Durées de cent années.

VERTICALEMENT

- De la ville. - Personnages vaniteux.
- Transpiration abondante à la suite d'un travail pénible. - Qui souffre de la goutte.
- Intérêt perçu au-delà du taux licite. - Du sacré.
- Slip qui laisse les fesses nues. - Pron. poss.
- Résine malodorante. - Seuls.
- Pron. pers. - Elles fabriquent des tapis tissés en fibres de jonc.

- Représentées dos à dos, en héraldique. - Lettre grecque.
- Qui n'a pas été réfuté.
- Ion chargé négativement. - Grand cerf aux bois larges et aplatis.
- Divination obtenue par quelque procédé que ce soit. - Qui entraîne la mort.
- De l'Ibérie. - Plante annuelle dont les graines donnent une variété de moutarde.
- Absence de bruit. - Bieres anglaises.

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

Autos par Jean-Claude Langos

Voici l'excuse que vous attendiez pour rouler en Jetta GLS.



À partir de **199\$**
par mois. Location 48 mois
2,8% de financement à l'achat sur 60 mois

Propriétaires de Volkswagen: demandez les détails de nos Programmes de fidélité.

HAUT-RICHELIEU VOLKSWAGEN

359-4222

950, rue Douglas, Saint-Jean-sur-Richelieu

Êtes-vous fait pour Volkswagen?



www.vw.ca

DVD / VIDÉO

Céline Bonnier sauve la peau de Monica la Mitraille

PASCAL
CLOUTIER

Il y a eu le livre de George Hébert Germain et est ensuite venue l'adaptation cinématographique par Luc Dionne (Omertà) et la réalisation de Pierre Houle. Mais avant ces deux réalisations, c'est une femme en chair et en os qui a marqué l'imaginaire québécois. Une mère de famille peu conventionnelle qui s'est improvisée braqueuse de banques et qui est devenue la coqueluche du monde judiciaire provincial et national.

Céline Bonnier incarne Monica «La Mitraille» Sparvieri, «Machine Gun Molly» pour les Anglais, qui, par des liens amoureux douteux se voit introduite au monde peu recommandable des arnaques et des hold-up. Le père interprété par Marc Labrèche n'aidait certainement pas l'éducation de la jeune femme. Malgré les difficultés rencontrées à un si jeune âge, malgré le manque de support et les conseils déficients de son entourage, la jeune femme aura protégé les plus faibles, dont sa sœur (Isabelle Blais) et ses propres enfants, durant toute sa vie. Ses amoureux auront été nombreux et les interprètent entre autres et de bien belle façon, Roy Dupuis et Patrick Huard. Frank Schorpion, Rémy Girard et Mario Jean y tiennent aussi des rôles secondaires.

Certaines scènes ont été tournées à Saint-Jean-sur-Richelieu mais il devient difficile de reconnaître quoi que ce soit derrière ces décors et ses maquillages nombreux, efficaces et dépayés. Sans les moyens extravagants de certaines productions, «Monica la Mitraille» aura plus l'image d'une télé-série malgré les efforts et les soins techniques qu'on lui aura apportés. Ça semble incompréhensible sachant que 7 millions auront été investis dans cette aventure cinématographique.

Tout était là pour en faire un succès monstre. Michel Cusson en signait même la musique! Et même cette partie de l'œuvre n'est pas convaincante. Les plans sont souvent très stylisés mais d'un montage décousu. Le scénario est peut-être déficient en ce qu'il s'intéresse souvent à des moments plus ou moins importants pour délaissé les plus forts. L'usage d'un ton à la fois mélodramatique et sympathique laisse le spectateur devant des choix pas toujours heureux.

En tout cas, une qui ne doit pas s'en vouloir, c'est la vedette Céline Bonnier qui sauve les meubles en nous offrant une grande performance. Les autres acteurs auraient pu en faire autant s'ils avaient participé à un scénario plus concentré.

Un bon film québécois dont la trame historique est du plus grand intérêt.



Monica la Mitraille.

Nez Rouge

Patrick Huard aura, au cours de ses nombreuses expériences cinématographiques, convaincu plusieurs sceptiques. Ceux qui n'hésitent pas à s'interroger sur la pertinence de la présence de non-acteurs au générique de films québécois doivent avouer que Huard tire son épingle du jeu de bien belle façon. Si certains et certaines auront corroboré les soupçons de plusieurs, des gars comme Huard les font mentir. Il faut dire que la comédie se prête mieux au passage périlleux de la scène humoristique aux devants des caméras. Nez rouge n'est pas le film du siècle. Ce n'est pas d'une originalité criante mais le film livre la marchandise. C'est une comédie romantique aussi légère qu'on puisse les faire. Ça fait sourire, ça fait rire et c'est déjà beaucoup.

J'ai le plaisir de connaître le scénariste du film. Sylvie Desrosiers est bien connue pour ses romans pour adultes et ses écrits pour les plus jeunes. Nottog, son héros le plus connu, fait vivre aux enfants des aventures plus folles les unes que les autres et ceux-ci apprécient beaucoup. On peut compter sur le talent de l'auteur pour donner à «Nez rouge» une saveur de comédie sentimentale bien figolée. Si certaines scènes tiennent plus du cabotinage, il n'en reste pas moins que le reste est drôlement sympathique. Le film est léger comme la neige de décembre et les nombreuses célébrations hivernales qu'on y voit nous rappellent combien Noël est proche. Sortit il y a un an sur grand écran, aujourd'hui, ce sont de nombreux vacanciers des fêtes qui se paieront

ce petit plaisir seul ou en famille. Se dilater la rate est appréciable et «Nez rouge» devrait vous permettre de le faire grâce à un scénario simple, efficace et sans prétention.

Michèle-Barbara Pelletier joue Céline, une écrivaine. Félix (Patrick Huard) est critique littéraire. La première pièce de théâtre de Céline a passé au tordeur du chroniqueur culturel le plus difficile de la télé et elle tient Félix secrètement responsable de son début de carrière plein d'incertitude. Félix perd son permis de conduire et on le condamne à donner de son temps à l'opération Nez rouge où il fera équipe avec son avocat (Pierre Lebeau) et par pure coïncidence: Céline. Comédie de situation, les acteurs viendront à tour de rôle offrir leur performance appréciable. Frédéric de Granpré, Christian Bégin Sylvain Marcel et Caroline Dhavernas, pour n'en nommer que quelques-uns, contribueront à leur façon au succès du film.



Nez rouge.

Érik Canuel m'impressionne. J'ai acheté le DVD de «La Loi du Cochon» et c'est un achat tout à fait rentable. Plusieurs visionnements et toujours le même émerveillement. Le jeu des acteurs y est peut-être pour beaucoup, j'avoue, mais Canuel aura su les diriger avec génie. Dans «Nez rouge», le réalisateur s'investit dans un tout autre registre et il réussit, là aussi, à nous offrir un produit qui, dans le genre, est diablement efficace. Beaucoup de talent et une diversi-

fication hors du commun, Canuel impressionne.

Le DVD ajoute à la comédie en présentant des scènes coupées et

des bloopers qui, avec Huard, promettent de faire rire. Pour se mettre dans l'esprit des fêtes et pour se convaincre de ne pas conduire après avoir bu. ■

Michelle Rassart
Stagiaire
(en collaboration avec Louise
Chouinard pharmacienne)LES CONSEILS DE
VOTRE PHARMACIENLES SUPPLÉMENTS
VITAMINIQUES

Il n'est pas toujours facile de savoir si notre alimentation nous apporte tous les éléments dont notre corps a besoin pour fonctionner. C'est pourquoi, beaucoup de personnes vont se demander à un moment ou un autre s'ils auraient besoin de suppléments vitaminiques.

Ce n'est pas un grand pourcentage de la population qui en a vraiment besoin. La majorité de nos besoins en vitamines sont comblés par notre alimentation. Une personne mangeant des aliments faisant partie des quatre groupes alimentaires :

- . Produits laitiers
- . Produits céréaliers
- . Viandes et substituts
- . Fruits et légumes

obtient facilement les vitamines dont elle a besoin. De plus, notre corps fait des provisions de vitamines, il n'est donc pas nécessaire de s'inquiéter si durant une période de quelques semaines à quelques mois, notre alimentation est quelque peu négligée.

Également, il est faux de croire que les vitamines donnent de l'énergie ou renforcent le corps contre le rhume ou la grippe durant l'hiver. Il est donc inutile d'en ajouter à notre alimentation pour ces raisons.

Toutefois, certaines personnes peuvent tout de même nécessiter la prise de suppléments vitaminiques, par exemple :

- . Femme enceinte
- . Nourrisson
- . Enfant en croissance chez qui l'appétit est réduit
- . Végétarien
- . Personne âgée n'allant pas beaucoup au soleil (source de vitamine D)
- . Personne souffrant d'ostéoporose
- . Personne souffrant d'alcoolisme
- . Alimentation ne comportant pas les 4 groupes alimentaires
- . Maladie de coeliaque
- . Maladie intestinale
- . Fibrose kystique
- . Anémie
- . Prise de certains médicaments : phénytoïne, carbamazépine, sulfasalazine, méthotrexate

Pour ces personnes, il est préférable de discuter avec un professionnel de la santé pour connaître les vitamines dont elles ont spécifiquement besoin.

Vous voulez en savoir davantage, consultez votre pharmacien(ne).



Membre affilié à
ESSAIM
Visitez notre site au
www.essaim.ca

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

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

348-4931

Victoire des Noirs

DANIEL G. HÉBERT

C'est au compte de 9-7 que les Noirs ont eu le dessus sur les Rouges, vendredi dernier, lors du dernier match de la CLIC (cette certaine ligue d'impro créative). Un match marqué par le remarquable travail de l'animateur Julien Désautels, au dire du porte-parole Jean-François Chagnon.

Parmi les meilleurs moments:

la mixte «Scandale à Bedford», la comparée «Pour te rejoindre» (excellents solos de Dominic Montplaisir et Jean-François Provençal) et la comparée «Tout le monde à son poste». Les étoiles de la rencontrent: Jordan Raymond, Marie-Julie Pierre, ainsi que Jean-François Chagnon, ex aequo avec Maxime Boivin.

Le prochain match de la CLIC aura lieu vendredi, dès 21 heures, à la salle Arto. ■

LA BOUSTIFAILLE

Tarte D'AUTUMNE

MICHÈLE TRAHAN



L'arôme envoutant et surtout invitant d'une tarte maison qui cuit au four... quoi de plus irrésistible ! Encore une fois, il faut le préciser : confectionner une tarte n'est vraiment pas sorcier... au contraire, c'est parfois trop facile pour le plaisir que cela procure !!!

La recette de pâte à tarte suggérée vous assure une pâte facile à manier; préparez vos ingrédients et combinez-les ensemble; amalgamez le tout en un mélange homogène et légèrement collant. Réfrigérez la pâte quelques heures et vous verrez qu'elle se travaillera facilement, sur une surface enfarinée. N'ayez crainte... c'est de la tarte !!!

- 125 ml de sucre (1/2 tasse)
- 75 ml de farine (1/3 tasse)
- pincée de sel
- 500 ml de lait (2 tasses)
- 2 jaunes d'œufs légèrement battus
- 15 ml de beurre (1 c. à table)
- 2 ml d'essence de vanille (1/2 c. à thé)
- 1 croûte à tarte cuite
- 3 bananes mûres
- 125 ml de crème fouettée (1/2 tasse)
- dattes dénoyautées, coupées en dés

Combiner sucre, farine et sel dans la partie supérieure d'un bain-marie et ajouter le lait graduellement, en remuant, pour bien mélanger. Cuire au-dessus de l'eau bouillante, jusqu'à épaississement; continuer la cuisson encore 10 minutes, en remuant à l'occasion.



Verser quelques cuillerées de mélange chaud sur les jaunes d'œufs et bien remuer puis verser les jaunes d'œufs dans le reste du mélange chaud et bien battre. Continuer la cuisson encore une minute. Retirer du feu et incorporer le beurre et la vanille; laisser refroidir.

Étendre la moitié de la garniture refroidie dans la croûte cuite; couvrir de tranches de bananes et terminer avec le reste de la garniture. Garnir de crème fouettée et de dés de dattes. Réfrigérer quelques heures avant de servir.

Pâte à tarte infallible

- 1 œuf
- 15 ml de vinaigre (1 c. à table)
- eau
- 1 litre de farine (4 tasses)
- 500 ml de graisse végétale (2 tasses)
- 5 ml de poudre à pâte (1 c. à thé)
- pincée de sel

Combiner l'œuf et le vinaigre et ajouter suffisamment d'eau pour obtenir 250 ml (1 tasse) de liquide.

Combiner la farine, la graisse, la poudre à pâte et le sel et mélanger; incorporer les ingrédients liquides et travailler le mélange à l'aide du couteau à pâtisserie jusqu'à ce que ce soit homogène et légèrement collant.

Façonner en boule et réfrigérer quelques heures avant d'utiliser. Cette pâte se congèle parfaitement; il est toutefois recommandé de la congeler en petites portions.

Tarte au chocolat

- Une croûte de tarte cuite
- 3 carrés de chocolat non sucré
- 175 ml de beurre ramolli (3/4 tasse)
- 250 ml de sucre (1 tasse)
- 7 ml d'essence de vanille (1 1/2 c. à thé)
- 3 œufs
- crème fouettée

Fondre le chocolat au four à micro-ondes et laisser re-

freidir. Fouetter le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux et incorporer graduellement le sucre; bien battre jusqu'à consistance crémeuse. Incorporer le chocolat refroidi et la vanille.

Ajouter les œufs, un à la fois, et bien battre après chaque addition; verser dans la croûte cuite et réfrigérer au moins deux heures avant de servir. Décorer de crème fouettée et servir.

Tarte aux pommes et aux noix

- 2 abaisses de tarte non cuites
- 1 litre de pommes pelées et tranchées minces (4 tasses)
- 125 ml de sucre (1/2 tasse)
- 45 ml de raisins séchés (3 c. à table)
- 45 ml de noix hachées (3 c. à table)
- 5 ml de cannelle (1 c. à thé)
- 2 ml de zeste de citron râpé (1/2 c. à thé)
- 10 ml de jus de citron (2 c. à thé)
- 1 jaune d'œuf battu
- 5 ml d'eau (1 c. à thé)
- 50 ml de sucre à glacer (1/4 tasse)
- 5 à 10 ml de jus de citron (1 à 2 c. à thé)

Déposer une abaisse de tarte dans le fond d'une assiette à tarte. Combiner les pommes, le sucre, les raisins séchés, les noix, la cannelle et les zeste et jus de citron; mélanger légèrement et déposer dans l'abaisse.

Dessiner un treillis avec la 2e abaisse et couvrir la tarte; combiner le jaune d'œuf et l'eau et badigeonner la croûte. Cuire au four à 200C(400F), environ 50 minutes

ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que les pommes soient tendres.

Retirer du four et laisser refroidir une heure. Ajouter suffisamment de jus de citron au sucre à glacer pour obtenir une glace légèrement coulante; arroser la tarte tiédie.

Astuce Maison

PETIT DÉJEUNER ÉNERGISANT

Plusieurs études ont démontré une relation intéressante entre prendre un déjeuner nourrissant et maintenir un haut niveau de concentration et de productivité durant la matinée. Un petit déjeuner adéquat devrait comprendre le tiers de vos exigences quotidiennes en protéines; pas facile, direz-vous... Voici deux suggestions qui vous donneront plus que l'air d'aller pour débuter votre journée: combinez dans le bol d'un mélangeur, 250 ml (1 tasse) de fromage ricotta bien égoutté, 2 œufs, 50 ml (1/4 tasse) d'eau, 75 ml (1/3 tasse) de farine, 15 ml (1 c. à table) de cassonade, 15 ml (1 c. à table) d'huile, 1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude et une pincée de sel et un soupçon de cannelle; fouettez jusqu'à homogénéité; calculez 50 ml (1/4 tasse) de ce mélange et faites-le frire dans un poêlon antiadhésif, jusqu'à ce que la crêpe soit dorée des deux côtés; répétez l'opération et vous obtenez 8 crêpes nutritives à souhait! Ou encore combinez 375 ml (1 1/2 tasse) de lait et la même quantité d'eau, 30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable, 125 ml (1/2 tasse) de raisins séchés et une pincée de cannelle; amenez à ébullition à feu moyen et incorporez 375 ml (1 1/2 tasse) de gruau à cuisson rapide (non instantané); continuez la cuisson en remuant fréquemment, environ 3 minutes. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer quelques minutes avant de servir.

Recettes

L'AUTO

Pneus à neige ou à glace?



JEAN-FRANÇOIS
GUAY

Oui, nous nous distinguons du reste de la population canadienne en étant les plus importants consommateurs de pneus d'hiver au pays. Vous êtes sceptiques? À tort, puisque nous achetons, bon an mal an, deux fois plus de pneus d'hiver que le reste du Canada. Alors qui disait que nous n'étions pas une société distincte?

Malgré les nombreuses campagnes de sensibilisation visant à inciter les automobilistes à faire installer leurs pneus d'hiver le plus tôt possible en saison, nous avons été surpris de constater la semaine dernière que la plupart des véhicules stationnés dans les centres d'achat étaient toujours chaussés de pneus quatre saisons, ou pire encore de pneus complètement usés! N'oubliez pas que nous sommes déjà le 24 novembre et que l'on fêtera Noël dans un mois... Alors qu'attendez-vous? Que le père Noël vous offre quatre pneus flambant neufs sous le sapin! D'ici là, il risque de tomber une bonne bordée de neige.

LES PRIX

Que se soit dans la neige ou sur la glace, vous devrez choisir des pneus qui correspondent à vos habitudes de conduite et aux

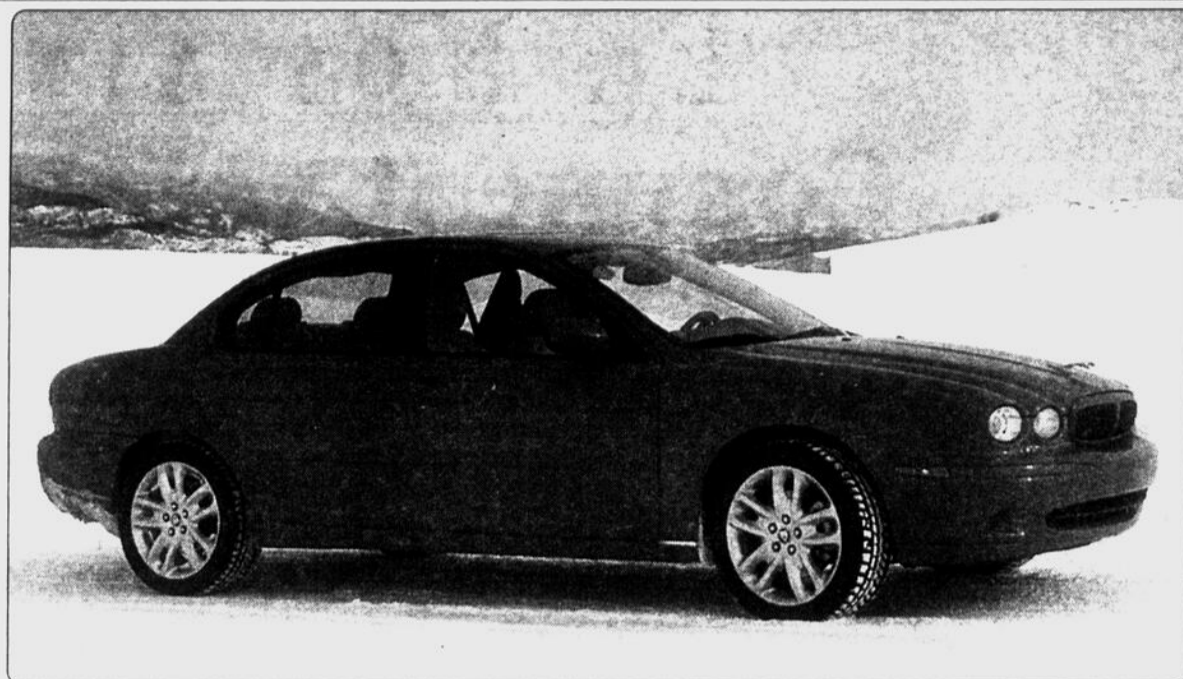
conditions routières des régions que vous fréquentez. Il existe sur le marché québécois, une variété de pneus qui répondront à vos exigences mais vous constaterez que les prix varient (de 20 à 40 pour cent) entre les «meilleurs» et les «moins bons» pneus sur le marché.

Ces différences de prix s'expliquent en comparant, notamment: la douceur de roulement, la composition du caoutchouc, la qualité de fabrication et l'étendue de la garantie.

PNEUS À NEIGE OU À GLACE?

Il fut une époque où la grande question était: deux ou quatre pneus d'hiver? Toutefois, ce dilemme est clos depuis que les experts s'accordent tous pour dire qu'au Québec: un véhicule doit posséder quatre bons pneus d'hiver et ce, afin de maintenir un bon équilibre entre les essieux avant et arrière. En plus d'assurer une meilleure traction des roues motrices, les pneus d'hiver diminuent le survirage et le sous-virage sur les surfaces glissantes. Mais encore plus important, ils permettent de réduire les distances de freinage de moitié (dans certains cas) et d'accélérer plus rapidement.

Cette année, le lancement de nombreux nouveaux pneus d'hiver nous amène à nous questionner si l'on doit opter pour des pneus à neige ou à glace? Si vous



Selon le type de véhicule que vous conduisez, la présence de quatre pneus d'hiver peut réduire les distances de freinage de moitié.

roulez habituellement dans les centres urbains où le déneigement se fait rapidement, nous vous conseillons des pneus à glace pour leur efficacité sur la glace noire que l'on retrouve sur les viaducs, les ponts, les autoroutes et les intersections.

Dotés d'une bande de caoutchouc extrêmement flexible dans laquelle on retrouve des lamelles qui améliorent l'adhérence au freinage ou en accélération, ce type de pneu ne saurait cependant convenir à des véhicules lourds (camionnette, fourgonnette, utilitaire) ou performant (berline sport et coupé sport) à cause de leur semelle trop souple et flexible.

Si vous conduisez dans des régions où l'on roule sur la neige durcie, nous vous conseillons des pneus à neige. Constituée de blocs plus espacés, ce type de pneu est moins flexible car les lamelles ne traversent pas complè-

tement les blocs de la semelle. De même, il est possible d'ajouter des clous aux pneus à neige pour améliorer la traction sur la glace ou la neige durcie, et réduire les distances de freinage. Ne dépassant pas 1/16 pouce, il faut toutefois se montrer prudent quand l'asphalte est sec car la voiture est plus difficile à maîtriser lors d'une manoeuvre ou un freinage d'urgence. Par ailleurs, l'utilisation des clous au Québec est prévue de la fin octobre à la fin avril.

NOTRE CHOIX: LE PNEU À NEIGE

Dans la région, le pneu à neige est de loin le plus populaire. Par rapport aux pneus quatre saisons, à glace, ou à clous, il représente le meilleur des compromis. En ce qui concerne la qualité du caoutchouc, celui-ci doit demeurer mou à basse température (jusqu'à -40 degrés) afin qu'il puisse conserver toute sa souplesse pour s'agripper au sol. Par contre, si

vous parcourez plus de 25 000 kilomètres par année, évitez les semelles qui demeurent trop tendres à basse température car les pneus fonderont comme neige (usure prématurée) lors des journées chaudes du printemps (ou de l'automne).

Dans un climat comme le nôtre, le pneu quatre saisons s'adresse à ceux qui conduisent peu en hiver. Sous la barre des -10 degrés, le caoutchouc d'un pneu quatre saisons gèle et perd toute adhérence sur les surfaces glacées. Cependant, il faut admettre que le pneu quatre saisons peut s'avérer un compromis acceptable pour ceux qui peuvent se permettre de rester à la maison quand l'état des routes se dégrade.

Conclusion: si vous hésitez encore, prenez rendez-vous avec un détaillant qui vous présentera plusieurs marques de pneus et fera une évaluation de vos besoins. ■

VOUS ET VOS ENFANTS

L'estime de soi, une base essentielle pour des enfants



CHANTAL
DAVID

L'estime de soi, c'est le ciment qui solidifie les fondations de l'enfant. Comme parent, je crois qu'il est primordial de tout mettre en oeuvre pour aider notre enfant à bâtir son estime de soi. Celle-ci va lui permettre de s'aimer et donc, d'aimer les autres, de passer à travers les différentes épreuves et nombreux défis que la vie mettra sur son chemin.

Mais qu'est-ce que l'estime de soi? On pourrait dire que c'est la valeur positive qu'on se reconnaît comme individu. C'est l'idée que l'on se fait de soi-même et qui se façonne à travers l'ensemble de nos expériences. Ce concept de soi peut varier tout au long de notre vie. On ne se voit pas toujours de la même façon. On peut s'apprécier de plus en plus comme on peut se déprécier de plus en plus. Dès les premiers moments de sa vie, l'enfant va se

construire une vision de lui-même à travers nos réactions, nos échanges affectifs avec lui, l'expression de nos sentiments, émotions et réactions, etc.

Pour le nourrisson, que l'on répond adéquatément à ses besoins avec chaleur et bonne humeur (la plupart du temps) va lui envoyer le message qu'il vaut la peine qu'on s'occupe de lui. En effet, on doit répondre aux besoins de base de l'enfant pour le sécuriser aux niveaux physique et affectif. Celui-ci doit idéalement pouvoir dormir, manger, recevoir des soins d'hygiène adéquats, avoir un toit sur sa tête et tout cela, dans une atmosphère sécurisante au niveau affectif. Donc, il doit recevoir de l'attention, de l'affection, de la tendresse car il ne suffit pas de manger pour l'enfant. Il doit aussi sentir qu'il peut faire confiance à son environnement et développer des liens significatifs.

APPARTENANCE

L'enfant a également besoin de développer son sentiment d'appartenance et sentir qu'on le re-

connait dans son caractère unique. Il est utile aux autres comme les autres lui sont utiles. On est en train d'influencer positivement l'estime de soi de cet enfant. Au fur et à mesure que l'enfant grandit et se développe, il est important de l'encourager, de le respecter (donc d'éviter les sarcasmes, l'humiliation, le mépris et l'indifférence face à ses accomplissements), de le féliciter, de l'écouter, de passer de bons moments avec lui ou la bonne humeur et l'humour sont présents et de reconnaître son monde émotionnel. Pour éviter que l'enfant se mésestime, on peut favoriser de lui faire vivre les conséquences naturelles de ses actes sans jugement. Un bon encadrement ferme et sécurisant, vécu dans un climat de respect mutuel va également envoyer un message très positif à l'enfant. De plus, si votre approche éducative favorise le développement de l'autonomie de votre enfant, vous avez également là une formule qui lui fera ressentir un grand bien-être face à lui-même.

Chaque enfant est différent et

unique et vous aurez avantage à éviter les comparaisons pour nommer les forces et les avantages de ce que celui-ci développe comme façon d'être. Que pensez-vous de tout cela? Que c'est impossible ou difficile à faire? Ou peut-être, constatez-vous que vous êtes déjà sur la bonne voie. Chose certaine, comme parent il faut avoir soi-même développé une estime de soi assez bonne pour servir d'exemple à nos enfants. Ce qui est intéressant avec tout cela, c'est que ça peut vous donner l'occasion de renforcer votre propre estime de vous-même afin que vos enfants améliorent la leur. Un enfant qui a une bonne estime de soi, c'est un enfant qui peut développer une bonne confiance envers lui-même et les autres et qui envisage la vie avec optimisme. C'est un enfant qui a pu développer des liens d'attachement solides avec son environnement.

DE FAÇON RÉALISTE

Rappelez-vous qu'avoir une bonne estime de soi, ce n'est pas se prendre pour un autre. C'est

plutôt se connaître de façon réaliste avec ses forces et ses limites. Et comme le dit si bien le titre du livre de Germain Duclos, psychoéducateur, «L'estime de soi, c'est un passeport pour la vie». Vous retrouverez ce livre aux Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, dans la collection PARENTS. Je vous rappelle également que vous pouvez vous procurer les Guides pour parents du même auteur, «Comment favoriser l'estime de soi des tout-petits, des enfants plus âgés et des adolescents», publiés aussi aux Éditions de l'hôpital Sainte-Justine. Bonne lecture! Et pour vous les parents, les groupes d'estime de soi donnés au CLSC (358-2572) ou à la Maison de la famille (346-1734) peuvent vous aider et vous faire avancer face à votre propre estime.

Bonne quinzaine!

Chantal David Travailleuse sociale

nb: vous pouvez m'écrire à l'adresse électronique suivante: chantaldavid01@hotmail.com ■

NOS AÎNÉS

Comment vaincre l'ennui



NICOLE I.M. THIBODEAU

Des recherches sur l'ennui chez les aînés m'ont amenée à lire cet excellent article écrit par un de nos très médiatiques médecins. J'ai jugé opportun de vous le faire partager et c'est pourquoi je vous en refile aujourd'hui de larges extraits. Vous pourrez profiter de sa vision et de ses bons conseils au sujet de l'ennui.

Extraits de l'appel à l'aide d'un aîné et les conseils du médecin:

Docteur Lapointe, je n'ai plus le goût de rien. Je suis envahi par un profond sentiment d'ennui. Je ne sais pas de quoi ni pourquoi je m'ennuie, mais c'est le vide total. Je me sens démuni et je ne sais pas comment m'en sortir.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce problème fréquent ne survient pas seulement chez les gens âgés; il touche les adolescents, les jeunes adultes et les gens de tout âge. Phénomène bizarre dans une société soi-disant évoluée et caractérisée par un développement sans précédent de communication! Comme quoi les communications en général, c'est une chose, et la communication avec ses proches ou ses semblables, c'en est une autre...

En ce siècle de vitesse, la solitude touche beaucoup trop de gens. On dit qu'elle est l'un des principaux problèmes en Amérique du Nord. Les gens seuls et souffrants d'ennui abondent dans les cabinets des médecins, des psychologues, des psychiatres et dans les cliniques externes. Pourtant, ce ne sont pas les occasions, les activités, les événements ni les possibilités d'agir ou de s'amuser qui manquent.

RÉAGIR DE FAÇON POSITIVE

Il n'est pas question de dresser ici la liste des facteurs qui peuvent provoquer l'ennui. Cependant, il est important de retenir qu'être seul ne veut pas dire nécessairement s'ennuyer. Je veux dire par là que la solitude n'a pas que des effets négatifs. Il ne faut pas envier les gens qui ont beaucoup d'amis, car parfois, ils se meurent d'ennui. Les relations superficielles créent souvent un vide profond chez les gens; ceux et celles qui ont beaucoup d'amis n'ont parfois pas d'amis. Et les célébrités et les vedettes sont parfois les gens qui souffrent le plus d'ennui et de solitude.

L'ennui maladif, la solitude psychologique, peut avoir de sérieux effets secondaires sur les plans psychologiques et physiques. On se sent souvent seul parce que les attentes de la vie et

des autres sont trop grandes. On réagit mal face à son entourage et à son environnement. L'anxiété, l'angoisse, la dépression, la tristesse, la sensation de vide intérieur et le sentiment d'impuissance ne sont que quelques-uns des symptômes de l'ennui anormal. Il existe des milliers de raisons pour lesquelles l'être humain peut s'ennuyer et souffrir de solitude; elles peuvent varier de la perte d'un être cher à un manque total d'intérêt pour tout.

COMMENT VAINCRE L'ENNUI

Il faut donc savoir réagir de façon positive à l'ennui. On peut pleurer, manger, dormir, boire, crier, mais on peut aussi lire, étudier, travailler, écrire, etc. La personne qui apprend à s'accepter peut facilement trouver son petit bonheur dans un bon livre. Il est important de se rappeler que, lorsqu'on donne aux autres, on s'oublie. S'oublier pour penser aux autres est un excellent moyen de se sentir bien avec soi-même.

1. Faites une liste de vos amis et de vos connaissances. Vous serez en mesure de constater que vous n'êtes pas aussi seul que vous le croyez. Revoir ses amis est un excellent moyen de se désennuyer.

2. Sortez de la maison, sortez de votre petit milieu; parlez aux

gens, intéressez-vous à autre chose qu'aux petites niaiseries de la vie. Prenez des engagements, faites des choses différentes.

3. Identifiez les causes de votre ennui. Demandez-vous: «Depuis quand est-ce que je m'ennuie? Y a-t-il eu un événement déclencheur? Ai-je délaissé quelqu'un qui m'était précieux? Ai-je délaissé quelque chose qui me tenait à cœur? Est-ce que je me permets de faire les choses qui m'intéressent?»

4. Identifiez vos intérêts et passer à l'action. L'inertie conduit à la mort psychologique. Embarquez, bougez, créez, produisez, inventez, visitez des gens, faites du bénévolat, mais, pour l'amour du ciel, bougez!

5. Apprenez à vous donner du temps. Beaucoup de gens s'ennuient parce que la routine les conduit dans une impasse. Ou alors, on est tellement épris de sa carrière qu'on délaïsse sa famille et ses amis. Il est important d'organiser son temps afin de se permettre des loisirs et une vie équilibrée.

6. Faites la part des choses et séparez les vrais amis des connaissances. Les amis sincères sont relativement rares; on peut généralement les compter sur les doigts d'une main.

7. Il est normal de s'ennuyer de temps à autre. Il est bon de se retrouver en tête-à-tête avec soi-même; il suffit de l'accepter et de ne pas s'en faire outre mesure. Profitez-en pour aller au cinéma, pour faire du sport, pour visiter des amis, bref, pour faire ce qui vous plaît ou même pour ne rien faire.

8. Ne faites pas exprès de cultiver l'ennui. Évitez donc, dans ces moments-là, d'écouter de la musique triste, de vous entourer de photos ou d'objets qui vous rappellent de mauvais souvenirs, ou de fréquenter des endroits où vous ne connaissez personne. La présence d'un petit animal comme un chat ou un chien dans votre vie de tous les jours peut aussi égayer votre quotidien. Un petit animal ne demande qu'à aimer et être aimé en retour. Oui, s'ennuyer, c'est normal. Mais on peut éviter que ça ne devienne pathologique. En suivant ces quelques conseils, vous pourrez mener une vie équilibrée, active et... pas du tout ennuyeuse!

Source: Gilles R. Lapointe, M.D.

A.Q.D.R. du Haut-Richelieu
870, Curé Saint-Georges
Saint-Jean-sur-Richelieu,
(450) 357-9545
chroniqueaines@hotmail.com. ■

CHIROP-RATIQUE

Qu'est-ce que le complexe de subluxation vertébrale

DRE GENEVIÈVE BOILY

L'expression désigne une anomalie fonctionnelle d'une ou de plusieurs des composantes de la colonne vertébrale. En d'autres mots, cela réfère à un endroit dans la colonne vertébrale qui manque de mouvement ou qui ne fonctionne pas normalement.

Pour mieux comprendre, il faut tout d'abord posséder une connaissance élémentaire de l'anatomie vertébrale. La colonne vertébrale est composée d'une série d'os (vertèbres) superposés. Il y en a 7 dans le cou (vertèbres cervicales), 12 dans la partie supérieure du dos (vertèbres thoraciques) et 5 dans le bas du dos (vertèbres lombaires). Les vertèbres sont séparées par des disques intervertébraux, faits de substances semblables à un gel, qui absorbent les chocs et agissent comme un coussin entre les vertèbres.

Chaque vertèbre a un trou dans sa partie arrière. Ceux-ci, en se superposant, forment un canal qui sert d'étui protecteur. En effet, au centre de la colonne vertébrale passe la moelle épinière, une composante du système nerveux central, qui rejoint le cerveau à peu près à la hauteur du nez. Les nerfs passent à travers les

vertèbres, transmettant ainsi l'information vers et à partir des structures dans tout le corps et le cerveau.

En plus de servir de protection au système le plus important de notre corps, les vertèbres s'articulent les unes par rapport aux autres pour nous permettre de bouger. Par exemple, lorsqu'on tourne la tête vers la droite, chaque segment vertébral effectue un certain nombre de degrés de rotation vers la droite.

Parfois, que ce soit à la suite d'un accident, une mauvaise posture ou des mouvements répétitifs par exemple, certains segments peuvent perdre leur mobilité normale ou se désaligner légèrement. À ce moment, les autres niveaux doivent compenser pour cette perte de mobilité et la biomécanique devient anormale. C'est ce qu'on appelle une subluxation vertébrale.

CONDITIONS ASSOCIÉES

Les subluxations vertébrales sont liées à une multitude de conditions. Elles sont associées plus fréquemment à des maladies impliquant les muscles et les os (désordres musculo-squelettiques). On peut nommer par exemple les raideurs au cou, les douleurs au dos, les blessures

sportives, le coup de fouet (whiplash), la sciatgie, les maux de tête, les douleurs articulaires et bien d'autres. Les subluxations sont également associées à des troubles digestifs, respiratoires et de circulation.

Ce n'est pas étonnant que les subluxations vertébrales déclenchent des douleurs musculo-squelettiques car après tout, les vertèbres sont rattachées aux muscles et à d'autres os via les tendons et les ligaments. Par conséquent, une vertèbre désalignée dérange l'équilibre entre les muscles et les os, ce qui exerce un stress sur les structures et occasionne un inconfort.

Il faut cependant noter que la douleur n'est qu'un signe d'alarme en ce sens que la douleur peut apparaître bien après l'existence des subluxations vertébrales.

LA POSTURE: UN BON INDICATEUR DE L'ÉTAT DE VOTRE COLONNE VERTÉBRALE

Votre posture reflète l'état de votre colonne vertébrale. Un bon positionnement des os, des muscles et des ligaments est nécessaire pour supporter correctement les forces de la gravité et du mouvement. Une mauvaise posture

est donc un signe caractéristique d'une mauvaise santé neuro-vertébrale. En voici quelques exemples:

- une tendance à tenir la tête penchée ou légèrement tournée sur un côté

- une épaule plus haute que l'autre

- une tête projetée anormalement vers l'avant

- un dos rond dans la partie supérieure du dos

- une hanche plus haute que l'autre

- une tendance à un dos courbé en position assise

- un dos plat ou une diminution de la courbe naturelle du dos

QUE FAIRE

Le chiropraticien est le professionnel de la santé spécialisée dans la détection et la correction des subluxations vertébrales. Pour ce faire, il effectue tout d'abord un examen complet de votre condition, incluant questionnaire de santé, examen clinique et examen radiologique si nécessaire. Le chiropraticien portera une attention toute particulière à votre posture. Il effectuera aussi une palpation de votre colonne vertébrale à la recherche

de mouvements articulaires restreints ou anormaux. Par la suite, il vous recommandera un programme de soins adapté à vos besoins.

Pour corriger les subluxations vertébrales, le chiropraticien applique une pression mesurée et localisée au niveau de la colonne vertébrale. Cette technique est appelée ajustement chiropratique. En rétablissant le mouvement et l'alignement aux endroits dysfonctionnels de la colonne vertébrale, les ajustements facilitent la guérison. Certaines méthodes peuvent être effectuées à partir des mains, d'un instrument ou même de la force de gravité.

Les traitements comprennent aussi des recommandations comme des exercices spécifiques et des conseils ergonomiques dans le but de prévenir l'apparition de futures subluxations vertébrales. Lorsqu'on parle de prévention cela veut aussi dire corriger les subluxations avant qu'elles ne puissent causer du tort. Tout comme les visites chez le dentiste peuvent garder vos dents sans caries, les vérifications chiropratiques régulières peuvent garder votre colonne vertébrale sans subluxations. ■

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
MARIE-BLANCHE

Semaine du 24 au 30
novembre 2004

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous pouvez présentement aller vers des situations extraordinaires. Cela vous apporte une meilleure confiance en votre discernement. Vous savez très bien choisir ce qui vous convient.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous êtes dans une période où tout prend de la valeur au plan matériel. Vous avez la possibilité de savoir vraiment ce qui compte pour vous. Vous êtes conscient de votre pouvoir professionnel.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous êtes dans une période où tout ce que vous faites prend un grand tournant. Vous voulez être sûr de ce qui vous arrive. Cela vous donne le besoin de vous perfectionner dans votre travail.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous trouvez que tout vous demande beaucoup d'efforts. La planète Mars fait que vous désirez que tout soit vécu d'une manière très claire. C'est capital pour vous.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous avez plusieurs choses à vivre au plan professionnel. Vous savez ce qui peut vous donner du bonheur. Vous brillez dans tout ce que vous faites.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous allez vers des situations qui sont très exigeantes au plan humain. Cela est très important car tout change dans votre vie. Vous en êtes satisfait car on reconnaît votre valeur.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous avez plusieurs hésitations dans le domaine de vos sentiments. Cela vous apporte une grande réflexion. Vous devenez très sûr de vous et tout va beaucoup mieux.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous avez besoin que l'on se rapproche de vous au plan humain. Vous supportez très mal la solitude. Cela vous indispose car vous voulez partager ce qu'il y a de meilleur dans votre vie.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous allez vers des choses qui vous obligeront à être très conscient de la valeur de ce que vous vivez au plan humain. Vous ne devez rien négliger car cela aurait de graves conséquences.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous avez la possibilité de vraiment aller vers des choses qui vous donneront confiance en votre jugement moral. Vous êtes capable de vivre vos ambitions avec bonheur.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous voulez que tout aille vite. Cela n'est pas toujours possible. Essayez de vous y adapter et tout sera plus facile. Vous le constaterez rapidement.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous voulez faire comprendre aux autres ce qui est important pour vous. Vous apprenez des choses qui vous obligent à vraiment discerner ce qui est valable et ce qui ne l'est pas.

SEXUALITÉ

Les différents types de viol



NANCY
MICHAUD

Le viol est l'agression sexuelle la plus grave. Sa définition légale varie selon les pays, mais il s'agit toujours de rapports sexuels subis sous la contrainte, physique ou morale, ou sous l'effet de drogues ou de l'alcool. Dans certains États, on considère que le viol ne peut être commis que par un homme et que la victime en est obligatoirement une femme. Selon les législations, un mari qui oblige sa femme à avoir des rapports sexuels contre son gré sera ou non coupable de viol. À cet égard, un nombre croissant de pays reconnaissent légalement le viol conjugal, ainsi que le viol homosexuel, et tendent à considérer les femmes comme des agresseurs possibles.

On distingue différentes catégories de viol en fonction de la motivation du violeur. Contrairement à ce que l'on a tendance à croire, l'agression sexuelle n'est pas tant causée par le désir d'une jouissance sexuelle que par un sentiment exacerbé de haine ou de colère. Dans un premier temps, le viol de circonstances n'est pas programmé: un homme tire avantage d'une situation dans laquelle le viol est possible et où les risques d'être pris ou poursuivi sont très faibles. La motivation du viol ici est souvent la gratification sexuelle immédiate. De nombreuses agressions sexuelles commises à l'occasion d'une simple rencontre entre un homme et une femme entrent dans cette catégorie. Deuxièmement, il y a le viol par désir de domination: la motivation principale réside dans un désir d'intimidation de la victime.

L'agression sexuelle est alors motivée par la volonté d'humilier et de dégrader, et le violeur menace souvent sa victime de violences physiques. La plupart des agresseurs de ce type sont incapables d'avoir une relation satisfaisante avec une femme. Le troisième type de viol est celui dit vindicatif: il est provoqué par le désir de vengeance. L'agresseur ressent une haine profonde à l'égard de toutes les femmes ou d'un type particulier de femmes. Il ne retire que peu ou pas de satisfaction sexuelle de l'acte, mais utilise la violence et l'agressivité verbale pour exprimer son ressentiment. Le dernier type de viol est celui qui est sadique: il est relativement rare car il est commis par un individu qui ne peut obtenir de jouissance sexuelle qu'en imposant une extrême souffrance à sa victime, quitte à la tuer.

Les études ont montré que de nombreux violeurs n'avaient ni considération ni respect pour les femmes. Considérant celles-ci comme des objets destinés à la satisfaction sexuelle des hommes, les violeurs adhèrent aux nombreux mythes qui entourent le viol. Il n'est donc pas étonnant que la plupart de ces individus soient incapables de s'attacher sentimentalement à une femme. En outre, les agresseurs sexuels sont souvent très impulsifs et dépourvus de valeurs morales.

Environ le tiers des victimes d'agressions sexuelles souffrent de blessures physiques, mais elles sont plus nombreuses encore à être atteintes d'un profond traumatisme psychologique. Dans certains cas, la victime extériorise sa détresse alors que d'autres semblent maîtriser la situation en dissimulant une profonde angoisse. Les réactions émotionnelles de la victi-

me d'un viol varient en fonction de la façon dont celle-ci analyse la nature et les causes du viol. Certaines femmes se sentent en partie responsables de l'agression qu'elles ont subie et éprouvent un sentiment de culpabilité. Si la plupart des victimes finissent par retrouver une vie normale plusieurs mois après le viol, certaines ont peur en permanence et ne font plus confiance à personne. Toute victime d'agression sexuelle a besoin d'être soutenue. Aussitôt après le viol, elle doit recevoir des soins médicaux et doit également recevoir un soutien psychologique immédiat de son entourage, en particulier de sa famille et de ses amis intimes.

On estime que moins de 25% des viols sont déclarés à la police, les victimes se taisent souvent car l'examen médical, l'enquête policière et le témoignage en justice prolongent le traumatisme initial. Si l'affaire est portée devant les tribunaux, la femme doit affronter son agresseur et se soumettre aux questions de l'avocat de la défense, qui soutiendra sans doute qu'elle était consentante. Il existe des centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle où des conseillères fournissent un soutien psychologique aux victimes et les aident à exprimer leurs craintes et leur colère. De plus, en parlant de leur traumatisme à d'autres victimes, les femmes parviennent mieux à

surmonter leur choc. Certaines femmes réussissent à se remettre d'un viol sans subir de traumatisme, et la plupart surmontent leurs problèmes psychologiques au bout de quelques mois. S'il est vrai qu'elles resteront longtemps marquées par ce qui leur est arrivé, la majorité des femmes refusent néanmoins d'être des victimes permanentes. La famille, les amis et les professionnels doivent tout faire pour les aider à se rétablir aussi bien physiquement que psychologiquement, en évitant notamment de les traiter comme des personnes traumatisées à vie.

Les hommes aussi peuvent se faire violer (cela est particulièrement fréquent en prison). Ils en sont souvent profondément traumatisés et se sentent fréquemment humiliés de n'avoir pas su se défendre. D'une manière générale, les conséquences psychologiques d'un viol sont assez semblables dans les deux sexes, si ce n'est que les hommes en parlent encore moins facilement, ressentent une colère plus violente contre leur agresseur et sont animés par un fort désir de vengeance. Si vous vous reconnaissez dans la lecture précédente, n'hésitez pas à consulter quelqu'un pour vous aider, il existe de nombreuses ressources dans chaque région. Bonne semaine. Pour me joindre, (514) 580-5051 ou nmichaud001@sympatico.ca ■

LES OUTREMANGEURS ANONYMES

Retrouver la raison

Si j'avais su quoi faire pour enrayer ma maladie, je ne serais pas chez les O.A. Pour me rétablir, je dois changer ma façon de voir et être prêt ou prête à tout. J'ai des questions à poser: Comment fait-on pour demeurer abstinente? Comment éviter de tomber dans l'obsession des régimes et de la perte de poids? Je dois questionner les autres même quand je crois avoir les réponses, et particulièrement peut-être quand je crois connaître les réponses.

Petit à petit, je trouverai ma

voie si je demande de l'aide, si je téléphone aux membres, si je me choisis un parrain ou une marraine et si je vais aux réunions pour écouter ou pour partager mes expériences avec les autres.

Je ferai ce qu'il faut pour retrouver la raison.

Pensée du jour: Je demande de continuer à me débarrasser de plus en plus de l'orgueil et de la suffisance que j'ai mis de côté pour venir demander de l'aide chez les O.A. ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Elle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1645
Centre de référence du Gand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Algamas pour joueurs compulsifs :	1-866-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE

haut-richelieu.net

www.
haut-
richelieu
.net

canadafrancais.com

www.
canadafrancais
.com

Allez-y
vair!



Des jaquettes neuves pour les enfants malades

Le centre de la petite enfance du Haut-Richelieu a récolté 3500\$ au profit du département de la pédiatrie de l'hôpital cette année. Les fonds proviennent de la vente d'exemplaires d'un livre de recettes maison et d'œuvres d'art faites par les enfants et ont servi à pourvoir le département de 240 jaquettes pour enfants et d'un oxymètre, pour mesurer le taux d'oxygène dans le sang. Du CPE: Karine James, Julie Benjamin, éducatrice, Carole Séguin, directrice générale, Christain Lavoie, Isabelle Signori, secrétaire, Suzelle Tétrault, cuisinière, Suzanne Pronovost, éducatrice, et Pascale Constant, ainsi que Jocelyne Houle, chef du département de la pédiatrie de l'hôpital du Haut-Richelieu, le Dr Michel Guay et les petits Schelly et Jordan Desrosiers, Alexia Lapointe et Anthony Lavoie ont souligné ensemble l'événement. ■

LES JOIES DU PARRAINAGE

Édith recherche une marraine civique

Le Parrainage civique du Haut-Richelieu a pour mission de jumeler des personnes bénévoles avec des personnes ayant une déficience intellectuelle afin que par l'entremise de cette approche personnelle, chaleureuse et égalitaire, les besoins tant pratiques qu'affectifs des personnes ayant une déficience intellectuelle soient satisfaits.

À LA RECHERCHE D'UNE AMIE

Je m'appelle Édith, je suis joviale, sociable et j'ai du plaisir à rendre service. Mes activités préférées sont d'écouter les chansons de Renée Martel, Pétula Clark et d'Elton John, j'aime regarder les téléromans Watatatow et Virginie. Quelques fois, mon père et moi allons au cinéma, au magasin ou au restaurant. Je fais un peu d'exercice tel que la bicyclette stationnaire ou marcher dans le parc près de chez moi, cela renforce mes jambes. Pour l'avenir, j'ai un rêve, celui de travailler dans une garderie, car j'aime beaucoup les enfants. Une marraine civique me permettrait de faire de courtes sorties et avoir du plaisir. Avec le temps, je suis certaine que nous deviendrons de grandes amies. Des amies qui seront là l'une pour l'autre, j'ai très hâte de vous rencontrer!

CAPSULE DE SENSIBILISATION

Il est évident que certaines limitations entraînent des restrictions dans les activités: une personne aveugle ne pourra voir un tableau, une personne sourde ne pourra pas entendre un concert, un manque de coordination motrice empêchera certains gestes ou les rendra moins rapides et adroits, une déficience intellectuelle entraînera une compréhension plus lente



Édith se dit joviale et très sociable.

d'une explication. Un amoindrissement des capacités motrices, sensorielles ou intellectuelles peut entraîner une détérioration de l'image de soi, le sentiment que l'on n'est pas en mesure de rivaliser avec autrui. Il y a également nos attitudes qui peuvent renforcer ce sentiment d'infériorité: la pitié, la surprotection. Lorsqu'on veut absolument aider la personne, même lorsque celle-ci n'en a pas besoin, ou faire les choses à sa place, parce que ça va plus vite par exemple, on la place en situation d'infériorité. Lorsqu'une personne n'est pas acceptée dans son intégralité, il est difficile qu'elle s'accepte elle-même surtout tant que des sentiments d'infériorité restent associés au handicap.

Si vous avez des affinités avec Édith 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 et enrichissante, où l'implication demandée est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091. Édith serait très enthousiasme. ■

DANS VOTRE ASSIETTE

Bébé fait ses dents!



SYLVIE LAROCHE
NUTR.DI.P.

Augmentation de la salivation, nez qui coule, pleurs, fièvre, gencives gonflées, érythème fessier... Quand la première dent perce, les parents sont au paradis! Mais la poussée dentaire est souvent un moment pénible à vivre pour les petits.

Bien que les dents de lait se forment pendant la grossesse, c'est généralement vers l'âge de 6 à 8 mois que la première dent fait son apparition. Ce sont les incisives centrales qui sortent en premier (6 - 8 mois) suivies des incisives latérales (8 - 10 mois), des premières molaires (12 - 14 mois), des canines (16 - 18 mois) et des molaires (24 - 30 mois). Une fois toutes ses dents sorties, bébé aura un petit «congé» jusqu'à ce qu'elles tombent, à partir de 6 ans, pour laisser la place aux dents permanentes.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES?

On reconnaît facilement les signes évocateurs reliés à la poussée des dents: une fièvre légère (moins de 38°C), diarrhée, irritation au niveau des fesses, changement d'humeur, diminution de l'appétit, augmentation de la salivation, etc.

Pour diminuer ces désagréments, on peut donner au bébé un anneau de dentition réfrigéré, ce qui endort et soulage temporairement la gencive. Il faut toutefois qu'il accepte de tenir quelque chose de froid dans ses mains. Vous pouvez aussi lui donner une débarbouillette trempée dans l'eau froide ou lui masser doucement la gencive avec votre doigt ou une petite brosse à dents à poils très doux. Pour ce qui est des biscuits et des sirops de dentition, on les décourage puisqu'ils contiennent souvent trop de sucre.

Si votre enfant semble souffrir

beaucoup, vous pouvez lui donner de l'acétaminophène pour enfant (Tylenol, Tempra). Quoi qu'il en soit, mieux vaut consulter votre médecin ou pharmacien si les symptômes deviennent plus sérieux.

Aussitôt que les dents apparaissent, il est bon de les nettoyer après les repas avec une brosse à poils doux ou un linge humide (sans dentifrice). Après l'âge de deux ans, vous pouvez commencer à utiliser un peu de dentifrice. Comme il contient du fluor, utilisez-en très peu, pas plus que la grosseur d'un pois car n'oubliez pas que les jeunes enfants ont ten-

dance à l'avalier au lieu de le cracher. Jusqu'à l'âge de 6 ou 7 ans, il vaut mieux surveiller votre enfant lorsqu'il se brosse les dents. ■

LA SEMAINE PROCHAINE

Soyez au rendez-vous la semaine prochaine! Il sera question de la carie du nourrisson et des principes de nutrition à adopter pour favoriser une bonne dentition. N'hésitez pas à compléter le Bilan médico-nutritionnel sur le site www.harmoniesante.com. Vous connaîtrez votre poids santé et obtiendrez un bilan de santé globale. Pour des informations contactez-moi au (450) 358-2002. Bonne santé! ■

Surprenez vos sens et vos proches

Choisissez un cadeau qui surprendra vos sens à chaque tranche de 100\$ d'achat.

DE PLUS

Obtenez un certificat de 50\$ avec tout achat de 100\$ et plus ou deux certificats de 50\$ avec tout achat de 500\$ et plus.

Vous pourrez ainsi surprendre vos proches avec un cadeau passionnant!

Valide du 13 novembre au 31 décembre 2004.

IRIS
OPTOMÉTRISTES • OPTICIENS

Iberville
(450) 346-6229
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 349-4666
Saint-Luc
(450) 349-4009

Plus de 165 centres IRIS au Canada www.iris.ca

Économisez

l'équivalent de la

TPS et de la TVQ

à l'achat d'une Dodge Caravan 2005.*

Louez à

189\$[†]

par mois. Location de 48 mois. Comptant initial de 5 670 \$ ou échange équivalent.

0 \$ dépôt de sécurité.

Options de location de 48 mois offertes [†]	
Mensualités	Comptant initial
307 \$	0 \$
266 \$	1 999 \$
189 \$	5 670 \$

DODGE CARAVAN 2005

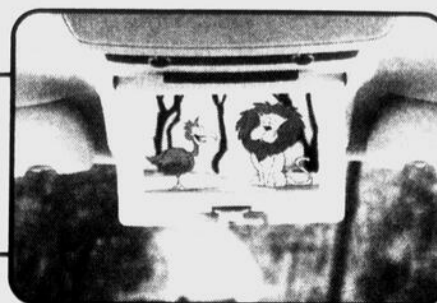
- Système DVD installé en usine (PDSF: 970 \$) • Moteur V6 de 3,3 L, 180 ch
- Climatiseur • Panneau et bouclier de couleurs assorties
- Régulateur de vitesse • Lève-glaces, rétroviseurs et verrouillage à commande électrique • Habitacle pour 7 passagers • Radio AM/FM avec lecteur de CD
- Sacs gonflables avant à déploiement progressif • Antidémarrateur Sentry KeySM
- Consommation: 12,2 L/100 km (ville), 8,2 L/100 km (autoroute)

ENERGUIDE



**DE PLUS, OBTENEZ
UN SYSTÈME DVD SANS FRAIS**

SEULEMENT DANS LES DODGE CARAVAN 2005.



VISITEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE CHRYSLER • JEEP^{MD} • DODGE OU DODGE.CA.

FINANCEMENT OFFERT
EXCLUSIVEMENT PAR

Services Financiers Chrysler

* L'offre de rabais correspondant au montant des taxes de vente inclut les taxes applicables et correspond à 15,02% du prix de vente réel, après déduction du transport et de la taxe sur le climatiseur. Ce rabais sera déduit du prix d'achat final comprenant les frais de transport (1 200 \$), les accessoires installés par le concessionnaire, les garanties, les droits sur les pneus neufs, les frais d'inscription au Registre, les autres taxes applicables et les frais du concessionnaire. Le rabais ne s'applique pas à la Dodge Ram HD Diesel 2004, au Dodge Ram SRT-10 et à tous les modèles Sprinter, et est limité à 7% sur la Dodge Viper. † Tarifs mensuels établis pour 48 mois pour la Dodge Caravan 2005 avec l'ensemble 28C + AT1. Le dépôt de sécurité est de 0 \$ pour une période de temps limitée. Le concessionnaire peut louer à prix moindre. Sous réserve de l'approbation de Services Financiers Chrysler. Services Financiers Chrysler est un membre du groupe de Services Financiers Chrysler. Transport et taxe sur le climatiseur (forçage applicables), immatriculation, assurance, droits sur les pneus neufs, frais d'inscription au Registre, taxes et frais d'administration des concessionnaires en sus. Photos à titre indicatif seulement. Voyez votre concessionnaire participant pour les détails et les conditions. † Ces offres d'une durée limitée sont exclusives et ne peuvent être jumelées à aucune autre offre, à l'exception du programme d'aide aux handicapés physiques, et s'appliquent à la livraison au détail des modèles neufs 2005 sélectionnés en stock. Les offres peuvent changer sans préavis. Le concessionnaire peut devoir commander ou recharger un véhicule. † Basé sur les cotes du guide de consommation de carburant 2005 publié par Ressources naturelles Canada. MD Jeep est une marque déposée de DaimlerChrysler Corporation.

CHRYSLER

Jeep

DODGE

CINQ ÉTOILES



Association publicitaire des concessionnaires Chrysler • Jeep^{MD} • Dodge du Québec