



# WEEK-END



## Jean-Marc Parent de retour sur scène

GILLES LÉVESQUE

Après une longue pause de deux ans, Jean-Marc Parent remontera sur les planches, du 14 au 18 mars, au Théâtre St-Denis 2, en prévision d'une autre tournée qui devrait le conduire aux quatre coins du Québec.

À l'aube de cette rentrée montréalaise, le principal intéressé, en entrevue au journal, avoue entretenir une certaine nervosité. Il a l'impression de recommencer à zéro, sachant fort bien que son passé n'est pas nécessairement garant de l'avenir. — Page C-3

## Rousseau: l'humour à grand déploiement

GILLES LÉVESQUE

Un peu court le nouveau spectacle de Stéphane Rousseau, mais drôlement efficace. Drôlement spectaculaire aussi. En plus d'être drôle, ce gars-là a le feu au corps. Entouré de trois musiciens et profitant d'un décor impressionnant, ce jeune humoriste n'a eu aucune difficulté à séduire son public lors de ses deux premières prestations présentées à guichets fermés.

Page C-4

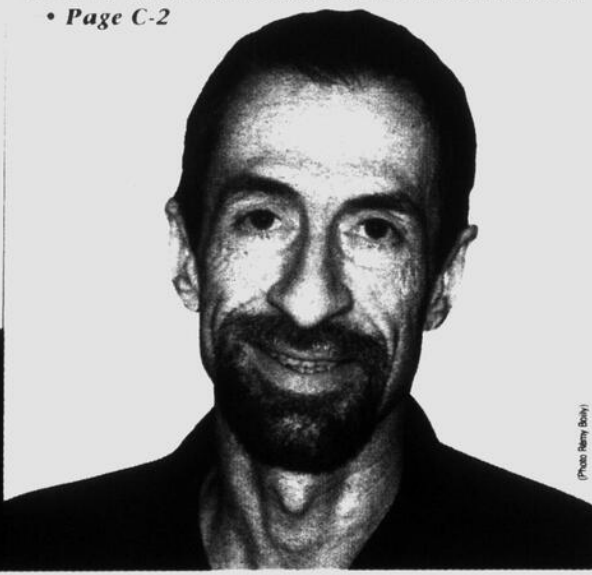


## Martel veut sauver la Maison des Arts

MICHEL PHANEUF

Michel Martel ne siège plus au CLD du Haut-Richelieu. Ni au Conseil montréalais de la culture et des communications, ni à la Chambre de commerce du Haut-Richelieu. En fait, le directeur général de la Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu a démissionné de tous les postes qu'il occupait au sein de ces organismes. Il veut concentrer tous ses efforts à la survie et au financement de la Maison des Arts.

Page C-2



DISQUE

## Musique pour une journée d'été

Summer Solstice, le plus récent album des «Summer Solstice», réunit les pièces d'une douzaine d'artistes ou groupes d'artistes, toutes axées d'une façon ou d'une autre sur le thème de la belle saison. — Page C-6



VIDÉO

## Harrison Ford joue les romantiques

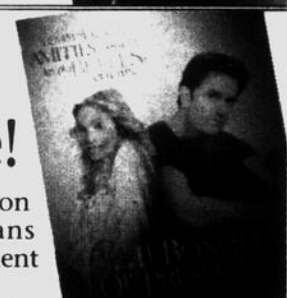
Harrison Ford joue à nouveau les romantiques dans Les hasards du cœur, un film racontant une histoire d'amour un peu spéciale. Ce brillant acteur a déjà eu de meilleurs rôles. — Page C-8



CINÉMA

## Déçu de voir Madonna si ordinaire!

Qui a tué Madonna? Voilà la question qu'on se pose après l'avoir vu si ordinaire dans Le bonheur ou presque, un film mettant également en vedette Rupert Everett. — Page C-8



## SOMMAIRE

Cinéma	C-8	Lecture	C-6
Horaires Cinéma	C-9	Musique	C-6
Horoscope	C-18	Plaisir du vin	C-15
Images d'Autrefois	C-15	Vidéo	C-8

### LA VENTE ÉTIQUETTES ROUGES

**Corolla 2000**

# 2,8%

Financement à l'achat / 48 mois sur tous les modèles.

Rabais étudiants jusqu'à 1 000\$

**359-9000**

TOYOTA La promesse de mieux-faire

TOYOTA L'assistance routière extra attentive Toyota

TOYOTA

1055, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu

VIVEZ L'EXPÉRIENCE DE LA QUALITÉ

# Michel Martel concentre tous ses efforts à la survie de la Maison des Arts

## Il démissionne du CLD et de plusieurs autres organismes



MICHEL PHANEUF

Michel Martel ne siège plus au CLD du Haut-Richelieu. Ni au Conseil montérégien de la culture et des communications, ni à la Chambre de commerce du Haut-Richelieu. En fait, le directeur général de la Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu a démissionné des tous les postes qu'il occupait au sein de ces organismes. Son but en posant ces gestes est de concentrer tous ses efforts à la survie et au financement de la Maison des Arts, nous dit-il en entrevue.

Michel Martel était représentant de la culture au conseil d'administration du CLD et président du Comité consultatif culture de ce même organisme. Il siégeait également au Conseil montérégien de la culture et des communications à titre de représentant de la sous-région du Haut-Richelieu, au Conseil régional de développement de la Montérégie (CRDM) et à la Chambre de commerce du Haut-Richelieu.

Au cours des dernières semaines, il a remis sa démission de tous ces postes. Dans sa lettre adressée au président du CLD, M. Martel fait part de son désir de se consacrer à la sauvegarde de la Maison des Arts, tout en évitant de se placer en conflit d'intérêts.

«Je n'étais pas à l'aise, à titre de directeur général de la Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu, qui est présentement sans subvention et va devoir retourner négocier avec la MRC du Haut-Richelieu et différentes instances municipales et gouvernementales, écrit-il. Il y aurait certainement un conflit d'intérêts avec le poste que j'occupais au sein du Comité consultatif culture et celui de représentant

de la culture au conseil d'administration du CLD».

Il souligne également que sa vision de développement régional de la culture ne correspondait pas à celle de certaines autres personnes et qu'il lui était difficile de présider un comité où il y avait deux groupes différents et deux visions différentes.

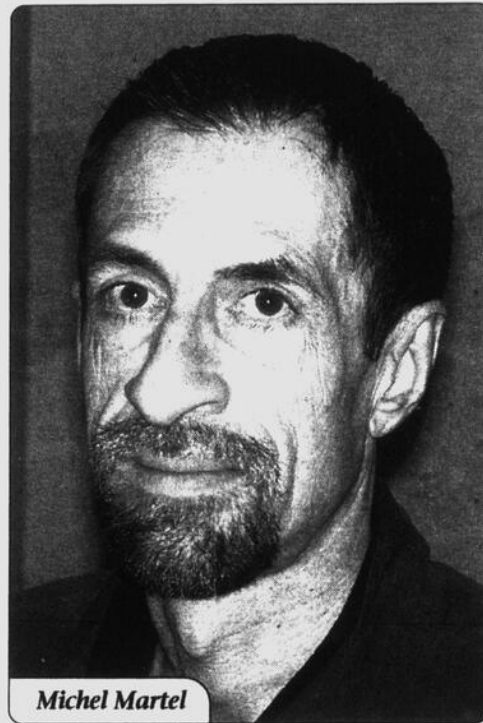
### DEUX PROBLÈMES À RÉGLER

Bien que la Maison des Arts soit maintenant rouverte après avoir fermé ses portes durant le mois de janvier et une partie de février, Michel Martel doit encore travailler à assurer son financement à plus long terme et à régler le problème de l'éventuelle mise en vente de la bâtisse par la ville de Saint-Jean.

Affirmant avoir appris dans le journal les intentions de vente de la ville, et ce sans que personne de l'administration municipale se donne la peine de contacter officiellement la Maison des Arts pour lui offrir de se porter acquéreur du bâtiment, le directeur général souhaite donc rencontrer les autorités municipales. D'une part pour évaluer la pertinence d'acheter ou non l'édifice en question, un édifice qui nécessite d'importants investissements en travaux de réparation de toutes sortes, souligne-t-il, d'autre part pour tenter de trouver certaines avenues de financement. À cet effet, il compte s'adresser au nouveau comité de développement de la qualité de la vie et de l'économie mis sur pied par la ville.

Michel Martel reconnaît que Saint-Jean ne doit pas être la seule à payer pour la Maison des Arts. Le financement devrait être assumé conjointement pas la MRC et par la capitale régionale, fait-il valoir. Cependant, il est normal à son avis que la ville-centre contribue davantage puisque c'est sur son territoire que la Maison des Arts est située et que c'est donc elle qui bé-

néficie des retombées générées par sa présence.



Michel Martel

D'autres démarches sont également en cours, ajoute-t-il. Des démarches auprès des milieux d'affaires, de même qu'auprès du ministère de la Culture et des Communications.

Fort d'une résolution d'appui du CLD, le directeur général se rendra ainsi rencontrer la ministre de la Culture, Mme Agnès Maltais pour plaider la cause de la Maison des Arts. À cette occasion, il sera accompagné du député du comté, M. Roger Paquin, de Mme Jeannette Jubinville, mairesse de Lacolle et responsable du dossier de la Maison des Arts à la MRC, et du président du CLD, M. Édouard Fleury. La rencontre est prévue d'avoir lieu au cours

du mois de mars.

Comme le fait valoir Michel Martel, plus de un million de dollars ont été investis dans la Maison des Arts au cours des cinq dernières années. Ces investissements ont été réalisés par les différents gouvernements, municipal, régional, provincial et fédéral et par la Maison des Arts elle-même. «Comment peut-on mettre un million de dollars dans quelque chose et ensuite songer à la fermer?», s'exclame-t-il.

Le patron de la Maison des Arts souligne que 22 organismes du milieu ont déjà fait parvenir des lettres d'appui à la Maison des Arts, de même que 10 conseils municipaux qui ont adopté des résolutions allant dans le même sens. Et c'est sans compter les quelque 2000 signatures réunies sur une pétition. Même la ville dans la plupart de ses documents de promotion mentionne avec fierté la présence de la Maison des Arts, ajoute-t-il.

Depuis son ouverture en 1996, la Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu a présenté 77 expositions et accueilli 55 manifestations culturelles, lancements de livres, soirées de poésie, ateliers pour enfants, etc., peut-on lire dans une brochure de promotion de l'établissement.

La Maison pourrait même être l'hôte de prestigieux événements dans un avenir rapproché, souligne Michel Martel. Une rétrospective des oeuvres d'Armand Vaillancourt et une exposition consacrée à l'artiste française Sonia Delauney, exposition tenue en collaboration avec le Centre Georges-Pompidou de Paris, sont deux de ces événements qui pourraient se retrouver à Saint-Jean-sur-Richelieu si la Maison des Arts réussit à assurer sa survie et son financement. ■

## Un comité qui n'a rien de «parallèle»

### MICHEL PHANEUF

La rumeur était persistante: Michel Martel quitte le Comité consultatif Culture du CLD pour former un autre comité. Un comité «parallèle», disait-on.

Interrogé quant au sérieux de cette rumeur, le principal intéressé, de même que les autres personnes supposément impliquées dans le comité en question, ont tenu à rencontrer le Canada Français pour clarifier la situation.

Ainsi, comme l'explique Paul Laforest, le Ballet Classique du Haut-Richelieu, la Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu, la SPEC (Société de promotion des événements culturels du Haut-Richelieu), le Théâtre de l'Écluse et Rencontre Saint-Jean travaillent bel et bien ensemble, sans toutefois qu'il soit question d'un organisme parallèle.

«Depuis quelques années, notre groupe travaille sur certains projets communs, indique-t-il. Notre objectif est de mettre en valeur nos idées et de nous entraider pour réduire nos coûts d'activités et de travailler sur nos problématiques communes».

Prêt de matériel, création d'un site Internet, projets scolaires pour les journées pédagogiques, forfaits touristiques, documents de promotion, etc., sont quelques exemples de projets sur lesquels les



Guy Boulanger (SPEC), Cécile Tremblay (Ballet classique du Haut-Richelieu), Michel Martel (Maison des Arts et de la Culture), Paul Laforest (Rencontre Saint-Jean) et Lise Payette (Théâtre de l'Écluse) travaillent ensemble pour mettre en commun idées et ressources. Pas pour former un comité parallèle, affirment-ils.

cinq organismes collaborent ou comptent collaborer.

«Mais ce n'est pas parce que nous avons du plaisir à travailler ensemble

que nous allons à l'encontre du milieu», souligne M. Laforest. «Nous désirons assurer le CLD, la MRC, le Comité consultatif Culture et le ministère de la Culture que nous ne sommes pas un organisme parallèle et que nous sommes toujours disposés à travailler avec ces instances sur toute forme de projets concrets pour le développement de notre région», peut-on lire dans le communiqué présenté lors du point de presse, le 1<sup>er</sup> mars dernier.

Les cinq organismes comptent-ils donc rester membres du CLD? «Nous sommes déjà membres et nous allons le demeurer, affirme Michel Martel. Mais ça ne veut pas dire toutefois que nous allons assister à toutes les réunions. Et si nous manquons des réunions, ça ne veut pas dire que nous contestons le CLD».

Michel Martel précise d'ailleurs qu'il est faux de penser que c'est lui qui est à la tête de ce regroupement. «Nous sommes tous sur le même pied là-dedans, ajoute Paul Laforest; nous n'avons même pas de président, ni de responsable attribué».

Selon ce dernier, le comité ne possède pas de nom et n'est pas incorporé. «Nous en avons parlé ensemble sauf que notre idée n'est pas encore faite sur ce sujet», conclut-il. ■

APRÈS S'ÊTRE ACCORDÉ UNE PAUSE DE DEUX ANS

# Jean-Marc Parent avoue être nerveux à l'aube de sa rentrée montréalaise

GILLES LÉVESQUE

Après une longue pause de deux ans, Jean-Marc Parent remontera sur les planches, du 14 au 18 mars, au Théâtre St-Denis 2, en prévision d'une autre tournée qui devrait le conduire aux quatre coins du Québec. À l'aube de cette rentrée montréalaise, le principal intéressé avoue entretenir une certaine nervosité. Il a l'impression de recommencer à zéro, sachant fort bien que son passé n'est pas garant de l'avenir.



Parent est bien fier de sa jeune protégée répondant au nom de Lynne Lévesque.

«Ce n'est pas parce que j'ai connu du succès depuis mes premiers pas dans l'humour, il y a déjà 12 ans avec le numéro de l'handicapé, qu'il est acquis que ça va fonctionner encore. Dans ce métier, tout est à refaire à chaque

fois. Je pense avoir monté un bon spectacle, mais j'ignore comment les spectateurs vont réagir», commente l'humoriste de Saint-Luc âgé de 37 ans.

Sa prestation du 15 mars sera scrutée à la loupe par la faune médiatique qui sera sur place pour juger de son nouveau spectacle intitulé «11 000 km avec huit inconnus». Les critiques qui en résulteront détermineront l'ampleur de la tournée qui suivra. Bien des promoteurs attendent généralement cet instant avant de s'engager avec tel ou tel artiste.

«C'est vrai que c'est souvent là que ça se passe, reconnaît Jean-Marc Parent. De mauvaises critiques peuvent faire peur à bien des promoteurs. C'est pourquoi il est important de se présenter avec quelque chose de nouveau. Je pense que c'est ma principale force. J'ai toujours essayé d'innover et ça m'a réussi jusqu'à maintenant. Le fait d'être un bon conteur m'a aussi ouvert bien des portes.»

Depuis 1988, il ne s'est pas arrêté très souvent. En s'imposant ce rythme fou, plusieurs étaient d'avis qu'il allait un jour se brûler, mais il est toujours là, douze ans plus tard.

Reste qu'il s'est imposé deux années sabbatiques pour se faire oublier un peu. «Je l'ai fait volontairement, mais j'avoue que j'avais besoin de m'arrêter, précise-t-il. J'étais fatigué moralement et physiquement. C'était rendu difficile. Là, je me sens bien. Je suis ner-



«Je pense avoir monté un bon spectacle, mais j'ignore comment les spectateurs vont réagir», commente Jean-Marc Parent.

veux, mais j'ai bon espoir que les gens vont aimer mon nouveau spectacle.»

## CHEZ BERGER

Voilà déjà plusieurs semaines qu'il rode ce nouveau show dans un local de pratique aménagé spécialement pour lui chez Berger Son & Lumière, une entreprise située sur la rue Gaudette, dans le parc Industriel de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Le propriétaire des lieux, Guy Berger, a conclu une entente d'affaires avec Jean-Marc Parent pour une durée de dix ans. Cette entente s'est déjà traduite par un spectacle diffusé récemment sur les ondes de CKOI. C'est évidemment l'équipe de Berger Son & Lumière qui s'occupera de la sonorisation et de l'éclairage lors des spectacles à venir de Jean-Marc Parent.

Le moins qu'on puisse dire, c'est

que Guy Berger n'a pas lésiné sur les moyens pour lui construire un local de pratique qui ferait l'envie de bien des artistes. Un local mieux équipé que bien des salles de spectacle au niveau du son et du jeu de lumières. On y trouve même une petite cuisinette.

C'est dans cet environnement que Parent construit son spectacle en compagnie de son nouveau band répondant au nom de M Road. On parle ici de très jeunes artistes qui nous ont vivement impressionnés lors de l'entrevue réalisée le 26 février dernier.



C'est dans ce local de pratique aménagé chez Berger Son & Lumière que Jean-Marc Parent monte son nouveau spectacle.

Pour une, Lynne Lévesque chante à la manière des grands. Son interprétation de Total Eclipse of the Heart, de Bonnie Tyler, nous a donné la chair de poule. C'est vrai! Quant aux musiciens, leur interprétation de la pièce The Mexican, du groupe Babe Ruth, validait les compliments tenus à leur endroit par Jean-Marc Parent.

L'un de ces musiciens, Jean-François Lauzon, à la batterie, n'est âgé que de 14 ans. Parent en a fait la découverte lors de la diffusion de L'heure JMP, alors qu'il n'avait que 11 ans. Ce dernier a pour professeur Paul Brochu, ex-batteur d'Uzeb. Ça vous donne une bonne idée du talent de ce jeune adolescent. Le M Road est

complété par Mathieu Payette à la basse, Stéphane Larocque aux claviers et Jean-Pierre Lessard à la guitare.

«Dans mon nouveau spectacle d'une durée de 2h30, il y a 24 minutes de musique en tout. J'ai d'abord examiné la possibilité d'utiliser une bande sonore, ce qui est moins coûteux que de traîner un band en tournée, mais j'ai finalement opté pour un groupe. Vous savez tous que je suis un maniaque de musique et c'est pourquoi j'ai recruté ces jeunes musiciens bourrés de talent. Je crois en eux et je suis certain qu'ils vont aller loin dans ce domaine. J'ai bien hâte que mon public fasse leur connaissance», raconte Jean-Marc Parent.

## TOURNÉE

Pour l'instant, il concentre toutes ses énergies sur ses spectacles au Théâtre St-Denis

2, de même que sur les supplémentaires prévues pour les 12 et 13 mai. Si la réponse des diffuseurs est bonne, il reprendra la route à l'automne pour une longue tournée des principales villes du Québec.

Avant même la première de «11 000 km avec huit inconnus», son carnet de commandes est bien garni avec huit spectacles au Rustik de Châteauguay, plusieurs shows corporatifs et des contrats en poche pour la plupart des principaux festivals d'été.

Jean-Marc Parent se produit maintenant seul. Il peut toutefois compter sur l'appui et l'expérience de Guy Cloutier, lequel lui ouvrira des portes, dont celles du Capitole de Québec. C'est Chantal Brisson qui s'occupe de la gérance. ■

## 11 000 km avec huit inconnus sans aucune improvisation!

GILLES LÉVESQUE

Intitulé «11 000 km avec huit inconnus», et d'une durée de 2h30, le nouveau spectacle de Jean-Marc Parent s'adresse aux 7 à 97 ans. Il est dépourvu de sacré, de sexe et de méchanceté! Dépourvu aussi d'improvisation, tient à préciser l'humoriste de Saint-Luc.

Ce nouveau spectacle, les habitués du Festival de montgolfières de Saint-Jean-sur-Richelieu en ont eu un bon aperçu l'été dernier lors de la prestation de Jean-Marc Parent à cet événement.

«C'est le même show pour ce qui est du concept, mais bien des modifications ont été apportées, précise le principal intéressé. On pourrait pratiquement parler d'un nouveau spectacle.»

Celui-ci s'articule autour d'une longue randonnée de 11 000 kilomètres à travers les États-Unis. À bord de trois motorisés nolisés pour ce périple de rêve, prenaient place huit «inconnus» qui étaient loin de se douter à ce moment-là qu'ils deviendraient les vedettes du prochain show à Jean-Marc! Ces derniers avaient été choisis dans le cadre d'un tirage ayant marqué la dernière tournée «à la chandelle».

«C'est l'histoire de ce voyage que je raconte en spectacle. Je le com-



Jean-Marc Parent pose fièrement en compagnie de son nouveau band. Dans l'ordre habituel: Lynne Lévesque, Jean-Pierre Lessard, Jean-Marc Parent, Jean-François Lauzon, Stéphane Larocque et Mathieu Payette.

mente évidemment de façon humoristique par l'entremise d'anecdotes et de petites histoires mettant en vedette chacun de mes invités. Croyez-moi, on rit beaucoup. C'est incroyable tout ce qui nous est arrivé au cours de ce voyage à travers plusieurs états américains», explique Jean-Marc Parent.

Par l'entremise d'un écran géant, le spectacle s'ouvre comme au cinéma alors que défile un générique avec, en arrière plan, des images saisissantes du Grand Canyon. Des images à couper le souffle sur lesquelles le M Road joue la pièce The Mexican, du groupe Babe Ruth. Et ça se poursuit comme ça durant deux heures et trente minutes.

«J'essaye de recréer les atmosphères que nous avons vécues au cours du voyage. À l'aide des images prises

à cette occasion et des textes que j'ai écrits par la suite, on a vraiment l'impression d'y être. Les spectateurs vont aussi apprendre beaucoup de choses sur les principaux états que nous avons visités, comme la Californie par exemple. C'est comme un spectacle des Grands explorateurs, mais en beaucoup plus drôle», souligne Jean-Marc Parent.

D'un état à l'autre, le M Road interprète les chansons que l'on pouvait alors entendre à la radio, ce qui ajoute à l'atmosphère du moment.

«Il n'y a aucune improvisation au cours de ce spectacle. Tous les textes ont été écrits à l'avance. J'ai eu beaucoup de demandes en ce sens et j'ai décidé d'y donner suite. Ça fait longtemps que je n'avais pas fait ça», conclut l'humoriste aux mille et une idées. ■

LES JEUDIS, VENDREDIS ET SAMEDIS

Festival de

# «Surf'n Turf»

(TERRE ET MER)

FILET MIGNON GRILLÉ ET AU CHOIX:

Crevettes style «scampies» ou cuisses de grenouilles ou pattes de crabe

**14,95\$**

Entrée incluses: Salade César ou escargots à l'ail  
Servi avec riz, légumes, beurre à l'ail et sauce au poivre

MARDI MIDI  
Spaghetti à volonté: côté bar 3\$

VENDREDI MIDI  
Rôti de bœuf à volonté: 8,95\$

le nautique  
RESTAURANT St-Jean

55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu 347-2341

# Stéphane Rousseau: l'humour à grand déploiement

GILLES LÉVESQUE

Un peu court le nouveau spectacle de Stéphane Rousseau, mais drôlement efficace. En plus d'être drôle, ce gars-là a le feu au corps! Entouré de trois musiciens et profitant d'un décor impressionnant, ce jeune humoriste qui ressemble de plus en plus à Brad Pitt avec sa nouvelle coupe de cheveux, n'a eu aucune difficulté à séduire son public composé de nombreuses jeunes filles.

Les Johannais, on le sait, sont en amour avec Stéphane Rousseau. Son record de dix représentations au Théâtre des Deux Rives pour un même spectacle tient toujours. Il en compte déjà quatre pour ce troisième

alors qu'il se produisait à guichets fermés. Il n'a pas eu à se trimousser bien longtemps sur scène pour que ses fans tombent en pâmoison! C'est vrai qu'il est beau, Stéphane Rousseau, avec sa gueule de jeune premier, son corps sculpté au couteau et son torse dépourvu de poil! Et il n'est pas gay, nous a-t-il, comme pour faire taire certains rumeurs voulant qu'il le soit.

Contrairement à ses spectacles précédents, Rousseau mise davantage sur Stéphane Rousseau pour faire rire son public. Il a laissé ses talents d'imitateur au vestiaire pour mieux se concentrer sur des numéros mettant ses talents de conteur en vedette. Des talents aussi pour la danse, le chant et la gestuelle. Il n'arrête pas une minute.

## IMPRESSIONNANT

Pour ce nouveau spectacle mis en scène par Denis Bouchard, Rousseau compte sur l'étroite collaboration d'un claviériste, d'un contrebassiste et d'un batteur, tous trois âgés dans la vingtaine. Un immense écran géant apporte aussi une dimension intéressante à ce spectacle qui accorde une grande place au visuel.

Profitant de moyens financiers énormes, Stéphane Rousseau nous a entre autres présenté un jeu vidéo le mettant en vedette à la manière du célèbre Mario Bros. Sur cet écran géant, nous avons aussi fait la connaissance de son père par l'entremise de situations amusantes. Un autre bon moment.

Mais au-delà de la technique, il y a sur-



Tout simplement hilarant, Stéphane Rousseau.

une jeune spectatrice qui est montée sur scène pour danser avec lui. C'est le cas de le dire: Rousseau avait le feu au corps! Dansant à la manière des gogo boys, notre chanteur latino-américain en chaleur a trouvé chaussure à son pied à la fin de son petit numéro alors que sa jeune admiratrice y est allée d'un long baiser sur la bouche qu'il n'avait pas vu venir! La libido du latino a été mise à dure épreuve!

Vous vous doutez bien que Madame Jigger était au rendez-vous. Moins vulgaire que d'habitude, cette belle grosse dame nous aura entre autres démontré qu'elle n'a plus besoin de Stéphane Rousseau pour fonctionner dans la vie. Ceux qui étaient sur place comprendront.

Le seul hic à ce spectacle des plus réussis réside dans sa durée. À 22 heures, tout était terminé. En tout, 90 petites minutes qu'on aurait bien aimé voir se prolonger, d'autant plus que la complicité entre Rousseau et ses fans était parfaite lorsqu'est venu le temps des au revoir.

Cela dit, il ne fait aucun doute que ce spectacle rempli de surprises restera à l'affiche pendant au moins deux ans. Il a tout pour faire courir les foules à la recherche d'un spectacle d'humour à grand déploiement. ■



Ces spectateurs se souviendront longtemps de leur rencontre avec Rousseau.

spectacle en carrière et on peut déjà prédire qu'il repassera à nouveau par Saint-Jean-sur-Richelieu l'automne prochain pour de nouvelles supplémentaires.

Toujours aussi séduisant, Rousseau a fait un malheur, jeudi et vendredi derniers,

tout ces personnages colorés qu'il incarne tout au long de la soirée. Nous avons particulièrement apprécié le numéro qui sert à promouvoir son spectacle au petit écran, celui d'un anglophone qui s'exprime en français dans des mots qui lui font entre autres dire: «Je ne suis pas l'homme que tu crois, je suce un autre homme».

À notre avis, le numéro le plus réussi est celui au cours duquel il incarne un chanteur latino-américain en chaleur! Le torse nu et portant une longue perruque noire, Rousseau y va d'une performance qui relève aux oubliettes tous les Ricky Martin de ce monde! Faut le voir pour le croire.

Vendredi dernier, il est allé chercher

La mise en scène est assumée par Denis Bouchard.



## Germain Corriveau lance un nouveau roman jeunesse

Un nouveau roman signé Germain Corriveau sera lancé le dimanche 12 mars prochain à la bibliothèque municipale de Saint-Luc.

Publié par la maison johannaise Les Éditions Archimède, cet ouvrage intitulé «Le club des bolides» est le second de cinq romans jeunesse à saveur scientifique faisant partie de la série «Les aventures de la famille Rouleau».

Comme le souligne l'auteur, l'objectif principal du livre est de susciter

l'intérêt des jeunes (et de leurs aînés) pour les sciences et pour la littérature en général. Le texte prend la forme d'un polar impliquant le milieu criminel de la drogue.

Lors d'une soirée d'observation astronomique dans un champ isolé, à l'orée d'un bois, Guillaume Rouleau et son ami Sébastien Sanche découvrent le corps en putréfaction d'un motard artiste-peintre. Assassinat? Suicide?... À côté du cadavre planté, une toile à l'huile de style figuratif, une toile achevée, posée sur un chevalet et représentant le paysage ambiant, au coucher du soleil, d'une ferme abandonnée.

Une enquête policière est ouverte. Grâce à leur vive intelligence, à leurs connaissances scientifiques et à leur passion du détail, Guillaume et son frère aîné, Laurence, en compagnie de leurs amis, vont proposer leur aide aux enquêteurs afin de résoudre cette affaire mystérieuse.

Le thème scientifique de ce roman est l'astronomie, alors que celui du premier ouvrage, «Mon frère est un savant», était la botanique, souligne Germain Corriveau.

À quelques exceptions près, les personnages en sont les mêmes. De nouveaux voisins, les Sanche, s'adjoignent toutefois à la famille Rouleau.

Trois autres romans sont à paraître dans cette série. Il s'agit de «La découverte fabuleuse de Guillaume» (qui sera lancé durant la Quinzaine du livre en Montérégie), «Guillaume et la vie extraterrestre» et «Le microscope dérobé».

Le lancement du «Club des bolides», dimanche à la bibliothèque municipale de Saint-Luc, aura lieu de 13 heures à 16 heures. Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues. ■



Germain Corriveau avec son premier roman jeunesse «Mon frère est un savant», paru en décembre dernier.

## Vincent Vallières ne pourra que s'améliorer

MICHEL PHANEUF

Pas méchant le spectacle de Vincent Vallières aux «Jeudis Shows». Un spectacle vivant, avec des musiciens dynamiques, une présentation sympathique et amusante, bref un spectacle bien rendu qui ne pourra que s'améliorer à mesure que le chanteur et ses collègues prendront de l'expérience.

Remarquez, ce n'est pas parce qu'il y a encore place pour l'expérience que le show de Vincent Vallières manque d'aplomb ou de qualité. Les 150 personnes présentes au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean le 2 mars dernier ont eu droit à une prestation très honnête, à une heure de musique somme toute bien jouée et bien dosée.

Entre ses succès *Faut que tu fesses fort* et *Ti-Guy qui se détruit*, le jeune auteur-compositeur de Sherbrooke nous a servi des pièces tantôt assez légères comme sa chanson sur les rousses, tantôt plus endiablées comme sa très bonne interprétation de *La Bitt à Tibi* de Raoul Duguay (chantée par le claviériste François Rivard). Une musique en général ni trop douce, ni trop lourde, en dépit d'un

son de basse vraiment trop puissant pour le reste de l'ensemble.

Musicalement, il n'y a guère à redire à la performance de Vallières et de ses quatre

collègues. Sans se lancer dans de grandes envolées virtuoses, tous s'acquittent bien de leur rôle et font preuve d'une excellente synchronisation - un excellent «timing» - ensemble.

Côté vocal, Vincent Vallières se débrouille bien aussi. Sa prononciation laisse toute fois un peu à désirer, avec pour résultat qu'on a souvent du mal à

saisir les paroles de ses chansons. C'est dommage, car ses textes ne sont pas dénués d'intérêt.

Vincent Vallières en était à sa deuxième visite sur scène à Saint-Jean-sur-Richelieu. À en juger par la réaction des spectateurs jeudi, il y aura fait bonne impression.

Souhaitons donc que son deuxième album dont il prévoit la mise en chantier pour l'été ou l'automne prochain lui permette de continuer à gravir les échelons et de nous revenir avec une musique encore plus mature et une prestation encore plus chargée d'expérience. ■



Vincent Vallières a fait bonne impression lors de son spectacle du 2 mars dernier aux «Jeudis Shows».

# Le Tibet, prochaine destination des Grands Explorateurs

Le Tibet sera la destination du prochain ciné-spectacle des «Grands Explorateurs», le samedi 11 mars à 20 heures au Théâtre des Deux Rives. Le Tibet et ceux qui l'habitent puisque Raymond Renaud a intitulé son film *Tibet, hommage au peuple tibétain*.

«Paysages et couleurs somptueux, sourires et regards éclatants: nous sommes au Tibet, entre Lhassa et la vallée de Yarlung, berceau de la civilisation tibétaine, décrit-il. En quelques instants, nous voilà plongés au cœur d'une culture millénaire dont les traditions se sont perpétuées malgré les vicissitudes politiques».

Raymond Renaud nous invite au voyage, pour une destination qu'il connaît bien. Un voyage dans la simplicité du quotidien des Tibétains et sur les chemins de leurs croyances.

À ses côtés, les spectateurs parcourront des milliers de kilomètres, à la décou-

te d'un peuple qui vit au rythme des prières et des pèlerinages, pour remonter aux origines du bouddhisme tibétain.

Des toits d'or du Potala aux toits de bronze de Jokhang, ils partiront à la découverte de temples et des monastères les plus fréquentés du pays, pour arriver au monastère de Samye, où le roi proclama, pour la première fois, le bouddhisme comme religion du Tibet. En chemin, ils assisteront à des manifestations, parfois troublantes, de la ferveur religieuse des Tibétains: ablutions, prosternations, offrandes, prières ou pèlerinages.

Mais au Tibet, la religion ne tient pas entre quatre murs. Elle est présente dans chaque geste, chaque souffle. C'est là aussi que Raymond Renaud ira la chercher. En sa compagnie, le public aura l'occasion d'entrer dans l'univers familier de ce peuple: celui de la tente des nomades, de la cuisine où l'on prépare le thé salé, ou de l'atelier où les femmes fi-

lent la laine, en chantant. Autant d'instant de pure sérénité.

## UN PASSIONNÉ DE LA MONTAGNE

Pour Raymond Renaud, la montagne est toute sa vie. Pour elle, il s'est rendu aux quatre coins du monde. De l'Inde au Pérou, en passant par l'Afrique et le Sultanat d'Oman.

Raymond Renaud a multiplié les expéditions, toujours en quête de plus de beauté. Fasciné par des paysages grandioses et des êtres d'exception, il fera de l'Himalaya sa terre d'adoption. Lui qui est né dans un petit village des Hautes-Alpes ne doutera jamais de son amour pour la montagne.

Les personnes qui désirent assister à ce ciné-spectacle des «Grands Explorateurs» pourront se procurer des billets à la porte le soir de la représentation. Des billets sont également disponibles à l'avance auprès de la SPEC, au 358-3949. ■



Raymond Renaud nous invite au voyage, pour une destination qu'il connaît bien. Un voyage dans le quotidien des Tibétains et sur les chemins de leurs croyances.

## Balayage des Noirs, 10-4

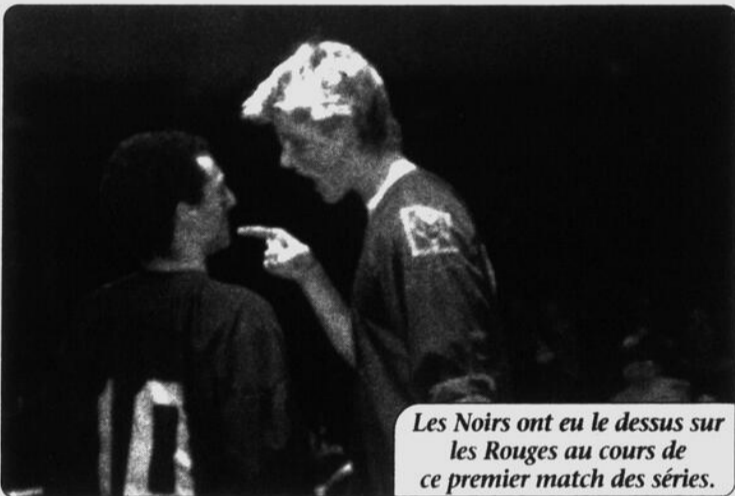
DANIEL G. HÉBERT

C'est à l'issue du premier match des séries que les Noirs ont infligé une cuisante défaite aux Rouges, vendredi dernier, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean. Une victoire bien méritée par cette équipe qui, aux dires de son capitaine Étienne Rouleau, n'était guère habituée à obtenir autant de points dans une soirée...

La colère du capitaine des Rouges, Daniel Désormiers, était d'ailleurs évidente à l'issue du match. Après avoir adressé une critique virulente à l'adresse de l'arbitre, il s'est interrogé sur la pertinence de pénalités aussi sévères en séries éliminatoires, surtout si elles viennent nuire à la qualité du spectacle.

Ce n'est certes pas la première fois que les gens de la C.L.I.C. recherchent des compromis pour améliorer le jeu, ou pour faire en sorte que tous les joueurs s'amuse. Il ne faudrait tout de même pas qu'on minimise l'effet stimulant de la compétition ni le rôle des règlements qui visent en fin de compte à éviter le laisser-aller ou le manque de créativité.

Les trois étoiles du match: Patrick Ménard (Rouges), Étienne Rouleau (Noirs) et Daniel Désormiers (Rouges). En raison de leur défaite, les Rouges accèdent directement à la «finale des poches» (qui aura lieu dans quelques semaines) alors que les Noirs affronteront (dans deux semaines) les gagnants du match opposant les Verts aux Bleus (la semaine prochaine). ■



Les Noirs ont eu le dessus sur les Rouges au cours de ce premier match des séries.

Les Noirs semblaient bien préparés pour la joute et présentaient un jeu mature et bien dirigé, contrairement aux Rouges qui, surtout en première période, s'égarèrent en enfantillages. Malgré tout, les moments de grande impro étaient rares et la concentration difficile. C'est d'ailleurs ce qui a valu à l'as marqueur des Noirs, Éric Dufresne, d'être chassé du match à la fin du premier engagement, après avoir accumulé deux pénalités de manque d'écoute.

Les Rouges ont dû se parler plutôt sérieusement dans le vestiaire pendant l'entracte (ils tiraient de l'arrière 5-1), puisqu'ils sont revenus en force dès le début de la seconde période en marquant trois points consécutifs et en réalisant la meilleure comparée du match, sinon de l'année: une «inspirative» paraphrasant habilement «The Raven» d'Edgar Allan Poe, un humour bien dosé, une progression dramatique époustouflante, un «timing» parfait. On ne peut que saluer le génie de Daniel Désormiers et d'Éric Yelle.

Ce dernier a toutefois eu moins de chance en fin de période: son intervention, un peu costaud il est vrai, a été interprétée par l'arbitre Leary comme une rudesse et lui a valu une pénalité. La fougue de Yelle étant au moins égale à son talent, il a été tout de suite après chassé du match pour mauvaise conduite.

## DÉJEUNERS

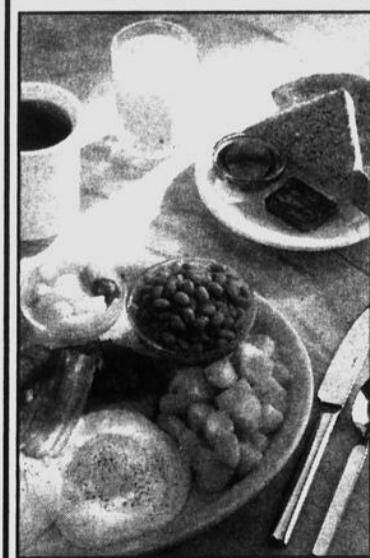


Photo à titre indicatif

À compter de 6 h

du lundi au samedi et dimanche à compter de 7 h  
Sur semaine de 6 h à 11 h,  
samedi-dimanche jusqu'à 14 h

DÉJEUNER COMPLET

À partir de 2.69\$

CAFÉ À VOLONTÉ



419, rue Saint-Jacques,  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(514) 731-3030 - (450) 347-8133

## La Maison sous les Arbres prépare son exposition pascale

Le centre d'art La Maison sous les Arbres de Saint-Athanase d'Iberville tiendra son exposition «Pâques en Joie» du 9 avril au 7 mai prochain.

En prévision de cet événement, les responsables du centre invitent les artistes et les artisans de toutes disciplines, de même que les musiciens, les poètes, les collectionneurs, etc. Les personnes qui aimeraient présenter leurs oeuvres sont les bienvenues. Déjà, une douzaine de participants ont confirmé leur présence.

Fidèle à sa tradition, l'exposition qui en sera à sa sixième édition comprendra également des oeuvres à caractère sacré. Des pièces de collection appartenant aux paroisses environnantes ainsi qu'à des propriétaires privés seront ainsi présentées. De plus, les visiteurs auront l'occasion de voir la petite chambre qui accueillait le Frère André lorsqu'il venait

visiter ses oncles Joseph et Pierre Bessette.

Toujours dans le cadre de cette exposition pascale, un atelier de peinture est prévu se tenir le samedi, atelier au cours duquel les participants exécuteront une oeuvre sur planchette selon la tradition italienne. Mme Tiziana Tabbia Plomteux, artiste renommée, dirigera cet atelier.

Toutes les personnes intéressées, que ce soit à s'inscrire à l'atelier de peinture ou à présenter leurs oeuvres dans le cadre de «Pâques en Joie» sont priées de communiquer avec Muguette Forest-Pilon au (450) 347-1639. La Maison sous les Arbres est située au 2024 route 133 à Saint-Athanase d'Iberville. ■

# ASSISTEZ

au match  
d'ouverture des  
*Expos*

le lundi 3 avril  
RÉSERVEZ TÔT!

CONCOURS AMATEURS  
KARAOKE

Tous les jeudis  
avec Barbara  
dès 21 h

\* Nombreux  
prix à  
gagner



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



## Léo Perreault et ses invités exposent les 11 et 12 mars

Le sculpteur Léo Perreault et ses élèves tiendront une exposition de leurs oeuvres les 11 et 12 mars prochains à l'atelier de M. Perreault, 70 rue Saint-Jacques à Saint-Jean-sur-Richelieu.

En plus de M. Perreault et de la vingtaine d'élèves participants, trois artistes prendront part à cette exposition à titre d'invités. Il s'agira de MM. Sylvain Nadeau, sculpteur sur pierre, Alexandre Charron, peintre paysagiste et animalier, et Denis Quintin, sculpteur sur bois.

Après avoir fait ses débuts dans le domaine des arts à Montréal, Sylvain Nadeau s'est établi à Saint-Jean il y a trois ans. Il a pris part à plusieurs expositions, notamment à La Prairie où il a obtenu le Prix de la Relève, et à Saint-Jean, à l'événement «Rencontre IX». Il a également participé au Symposium organisé par la Maison de la Culture de Chambly en 1999 au Fort-Chambly.

Membre de l'Association des sculpteurs de la Montérégie depuis deux ans, il projette la tenue d'une exposition à la Place des Arts de Montréal en mai 2000.

Natif de Saint-Jean-sur-Richelieu, Alexandre Charron s'adonne à la peinture à l'huile depuis environ 10 ans. Ses principales expositions ont eu lieu à Brossard, à Frelighsburg ainsi qu'à Saint-Jean à l'occasion du souper bénéfique de Canards Illimités. Les oiseaux, les che-

vaux et les paysages sont les sujets qu'il préfère peindre.

Sculpteur sur bois, Denis Quintin travaille cette matière depuis plusieurs années. Il a exposé à quelques reprises à la Maison sous les Arbres à Saint-Athanase d'Iberville, mais il préfère s'adonner à son art chez lui, dans l'atelier qu'il s'est construit près du Richelieu.

Ses oeuvres représentent principalement des scènes campagnardes et des scènes animalières.

Quant à Léo Perreault, ce sculpteur bien connu dans la région a pris part à plusieurs expositions au cours de la dernière année. On a ainsi pu voir ses oeuvres l'été dernier à Saint-Alexandre dans le cadre de Saint-Alex-Art, ainsi qu'à la Maison sous les Arbres en novembre à l'occasion de la Fête de Noël.

L'artiste a également exposé à Saint-Bernard-de-Lacolle sous les auspices de l'Association de la Faune et des Trappeurs du Québec en février et participé au cours de ce même mois au concours d'oiseaux du Salon du camping, chasse et pêche à la Place Bonaventure.

L'exposition des oeuvres de ses élèves et de ses invités spéciaux sera ouverte de 13 heures à 17 heures les samedi et dimanche 11 et 12 mars. Le public y est le bienvenu. ■

## Paul Labelle expose ses «jardins imaginaires» à St-Luc

MICHEL PHANEUF

Paul Labelle, un artiste et artisan lucquois, tient présentement une exposition de ses oeuvres dans le hall de l'hôtel de ville de Saint-Luc.

Sur le thème «Du coin de la table ou 24 jardins imaginaires», l'artiste y propose entre autres une série de dessins au pastel gras, chacun d'eux placé sous verre.

M. Labelle fait également valoir ses talents d'artisan en présentant

sous des cubes vitrés, des pièces de terre cuite faites lors d'une formation récente en céramique, des reliefs de bois et photos de bois tournés avec miroirs faits pour les Salons des métiers d'art de Montréal de 1975 à 1980, ainsi que des broches soudées et peintes réalisées sous sa direction par des élèves d'adaptation scolaire à la polyvalente Armand-Racicot entre 1969 et 1989.

C'est en février 1998 que Paul Labelle achète ses premiers pastels. De retour à la maison, il rassemble tous les papiers traînant dans les fonds de tiroirs, ainsi qu'un bon nombre de petits outils et objets divers et s'installe au coin de la table, là où ont vu le jour tous ses projets de bricolage.

Et le jeu a commencé: il explore l'application de couleurs sur divers supports, sans idées préconçues, avec comme seul objectif de remplir la surface; d'y utiliser

tout objet hétéroclite propre à briser la monotonie, tout en arrivant à un résultat acceptable.

«À chaque jour, écrit-il, je regardais le travail de la veille, je trouvais ça stimulant, je plaçais une nouvelle feuille sur la table et je me lançais... toujours dans un état fébrile devant le défi à relever. Pour la première fois, je m'exprimais, sans retenue, avec la couleur. Je ne dessinais rien, je coloriais... je ne copiais rien mais parfois je plaçais sous ou sur la feuille des obstacles, des objets divers. Pour m'apercevoir, petit à petit, que je bâtissais un grand jardin imaginaire».

«J'accumulai ces travaux dans une boîte, ajoute-t-il. Je l'ouvrais de temps en temps. Et chaque fois je découvrais l'étendue de ce que j'avais fait».

Ce sont ces «jardins de pastels, faits comme on bricole au coin de la table, pour passer le temps et s'émerveiller de sa propre capacité à libérer de soi des richesses cachées» que Paul Labelle présente dans cette exposition.

«Du coin de la table ou 24 jardins imaginaires» est à l'affiche dans le hall de l'hôtel de ville de Saint-Luc jusqu'au 21 mars. L'exposition est ouverte au public les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 20h30, le mercredi de 8h30 à 16h30, le samedi de 10 heures à 16 heures et le dimanche de 13 heures à 16 heures. ■



### Coeur, auteurs et érotisme

Une trentaine de personnes ont pris part à la troisième soirée des «Coups de coeur des écrivains» le 28 février dernier à la Maison des Arts et de la Culture à Saint-Jean. Axée sur le thème de l'amour et de l'érotisme dans le roman et la poésie, cette rencontre qui réunissait les Jean-Yves Thériault, Maryse Choinière, Hélène Sévigny, Marceline Claudais et Pierre Pelletier s'est déroulée dans la bonne humeur et même l'hilarité, souligne un des organisateurs de l'événement. Le quatrième et dernier de ces «Coups de coeur» aura lieu le 10 avril prochain, cette fois en compagnie de quatre éditeurs qui viendront expliquer comment ils choisissent leurs auteurs. ■

**NOUVELLE ADMINISTRATION**

**Tous les dimanches**

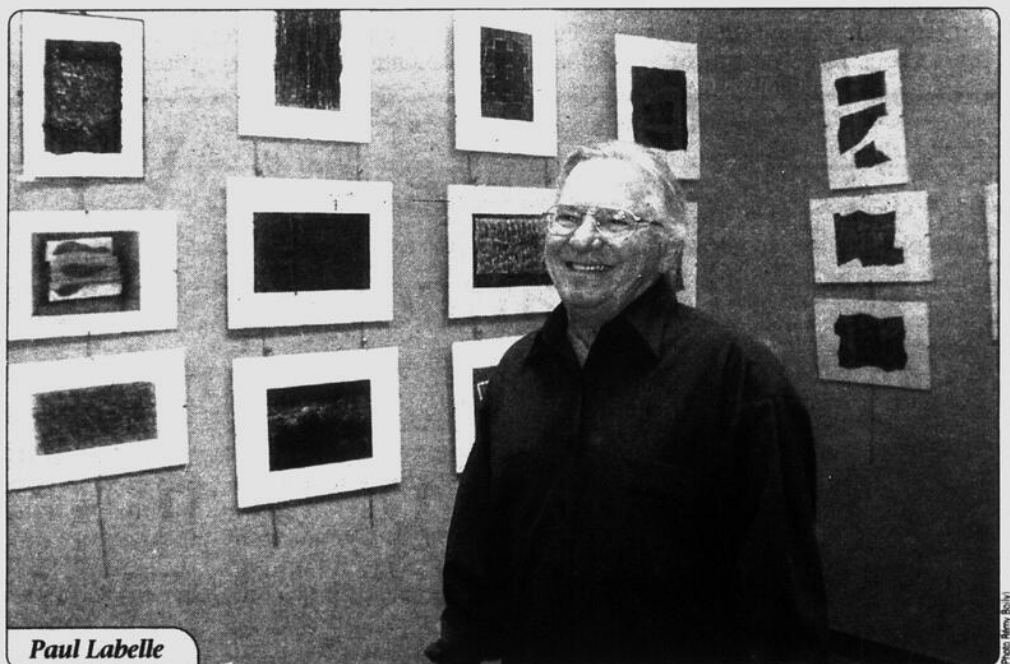
*L'endroit par excellence pour le brunch du dimanche, vivez l'expérience!*

**10 h à 14 h**

Capacité de 300 personnes et plus

**Super brunch**

1005, rue Principale  
Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix (450) 291-5800



Paul Labelle

**Maintenant ouvert**

**Danse Western**

Tous les dimanches après-midi

**COUPON RABAIS**

Valable en tout temps pour l'année 2000

Non applicable à aucune autre promotion

**1 coupon par personne**

Valable sur entrée pour adulte seulement # numero 0002C.F.

**2\$**

Érablière La Goutte Sucrée

- Danse sociale de groupe avec animateur et magicien
- Sentier pédestre
- Balade à chevaux
- Permis de la SAQ
- Nourriture à volonté
- Explication de fabrication de sirop
- Chasse aux trésors
- Prix spéciaux pour groupe

141, chemin du Sous-Bois  
Mont Saint-Grégoire (450) 460-7521

## CINÉMA

## «Le bonheur ou presque» : presque...

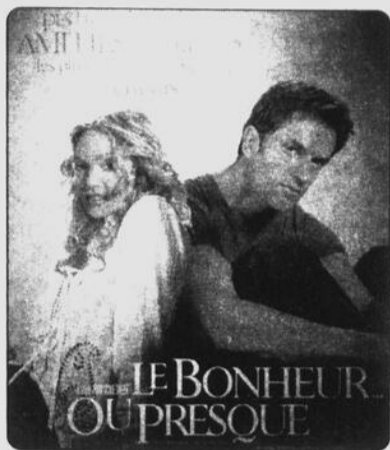


DANIEL G. HÉBERT

**P**as facile de vieillir pour une rebelle! Madonna a passé sa vie à provoquer, à déranger, et son succès repose en grande partie sur sa capacité de le faire. C'est sans doute pourquoi, dès les premières minutes de son nouveau film, on est tellement déçu de la voir si ordinaire, au point de vouloir parodier le titre d'un autre film d'actualité en se demandant «Qui a tué Madonna?»...

C'est vrai qu'il ne s'agit pas de son meilleur rôle, c'est vrai que son interprétation (surtout au début) rappelle le mauvais «soap» ou la Dolly Pond de «Y'en a marre». Tout de même. Le rebelle est d'abord celui qui cherche à être vraiment lui-même, à n'importe quel prix, et il arrive que ce «lui-même» change avec le temps. À ce titre, nous ne pouvons que saluer son courage : laissons-lui encore un peu de temps pour se découvrir (au sens figuré, bien sûr...).

Ceci étant dit, le film n'est pas que Madonna. Il a ses forces et ses faiblesses, ses moments d'émotion et ses moments d'ennui. L'idée de base est originale et soulève un débat intéressant, elle est bien développée, s'achemine vers une finale



«Le bonheur ou presque» nous offre une situation intéressante dans un emballage un peu fade.

réussie, l'humour y est souvent savoureux.

Le ton général, par contre, est plutôt fade. Malgré quelques scènes touchantes, l'ambiance n'est guère stimulante et les spectateurs échangeaient davantage de commentaires sur le dilemme moral qu'ils ne versaient de larmes.

En banlieue de Los Angeles, Robert (Rupert Everett) et Abbie (Madonna) entretiennent une amitié particulière. Homosexuel, il s'avère le conseiller idéal pour les affaires de coeur de sa copine qui vit très mal le passage des ans.

Peu de temps après la séparation d'Abbie, tout de suite après l'enter-

rement d'un ancien amant de Robert, les deux amis se retrouvent seuls autour d'une bouteille et se laissent entraîner aux joies de l'intimité. Robert ne se pardonne pas cet écart de conduite qui menace leur amitié, mais tout change quand il apprend qu'Abbie est enceinte.

Pendant cinq ans, ce couple nouveau genre vit le parfait bonheur auprès du jeune Sam. Robert accepte pleinement son rôle de père tout en enjoignant Abbie de se trouver un véritable amant. Mais quand elle finit par le faire, quand le nouveau mec parle de mariage et de déménagement à New York, Robert comprend qu'il a bien peu de recours légaux pour garder près de lui cet enfant qui l'adore.

Bref, une situation intéressante, originale, relativement bien développée, mais un film qui, en général, n'apporte rien de bien nouveau ou de bien captivant. Presque une réussite...

## «QUI A TUÉ MONA?»

Un autre film plutôt moyen mais qui m'a tout de même fait passer un meilleur moment. Il faut vous dire, toutefois, que cette comédie n'est pas aussi facile qu'elle le semble, que l'humour est un peu difficile d'accès, qu'elle ne plaira sans pas à tout le monde,

particulièrement aux jeunes qui étaient majoritaires ce soir-là dans la salle de cinéma.

Personnellement, j'adore ce type d'humour complètement absurde, ces personnages caricaturaux, ces situations cyniques et démesurées, même si nous sommes encore loin de «Marie a un je-ne-sais-quoi». Le film de Nick Gomez demeure fertile en gags costauds mais souvent trop «balèzes» pour être compris du premier coup.

Le ton général -encore une fois!- est par contre un peu «drabe» et nous laisse avec une vague sensation de trop peu. Dieu merci, la présence d'acteurs de renom, et qui semblent beaucoup s'amuser, sauve la mise, de même que l'intrigue policière qui, sans être d'une grande sophistication, parvient à nous tenir en haleine.

Dans le village de Verplanck, N.Y., choisi comme marché test par le prestigieux fabricant de voitures Yugo (...), l'acariâtre Mona (Bette Midler) trouve la mort quand les freins de son auto l'abandonnent dans une courbe dangereuse. Il devient rapidement évident que la voiture a été sabotée et qu'il s'agit d'un meurtre.

Pour le chef policier Rash (Danny DeVito), l'enquête n'aura rien de simple : tout le monde en ville



«Qui a tué Mona?» propose un humour cinglant mais un peu difficile d'accès.

se réjouit de cette mort providentielle, tout le monde aurait eu intérêt à commettre ce crime. De l'époux battu Phil qui jouait en cachette à «Roue de fortune» avec la serveuse Rona (Jamie Lee Curtis) au placide Bobby qui s'apprête à épouser sa fille Ellen (Neve Campbell), en passant par son assistant, par le fils mutilé, par un mystérieux pêcheur...

Bref, un film qui rappelle une partie de «Clue» ou une soirée de «Meurtre et mystère» et qui ne prend vraiment pas au sérieux. Un heureux mélange à l'humour féroce mais qui manque tout de même de saveur. ■

## VIDÉO

## Romance: un film de sexe ennuyant!



PASCAL CLOUTIER

## Les Hasards du Coeur



**L**es choix de productions ne portent pas chance à Harrison Ford par les temps qui courent. On l'a déjà vu dans de meilleurs films que «Six jours, sept nuits» par exemple. Le voilà qui rapplique dans une sorte d'histoire d'amour un peu spéciale et qui ne le remettra pas tout à fait sur la voie qu'on lui connaît.

Misant sur le désir clairement exprimé de plusieurs femmes, soit de voir Harrison Ford dans des rôles romantiques, on a mis dans cette production toutes les chances de notre bord. Pour lui

donner la réplique, on a fait appel à Kristin Scott Thomas, qui depuis «Le Patient Anglais», a monopolisé toute l'attention des hommes en manque de romantisme.

«Les Hasards du Coeur» avait les ingrédients pour être un bon film et en plus on a assigné à tous ces bons ingrédients un chef qui a fait ses preuves, le réalisateur américain Sydney Pollack. La production n'avait que peu de chance de déplaire.

Effectivement, le film est assez efficace mais ce n'est rien pour se garrocher sur les murs. Un film qui développe autour des adons, du hasard et des coïncidences. Une histoire intrigante certes, mais un peu fade tout de même.

Jouant à nouveau son propre rôle, Ford fait le perdu, celui qui, malgré toute attente, se retrouve au milieu d'un drame surprenant. Des airs abrutis, des sentiments durement exprimés et une déception presque palpable, c'est ce à quoi le jeu de Ford nous a habitués.

De son côté, madame Thomas commence, elle aussi, à se créer un personnage passe-partout. Une femme fière pour qui l'amour est interdit mais qui s'en accommode bien au fond. Une femme douce qui est capable de plus dures réactions aux situations que vive le personnage qu'elle joue.

Pourquoi n'est-ce pas le très bon film auquel nous étions en

droit de nous attendre? Le scénario? La cinématographie d'un ennui mortel? Une histoire de base un peu impertinente? Je ne sais pas mais disons que le résultat final ne restera pas gravé dans la mémoire des cinéphiles, fans ou non d'Harrison Ford ou de Kristin Scott Thomas.

Sans vous le suggérer, ce film fait bien l'affaire en vidéo et j'irais jusqu'à dire en deuxième choix d'une longue soirée devant la télé.

## Romance

**L**e petit Pascal était tout excité, sa chronique du Canada Français allait lui donner l'opportunité de se louer un film de fesses sans en ressentir aucun remords.



La production de la Française Catherine Breillat avait fait couler tellement d'encre l'été dernier

qu'il croyait même devoir fermer les rideaux pour visionner l'oeuvre si osée. A vrai dire, on en disait grand bien. Osée peut-être mais très originale. Alors que la canicule battait son plein à l'extérieur, on disait de cette production qu'elle embrasait le dedans des salles de cinéma. Un film génial et innovateur dans le genre érotique disait-on.

Mon verdict, mon conseil, gardez vos culottes. C'est plein de monde tout nu correct mais comment fait-on ce genre de film, comment peut-on pousser si loin une psychologie qui n'intéresse personne et garder le spectateur, en l'occurrence moi, de glace du début à la très lointaine fin?

Mon Dieu, on en a fait tout un plat l'été dernier... Pourquoi donc? Je me suis retrouvé tout à coup dans le genre de drame de moeurs à la Française qu'on nous servait à la fin des années 70. Des personnages complètement tarés, une histoire mince comme la feuille de papier sur laquelle les personnages ont été ébauchés. Rien n'y est intéressant. Les passes sado-maso? Les invitations au viol? Les acharnements idiots des membres d'un couple l'un envers l'autre. Ni un ni l'autre ne ferait l'envie du spectateur anyway. Franchement... Essayez de trouver quelque chose de plus plat pour voir... Je vous mets au défi. Les acteurs sont minables et peu crédibles, les situations sor-

ties directement d'une imagination déficiente et pour ce qui est du scénario, on repassera...

Un laideron nommé Marie (Caroline Ducey) n'en peut plus de se faire refuser son nanane par son connard de chum Paul. C'est le fun organisé pour la jeune femme qui se sent tout à coup libérée sexuellement, Ti-Paul veut pas! D'expérience en expérience, la jeune française se libère de toutes ces bébittes et elle en a croyez-moi. Ce n'est pas d'un sexologue ou d'un psychologue qu'elle a besoin mais bien d'un psychiatre avec des doses très fortes de prozac.

Il y a une ou deux prises de vue assez rares au cinéma mais que les documentaires nous ont depuis longtemps servi. C'est peut-être là une des raisons qui font de cette minable production un sujet de conversation. On nous montre dans un contexte soi-disant érotique des images crues presque tirées d'un documentaire parallèle. On escamote toute sensualité pour nous garrocher des images à peine réfléchies de sexe et de rapports bestiaux. Et ça c'est quand Ti-Paul a pas mal à la tête!

Non franchement si je peux vous éviter la location d'un film ces jours-ci, Romance est le premier film qui me vient à l'esprit. Si vous êtes en manque de film érotique, retrouvez-vous, sans faire exprès, dans la section porno, pas de niaisage. ■

# À L'AFFICHE

## Spectacles et concerts

**J**eu 9 mars: à 18 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle de Lilison Di Kanara présenté dans le cadre des «Jeudis Shows».

**10 et 11 mars:** à 22h30, au Bar l'Hôte à Saint-Jean, le spectacle de Rick d'Opera.

**Samedi 11 mars:** à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives à Saint-Jean, le ciné-spectacle «Tibet, hommage au peuple tibétain» présenté dans le cadre de la série «Les Grands Explorateurs».

**Samedi 11 mars:** à 20 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle de Laurence Jalbert et de Dan Bigras.

**Samedi 11 mars:** à 21 heures, au Bar Le Sonic à Saint-Jean, le spectacle des groupes «Jaymie» et «Capitaine Révolte et les Missionnaires».

**Dimanche 12 mars:** à 14 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, la pièce «Les Enrobantes» avec Martin Genest, Marie-Christine Lê-Huu, Pierre Robitaille et Véronique St-Jacques.

**Jeu 16 mars:** à 18 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle de La Baronne (Sylvie Cobo) présenté dans le cadre des «Jeudis Shows».

**17 et 18 mars:** à 22h30, au Bar l'Hôte à Saint-Jean, le spectacle du «Wally Watt Band».

**Samedi 18 mars:** à 20 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle de Marc Déry. La première partie de cette représentation sera assurée par Jean-François Fortier.

**Dimanche 19 mars:** à 11 heures, dans le hall de l'hôtel de ville de Saint-Luc,

café-concert en compagnie de Serge Vincent, auteur-compositeur.

**Jeu 23 mars:** à 18 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle de Guy Nadon présenté dans le cadre des «Jeudis Shows».

**24 et 25 mars:** à 22h30, au Bar l'Hôte à Saint-Jean, le spectacle du groupe «Who Cares».

**Samedi 25 mars:** à 20 heures au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle de Maxim Martin.

**Dimanche 26 mars:** à 20 heures, à la Maison provinciale des Frères Maristes à Iberville, le concert de Paul Couëffé, organiste.

**31 mars et 1<sup>er</sup> avril:** à 22h30, au Bar l'Hôte à Saint-Jean, le spectacle du groupe «Noctambule».

**Samedi 1<sup>er</sup> avril:** à 20 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, le spectacle de Nelson Minville.

**Samedi 1<sup>er</sup> avril:** à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, la pièce «Trick or Treat» avec Pierre Curzi, Jean-Marc Dalpé, David Boutin, Maxime Denommée et Claude Despains.

**Tous les vendredis:** de 19 heures à minuit, au resto-bar «Le Petit Laurier» à Saint-Jean, le spectacle de Stéphane Bonin.

**Tous les dimanches:** de 16 heures à 21 heures, au resto-bar «Le Petit Laurier» à Saint-Jean, le spectacle de Mario Gauthier, chansonnier.

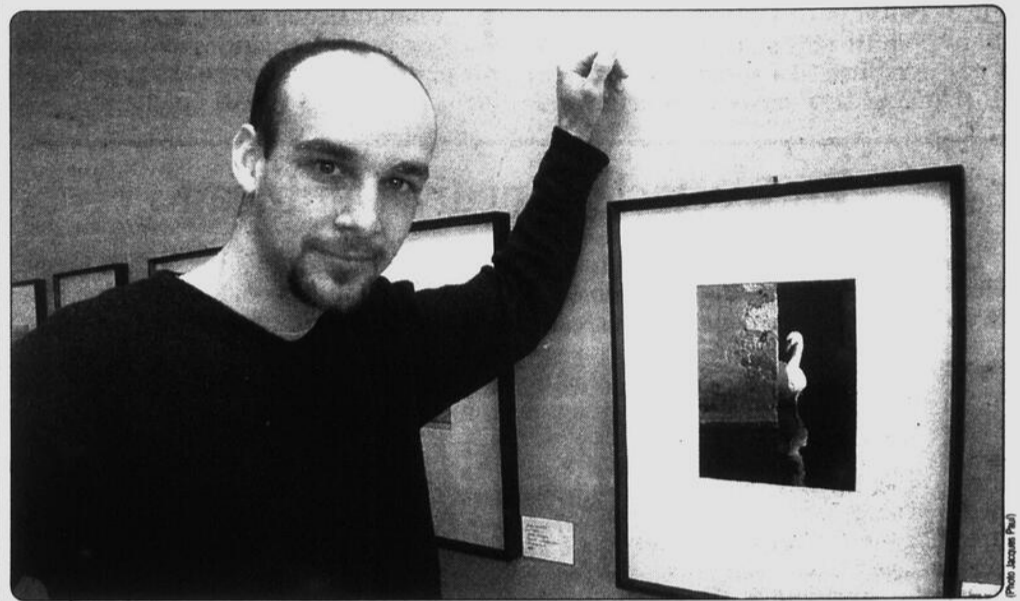
position «Interactions et Correspondances» présentée par les membres du centre REGART de Lévis et Action art actuel.

**Du 2 au 21 mars:** dans le hall de l'hôtel de ville de Saint-Luc, l'exposition des oeuvres de Paul Labelle, artiste et artisan.

**11 et 12 mars:** de 13 heures à 17 heures, au 70, rue Saint-Jacques à Saint-Jean, l'ex-

position des oeuvres du sculpteur Léo Perreault et de ses élèves. Les artistes Sylvain Nadeau, Alexandre Charron et Denis Quintin prendront également part à cette exposition.

**Jusqu'à la fin-mars:** à la pâtisserie «Les Gourmands Disent» à Saint-Jean, l'exposition des oeuvres de Jean Martin, photographe. ■



## Jean Martin expose

Jean Martin, un photographe de notre région, tient présentement une exposition de ses oeuvres à la pâtisserie-salon de thé «Les Gourmands Disent», 149 rue Richelieu à Saint-Jean. Jusqu'à la fin mars, le public peut y admirer une dizaine de ses photos, des oeuvres qui ont la particularité d'associer les processus photographique et informatique, notamment au niveau du traitement de la couleur. Jean Martin fait de la photographie depuis huit ans environ et s'y adonne de façon professionnelle depuis trois ans. L'exposition qu'il présente aux «Gourmands Disent» est sa toute première. ■

## Expositions

**Du 26 février au 31 mars:** au centre Action art actuel à Saint-Jean, l'ex-

**RESTO-BAR 28 TABLES**

**O'TIPS BILLARD**

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

**Vous voulez organiser un «party», une fête...**

**Devenez membre au Billard O'Tips et obtenez**

**25% LOCATION DE BILLARD**

**10% SUR ACHAT D'ACCESSOIRES**

**25% SUR LOCATION DE SALLE V.I.P.**

**À votre fête, 1 h de billard GRATUIT + CHAMPAGNE**

**Wow! SEAUX DE BIÈRE 5 bières pour le prix de 4**

**Jeu Soirée des dames**

**DIMANCHE JOURNÉE DU 8**

**8\$ billard à volonté • 8\$ pichet**

**CABANE À SUCRE O'TIPS (dimanche 2 avril)**  
repas, autobus, billard, consommation  
20\$ personne

**Loterie vidéo**

Plus de **20 000\$** payés à tous les jours

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

**REPRÉSENTATIONS EN MATINÉES LES MARDIS ET MERCREDIS À 13H30!**

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

**INFO-FILM: 358-3030**

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

**PROGRAMMATION DU 10 MARS AU 16 MARS**

**MISSION SUR MARS (G)**  
Ven.: 18h45 - 21h20  
Sam.: 12h45 - 15h20 - 18h45 - 21h20  
Dim.: 12h45 - 15h20 - 19h30  
Lun. Jeu.: 19h30  
Mar. Mer.: 13h30 - 18h45 - 21h20

**MON CHIEN SKIP (G)**  
Ven.: 18h45 - 21h20  
Sam.: 12h45 - 15h20 - 18h45 - 21h20  
Dim.: 12h45 - 15h20 - 19h30  
Lun. Jeu.: 19h30  
Mar. Mer.: 13h30 - 18h45 - 21h20

**LA NEUVIÈME PORTE (13+)**  
Ven.: 18h40 - 21h25  
Sam.: 12h40 - 15h25 - 18h40 - 21h25  
Dim.: 12h40 - 15h25 - 19h30  
Lun. Jeu.: 19h30  
Mar. Mer.: 13h30 - 18h40 - 21h25

**QUI A TUÉ MONA? (G)**  
Ven.: 18h55  
Sam.: 12h55 - 18h55  
Dim.: 12h55 - 18h35  
Lun. Jeu.: 18h35  
Mar. Mer.: 13h30 - 18h55

**LE BONHEUR... OU PRESQUE (G)**  
Ven.: 18h40 - 21h20  
Sam.: 12h40 - 15h20 - 18h40 - 21h20  
Dim.: 12h40 - 15h20 - 19h30  
Lun. Jeu.: 19h30  
Mar. Mer.: 13h30 - 18h40 - 21h20

**LES JEUX SONT FAITS (13+violence)**  
Ven. Mar. Mer.: 21h25  
Sam.: 15h25 - 21h25  
Dim.: 15h25 - 20h30  
Lun. Jeu.: 20h30

**LE NOUVEAU VOISIN (13+)**  
Ven.: 18h50 - 21h25  
Sam.: 12h50 - 15h25 - 18h50 - 21h25  
Dim.: 12h50 - 15h25 - 19h30  
Lun. Jeu.: 19h30  
Mar. Mer.: 13h30 - 18h50 - 21h25

**MISSION SUR MARS**  
(Version française de Mission To Mars)  
Depuis des siècles nous sommes à la recherche de l'origine de la vie sur terre. Nous ne cherchions pas sur la bonne planète.

**MON CHIEN SKIP**  
FRANKIE MUNIZ • DIANE LANE • LUKE WILSON • KEVIN BACON  
CHAQUE FAMILLE A BESOIN D'UN OPTIMISTE.  
(Version française de "My Dog Skip")  
[www.mydogskip.com](http://www.mydogskip.com)

**La Neuvième Porte**  
A FILM BY ROMAN POLANSKI  
JOHNNY DEPP  
version française de «The ninth Gate»

**QUI A TUÉ MONA?**  
DANNY DEVITO • BETTE MIDLER • NEVE CAMPBELL • JAMIE LEE CURTIS  
version Française de DROWNING MONA  
La question n'est pas qui a commis le meurtre mais plutôt qui ne l'as pas commis.

**LE BONHEUR... OU PRESQUE**  
MADONNA RUPERT EVERETT  
v. f. de THE NEXT BEST THING

**LES JEUX SONT FAITS**  
LE PIÈGE EST TENDU. QUE LE JEU COMMENCE.  
BEN AFFLECK GARY SINISE CHARLIZE THERON  
v. française de «REINDEER GAMES»

**Le Nouveau Voisin**  
Bruce Willis Le Matthew PERRY  
V. F. de THE WHOLE NINE YARDS  
La vie est une comédie. Le secret est dans l'exécution.



## SEXUALITÉ

## Le sexe et les problèmes cardiaques



ISABELLE BRUNELLE

J'ai reçu un courriel d'une personne qui me demandait si les gens ayant des problèmes cardiaques pouvaient continuer d'avoir des activités sexuelles normales. Cette personne se disait gênée de demander ce type de question à son médecin.

Évidemment, je ne suis pas une cardiologue et je ne peux que parler des cardiopathies en général, je ne connais pas votre condition actuelle. Allons-y donc pour les généralités. Habituellement, les maladies cardiaques, en tant que telles, ne portent pas atteintes à la réponse sexuelle, à la capacité d'une personne d'avoir des activités sexuelles.

Une recherche scientifique s'est penchée sur le sujet, il y a une quinzaine d'années. Elle est arrivée à la conclusion qu'il n'y a aucune différence significative entre les dysfonctions sexuelles (l'incapacité à vivre des activités sexuelles fonctionnelles) chez les

hommes souffrant de problèmes cardiaques et ceux d'un groupe d'hommes en bonne santé cardiaque.

Même si cette recherche a été faite sur des groupes masculins, on peut aisément appliquer les mêmes résultats chez les femmes. Cependant, cette recherche a démontré que les peurs, les fausses croyances et l'anxiété que l'on rencontre chez les personnes cardiaques ou chez leur partenaire peuvent entraîner une baisse importante de désir, d'où une diminution, ou même un arrêt des activités sexuelles.

Donc, ce n'est pas tant des conditions physiques qui causent problèmes, mais des conditions psychologiques et ce même chez le partenaire qui lui n'a pas de cardiopathies.

La plupart des craintes associées à la reprise des activités sexuelles après une cardiopathie est la peur de refaire une autre attaque et la peur de faire une attaque pendant l'activité sexuelle. Pourtant cette peur peut causer en fait, autant de stress que l'activité elle-même. Malheureusement, certaines conditions amplifient ce sentiment de

peur. Certains médecins omettent totalement la dimension sexuelle dans leurs recommandations et ce silence peut facilement être interprété comme une interdiction, amplifiant ainsi l'anxiété et le stress.

De plus, on a tendance à croire que notre rythme cardiaque augmente énormément pendant une activité sexuelle. À des fins de comparaison, l'activité sexuelle ne nécessite pas plus d'énergie qu'un ratissage de feuille et ne va pas chercher plus des deux tiers de la capacité d'énergie moyenne des personnes qui ont subi une maladie cardiaque sans complications.

Un autre mythe concerne celui de la position employée durant la pénétration. Le rythme cardiaque et la pression artérielle ne se modifient guère que la personne cardiaque utilise une position passive ou active (missionnaire ou cavalière). Par contre, certains arguments incitent à la prudence: les relations sexuelles avec d'autres partenaires que la personne habituelle (les infidélités

causent une hausse du stress), les relations sexuelles sous l'effet de l'alcool (l'alcool éclaircit le sang), les relations sexuelles sous des températures extrêmes (dans le bain sauna par exemple; elles demandent une plus grande dépense d'énergie) et des relations sexuelles lorsque l'on est très fatigué (demande plus importante d'énergie).

Au risque de se répéter, la plupart des situations problématiques découlent de l'anxiété et de la peur et de beaucoup de non-dit. L'importance de la communication est encore un des bons remèdes pour le couple. Exprimer la peur que l'on a eu de perdre son partenaire, d'exprimer ses propres craintes, ses émotions pourra éventuellement réduire ou empêcher qu'il se crée un fossé entre les partenaires.

Pour vos questions ou commentaires, vous pouvez me joindre par la poste à Casier postal 12, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 6Z1 ou par courriel à [i.brunelle@sympati-co.ca](mailto:i.brunelle@sympati-co.ca)

## La musique africaine de Lilison di Kinara aux «Jeudis Shows»

C'est au rythme de la musique africaine de Lilison di Kinara que se tiendra le prochain «Jeudi Show» le 9 mars au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean.

Qui est Lilison di Kanara? C'est un musicien et peintre originaire de Guinée-bissau, un musicien que le public québécois a déjà eu l'occasion d'entendre à plusieurs reprises, notamment au Festival de Jazz de Montréal, au Festival d'été de Québec, aux Francofolies de Montréal et au Festival des Arts de Saint-Sauveur.

«Je suis venu au monde dans le quartier appelé Tabanka di Impada situé au sud de la vieille ville, ville nommée Belande, en Guinée-Bissau, écrit-il.

«On m'a appelé M'Bari di Kinara. Je suis devenu Lilison et d'aussi loin que je me rappelle, les images ont hanté mon regard comme le son des tambours a martelé ma tête. Je suis né dans la rue et j'y ai tout appris, comme beaucoup d'artistes. Peu importe si je peins, chante ou joue, je porte en moi la mémoire de mes ancêtres; je navigue dans les eaux troubles du temps qui passe,

de la jeunesse à la vieillesse, du futur au passé et, du fond de mon âme, je voyage vers l'infini aux extrémités du monde.

«Je chante en créole portugais, la langue parlée en Guinée-Bissau, à Ziguinchor en Casamance, et aux îles du Cap Vert, ajoutait-il. Je m'inspire des rythmes locaux: le Gumbé, le Kumboi, le Kussundé, le Djambadon, le Singa, le Badju de Po, le N'Koko na baca, le Tchim Tchim.

«Assis sur le quai dans le port de Pindjikiti à Bissau N'tim, dos à l'océan, je caresse le visage du regard, j'entends les pilons de nos mères. Leur rythme syncopé, l'Afrique, ses cultures, ses émotions m'envahissent, je ressens l'influence de l'océan.

«Ce sont ces rythmes que mes musiciens et moi transposons sur nos instruments. Avec le public, le veux partager ces émotions qui font ma vie, leur vie, notre vie».

Le spectacle de Lilison di Kinara débutera à 18 heures. Les billets seront disponibles à la porte au moment de la représentation ou à l'avance auprès de la SPÉC, au téléphone 358-3949. ■



### «Quelques années d'une vie»

Près d'une cinquantaine de personnes se sont rendues rencontrer l'auteure johan-naise Lucil Renaud, le 26 février dernier à l'occasion du lancement de son deuxième roman intitulé «Quelques années d'une vie». À cette occasion, Viateur Lefrançois, un autre auteur de la région, a présenté le livre de Mme Renaud. Roman à saveur autobiographique, «Quelques années d'une vie» est maintenant disponibles dans différents commerces de Saint-Jean-sur-Richelieu, notamment à la pharmacie Uniprix de la Place Saint-Jean et à la librairie La Foire du Livre située boulevard du Séminaire.

### Coiffure

# Maxime Lebel



L'équipe du salon souhaite la bienvenue à notre nouvelle coiffeuses Julie Marcil avec ses 4 années d'expérience qui à son tour souhaite la bienvenue à sa fidèle clientèle.

**Au plaisir de vous revoir!**

**Maintenant ouvert le lundi**

Location de chaise (450) 653-4799

Tél.: (450) 346-9366  
1095, boul. Iberville, Iberville

ELLE  
et LUI



**Et oui! En pleine ville!**

SITUÉE SUR LE BOULEVARD DU SÉMINAIRE À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

**MAINTENANT OUVERT**

**La sucrerie chez Ti-Père**

Profitez du plein air

- Randonnées pédestres - Sentiers
- Piste ski de fond, de motoneige
- Patinez sur le lac Enchanté
- Capacité de 125 personnes
- Idéal pour: mariage, anniversaire, partie bureau, autres réceptions

**Serveur(se)s demand(e)s**

**OUVERT JEUDI, SAMEDI, DIMANCHE**

Pour réservation: Tél.: (450) 346-2497 • Cell.: (514) 821-2866

Gilles et Madeleine Dumouchel, proprs

## L'ÉGLISE D'ICI

## Laissons la parole de Dieu faire du neuf en nous

Le Carême est souvent un temps privilégié pour réfléchir sur les valeurs qui nous animent et qui donnent un sens à notre vie. La prière, le jeûne, le partage, le silence, la lecture de la Bible, les ressourcements sont autant de moyens pour nous y

aider.

Voici quelques ressourcements qui nous sont offerts:

## À LA CATHÉDRALE

Les 12, 13, 14 et 15 mars: Retraite avec

le père Jean-Paul Richard, s.m.m. Dimanche 12 mars à 19h30: «On serait plus heureux si on changeait vraiment». Lundi 13 mars à 14 heures et 19h30: «On serait plus heureux si on s'aimait tout le temps». Mardi 14 mars à 14 heures et 19h30: «On serait plus heureux si on croyait dans l'Espérance». Mercredi 15 mars à 14 heures et 19h30: «On serait plus heureux si on s'engageait en Église».

## AU CENTRE DE RESSOURCEMENT SPIRITUEL SAINT-JEAN (COIN LAJEUNESSE ET GOUIN)

Le 20 mars à 10 heures: Solennité de la fête de saint Joseph. Exposé sur Élisabeth Bergeron, fondatrice des Soeurs de Saint-Joseph de Saint-Hyacinthe et sa spiritualité suivi de l'Eucharistie.

Le 22 mars à 14 heures: Exposé par le père Roger Gauthier, o.m.i. «Pour que le

coeur reste jeune: Réussir cette étape de vie par la force de notre Espérance». Contribution suggérée: 5 \$. Inscription nécessaire: 347-6610.

Ghyslaine Salvail, s.j.s.h. nous expliquera trois textes d'Évangile afin de nous aider à saisir le sens caché de ces récits qui nous échappent car ils furent écrits dans un langage propre à leur époque, il y a 2000 ans: le 5 avril à 19h30: «Les Noces de Cana»; le 12 avril à 19h30: «L'Aveugle-né»; le 19 avril à 19h30: «La Samaritaine». Contribution suggérée: 5 \$/rencontre. Inscription nécessaire: 347-6610.

Le 15 avril de 9 heures à 16 heures: «Pardonnez-moi l'impardonnable»: la nature du pardon, sa source, sa nécessité, ses risques... avec Marie-Thérèse Nadeau, c.n.d. Contribution suggérée: 10 \$. Inscription nécessaire: 347-6610. ■

## L'année jubilaire, un appel à la conversion

Jean-Paul II écrit: «L'année sainte est un appel à la conversion. C'est là le premier mot de la prédication de Jésus et il est significatif qu'il soit associé à la disposition à croire. Convertissez-vous et croyez à la Bonne Nouvelle» (Marc, 1,15)

Et le comité du jubilé du diocèse de Saint-Jean-Longueuil écrit: «L'élan de la conversion nous introduit dans un processus de réconciliation avec Dieu et avec nos frères et soeurs... «La conversion permet de grandir dans l'amour de Dieu et du prochain». Une conversion authentique nous oriente vers des pratiques de justice, vers une attention aux pauvres, aux démunis d'ici et d'ailleurs. De nombreux groupes et organismes oeuvrent en ce sens dans nos milieux. Certains s'inspirent explicitement de l'Évangile, d'autres sont mus par un sens naturel de la justice».

Une réponse à l'appel à la conversion, pour un chrétien ou une chrétienne, ça peut être une visite à un frère ou à une soeur dans la difficulté: une personne malade, une personne âgée et seule, une personne handicapée. Ça peut être encore l'imposition d'une privation ou d'un jeûne pour en faire bénéficier le pauvre par l'économie qui en résulte. La réponse à l'appel à la conversion, ça peut encore être



de faire du bénévolat pour une oeuvre religieuse ou une oeuvre de justice et de charité. Voilà des façons de répondre à l'appel à la conversion qui peuvent être simples et à notre portée. Et vous pouvez trouver d'autres façons concrètes de répondre à cet appel à la conversion et vivre pleinement l'année jubilaire.

René Geoffrion, curé à la paroisse Saint-Edmond ■

## Retraite avec le Père Jean-Paul Richard

Thème général: «On serait plus heureux...».

À l'église Saint-Athanase, dimanche 12 mars: homélie par le prédicateur aux messes de 9h30, 11 heures et 16h30. Exposé à 19h30. Thème: «Si on changeait vraiment»: invitation à des changements personnels et à un regard neuf sur les personnes qui nous entourent.

Lundi 13 mars: exposé à 14 heures suivi de l'eucharistie. Exposé à 19h30. Thème: «Si on s'aimait tout le temps...»: nos histoires d'amour bousculées, complexes; mais à sauver... Nos dialogues à poursuivre dans l'écoute et la confiance... Que vient faire Jésus Christ dans nos

amours?... dans nos échecs et nos situations spéciales?...

Mardi 14 mars: exposé à 14 heures suivi de l'eucharistie. Exposé à 19h30. Thème: «Si on croyait dans l'espérance»: le mal et la souffrance me poursuivent... Les bouleversements de ma foi m'incitent à revenir à l'essentiel: Jésus Christ. Il donne un sens nouveau et une espérance à mon existence.

Mercredi 15 mars: exposé à 14 heures suivi de l'eucharistie. Exposé à 19h30. Thème: «Si on s'engageait en Église»: croyant(e)s sans pratiquer? Chrétien(ne)s sans s'engager? Vers une communauté de vie, d'amour, d'eucharistie... ■

## L'AUTO

## Quoi de neuf chez GM?



## JEAN-FRANÇOIS GUAY

La compagnie General Motors a récemment dévoilé deux nouveaux moteurs pour ses modèles C/K dans la catégorie des camionnettes grand format. Le premier est un puissant moteur V8 Vortec 8100 à essence. Il fera concurrence aux moteurs V10 de Dodge (8,0 litres) et de Ford (6,8 litres). Selon GM, le nouveau V8 Vortec 8100 sera plus puissant que les deux V10 de la concurrence.

En 2001, GM dévoilera un nouveau V8 diesel baptisé Duramax 6600. Ce nouveau moteur issu de la collaboration entre GM et son partenaire japonais Isuzu devrait remplacer l'actuel turbodiesel de 6,5 litres. Selon GM, le nouveau Duramax 6600 serait plus économique en carburant, de 15 % à 20 %, que le 6,5 litres.

Si Honda et Toyota s'apprentent à offrir très bientôt des modèles hybrides (Honda Insight et Toyota Prius), GM étudie sérieusement la possibilité de faire de même. GM a récemment dévoilé le prototype Precept, un projet qui a coûté jusqu'à maintenant 50 millions de dollars. C'est à suivre.

## OSV

La division Oldsmobile de GM se prépare à lancer des modèles de haute perfor-

mance identifiés du sigle OSV. Ces lettres qui signifient «Oldsmobile Special Vehicle» seront apposées sur des véhicules Oldsmobile (Alero, Intrigue et Silhouette) qui auront été retouchés par l'équipe OSV d'Oldsmobile. Comme les modèles SVT de Ford, les véhicules OSV auront des moteurs plus puissants, une suspension plus ferme, des pneus et des jantes de haute performance, des déflecteurs et des carénages spéciaux de carrosserie.

## UN V6 POUR LE TRACKER

Le Suzuki Grand Vitara va bientôt partager son moteur V6 2,5 litres de 155 chevaux avec le Chevrolet Tracker LT. La carrosserie du modèle LT se distinguera également du modèle à moteur 4 cylindres par l'ajout de divers accessoires extérieurs.

D'ici un an, GM offrira vraisemblablement l'Internet dans ses modèles Cadillac.



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

Pour fonctionner, la voiture devra être équipée du système Onstar.

## CADILLAC SE FAIT DÉLOGER

Les voitures division Cadillac de GM ne sont plus les voitures de luxe les plus vendues aux États-Unis. C'est Mercedes-Benz qui occupe maintenant le premier rang suivi de Lexus. Cadillac arrive au troisième rang alors que Lincoln, la division de luxe de Ford, termine quatrième.

Toujours à propos de Cadillac, deux voitures de course signées Cadillac ont effectué un retour à la compétition au «24 Heures de Daytona». Cela faisait 50 ans que Cadillac avait abandonné le domaine de la course automobile. Ce retour à la compétition s'est terminé par des ennuis

mécaniques à quelques tours de la fin, et ont obligé les deux voitures à abandonner la course. Finalement, les voitures Cadillac ont terminé en 13<sup>e</sup> et 14 position.

## Z8

C'est maintenant confirmé, la nouvelle BMW Z8 que vous avez pu admirer dans le dernier film de «James Bond» coûtera la bagatelle somme de 160 000 \$... Ce superbe cabriolet est animé par un V8 5,0 litres de 400 chevaux qui lui permet d'accélérer de 0 à 100 km/h en moins de 5 secondes. Grâce à l'aluminium (carrosserie et châssis), la Z8 ne pèse que 1450 kg (3200 lb). ■

Clinique du

**A**

Docteur André Rivard

sur rendez-vous

Amalgissement et maintien du poids santé  
Traitement des varices  
Traitement d'obésité  
Examen veineux par "DOPPLER"

Médecin omnipraticien membre de la société canadienne de phlébologie

348-7744 315, rue MacDonald, local 106 Saint-Jean-sur-Richelieu

228826-0c-40 gm

Accès Famille  
MONTEGEGIE

Services psychologiques offerts:

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

Psychologues:

Eric Bédard M.P.S.  
Isabelle Lapiere M.P.S.  
Christian Melançon M.P.S.

545-1075

112, rue St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu

254963-0c-40

## V O S Y E U X

## À quoi servent les paupières?



CÉLINE ÉTHIER

Quelle drôle d'idée que de se demander à quoi servent les paupières... la réponse semble tellement évidente, n'est-ce pas? Qui s'est déjà demandé comment étaient faites les paupières, ce qu'elles contiennent? Peu de gens, je suppose... Pourtant, il y a tant de structures et d'activité dans une si petite surface!

Les paupières sont essentiellement formées par du tissu dense, c'est-à-dire «concentré». Elles contiennent une série de muscles, les uns servant à ouvrir les paupières et les autres servant, évidemment, à les fermer. Demandez à quelqu'un de regarder vers le haut: la paupière supérieure s'élève en même temps que l'oeil monte. Si la personne regarde vers le bas, vous remarquerez que la paupière du bas s'abaisse en même temps que l'oeil. Pourquoi une telle gymnastique? Tout simplement pour

permettre une vision plus étendue car, si la paupière ne bougeait pas, il serait bien inutile de regarder ailleurs que devant soi!

Les paupières jouent essentiellement deux grands rôles: elles distribuent la couche de larmes sur la cornée et protègent l'oeil contre les corps étrangers. Commençons par les larmes, qui sont sécrétées par les glandes lacrymales, de véritables petites usines qui produisent et distribuent ce précieux liquide. Une fois que la larme sort du «robinet», elle a besoin de la paupière qui agit en quelque sorte comme un balai qui l'étendra sur toute la surface avant de l'oeil. Ce mécanisme se produit chaque fois que l'on cligne des yeux, c'est-à-dire en moyenne 20 000 fois par jour!

Je ne peux m'empêcher d'ajouter un petit mot sur les larmes, qui ne servent pas seulement pour les peines d'amour! Grâce à leur composition liquide et huileuse, elles servent d'une part à protéger la délicate surface de l'oeil en prévenant la sécheresse

et en le défendant contre toutes sortes d'agresseurs -les larmes contiennent des enzymes capables de détruire certains agents nuisibles, comme certains virus et bactéries-. Les larmes ont également un rôle important à jouer dans la vision, puisque c'est la première surface que les rayons lumineux atteignent en parvenant à l'oeil.

Revenons aux paupières, et à leur second rôle, c'est-à-dire celui de protéger l'oeil. Ce rôle est assez facile à remarquer: qui n'a pas le réflexe de fermer les yeux lorsqu'on lance quelque chose dans sa direction? Les paupières protègent l'oeil contre les coups, les éclaboussures, etc. Elles protègent également contre l'éblouissement causé par une trop vive lumière, lorsque la pupille ne suffit pas à la tâche. Rappelons-nous que la pupille se referme en lumière vive pour empêcher une trop grande quantité de lumière d'atteindre la rétine. Si ce mécanisme de protection est insuffisant, les paupières peuvent venir à la rescousse et limiter l'entrée

de la lumière dans l'oeil.

Les paupières ont également des auxiliaires pour effectuer leur boulot: ce sont les sourcils et les cils. Les sourcils servent particulièrement à empêcher la sueur du front (pour ceux qui travaillent fort...) de tomber dans les yeux et d'irriter la cornée, qui est particulièrement sensible. Les cils protègent aussi les yeux contre la poussière, la sueur des paupières et les corps étrangers. Ils ont toutefois un petit quelque chose de plus: extrêmement sensibles au toucher, ils déclenchent un réflexe de fermeture des paupières dès qu'on les effleure.

Aviez-vous remarqué que les cils sont placés en rangées doubles, qu'ils sont plus nombreux en haut qu'en bas et qu'ils sont plus foncés que les cheveux? La nature faisant très bien les choses, elle a courbé les cils du haut vers le haut, et ceux du bas vers le bas, de façon à ce qu'ils ne s'entremêlent pas lorsqu'on ferme les yeux. Autre détail amusant: chaque cil dure entre 3 et 5

mois et est remplacé par un nouveau lorsqu'il tombe. De plus, les cils ne grisonnant pas, il est inutile de les teindre!

Ceux qui voient très bien de près pourront remarquer une série de petits trous alignés près des cils, sur le bord des paupières. C'est par ces trous qu'arrivent les sécrétions de d'autres petites glandes situées dans les paupières. Dans le coin, du côté du nez, des trous un peu plus grands permettent l'évacuation des vieilles larmes, de façon à faire de la place aux nouvelles qui arrivent à chaque clignement.

Ce bref tour d'horizon vous a-t-il convaincus de toute l'activité qui se passe dans ces deux petites structures en apparence insignifiantes? Nous verrons bientôt que les paupières peuvent être le siège de problèmes particuliers, tant dans leur structure que dans leur fonctionnement.

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

## PSYCHOLOGIE

## Un tiers vaut mieux que deux tu l'auras?



GEORGES-HENRI ARENSTEIN

On fait entrer plusieurs enfants de quatre ans dans une pièce, un à la fois. Le psychologue dépose un bonbon ou une friandise sur la table et dit: «Tu peux le prendre tout de suite si tu veux. Moi, je dois sortir un moment. Si à mon retour tu ne l'as pas mangé, je t'en donne un deuxième».

Quel dilemme! Certains enfants décident de se régaler tout de suite. D'autres attendent le retour du gentil monsieur pour en avoir deux.

Quinze ans plus tard, on compare la personnalité des enfants qui avaient mangé leur friandise immédiatement à celle de ceux qui avaient attendu pour en recevoir deux. Les premiers étaient plus vulnérables au stress et avaient davantage tendance à se mettre en colère et à se disputer.

Encore plus surprenant pour les chercheurs: ceux qui s'étaient montrés capables d'attendre avaient obtenu des notes supérieures aux autres (environ

8%) au cours de leur scolarité.

La clé de cette recherche: les enfants qui se jettent immédiatement sur la friandise ont peur des émotions qui vont surgir pendant le temps d'attente. Les autres ne vivent aucune impulsion émotionnelle particulière.

Quand nous sommes trop absorbés par nos émotions, notre mémoire active est moins efficace. Pour un enfant à l'école, cela peut signifier qu'il sera moins attentif à son professeur, à son livre, aux devoirs à faire à la maison. Si cette tendance persiste, les notes s'en trouveront amoindries. Il en va de même pour la vie professionnelle: l'impulsivité et la distraction engendrent une perte de la capacité d'adaptation.

Lorsque les enfants à qui on avait présenté le dilemme de la friandise avaient atteints la trentaine, on constate encore une différence: ceux qui avaient résisté à la tentation du premier bonbon faisaient preuve d'une capacité d'attention et de concentration supérieure. Leur fiabilité et leur sens des responsabilités dans leurs relations interpersonnelles étaient plus grands et ils maîtrisaient mieux

leurs frustrations.

L'histoire des enfants et des bonbons n'a pas fini de faire couler de l'encre. Qu'en est-il de la maîtrise de soi, de l'estime de soi, de l'ambition, de la confian-

ce, etc.? Un tiers vaut mieux que deux tu l'auras? Pas toujours!

Pour des questions d'intérêt général, prière de m'écrire au C.P. 37, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 6Z1. ■



La semaine de relâche est terminée.

LÂCHEZ-PAS! L'ÉTÉ ARRIVE!

Le CAMP CLIC aussi.

Camp ANGLAIS de jour.  
3 au 28 juillet 2000

INSCRIPTIONS DÈS MAINTENANT

- Pour les jeunes de 5 à 12 ans
- Semaines thématiques, jeux extérieurs, piscine, sorties, etc.
- Méthode éprouvée pour apprendre en s'amusant
- 1 moniteur par groupe de 6 à 8 jeunes



® CENTRE DE LANGUES INTERNATIONALES  
CHARPENTIER 359-7000

1005, boul. du Séminaire Nord  
2e étage, bureau 105  
Saint-Jean-sur-Richelieu

065531-0040-m

BIENVENUE!

CHRONIQUE

La santé de votre peau



Jocelyne  
Boulais E.V.D.  
Esthéticienne  
Électrolyste

UN FACIAL

Nettoyage de la peau

Un besoin, une gâterie, pourquoi pas!

Où? Chez une esthéticienne  
Quand? À chaque mois ou 3 mois  
Comment?

- 1) Une consultation pour établir votre type de peau
- 2) Un nettoyage avec un lait et une lotion
- 3) Un gommage pour décoller les cellules mortes
- 4) Une désincrustation pour préparer la peau à l'extraction
- 5) La haute fréquence pour aseptiser la peau
- 6) L'épilation des sourcils
- 7) Un bon massage entre 10 à 20 minutes
- 8) Un masque yeux et un masque visage
- 9) Une crème yeux, visage et cou



Vous avez ici une excellente façon de vous détendre et de prendre soin de votre peau.  
N'hésitez pas à nous téléphoner pour une consultation.

PROCHAIN VOILET:

LES TRUCS MAQUILLAGE

GUINOT swissline  
BY DERMALABO

Jocelyne Boulais  
E.V.D.  
Esthéticienne Électrolyse  
Tél.: (458) 357-0008  
774, rue Saint-Jacques  
Saint-Jean-sur-Richelieu

RÉSIDENCE  
JACQUES-CARTIER SUD INC.

pour personnes retraitées autonomes et semi-autonomes

OUVERTURE  
JUILLET 2000

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT!

POUR PLUS D'INFORMATIONS  
APPELEZ LE 458-357-0030  
OU VISITEZ LE SITE INTERNET  
WWW.JCSUD.COM

(450) 357-0030

485, RUE JACQUES-CARTIER SUD, SAINT-JEAN

065495-0040-g

# LA BOUSTIFAILLE

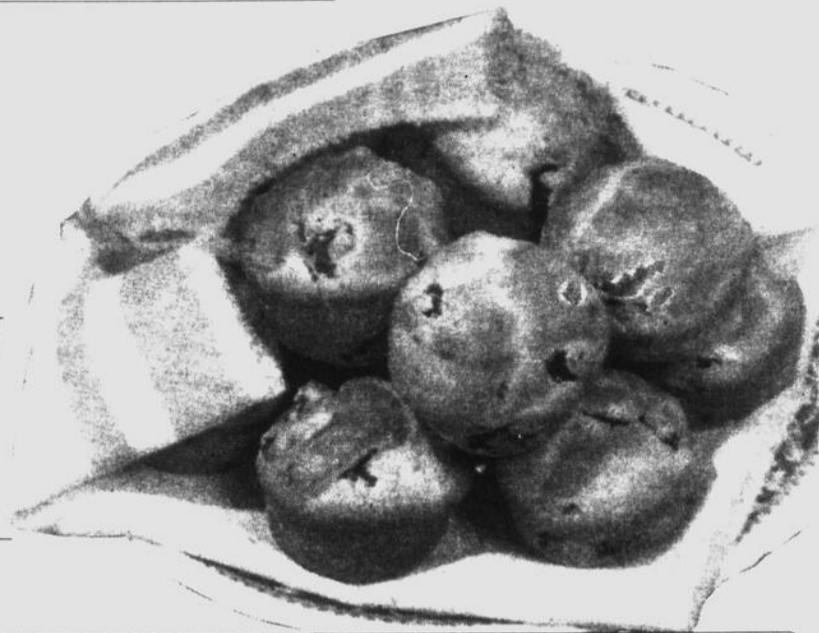
## Magnifiques muffins...



MICHÈLE TRAHAN

Si vous participez au concours des « magnifiques muffins », sachez que le muffin gagnant aurait une tête parfaitement ronde, un pourtour croustillant et des côtés bien droits; sa pâte, à la fois aérée et moelleuse, serait cuite à la perfection et s'émietterait légèrement au toucher.

Un petit truc: pour vous assurer que la pâte épaisse des muffins restera tendre en cuisant, ne la mélangez que très légèrement... en effet, si vous la battez trop, vous obtiendrez des muffins caoutchouteux. Ne vous inquiétez pas, les grumeaux qui restent disparaîtront à la cuisson. Faites donc des muffins plus souvent et gardez-en toujours une provision au congélateur.



## Muffins aux bleuets

- 150 ml de bleuets (2/3 tasse)
- 50 ml de graisse (1/4 tasse)
- 75 ml de sucre (1/3 tasse)
- 2 œufs battus
- 500 ml de farine (2 tasses)
- 20 ml de poudre à pâte (4 c. à thé)
- pincée de sel
- 150 ml de lait (2/3 tasse)

- Mélanger les bleuets et 75 ml (1/3 tasse) de farine et mettre de côté. Fouetter la graisse et le sucre jusqu'à ce que ce soit mousseux; ajouter les œufs.
- Combiner le reste de la farine, la poudre à pâte et le sel et incorporer au premier mélange en alternant avec le lait; remuer juste pour humecter le tout. Éviter de trop mélanger; incorporer délicatement les bleuets enfarinés.
- Verser dans un moule à muffins graissé et tapissé de caissettes de papier et remplir aux deux tiers. Cuire au four à 200C (400F), environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés. Démouler immédiatement et laisser refroidir sur une grille.

ASTUCE MAISON

### LE POPOVER... UN MUFFIN BIEN SPÉCIAL...

Tout comme le muffin, le popover est d'origine américaine; il a l'allure du muffin tout en étant beaucoup plus léger. On pourrait l'appeler « brioche soufflée »: la pâte du popover monte grâce à la vapeur qui en se dégageant suffit à faire gonfler la brioche. On peut faire des popovers salés ou sucrés mais rien de trop lourd qui empêchera la pâte de lever. Fouetter un œuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux; ajoutez 250 ml (1 tasse) de lait et 45 ml (3 c. à table) de beurre, fondu et continuez à fouetter jusqu'à la pâte soit homogène. Répartissez-la dans un moule à muffins bien huilé et faites cuire au four à 190C (375F), pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les brioches soient gonflées et dorées. N'ouvrez pas la porte du four avant que les popovers aient cuit au moins 35 minutes car l'air froid pourrait les empêcher de monter. Quelques suggestions pour varier le goût: après avoir huilé généreusement le moule à muffins, saupoudrez le fond et les parois de fromage parmesan râpé ou ajoutez une pincée de votre fine herbe préférée à la pâte.

## MUFFINS AUX FLOCONS D'AVOINE

- 375 ml de farine (1 2/3 tasse)
- 50 ml de sucre (1/4 tasse)
- 15 ml de poudre à pâte (1 c. à table)
- pincée de sel
- 50 ml de beurre (1/4 tasse)
- 175 ml de flocons d'avoine à cuisson rapide (3/4 tasse)
- 1 œuf battu
- 150 ml de lait évaporé Carnation (2/3 tasse)
- 125 ml de sirop d'érable (1/2 tasse)
- 2 ml d'essence à érable (1/2 c. à thé)

Combiner les 4 premiers ingrédients dans un grand bol; incorporer le beurre jusqu'à consistance grumeleuse. Ajouter les flocons d'avoine.

Mélanger l'œuf, le lait, le sirop et l'essence et verser en une seule fois sur les ingrédients secs; remuer juste pour humecter le tout. Éviter de trop mélanger.

Verser dans un moule à muffins graissé et tapissé de caissettes de papier et remplir aux deux tiers. Cuire au four à 200C (400F), environ 22 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés. Démouler immédiatement et laisser refroidir sur une grille.

## MUFFINS AUX PATATES DOUCES

- 750 ml de farine (3 tasses)
- 175 ml de sucre (3/4 tasse)
- 15 ml de poudre à pâte (1 c. à table)
- 5 ml de cannelle (1 c. à thé)
- 1 ml de muscade (1/4 c. à thé)

- 250 ml de patates douces en purée (1 tasse)
- 2 œufs battus
- 1 boîte de bouillon de poulet (10 oz/284 ml)

Combiner les 5 premiers ingrédients dans un grand bol; mélanger les patates douces, les œufs et le bouillon et verser en une seule fois sur les ingrédients secs.

Remuer juste pour humecter le tout; éviter de trop mélanger. Verser dans un moule à muffins graissé et tapissé de caissettes de papier et remplir aux deux tiers.

Cuire au four à 190C (375F), environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés. Démouler immédiatement et laisser refroidir sur une grille.

## MUFFINS AUX BANANES

- 300 ml de purée de bananes (1 1/4 tasse)
- 4 œufs
- 375 ml de cassonade (1 1/2 tasse)
- 250 ml d'huile (1 tasse)
- 125 ml de lait de beurre (1/2 tasse)
- 625 ml de farine de blé entier (2 1/2 tasses)
- 375 ml de son nature (1 1/2 tasse)
- 15 ml de poudre à pâte (1 c. à table)
- pincée de sel
- 5 ml de bicarbonate de soude (1 c. à thé)

Combiner les bananes et les œufs et bien battre; ajouter la cassonade, l'huile et le lait de beurre et bien mélanger.

Dans un grand bol, combiner tous les autres ingrédients; verser en une seule fois, les ingrédients liquides sur les ingrédients secs; remuer juste pour humecter le tout. Éviter de

trop mélanger.

Verser dans un moule à muffins graissé et tapissé de caissettes de papier et remplir aux deux tiers. Cuire au four à 190C (375F), environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés. Démouler immédiatement et laisser refroidir sur une grille.

## MUFFINS AUX COURGETTES

- 4 œufs battus
- 250 ml de sucre (1 tasse)
- 2 ml d'essence à la vanille (1/2 c. à thé)
- 250 ml d'huile (1 tasse)
- 500 ml de courgettes râpées (2 tasses)
- 750 ml de farine (3 tasses)
- 7 ml de poudre à pâte (1 1/2 c. à thé)
- 5 ml de bicarbonate de soude (1 c. à thé)
- pincée de sel
- 5 ml de cannelle (1 c. à thé)
- 250 ml de noix hachées (1 tasse)

Fouetter les œufs, le sucre et la vanille pendant 2 minutes; verser graduellement l'huile et continuer à battre pendant 2 minutes. Ajouter les courgettes.

Dans un grand bol, combiner tous les autres ingrédients; verser en une seule fois, les ingrédients liquides sur les ingrédients secs; remuer juste pour humecter le tout. Éviter de trop mélanger.

Verser dans un moule à muffins graissé et tapissé de caissettes de papier et remplir aux deux tiers. Cuire au four à 190C (375F), environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés. Démouler immédiatement et laisser refroidir sur une grille.

08/03/2000-0c40-L

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



**45¢** lb

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

**Champignons**  
cello 8 onces  
pr. Canada no 1



**99¢** paquet

**Laitue «Iceberg»**  
pr. Californie no 1  
Gr 24



**99¢** ch.

**Laitue «Romaine»**  
pr. É.-U. no 1



**99¢** ch.

**Laitue «Boston»**  
pr. É.-U. no 1



**99¢** ch.

Spéciaux en vigueur du lundi 6 mars au dimanche 12 mars 2000 ou jusqu'à épuisement.

# LE PLAISIR DU VIN

## Le vin, ce peut être un des beaux-arts



JEAN-YVES  
THÉBERGE

En 1971, Édouard Kressmann publiait un ouvrage qui s'intitulait Du vin considéré comme l'un des beaux-arts. Dit comme cela, nous croyons d'abord qu'il s'agit là d'une exagération mais à bien y penser il n'est pas faux d'estimer qu'un grand vin est une sorte d'oeuvre d'art. Bien sûr, on est un peu loin du vin de tous les jours mais même dans ce cas, le vin bien fait a toujours quelque chose d'un bel objet; et qui se boit!



N'oublions pas que Dionisos était à la fois le dieu des arts et du vin et que de tous temps l'art de faire de l'excellent vin n'a jamais été et n'est pas encore le lot de

tous les vigneron. Il faut avoir plus que le savoir faire technique, il y faut la main, tout comme celui du peintre ou du sculpteur. On peut y mettre toute la science que l'on veut, il reste que le bon vin peut contenir quelques instants artistiques même s'ils sont passagers mais pas plus qu'un pas de danse ou qu'un accord de guitare.

Choisir le bon terroir et le bon cépage, traiter la vigne comme on prépare la toile, agencer les couleurs comme on assemble le vin de différentes parcelles, donner la touche finale et signer son oeuvre; tout cela appartient autant à la peinture qu'à la viniculture. Qui plus est, une oeuvre d'art se doit de nous communiquer une émotion en rejoignant et faisant vibrer nos sens. Un beau vin tient un peu de l'esthétisme avec la passion et la patience qu'y a mis le vigneron. Pas étonnant qu'il soit paru une dizaine d'ouvrages sur l'art de faire le vin.

Le plus beau moment d'une bouteille de vin c'est lorsqu'il exprime toute sa complexité d'oeuvre d'art à l'amateur qui regarde, hume et goûte le vin; n'oublions pas qu'il n'y a pas d'oeuvre reconnue s'il n'existe personne pour l'apprécier. Fait peut-être étonnant, le raffinement d'un grand vin ne parle qu'à ceux qui ont suffisamment de formation pour le reconnaître.



Tout cela dit, le vin de tous les jours nous parle lui aussi et on peut fort bien y trouver tout le talent du vigneron qui, sans se prendre pour Renoir, peut au moins jouer les peintres du dimanche. C'est pourquoi, au cours de l'histoire, de nombreux artistes ont célébré le vin de diverses manières, tantôt d'une façon amateur, tantôt dans un chef-d'oeuvre comme le Triomphe de Bacchus de Velasquez ou encore ces azulejos dans la gare de Pinhao au Portugal.

### QUELQUES NOUVEAUTÉS

D'abord quelques vins italiens. A l'est du Vésuve, la famille Mastroberardino produit dans la région d'Avellino les plus beaux vins de la Campanie. Elle a donné ses lettres de noblesse à des appellations comme Fiano di Avellino, Greco di Tufo, Taurasi et Vesuvio; dans cette dernière, on produit le

célèbre Lacryma Christi.

Le millésime 1998 du Greco di Tufo vient de nous arriver. Fait surtout du cépage greco (d'origine grecque comme son nom l'indique), celui de Mastroberardino a du caractère mais sans excès. Un beau nez de foin, d'épices et d'une pointe minérale. Sec, frais en bouche, il a du fruit, un certain gras mais surtout une personnalité et une originalité qui plaisent au palais. Un vin très long qui a un côté charmant. 21,85\$ - 411751.

Près d'Ancona, sur la côte est de l'Italie, qui est une ville portuaire et de tourisme estival, il y a le mont CÔnero qui a donné le nom à une petite appellation, le Rosso Conero. On y fait un des meilleurs vins rouges des Marches et souvent à un excellent prix comme celui de Umani Ronchi. Le Serrano 1998 a un nez de fruits noirs avec un peu de caramel. Un brin austère en bouche, il a du fruit, de beaux tanins et suffisamment de matière pour en faire un vin bien charpenté. Un peu robuste peut-être mais original et agréable à boire pour ce qu'il est. 12,35\$ - 521096.

De la Toscane, on connaissait déjà l'excellent Chianti classico 1996 de Fontodi; voici maintenant le Riserva de la même année. Un chianti vraiment classique, complexe et d'une belle tenue. Le nez est riche de sous-bois, de noix,

de truffes et de vanille. Large de goût, il a du fruit, de beaux tanins, du caractère tout en étant délicat. D'une belle profondeur, il se termine sur des notes de fruits bien mûrs; ce qui lui donne une pointe de douceur. Superbe, il fera plaisir aux vrais amateurs de chianti.. 33,50\$ - 880260.



Pour finir, un Côtes-de-Provence de Régine Sumeire qui nous propose presque toujours de bons vins. Son château La Tour de l'Évêque 1998 le démontre bien. Pour à

peine 15\$, voici un rouge qui sent la torréfaction, le fruit (bleuet), le cuir avec un brin de fumée. Après une belle attaque, on retrouve le fruit et des tanins bien présents mais qui s'adouciront d'ici quelques mois, voici un vin qui a une belle matière et que l'on a tout intérêt à mettre en cave; il n'en sera que meilleur l'an prochain. 440123. ■

## IMAGE D'AUTREFOIS



### Il y a 70 ans

Cette photo de mariage a été prise en 1930, sur la rue St-Denis, à Montréal. On y voit les parents de l'un de nos représentants publicitaires, M. André Corriveau. Les nouveaux mariés, Annette Denault et Lionel Corriveau, de Saint-Sébastien, affichaient évidemment leurs plus beaux sourires. ■

## VOYAGES

## L'Islande pays de rêve et de beauté

GILLES  
LÉVESQUE

Paul Laforest a tellement aimé son voyage en Islande que l'idée lui est venue de présenter à la population un diaporama sur ce pays situé près du cercle polaire. Les photos qu'il a rapportées de ce périple de rêve sont effectivement d'une beauté à couper le souffle. Elles pourraient facilement se retrouver dans le National Geographic, tant elles relèvent de l'insolite.

En plus d'être un amant de l'art et de la culture, Paul Laforest est aussi un grand voyageur. Il aime partir à la découverte du monde à la manière d'un explorateur. C'est d'ailleurs dans le cadre de la série Les Grands Explorateurs qu'il est pour la première fois tombé en amour avec l'Islande. C'était en 1975.

Il aura finalement fallu un autre reportage sur l'Islande publié dans le journal La Presse en octobre 1998 pour qu'il décide enfin de passer de la parole aux actes.

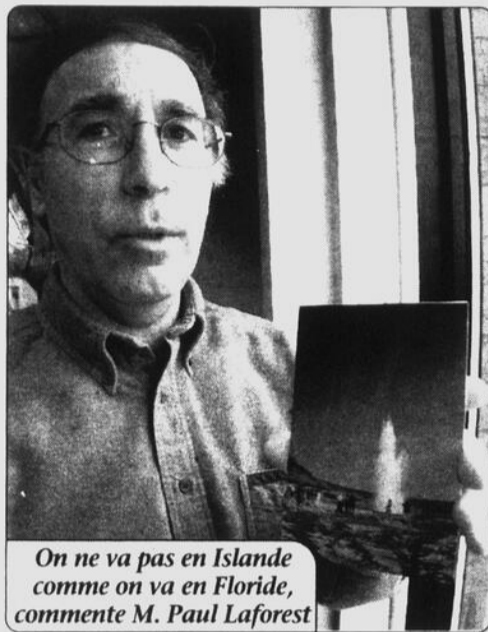
«Ça m'a demandé huit mois de préparation, précise-t-il. On ne va pas en Islande comme on va en Floride. Non seulement ce voyage commande-t-il un investissement important, mais il faut aussi apprendre à bien gérer ses déplacements une fois rendu sur place, tant il y a des choses incroyables à voir dans ce petit pays d'à peine 272 000 habitants.»

Paul Laforest s'y est rendu l'été dernier pour un court séjour de deux semaines. Au volant d'une «jeep» louée au coût de 3500 \$ il a vu de très près les principales attractions de ce pays couvrant une superficie de 103 000 kilomètres carrés. Il lui aurait toutefois fallu une semaine de plus pour apaiser sa soif de tout savoir sur l'Islande, un endroit où le soleil brille pratiquement 24 heures par jour durant la saison estivale.

## DES VOLCANS

Et qu'a-t-il vu de si fascinant sur place? «J'y ai vu le plus beau laboratoire de géographie physique au monde, répond cet ancien professeur de géographie.

Il faut en effet savoir que l'Islande pourrait à bien des endroits servir de lieu de tournage pour un film dont l'action se déroulerait sur le sol lunaire. On y trouve pas moins de 200 volcans, dont un est en



On ne va pas en Islande comme on va en Floride, commente M. Paul Laforest

irruption à tous les cinq ans.

L'Islande possède aussi plus de sources thermales qu'aucun autre pays au monde. On y recense 32 zones à haute température et 250 à basse température (75 degrés Celsius). Il n'est d'ailleurs pas étonnant d'apprendre que 86% des foyers islandais sont chauffés par la géothermie.

Dans cette île située à 1100 kilomètres de la Norvège, d'énormes glaciers couvrent 12% du territoire. Avec ses 8400 kilomètres carrés, une superficie comparable à la Corse, le Vatnajökull est le 3<sup>e</sup> plus important glacier au monde. Par endroit, il a une épaisseur de 1000 mètres.

Les chutes d'eau sont aussi typiques du relief islandais. Notre grand explorateur dit en avoir vu près de 150 en deux semaines. L'une d'elles, connue sous le nom de Dettifoss, est la plus puissante d'Europe.

Quoi d'autres?

«Ce qui frappe aussi en Islande, c'est le nombre de chevaux qui y vivent en toute liberté, répond M. Laforest. Ils sont magnifiques. On en dénombre plus de 100 000, ce qui est énorme pour un si petit pays. Leur couleur, une centaine en tout, varie aussi énormément d'un sujet à un autre. Le cheval, en Islande, c'est pratiquement une religion.»

Ce pays est aussi le deuxième consommateur d'autos au monde par tête d'habitant. Il se distingue également par le nombre de bateaux de pêche qu'on y trouve, soit plus de 800. La pêche est d'ailleurs la principale industrie de cette île qui ac-



Gullfoss, la chute la plus belle et la plus spectaculaire d'Islande.

cueille 200 000 visiteurs chaque année.

Pour ce qui est du climat, Paul Laforest évoque le dicton suivant pour le décrire: «Si vous n'aimez pas le temps qu'il fait, attendez une minute». Sachez simplement que la moyenne de juillet est de 11,2 degrés Celsius.

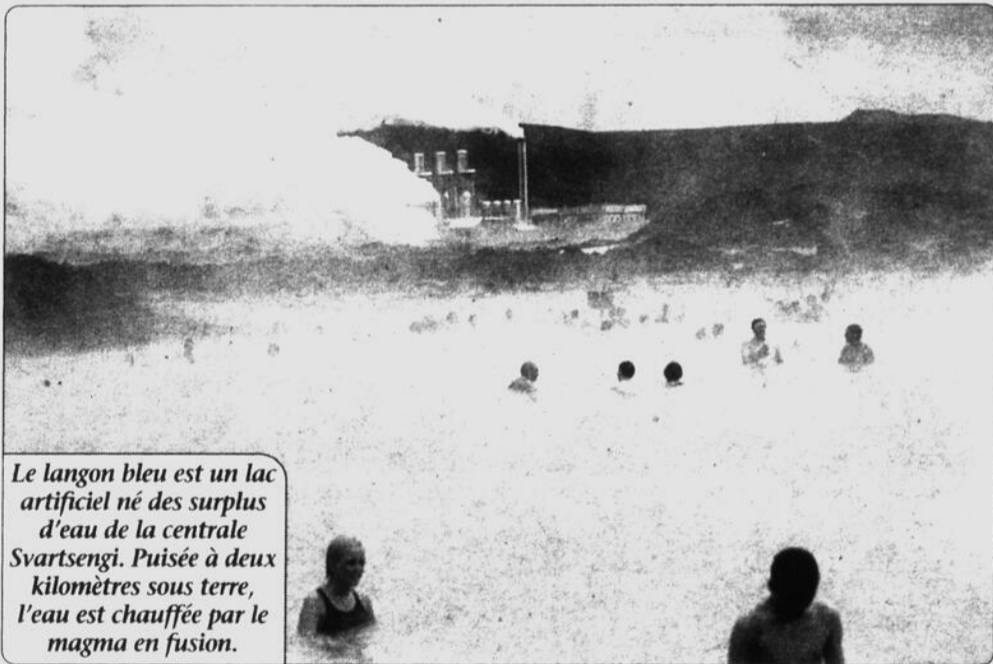
## COÛT DE LA VIE

Comme nous le disions précédemment, le coût de la vie est très élevé en Islande. C'est pourquoi les adultes doivent occuper deux emplois pour joindre les deux bouts.

À titre d'exemple, comment, pensez-

vous, il peut en coûter pour deux Big Mac, deux patates frites et deux Pepsi? Réponse: 28 \$. «Oui, c'est cher, mais mon Dieu que c'est beau l'Islande. C'est ce que j'ai vu de mieux au cours de mes nombreux voyages. J'ai d'ailleurs l'intention d'y retourner un jour, peut-être même l'an prochain. Je vous en parle et j'en ai des frissons», commente M. Laforest avec l'enthousiasme qu'on lui connaît.

Il a tellement aimé son voyage en Islande qu'il en a rapporté 720 photos et 540 diapositives. De quoi mettre en appétit les amateurs du voyage. ■



Le langon bleu est un lac artificiel né des surplus d'eau de la centrale Svartsengi. Puisée à deux kilomètres sous terre, l'eau est chauffée par le magma en fusion.

À la rencontre du centre de la terre.



Le Strokkur propulse son eau à 50 mètres aux quatre à cinq minutes d'intervalle.



Ce refuge de secours est constitué d'un mur de pierre et d'un toit de tourbe, comme dans le temps des Vikings.



# VOYAGES



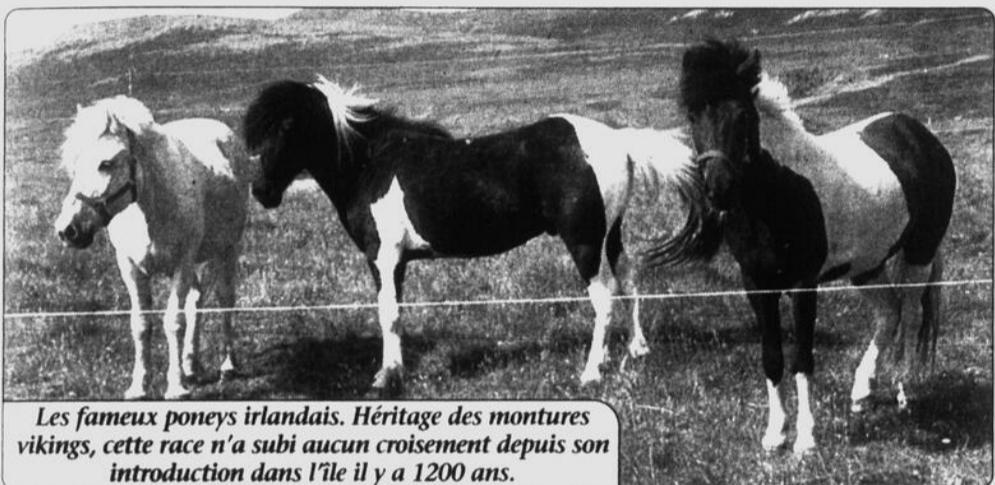
Les nombreuses sources d'eau chaude servent à la baignade.



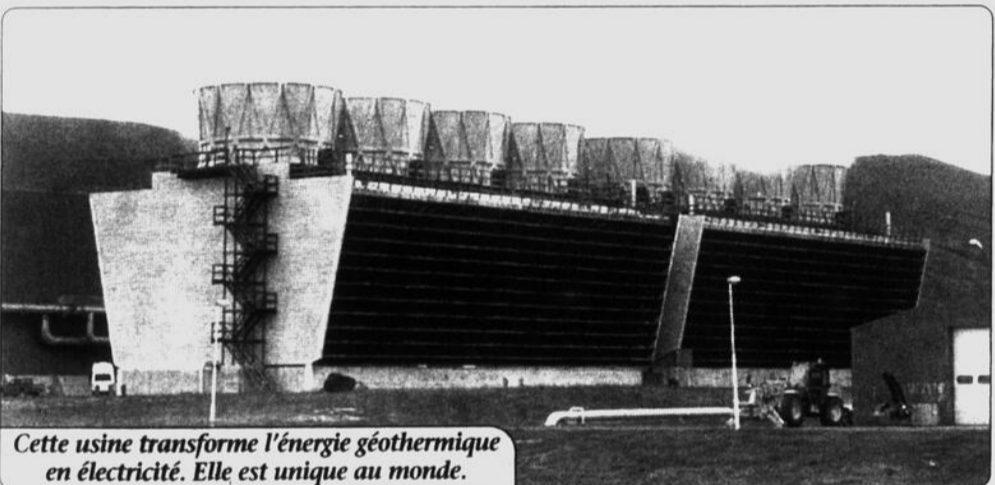
Les fameuses colonnes d'orgues. Formées de basalte, ces colonnes sont un phénomène volcanique unique.



Un volcan du Laki.



Les fameux poneys irlandais. Héritage des montures vikings, cette race n'a subi aucun croisement depuis son introduction dans l'île il y a 1200 ans.



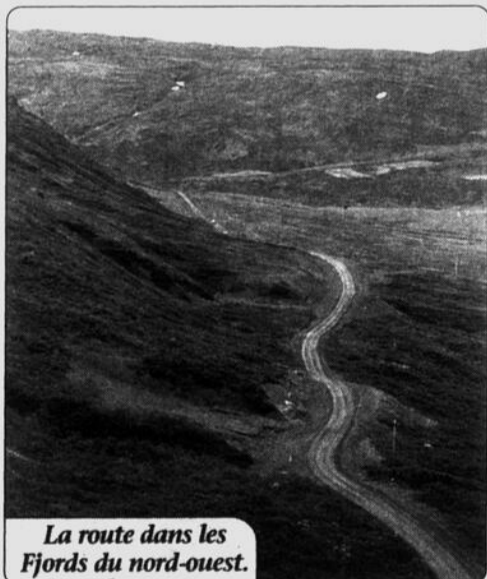
Cette usine transforme l'énergie géothermique en électricité. Elle est unique au monde.



L'île se scinde en deux au rythme d'environ deux centimètres par année.



Les glaciers couvrent 12% de l'île.



La route dans les Fjords du nord-ouest.

Avant de planifier vos vacances... Venez nous voir au

## SALON VOYAGE

EUROPE • AMÉRIQUE

### 2000

vendredi  
**10 mars**  
13h00 à 20h30

samedi  
**11 mars**  
9h00 à 16h30

À la cour  
centrale  
du mail

Une collaboration de  
**SEARS**  
18 ANNONCES À VENIR



**Agence de Voyages**  
LEUCAN  
Un séjour sur 400  
mètres de littoral  
à seulement 15 ans.  
LEUCAN  
vous est offert  
à une réduction  
de 10% à la location.  
un geste  
à imiter!  
1800 361-9643

**Agence des Kalles**  
AGENCE DE VOYAGES  
Nous avons les meilleurs  
prix sur l'Europe...  
Comparez, vous verrez!  
OUVERT LE DIMANCHE  
348-7474

**FORFAITS À PARIS**  
Départ: 31 mars au 6 mai  
4 nuits **689\$**/pers.  
6 nuits **799\$**/pers.  
Inclus: vol, hôtel, déjeuner, croisière  
TAXES INCLUSES  
**CIRCUIT: 14 JOURS EN FRANCE**  
18 repas  
À partir de **1 789\$**  
TAXES INCLUSES

**Les Voyages**  
Frédéric Lapiere

**PRÉSENTATION**  
**M. Leblanc**  
Australie - Nouvelle Zélande  
le 25 mars à 14 h à l'Église  
Saint-Noël-Chabanel  
Pour renseignements:  
**(450) 358-2413**  
395, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Fax: **(450) 358-5857**

**CARREFOUR RICHELIEU**

Plus de 120 magasins et services

Renseignements: (450) 248-6168  
Sortie 9 de l'autoroute 35, Saint-Jean-sur-Richelieu

Zellers SEARS SUPER

# ASTROLOGIE



Les prévisions  
de la semaine

AVEC FLEUR D'ANGE  
450-229-3263

Semaine du 8 au 14 mars 2000

## BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Profitez de cette semaine pour faire le point sur votre situation présente. Amour: vous donnez à votre vie sentimentale toute l'importance qu'elle demande. Santé: surveillez votre alimentation. Travail: vous serez comblé(e) au travail.  
2-11-17-22-27-30.

## TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Possibilité d'une dépense imprévue. Amour: période favorisée dans le domaine du cœur. Santé: vous n'êtes pas à l'abri des infections. Travail: un changement de poste à venir.  
3-20-25-28-39-43.

## GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous recevrez de l'aide, précieuses révélations. Amour: vos parents vous témoigneront beaucoup de tendresse. Santé: rien de spécial à signaler. Travail: n'effectuez aucun changement pour l'instant.  
6-13-17-32-45-48.

## CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Il ne faudrait pas trop parler de vos projets. Amour: l'amour pour vous c'est précieux et important. Santé: force nouvelle. Travail: vous prenez de bonnes décisions.  
13-16-23-29-36-41.

## LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Il faudra examiner une situation qui vous dérange beaucoup. Amour: une nette amélioration de votre situation. Santé: en général, tout va pour le mieux. Travail: vous continuez d'être efficace.  
3-10-19-21-23-34.

## VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous semblez avoir atteint votre but. Amour: période de distraction et de joie. Santé: vous avez tendance à vous éparpiller. Travail: vous entrez dans une période positive.  
6-17-25-30-41-48.

## BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Vous aurez à être plus conciliant(e) avec les gens qui vous entourent. Amour: méfiez-vous des impulsions. Santé: ménagez votre cœur. Travail: amélioration, graduellement ça ira pour le mieux.  
4-18-20-33-38-43.

## SCORPION

24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Période propice pour améliorer et rénover la maison. Amour: vous avez la confiance de votre famille. Santé: surveillez votre dos. Travail: promotion et responsabilités nouvelles.  
7-15-16-24-31-41.

## SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

La période que vous vivez présentement s'avérera bénéfique pour vous. Amour: n'hésitez pas à réaliser vos rêves. Santé: évitez de vous mettre dans des situations qui vous demandent trop. Travail: le succès est au rendez-vous.  
4-11-13-22-29-38.

## CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous désirez plus que jamais vous faire connaître. Amour: vous êtes davantage maître de votre destin. Santé: fruits et légumes sont excellents pour vous. Travail: une occasion intéressante s'offre à vous.  
11-12-24-28-30-40.

## VERSEAU

21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Votre enthousiasme et votre dynamisme améliorent beaucoup votre mode de vie. Amour: période de bonheur. Santé: moral à la hausse. Travail: période favorable à la réalisation de vos projets.  
7-9-16-25-34-45.

## POISSONS

20 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous vivrez dans un tourbillon d'événements imprévus. Amour: vous sentez le besoin de vous rapprocher de votre partenaire. Santé: attention aux abus de toutes sortes. Travail: ayez confiance en vos initiatives.  
13-14-17-28-37-39.

# COMMUNICATION-QUÉBEC PEUT VOUS AIDER

## Les droits des femmes et leurs familles



KAROLE LAMER

Connaissez-vous le guide des droits, services et ressources pour les femmes et leurs familles. Présenté sous forme de dictionnaire, ce guide contient plus d'une centaine d'entrées sur des sujets reliés aux femmes en situation familiale. La maternité, la vie en union libre, la situation des aidantes naturelles ou la rupture d'une relation constituent autant de moments de la vie familiale auxquels les femmes sont confrontées, sans toujours avoir sous la main l'information adéquate pour s'y retrouver. De multiples sources de renseignements existent et ce guide ne prétend aucunement à l'exhaustivité. Plutôt, il veut exposer quelques notions de base portant sur les principaux sujets d'intérêt pour les femmes qui vivent dans des familles et référer aux organismes responsables et à d'autres sources susceptibles de mener plus loin.

Il faut noter que le contenu de ce guide était à jour le 19 novembre 1999. En aucun cas, ces renseignements ne remplacent les textes de loi; ils n'ont donc pas valeur juridique. Par ailleurs, sa particularité est d'offrir, au gré de la lecture, des capsules d'information sur les femmes et la famille, aptes à soulever l'intérêt.

Dans les capsules historiques vous trouverez des réponses à quelques questions comme: Comment a évolué le droit de la famille au Québec? Qui étaient les filles du Roy? Comment étaient considérées les femmes responsables de familles monoparentales autrefois? On y trouvera des dates repères, des faits cocasses du passé ayant trait à la famille et aux femmes ainsi que des indications sur la manière de vivre la maternité dans le passé.

Des capsules chiffrées vous apprendront: Quels sont les moyens contraceptifs les plus utilisés aujourd'hui? Y a-t-il beaucoup de mères adolescentes et quelle est leur situation? Est-ce vrai que les jeunes se marient moins? Leurs unions sont-elles stables? Qu'en est-il des familles recomposées?

Des capsules de réflexions féministes: De nombreux thèmes relatifs à la famille tels la violence conjugale, la conciliation travail-famille, la pension alimentaire et le virage ambulatoire ont fait l'objet de luttes et de réflexions de la part du mouvement des femmes et du Conseil du statut de la femme. En quelques mots, on esquisse pour certains de ces thèmes la contribution apportée par la réflexion féministe.

À la fin du document, un répertoire des ressources nous présente à Commu-

nication-Québec comme source de renseignements principale sur les services et programmes gouvernementaux provinciaux.

Pour le fédéral, nous vous transmettons le numéro de leur centrale téléphonique située à Ottawa et ces derniers vous donneront les numéros de téléphone des bureaux de services fédéraux au Québec. Vous trouverez également une liste des principaux organismes ou associations qui ont un rayonnement québécois ou qui sont mentionnés en rubrique.

Pour connaître vos droits pour des congés pour les examens liés à la grossesse, les congés pour mariage et ceux pour les obligations parentales, les droits des conjoints de fait, des conjoints mariés consultez le guide. Pour les adoptions, savoir qui consulter pour obtenir de l'aide suite à des agressions, même pour trouver des ressources pour de l'aide aux devoirs et aux leçons, consultez le guide.

Ce guide aborde des sujets comme la médiation familiale, les noms de famille et prénom des enfants, la perception des pensions alimentaires, la planification des naissances, le programme APPORT, les prestations parentales, les prestations du survivant, le régime légal de la société d'acquêts, le remariage, les retours, le retrait préventif, une rupture d'union les Sage-femmes, le divorce, la tutelle, la succession, la thérapie, les services de garde et la violence conjugale.

Riches en informations diverses, la Gazette des femmes vous le propose pour 7 \$ si vous prenez un abonnement à la Gazette des femmes et 12,79 \$ si vous prenez le guide seul. Vous pouvez téléphoner au (514) 875-4444, pour vous abonner. N'hésitez pas à nous contacter à Communication-Québec pour toute information gouvernementale. Nous sommes situés au 109, rue Saint-Charles à Saint-Jean-sur-Richelieu. Notre numéro de téléphone est le 346-6879. ■

# ALCOOL

## Les avantages

Dans le mouvement A.A., nous trouvons une nouvelle force et une nouvelle paix parce que nous nous rendons compte qu'il doit exister une Puisseance supérieure à nous-même, qui dirige l'univers et qui nous aide quand nous vivons une bonne vie. C'est ainsi que le programme A.A. n'a vraiment pas de fin. Vous commencez par surmonter la boisson et vous continuez, découvrant de nombreuses nouvelles occasions de bonheur et de générosité. Est-ce que nous

profitons vraiment de tous les avantages du mouvement A.A.?

Il y a réunion jeudi au sous-sol de l'Église Unie, 1, rue de l'Église Nord, Lacolle à 20 heures et au Centre communautaire, 1322, du Clocher, L'Acadie à 20 heures.

P.S.: Si tu penses avoir un problème avec l'alcool? Appelle Alcooques Anonymes au 347-6580. ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	1 800 461-2131
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
Parents anonymes :	1 800 361-5085
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	1 800 263-2266
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
La Gare (hommes violents) :	(450) 357-9887
Centre de référence du Gand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527

### EN CAS D'URGENCE

# LES DROGUES

## Un travail sincère

Pourquoi demander quelque chose avant d'être prêt à le recevoir? Ce serait nous attirer des problèmes. Nous, les dépendants, avons si souvent cherché le fruit d'un travail difficile en voulant passer par la voie de la facilité. Beaucoup d'entre nous s'accrochons à nos peurs, nos doutes et nos haines. Il est sûrement plus facile de vivre ce que l'on connaît même si cela nous cause des ennuis que d'essayer l'inconnu. Tant que nous n'aurons pas la volonté et la force de changer nous ne serons jamais prêts à vivre du changement pour le mieux.

Narcotiques Anonymes 1-800-879-0333, dimanche au 819, 2<sup>e</sup> Rue, Iberville à 20 heures, mercredi au 30, rue G.-Mongeau à 20 heures à la maison blanche de Chambly, Centre Fernand-Charrest, 190, rue Laurier, salles 3 et 4 vendredi à 20 heures. ■

# DANS VOTRE ASSIETTE

## Bon mets, vite faits: oui, c'est possible!



**SYLVIE LAROCHE Dt.P.**

Le mois de mars rime avec santé car les diététistes-nutritionnistes font de mars une fête de la bonne alimentation. Le thème choisi cette année reflète la réalité des années 2000. Ainsi, tout au long du mois de mars, vous en entendrez davantage sur les «Bons mets, vite fait!». Trucs, astuces, recettes et informations diverses sur la nutrition sont diffusées à travers la province dans le but de vous aider à mieux vous alimenter.

À travers le 5 à 9, les cours du soir, la garderie et les embouteillages, il arrive que nous sautions des repas ou que nous avalions n'importe quoi pour apaiser notre faim. Tout ceci fait en sorte que le choix d'aliments est moins grand et que l'apport en vitamines et autres éléments nutritifs soit déficient. Afin de pallier au manque de temps et de préserver sa santé nutritionnelle, il faut penser V.I.T.E..

**VIVRES**

Il est tout d'abord primordial d'avoir un bon assortiment d'aliments nutritifs

simples afin d'avoir sous la main tous les ingrédients requis pour préparer en un rien de temps des repas sains et savoureux.

Le goût et le plaisir des aliments, c'est primordial. Heureusement, la nature offre une quantité incomparable d'aliments prêts à manger et succulents comme les fruits et légumes, le pain, les céréales, le lait, le fromage, le yogourt, les noix et graines et bon nombre d'autres aliments.

**TEMPS**

Passer du temps avec votre famille et vos amis en cuisinant et en mangeant ensemble. Préparez le souper du soir avec votre conjoint ou vos enfants, un membre de la famille ou un ami. L'heure des repas peut être un bon moment pour raconter sa journée.

L'activité physique, c'est essentiel! Une vie active donne plus d'énergie et permet de mieux se sentir. En bougeant de façon régulière, il est possible de réduire le stress et ainsi améliorer l'humeur. De plus, l'exercice développe les muscles et il est possible de manger davantage sans encourager un gain de poids.

Je vous invite à envoyer votre question-nutrition au Z-104 par télécopieur ou par courrier électronique. Cinq questions seront choisies et on y répondra en ondes le 15 mars entre 11h et 12h lors de la journée de la nutritionniste. En participant vous courrez la chance de gagner :

- un repas pour deux personnes au Restaurant L'imprévu
- une journée de multi-soins au centre Les douces heures
- une des deux sessions de 6 semaines d'entraînement à l'École de danse Denise Bonneau
- une évaluation alimentaire gratuite
- un livre de recette «Cuisine simplifiez pour toute la famille»
- un des deux t-shirts du Mois de la nutrition

Pour des informations ou pour une évaluation de votre alimentation contacter, Sylvie Laroche Nutritionniste au (450) 358-2002. Bon mois de la Nutrition!

### Filet de doré grillé au fenouil

1 filet de doré de 6 à 8 onces

1/4 de pied de fenouil frais

1/2 once de Pernod

2 c. à soupe d'huile d'olive vierge

Sel et poivre selon votre goût

Faire chauffer votre poêle à frire avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et déposer votre filet de doré dedans. Faire griller le poisson des deux côtés et lorsqu'il est cuit le réserver, la cuisson du poisson prend environ 6 à 7 minutes.

Dans une autre poêle faire sauter le fenouil avec le reste d'huile d'olive, que vous aurez préalablement émincé en franche, le faire cuire en le laissant légèrement croustillant, lorsqu'il est cuit à votre goût verser le Pernod dessus et faites flamber le tout. Ensuite déposer le fenouil sur le poisson et servez avec une salade verte ou des légumes frais.

Vous pouvez trouver cette recette au restaurant L'Imprévu à Saint-Jean, elle est sur notre carte puisque votre santé nous tient à coeur. Bon appétit.

Temps d'exécution: 10 minutes. ■



Ce plat vous est proposé par Hervé Larue, du restaurant L'imprévu.

*Mois de la nutrition 2000*  
**Tirage du 29 mars**

Nom: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Code Postal: \_\_\_\_\_

Déposez les coupons au Restaurant L'imprévu et à la Clinique Harmonie Santé



### La violence, c'est pas de l'amour

Madame, «J'ai lu vos récents articles sur la violence conjugale. Je vous écris pour partager mon expérience.

Quand je l'ai rencontré, mon mari, Robert, était un gars travaillant. Il s'intéressait à toutes mes affaires. Nous avions une vie assez confortable mais il voulait toujours s'occuper de tout. Il allait à la banque et faisait les chèques pour nous deux. Je ne pouvais rien acheter sans que ça finisse par des reproches. C'est lui qui répondait au téléphone. Il décidait tout et mon avis ne comptait jamais. Pour lui faire plaisir et avoir la paix, je l'ai laissé faire. Après tout, il disait qu'il s'y connaissait plus que moi!

Quand le petit a eu un an, Robert est devenu de plus en plus maussade. Je pensais que c'était de ma faute et que je ne m'occupais pas assez de lui depuis la naissance de Mathieu. Il me parlait de moins en moins, sauf pour me critiquer. Des fois, il me disait que je n'étais pas une bonne mère et que si je parlais il m'enlèverait les enfants et que ce serait de ma faute, qu'il se suiciderait avec les enfants. Il sortait souvent sans moi. Il disait que ma famille, c'était tous des imbéciles. Je ne voyais plus personne. Mais je croyais que c'était un mauvais moment à passer et qu'il redeviendrait bientôt comme avant. Après tout il avait l'air d'un si bon gars avec les autres, ses compagnons de travail.

C'était rendu que Robert surveillait tout ce que je faisais. Un soir, sous prétexte que j'avais mis trop de sel dans la soupe, Robert m'a serré le bras très fort. Il m'a crié que j'étais grosse et stupide et m'a cogné contre l'évier de la cuisine. Le lendemain, il s'est excusé, m'a supplié de lui pardonner. Il m'a promis de ne plus jamais recommencer.

À l'urgence, le médecin m'a posé des questions. J'ai pas osé répondre parce que Robert était là. Mais je pense que le médecin se doutait que je ne m'étais pas fait mal en tombant, comme Robert lui avait raconté. Quand Robert est sorti remplir les papiers, le docteur m'a parlé d'une maison où les femmes peuvent se réfugier en cas de violence. Il m'a même dit que si j'avais besoin d'en parler, les médecins pouvaient m'aider. Mais je ne pensais pas que c'était une maison pour moi, Robert m'avait toujours dit: "Personne ne s'occupera jamais de toi, tu n'as pas une cenne et personne ne croira tes histoires".

Le dimanche suivant, Robert était de mauvaise humeur parce que

ma sœur et son mari sont passés nous voir. Ils avaient téléphoné, mais Robert ne répondait pas. Robert n'a pas aimé la façon dont ma sœur l'a regardé quand elle a vu mon front enflé et mes points de suture. Dès qu'ils sont partis, il m'a crié que j'étais niaiseuse que ma sœur et que personne ne lui dirait quoi faire dans sa maison! Les bleus guéris, les coups ont repris de plus belle. Je me sentais prise au piège, j'étais terrorisée. Mais je n'avais pas envie de me faire traiter comme ça et j'avais peur pour les enfants. Est-ce qu'il m'aimait vraiment pour me faire aussi mal?

Une fois, j'ai eu peur de mourir tellement il m'a frappé fort et longtemps. J'ai décidé d'appeler la maison d'hébergement et on est venu nous chercher, moi et les enfants. Si j'avais su, je serais allée avant à la maison d'hébergement, c'est comme ma maison, avec la violence en moins.

Maintenant, je vis en appartement avec les enfants, tout près de chez ma sœur. Robert cherche encore à me faire peur au téléphone, même s'il me dit qu'il a changé avec sa thérapie. Une fois, je l'ai cru et je suis retournée avec lui. Mais la lune de miel n'a pas duré longtemps. Je sais maintenant qu'il ne changera jamais. En recommençant à travailler et à me prendre en main, j'ai retrouvé le goût de vivre. J'ai encore besoin d'aide des fois, mais ma sœur ne m'a pas lâchée, et Suzanne de la maison d'hébergement non plus.

Je me trouve chanceuse de m'en sortir quand je lis dans le journal que des femmes ont été tuées par leur conjoint. Dans le fond, personne ne mérite d'être dévalorisée, maltraitée et frappée quand il y a autant de personnes qui peuvent vous aider à en sortir. Un conjoint qui domine et qui contrôle, ce n'est pas de l'amour. Maintenant, je le sais."

*Anta*

Si vous vivez de la violence ou croyez en vivre et que vous voulez en parler, vous pouvez vous adresser à une intervenante en toute confidentialité en téléphonant à la Maison Coup d'Elle au

**(450) 346-1645**

(Publicité)

**VARICES**  
**COUPEROSE**  
**RIDES**

- Collagène
- Hylaform / Restylane - Botox
- Injection de gras
- Dépressothérapie visage (Aspirid)
- Implant Softform

**SOINS DU VISAGE**

- Peeling doux AHA - Peeling «bleu»
- Soins Nuderm Obagi

**LIPOSUCCION**  
(sous anesthésie locale)

**CELLULITE**

- Injections enzymes
- Dépressothérapie

**CLINIQUE MÉDICO-ESTHÉTIQUE**  
**DR CÉLINE DAIGNEAULT**  
**OMNIPRATICIENNE**

**Chambly**  
Places Les Lilas  
1101, boul. Brassard,  
bureau 202  
(450) 658-1116

.....  
**Saint-Hyacinthe**  
1980, rue des Cascades Ouest  
(450) 778-1474

**Vous voulez perdre du poids?**

**Clinique Médicale**  
**Poids Santé**

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

