Cahier C LE CANADA FRANÇAIS
Le Mercredi 3 mars 2004

WEEK-END

Une directrice artistique en demande

MICHEL PHANEUF

La passion du cinéma est forte chez les DesRochers. Non seulement Alain est-il très actif comme réalisateur, tant au cinéma qu'à la télévision, mais Dominique, sa soeur, est elle aussi très impliquée dans ce même univers, en tant que directrice artistique. À ce titre, elle a été responsable de l'environnement visuel de dizaines, voire de centaines de documents, films, vidéoclips, émissions de télé et annonces publicitaires. De «La Bouteille» aux «Bougon» en passant par «Music Hall» et nombre d'autres réalisations.

Bien qu'elle n'ait pas toujours travaillé avec son frère, son cheminement suit à plusieurs égards le même parcours que celui d'Alain. Après avoir étudié les Arts plastiques ici au cégep Saint-Jean-sur-Richelieu, elle s'inscrit en Études cinématographiques à l'Université du Québec à Montréal, puis en design de l'environnement, toujours à l'UQAM.

Suite à la page C-2

(Photo Jacques Paul)

Dominique DesRochers a été directrice artistique pour nombre de films et d'émissions de télévision, depuis «La Bouteille» jusqu'aux «Bougon», en passant «Music Hall».

DISQUES

Comme si vous étiez à la Havane!

Page C-6

VIDÉO

Virage raté pour Meg Ryan!

Page C-7

LECTURE

L'univers romanesque de Michel Tremblay

Page C-5

CINÉMA

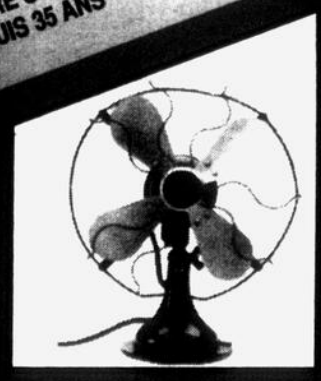
Une danse un peu moins lascive!

Page C-6

SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-9
La Boustifaille	C-18
Horoscope	C-22
Automobile	C-19
L'Église	C-14
Jeux	C-16

Dugré & Bonneau
À VOTRE SERVICE DEPUIS 35 ANS
[illegible] RUE AUBRY, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
[illegible]-5526



Les temps changent... les températures aussi!

Optez pour le confort et la sécurité en toutes saisons avec les thermopompes de qualité supérieure York.

INFORMEZ-VOUS SUR NOS THERMOPOMPES ET CLIMATISEURS

YORK® FUJITSU THERMOPLUS® AIR INC.

Une directrice artistique en demande...

Suite de la page C-1

Ses activités dans le monde du cinéma débutent vraiment il y a une quinzaine d'années alors que son frère et elle se voient confier la réalisation d'un vidéo promotionnel pour des organismes de la région. «Cette réalisation avait été pour nous un excellent projet pilote pour l'avenir», évoque-t-elle.

Cet avenir prendra tout d'abord l'allure de vidéoclips. Ainsi, à compter du début des années 90, Dominique et Alain travaillent beaucoup à la réalisation de clips musicaux pour toute une pléiade d'artistes, Céline Dion, Mitsou, Luc De Larochellière, Claude Dubois, Lynda Lemay, Garou et nombre d'autres.

«On faisait tout nous-mêmes, relate la directrice artistique: les costumes, les décors, la peinture... Il fallait se débrouiller avec très peu de moyens et être très créatifs. Cela a été une excellente école». Au total, elle estime avoir travaillé à plus d'une soixantaine de clips.

Si au départ, Dominique DesRochers accomplissait toute seule une foule de tâches différentes, par exemple la couture de dizaines et de dizaines de costumes pour «Hommage au cinéma et à son public», un des premiers courts métrages de son frère, depuis une dizaine d'années, elle travaille presque exclusivement aux décors et à l'environnement visuel des productions auxquelles elle collabore.

«La direction artistique touche tout ce qu'on voit à l'écran, explique-t-elle: les décors, tous les objets qui les accompagnent, les bâtisses, les véhicules, les effets spéciaux...» Bien sûr, pour ce faire, elle est aujourd'hui secondée d'une équipe qui peut comprendre des peintres, des menuisiers, des dessinateurs, bref toutes les personnes qu'il faut pour répondre aux besoins de la production.

Dominique a ainsi entre autres été directrice artistique pour la télésérie «Music Hall», pour l'émission «Les Bougon - c'est aussi ça la vie», de même que pour des films comme «La Bouteille» et «La lune viendra d'elle-même», un long métrage de Marie-Jan Seille qui doit sortir l'automne prochain. Car son frère Alain n'est pas le seul réalisateur avec qui elle a travaillé. Christian Duguay, Daniel Groulx alias «Podz», Alexis Brault, André Turpin et Paul Thinel sont quelques autres cinéastes qui ont eu recours à ses services.

La publicité compte aussi pour une partie non négligeable de ses activités professionnelles. «Je vis beaucoup avec ça», indique-t-elle d'ailleurs, estimant avoir pris part au tournage de près de 70 messages publicitaires au cours des dix dernières années. Des messages comme ceux des restaurants McDonald, des produits Danone ou des magasins Loblaws - ceux avec Louis-José Houde - pour ne nommer que les plus récents.

«C'est un tout autre univers que celui du cinéma, indique-t-elle; plus direct, plus rapide». Elle avoue toutefois qu'elle aime beaucoup plus exercer son métier pour des films. «Depuis que j'ai eu l'occasion de travailler sur des longs métrages, c'est de loin ce médium-là que je préfère».

«Dans les films, on habite vraiment l'univers des comédiens, ajoute-t-elle. Et puis, ce n'est jamais pareil d'une fois à l'autre; on apprend beaucoup de choses, sur tel ou tel événement, sur telle ou telle époque. C'est vraiment très intéressant».

Une des tâches de Dominique DesRochers à titre de directrice artistique est de trouver les lieux appropriés pour les tournages. Ceci l'a amenée dans toutes sortes d'endroits, depuis le Club Saint-Denis, un club privé où

Dominique DesRochers

être membre coûte des milliers de dollars, jusqu'aux bars aux allures peu recommandables.

Pour les Bougon, les tournages ont eu lieu en bonne partie dans les environs de Verdun et de Pointe Saint-Charles à Montréal, dans des appartements déjà existants. En tout, pas moins de 70 lieux différents ont été utilisés; des lieux qu'il a fallu transformer pour les besoins du tournage, puis remettre dans leur état d'origine.

Comme le souligne Dominique, les gens chez qui ils ont tourné ont été très accueillants et en général très différents de l'image «bs» qu'on pourrait leur coller. «C'est juste que l'entretien n'est par une priorité pour eux, fait-elle valoir. Par exemple, dans l'appartement d'une dame chez qui nous avons tourné il y avait des trous dans les murs. Mais la dame, elle, était très cultivée et passionnée de cinéma».

«J'aime ça trouver des lieux qui sont patinés, qui portent la marque du temps, ajoute-t-elle. Et j'aime mieux chercher des lieux qui sont appropriés aux situations et aux personnages que de construire un décor. J'aime reproduire la vraie vie».

Ce souci du vrai se manifeste jusque dans les moindres détails. Par exemple, s'il y a un agenda sur une table dans telle ou telle scène, la directrice artistique verra à ce qu'il y ait des choses écrites à l'intérieur; s'il y a des cendriers, on mettra de la cendre dedans; si une scène se déroule dans un hôpital, on aura recours à de vrais dossiers médicaux...

Dominique DesRochers ne sera pas de la deuxième saison des Bougon. Comme son frère, elle a préféré passer à autre chose et prévoit continuer dans la publicité tout en travaillant à la réalisation d'un démo pour se faire connaître davantage. Bien qu'elle n'ait rien de précis en perspective pour l'instant, elle avoue qu'elle aimerait bien collaborer à des projets d'envergure, au cinéma ou encore pour de grandes téléséries. ■

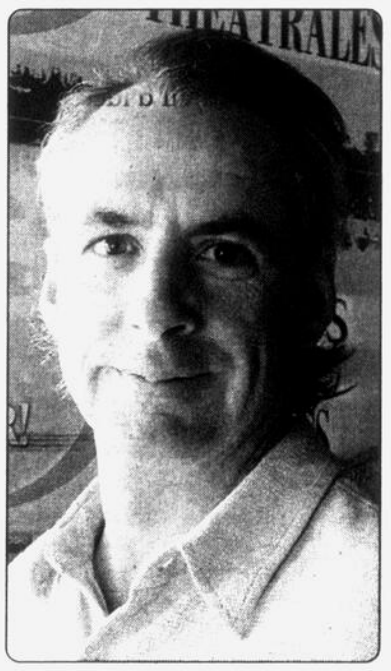
Guy Boulanger reçoit le Prix Reconnaissance Rideau

Le directeur général de la SPEC (Société de promotion d'événements culturels du Haut-Richelieu), Guy Boulanger, vient de se voir attribuer le Prix Reconnaissance Rideau. Ce prix lui a été remis lors de la soirée de gala de la Bourse Rideau le 19 février dernier.

Rideau, c'est l'association des diffuseurs en arts de la scène. La Bourse Rideau, c'est l'événement annuel où diffuseurs, producteurs et artistes se rencontrent durant une semaine afin de planifier la programmation de l'année suivante. Plus importante vitrine du spectacle au Québec, la Bourse se termine sur un gala où l'on attribue quatre prix aux diffuseurs.

Un des prix les plus convoités est le Prix Reconnaissance qui, par définition, «couronne un leader dans sa communauté et dans son milieu, un gestionnaire qui a du flair et qui, dans ses réalisations et ses rapports avec les autres, transmet sa passion du métier.»

Les Prix Rideau représentent beaucoup aux yeux des diffuseurs qui les reçoivent puisqu'ils sont décernés par leurs pairs. La reconnaissance s'en trouve alors multipliée. M. Boulanger fait



Guy Boulanger.

maintenant partie d'un club sélect puisqu'il succède en tant que récipiendaire du Prix Reconnaissance à Luc Mercure, diffuseur de Lévis, et à André Ménard, président du Festival international de jazz de Montréal.

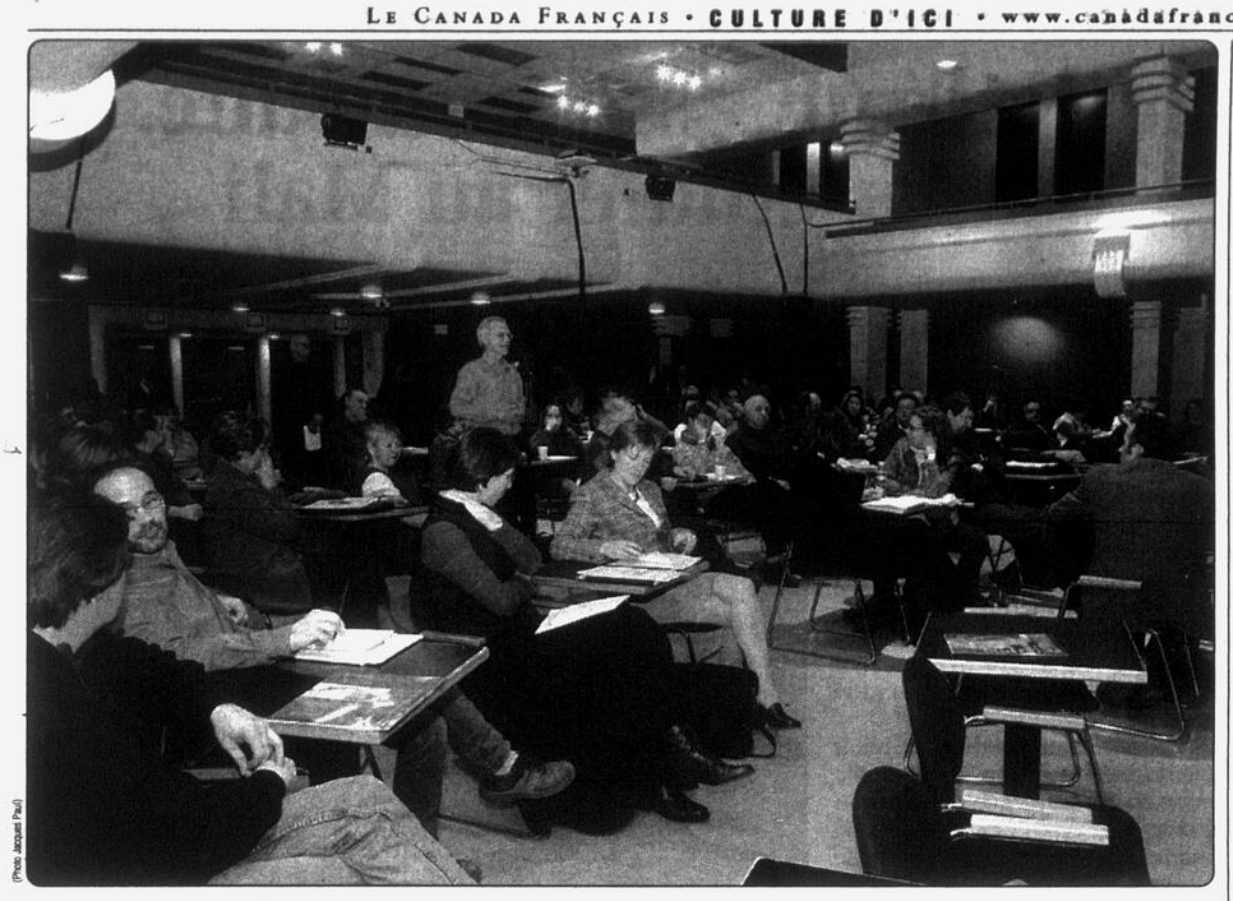
C'est un mouvement spontané de producteurs, compagnies de théâtre, collaborateurs du milieu johannais et des employés de la SPEC qui est à l'origine de cette initiative. Ainsi, ce n'est que quelques heures à peine avant la tenue du gala que M. Boulanger a appris sa mise en nomination pour le Prix Reconnaissance.

Le jury décernant les Prix Rideau a donc été sensible aux arguments de poids que contenait le dossier et qui visaient particulièrement ses qualités personnelles, notamment son esprit de développeur et d'innovateur dans la diffusion des arts de la scène. À titre d'exemple, on mentionnait L'Aventure T, les Jeudis Shows, la rénovation du Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, et plus récemment la mise en place du projet majeur d'agrandissement et de rénovation du Théâtre des Deux Rives. Les trois Félix remis par l'ADISQ à la SPEC en 1995, 1998 et 2001 témoignent bien de l'efficacité de son directeur général.

Lors du gala, Guy Boulanger s'est dit heureux d'accepter ce prix et surtout de le partager avec tous ceux et celles qui investissent avec passion, temps, énergie et argent pour que, semaine après semaine, il soit possible de permettre à la population d'avoir accès à une programmation de spectacles riche et diversifiée. ■

Les reconnaissez-vous?

Le Musée du Haut-Richelieu, qui reçoit fréquemment des dons de la part de la population de la région, a récemment reçu ces deux photographies qu'il souhaite faire identifier. Aussi les responsables lancent-ils un appel à tous ceux et celles qui pourraient les aider à en savoir davantage sur les personnes qui apparaissent sur celles-ci. Tout ce que l'on sait pour l'instant c'est qu'elles ont été prises au Studio Lord, situé au 195, rue Champlain à Saint-Jean. Fait intéressant à noter, à l'époque son numéro de téléphone ne se composait que de quatre chiffres, à savoir le 7569. Les personnes qui auraient des informations à communiquer peuvent le faire en composant le (450) 347-0649 ou en se rendant directement au Musée, 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu. ■



(Photo: Jacques Paul)

Près de 75 personnes ont pris part à l'atelier «Culture, patrimoine et paysage» tenu le 17 février dernier dans le cadre de la démarche de planification stratégique entreprise par la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Culture et patrimoine: il reste encore beaucoup à faire

MICHEL PHANEUF

Que ce soit au point de vue des arts, du patrimoine ou de l'histoire, Saint-Jean-sur-Richelieu jouit d'un potentiel énorme et de richesses qui font l'envie de bien des villes du Québec. Mais il reste encore beaucoup à faire pour exploiter ce potentiel à sa juste valeur. Et pour l'instant, on semble loin d'un consensus quant à la façon d'agir.

Voilà sans doute un des principaux éléments qui ressort de l'atelier «Culture, patrimoine et paysage» tenu le 17 février dernier dans le cadre de la démarche de planification stratégique «Vision 2015» entreprise par la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu. Une rencontre qui s'est déroulée au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean et à laquelle près de 75 personnes ont assisté, citoyens, artistes, étudiants, représentants d'organismes à vocation culturelle ou sociale, etc.

À l'instar des 13 autres ateliers tenus dans le cadre de cet exercice, celui sur la culture, le patrimoine et le paysage visait, comme l'a expliqué dans son introduction le directeur général de la ville, Michel Merleau, à tenter de poser un diagnostic permettant de dégager les grandes lignes d'un développement s'étendant sur une dizaine d'années. Si les idées, les suggestions et les commentaires ont été très nombreux, ils n'ont guère permis de dégager de véritables lignes directrices.

Précédées de la présentation d'un portrait synthèse et de la vision à long terme de la municipalité par le directeur intérimaire du Service des loisirs et bibliothèques, Stéphane Beaudin, les interventions de la part des personnes présentes ont en effet été de nature très variées, voire disparates: rappels de ne pas oublier telle ou telle discipline artistique ou tel secteur d'activité; interventions pour déplorer l'absence de lieux de productions pour les jeunes ou la faible disponibilité des salles de concert pour les artistes locaux; plaidoyers en faveur du patrimoine naturel, de la protection des terrains boisés et même de l'agriculture biologique. L'animatrice, Hélène Deslauriers, a dû composer avec tout un éventail d'idées, d'opinions et de revendications.

Certaines personnes ont entre autres évoqué un manque de volonté politique, ce à quoi le conseiller Alain Paradis a répondu qu'il ne pouvait bien sûr parler pour les administrations précédentes, mais que le conseil dont il fait partie a, lui, une volonté politique très ferme en matière de culture, a-t-il assuré. À la fin de la soirée, son collègue Yvan Berthelot a renchéri en donnant la liste des dépenses de la municipalité au chapitre de la culture et du soutien aux organismes culturels, dépenses qui en 2003 se sont chiffrées à plus deux millions de dollars.

Si de nombreux points faibles ont été énumérés, manque de dynamisme, diffusion insuffisante des activités et des événements culturels, fierté et sentiment d'appartenance à développer, quelques personnes ont souligné le fait que Saint-Jean-sur-Richelieu compte aussi des «histoires à succès» comme Rencontre des Arts, la SPEC et l'International de Montgolfières. «Nous avons peut-être du ménage à faire dans notre maison, mais nous avons déjà quelques belles pièces que nous pouvons montrer», a dit l'une d'elles.

Malgré des atouts indéniables - «Vous êtes assis sur une mine d'or», a affirmé à un certain moment l'animatrice à propos de l'histoire, du patrimoine bâti, de la rivière et des splendides paysages, sans oublier le riche bassin d'artistes et de créateurs, qui caractérisent Saint-Jean-sur-Richelieu - il reste encore à agir pour développer tous ces trésors, pour tisser des liens entre tous ces éléments, a-t-on pu constater. Les mots concertation, partenariat, promotion et diffusion ont été maintes fois évoqués, mais même eux n'ont pas vraiment fait consensus. ■

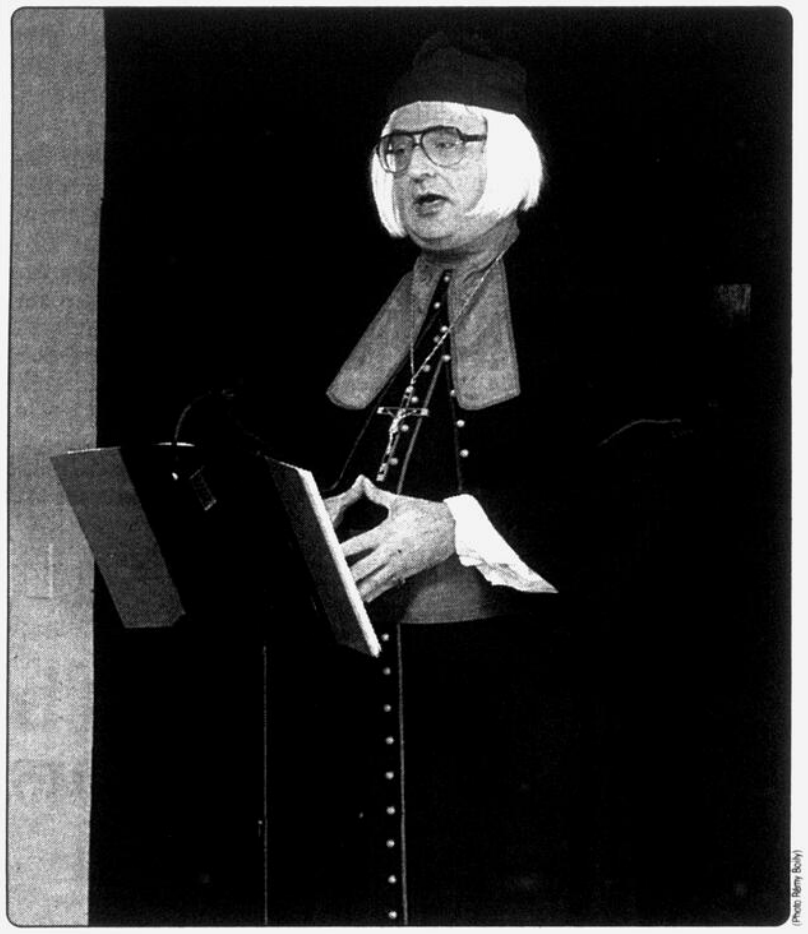
Le Musée conclut son exposition sur l'hiver

Le Musée du Haut-Richelieu conviait le public au théâtre le dimanche 29 février dernier, en lui proposant «L'hiver et ses péchés en Nouvelle-France», une pièce écrite et interprétée par Jeanne Poulin avec François Lafrenière et Suzanne DeLaDurantaye.

Marquant la fin de l'exposition «L'hiver et le Haut-Richelieu», cette pièce à saveur historique met en relief la stratégie de survie de deux femmes durant l'hiver en Nouvelle-France, le tout sous l'oeil réprobateur d'un bon Monseigneur.

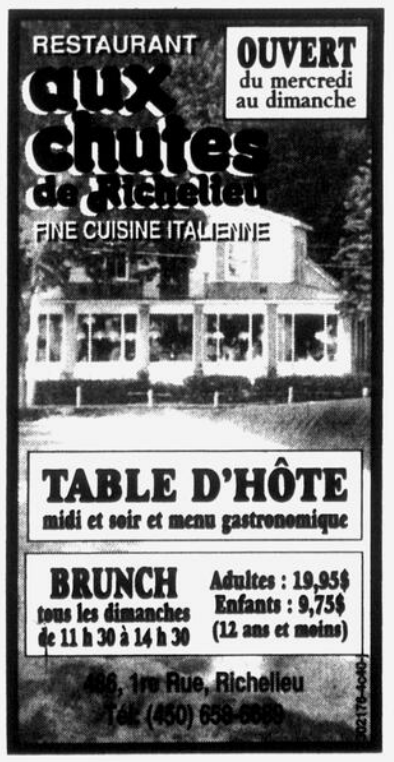
Parfois dramatiques, parfois drôles, mais se voulant toujours authentiques, les trois comédiens ont transporté les spectateurs dans l'univers d'une époque difficile où la survie tant physique que spirituelle relevait de l'apprentissage et de l'adaptation. Une partie des recettes de cette représentation a été versée à la Fondation Corazon, un organisme sans but lucratif qui assure la formation de chiens guides et d'assistance médicale.

Il s'agissait du deuxième spectacle théâtral à prendre l'affiche au Musée en quelques mois. On se souviendra en effet qu'une pièce sur les Patriotes de 1837-38 avait pris l'affiche l'automne dernier. Comme nous l'indique le directeur général du Musée, Pierre Jean, les responsables de l'établissement espèrent pouvoir présenter de tels spectacles en complément à certains événements, spectacles qui viendront bien sûr appuyer la dimension historique de ces événements. ■



(Photo: Rémy Boily)

François Lafrenière dans la pièce «L'hiver et ses péchés en Nouvelle-France».



EXPOSITION CHEZ ACTION ART ACTUEL

Caroline Gagné explore le thème de l'environnement urbain

«Les maisons de nos jours sont trop isolées». C'est sous ce titre que Caroline Gagné présentera une exposition de ses travaux chez Action art actuel du 4 mars au 4 avril prochain.

Caroline Gagné explore les liens sensibles que nous entretenons avec notre environnement urbain, peut-on lire à son sujet. Ses oeuvres peuvent se situer dans des lieux publics tels un parc urbain, un lieu de passage ou encore y font référence dans le contexte d'installations en salle ou de projets d'art Web. Par l'utilisation de matériaux sonores et d'objets faisant référence au monde fabriqué, elle explore par exemple l'usure créée de façon presque imperceptible sur la matière. Elle utilise aussi ses matériaux comme témoins de la présence d'autres individus qui demeurent pourtant inconnus et effacés.

Le projet présenté à Action art actuel est en deux temps. D'abord, l'artiste propose une réflexion sur la notion d'isolement et de claustration. À l'intérieur de nos maisons conçues avec les dernières avancées technologiques, tellement hermétiques qu'elles en viennent à «faire de la buée» dans nos fenêtres, sommes-nous confinés à notre solitude, sommes-nous de plus en plus éloignés les uns des autres?

La deuxième proposition met en espace une installation sonore réagissant à la présence humaine. L'Artiste s'intéresse ici à la notion de l'individu au sein de la cité organisée, isolé dans son environnement. Cette installation nous propose d'explorer et d'écouter des sensations acoustiques portées par notre environnement quotidien, qui en viennent à passer inaperçues tellement elles sont intégrées à notre paysage de tous les jours.

L'artiste convie le public à cette rencontre sonore qui sera alimentée d'une présentation de son travail lors du vernissage de l'exposition le jeudi 4 mars à 19 heures. Elle abordera alors son travail sous l'angle théorique autant que technique.

Établie à Québec, Caroline Gagné est titulaire d'un baccalauréat en arts visuels de l'Université Laval de Québec. Son travail a été diffusé dans différents centres d'exposition et centres d'artistes du Québec ainsi qu'à Zagreb et à Marseilles. L'artiste y a présenté des installations et y a élaboré des oeuvres Web. Elle a également réalisé plusieurs projets en résidence d'artistes et a participé à différents événements en arts électroniques. ■

BIBLIOTHÈQUE ADÉLARD-BERGER

La section jeunesse fermée du 8 au 19 mars pour l'implantation d'un nouveau comptoir

La section jeunesse et audiovisuelle de la bibliothèque Adélard-Berger sera temporairement fermée du 8 au 19 mars prochains afin de permettre l'implantation d'un nouveau comptoir de prêt plus fonctionnel. En conséquence, le fonctionnement du service durant cette période sera passablement modifié.

Ainsi, les usagers devront respecter les dates de retour de tous les documents empruntés avant le 8 mars, indique-t-il à la bibliothèque. Il suffira de les rapporter au comptoir de prêt des adultes, au rez-de-chaussée de la bibliothèque, pendant les heures habituelles d'ouverture. Livres et vidéos pourront également être remis dans les chutes à livres en dehors des heures d'accueil.

Bien sûr, il sera impossible de consulter les documents jeunesse et audiovisuels au sous-sol de l'édifice pendant les travaux, mais on pourra y avoir accès aux conditions suivantes:

-Connaître le titre exact du ou des documents que l'on souhaite emprunter;
- Se présenter au comptoir de prêt des adultes, au rez-de-chaussée de la bibliothèque;
- Compléter un formulaire de demande en spécifiant le titre, l'auteur et la cote des documents recherchés (ces informations sont disponibles en ligne via le catalogue de la bibliothèque);
- Être prêt à attendre jusqu'à 30 minutes qu'une employée ait réuni quelques requêtes avant de les chercher au sous-sol.

Les responsables rappellent que le réseau des bibliothèques publiques de Saint-Jean-sur-Richelieu compte trois points de service. Avec leur carte d'abonné, les usagers peuvent réserver, emprunter et remettre leurs documents à la bibliothèque de leur choix. La section jeunesse et audiovisuelle de la bibliothèque centrale réouvrira le samedi 20 mars prochain. Pour plus de renseignements, on peut s'adresser à la bibliothèque Adélard-Berger au (450) 357-2111, à la bibliothèque du secteur Saint-Luc au 359-2450, ou à la bibliothèque du secteur L'Acadie au 347-2584. ■

Nadia Brossoit souhaite aller étudier au Mali

MICHEL PHANEUF

Nadia Brossoit se passionne pour la musique du monde. Elle-même musicienne, elle chante en s'accompagnant aux percussions et se spécialise depuis plusieurs années dans la musique traditionnelle africaine. C'est d'ailleurs ce qui rend la chance qui se présente à elle si extraordinaire: Nadia Brossoit vient d'être invitée à se rendre au Mali pour se perfectionner auprès de la plus grande chanteuse de ce pays. Mais pour ce faire, elle a besoin d'aide financière.

L'artiste qui est domiciliée à Saint-Luc depuis plus de 20 ans a en effet été informée que Kandia Kouyate, la plus grande chanteuse malienne, acceptait de la prendre comme apprentie. «C'est une grande vedette dans son pays, nous dit-elle; l'équivalent de Céline Dion ici».

Au début, Nadia travaillera avec elle surtout comme choriste, puis progressera peu à peu au fil de son apprentissage. Ceci lui permettra d'apprendre le chant traditionnel mandingue, un dialecte qu'on retrouve en Afrique de l'Ouest, au Mali, en Guinée et au Sénégal.

Si tout se déroule comme elle le souhaite, elle partirait au mois d'août prochain et séjournerait là-bas environ six mois. L'artiste espère revenir au Québec avec un répertoire d'une bonne douzaine de chansons, des chansons qu'elle enregistrera ensuite sur disque.

Mais la réalisation d'un tel projet coûte bien sûr une somme appréciable d'argent. D'une part, il y a les frais du voyage, billets d'avion, etc., d'autre part, il y a le séjour là-bas: se loger, se nourrir... Or, même si elle y investit tout ce qu'elle peut, Nadia ne possède pas actuellement l'argent nécessaire pour défrayer la totalité du périple.

C'est pourquoi elle lance un appel à tous ceux et celles qui pourraient lui venir en aide financièrement: représentants des différents paliers de gouvernement, organismes culturels et sociaux, commanditaires corporatifs ou privés.

(Photo: Claude Filion)

Chanteuse et percussionniste, Nadia Brossoit est passionnée de musique du monde. Si son projet se réalise, elle ira se perfectionner au Mali auprès de Kandia Kouyate, la plus grande chanteuse du pays.

L'artiste qui habite Saint-Luc depuis plus de 20 ans offre également des cours privés de percussions et de chant traditionnel, de même que des ateliers comme celui de djembé qu'elle dispense cet hiver sous les auspices du Service des loisirs de Saint-Jean. Dans tous les cas, on peut communiquer avec elle au (450) 348-9785.

NADIA BROSSOIT

Nadia Brossoit chante depuis qu'elle est toute jeune. Formée en piano classique, elle s'intéresse aux percussions depuis une douzaine d'années ce qui l'amène à étudier les percussions africaines mais aussi latines (cubaines), arabes et amérindiennes. La cora, sorte de harpe africaine, et la flûte navajo comptent également parmi les instruments qu'elle joue.

L'artiste a aussi été l'une des fondatrices du groupe «Yoro-Sou», une formation composée de percussionnistes, chanteurs et danseurs dont le répertoire était principalement axé sur la musique traditionnelle africaine avec quelques incursions du côté des rythmes latins. Avec «Yoro-Sou», elle a donné plus de 100 spectacles, des FrancoFolies de Montréal au Festival Musiques du Monde et du Café Campus au Club Soda en passant par le Cabaret du Musée Juste pour Rire.

«C'est une musique qui me passionne depuis toujours», indique-t-elle, tout en soulignant qu'aussi rythmée soit-elle, cette musique peut aussi avoir une connotation spirituelle, et même être un instrument de prière. Un peu comme c'est le cas pour la musique amérindienne, fait valoir celle qui a elle-même du sang apache (Nouveau-Mexique) dans les veines. ■

(Photo: Stéphane Lachance)

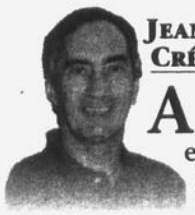
Une doyenne se raconte

Quelque 125 personnes ont assisté au lancement du livre «Antoinette Gosselin-Barry: Mémoires d'une doyenne de Saint-Jean-sur-Richelieu» le 22 février dernier au Pavillon Gérard-Morin de l'île Sainte-Thérèse. Rédigé par Denys Munger d'après les propos qu'il a recueillis auprès de sa belle-mère, ce livre retrace, en une centaine de pages, différents aspects de la vie de la famille de Mme Gosselin-Barry et de la vie d'autrefois en général à travers les souvenirs encore très vifs de cette dame de 87 ans. «Mémoires d'une doyenne de Saint-Jean-sur-Richelieu» est disponible à la Librairie Moderne, 1001, boulevard du Séminaire à Saint-Jean, ou encore en composant le (450) 346-1037. ■

LECTURE

LE CAHIER NOIR

L'univers romanesque de Michel Tremblay, 3e génération



JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU

Après des textes initiateurs, il y eut Les belles-sœurs en 1968 qui bouleversèrent la dramaturgie québécoise. Le langage des personnages devint la langue de l'auteur, ce qui me semble réducteur pour Michel Tremblay, car ce qui transcende cet aspect de son œuvre, c'est le monde qu'elle met en scène et la façon dont elle le fait. Plus tard, ses Chroniques du Plateau-Mont-Royal, suivies d'autres romans, récits et contes, connurent un immense succès. Le diable d'homme publiait une histoire par année tout en attirant des foules au théâtre. L'essoufflement était prévisible et la critique l'aperçut vers la fin des années 1990.

En 2002, Tremblay publia *Bonbons assortis*, un recueil de moments choisis de son enfance. Nous retrouvions presque l'émotion suscitée par *Les vues animées*, *Douze coups de théâtre* ou *Un ange cornu avec des ailes de tôle*. J'insiste: presque. Impatients, nous attendions le Tremblay nouveau.

Il est arrivé en novembre dernier et il s'intitule *Le cahier noir* (Leméac/Actes Sud, 2003). Sans quitter le Plateau-Mont-Royal, les personnages ont rajeuni et, ma foi, pris du galon. En effet, le propos de Céline Poulin, personnage principal et narratrice de ce récit, est généralement très soutenu. Trop peut-être pour qu'on croie qu'il est celui d'une fille de modeste condition. Voyez par vous-mêmes.

La jeune femme a vingt ans et elle est serveuse au *Sélect*, un restaurant populaire longtemps situé à l'angle des rues Ste-Catherine et St-Denis. Sa clientèle est composée de paumés de la rue St-Laurent, des prostituées et des travestis dont quelques personnages venus d'autres œuvres de Tremblay. Quand elle ne travaille pas, Céline, qui vit chez ses parents en compagnie de ses deux jeunes sœurs, lit ou écrit ce fameux «cahier noir», prétexte à l'œuvre de Tremblay.

Nous découvrons que la famille Poulin a son lot de problèmes, notamment l'alcoolisme de la mère et l'état de perpétuel affrontement entre celle-ci et son aînée, Céline. Puis, en page 67, nous apprenons le cœur du drame familial: Céline est une naine et ses parents ne l'ont jamais tout à fait acceptée.

Or, qu'elle se soit déniché un emploi de serveuse est un exploit pour elle, sa mère préférant que sa fille soit la plus discrète possible. Mal lui en prendra le jour où Céline, temporairement affectée au quart de jour, se liera d'amitié avec une étudiante des Arts appliqués qui la convaincra de lui donner la réplique pour une audition afin de jouer dans *Les Troyennes* d'Euripide.

Non seulement Céline fera-t-elle croire à sa mère qu'elle mènera ce projet à terme, au grand dam de celle-ci qui la menace de faire un esclandre le soir de la première, mais elle profitera de l'effet que cela produit sur sa famille pour la quitter, aller s'installer dans la chambre qu'un ami travesti met à sa disposition, et changer d'emploi pour devenir hôtesse dans un lupanar.

Comme nous pouvons le constater, nous retrouvons, dans *Le cahier noir*, certaines composantes habituelles de l'univers romanesque de Michel Tremblay: un milieu familial dysfonctionnel, des personnages marginaux, un environnement social populaire, l'intégration de personnages ou de lieux tirés de la réalité, etc. Ce qui me semble nouveau, c'est que le personnage de Céline soit un amalgame de plusieurs préoccupations du romancier. Comme d'autres, je l'ai même trouvée trop cultivée, sinon trop douée pour une personne de son âge et de sa condition. À dire vrai, je n'ai pas toujours cru à son histoire.

La Céline de Michel Tremblay est, je crois, un personnage qui peut avoir un avenir littéraire. Encore faudrait-il que la vérité de son présent soit plus vraisemblable. ■

VITRINE

René Lévesque : une vie, une nation
(XYZ éditeur, collection «Les grandes figures», 2003) par Marguerite Paulin.

J'ai apprécié son Félix Leclerc paru dans la même collection en 1998, car il donne envie de lire et d'écouter ce «troubadour» sans âge. Il en ira de même pour ceux qui liront son récit biographique retraçant la vie et la carrière de René Lévesque: elle rend l'homme derrière le personnage public si attachant qu'on en oublie certains travers grossis par la surexposition médiatique. Le ton juste, voilà ce que Marguerite Paulin a développé à travers cette histoire, comme dans les autres qu'elle a écrites. Au-delà du mythe Lévesque, il y a un personnage réel dont les intentions profondes sont loin de la partisanerie politique. L'homme qui favorise les libertés individuelles et rêve d'un meilleur sort pour ses concitoyens est partout en filigrane de cet ouvrage.

La vraie vie de Tina Louise
(Typo, 2004) par Pierre Caron.

Ce roman, car c'est bien là une œuvre de fiction, parut d'abord en 1980. Quand on en considère le synopsis, on a vite le goût de plonger dans l'aventure qu'il nous propose. Il s'agit de la vie de Denise Morin dans les années 1950-1960. Son existence n'a rien de banal et, malgré cela, elle ressemble à celle de nombreuses jeunes femmes de cette époque. Née à la Miséricorde, elle sera adoptée puis fera des études de secrétaire, un travail dont le revenu ne lui suffira pas lorsqu'elle deviendra enceinte. Pour s'en sortir, croit-elle, elle accepte de travailler au «Pal' s Café», un cabaret sur Saint-Laurent, la «Main». Sans prêchi-prêcha, le romancier nous fait vivre de très près l'histoire de Denise, nous permettant ainsi de comprendre, sans jugement, la misère profonde que la vie lui inflige.

Continuité
(no 99, hiver 2003-2004).

«Le passé dans l'œil du futur»: c'est autour de ce thème que gravite ce numéro du «magazine du patrimoine au Québec». Huit articles s'intéressent, chacun selon un point de vue, au rapport entre les nouvelles technologies de l'information et le patrimoine. Comme l'écrit François Côté dans «Quelques repères»: «L'observation par satellite, téléprésence, réalité augmentée, toutes ces technologies sont à mille lieues de ce que représentent les témoins du patrimoine pour le commun des mortels. Souvent concrétisées à l'aide d'outils essentiellement éphémères, ces technologies peuvent néanmoins contribuer à pérenniser le passé...» Certes, il n'y a rien comme les pierres, la couleur des toiles ou la perspective d'une sculpture, mais quand le virtuel peut combler les distances ou permettre de visiter des espaces autrement impossibles d'atteindre, alors... À lire aussi les chroniques habituelles. ■

Richelieu en Coeur prend fin samedi

Amorcée le 21 février, l'exposition «Richelieu en Coeur» prendra fin le samedi 6 mars prochain au centre d'art La Maison sous les Arbres. Cette dernière journée sera marquée d'activités spéciales qui souligneront du même coup la Journée internationale des femmes.

Ainsi, à 13h30, Claudette Larouche-Paradis lira quelques-uns de ses poèmes, des poèmes spécialement dédiés à la femme. Par la suite, à 14 heures, on rendra hommage à Marie Tremblay, ancienne conseillère municipale d'Iberville et personne très impliquée dans la communauté. Mme Tremblay est entre autres une des instigatrices du Symposium d'arts d'Iberville.

Jean Rioux, ancien maire d'Iberville et aujourd'hui député du comté d'Iberville, honorera lui aussi Mme Tremblay en lui remettant la Médaille de l'Assemblée nationale. Cette médaille qui est à l'usage exclusif des parlementaires de l'Assemblée nationale est remise à des personnes de leur choix méritant une reconnaissance particulière.

L'exposition Richelieu en Coeur en est cette année à sa huitième édition. Elle regroupe quelque 200 oeuvres réalisées par une cinquantaine d'artistes, peintres, sculpteurs, aquarellistes, photographes, écrivains, etc.

Toute la population est la bienvenue à cet après-midi de célébration qui sera ponctué de dégustations de même que de quelques surprises, nous dit la directrice du centre d'art, Muguette Forest-Pilon. La Maison sous les Arbres est située au 2024, route 133 à Saint-Athanase d'Iberville, au téléphone (450) 347-1639. ■

(Photo: Stéphane Lachance)

L'exposition «Richelieu en Coeur» a débuté le 21 février. On voit ici la directrice de la Maison sous les Arbres, Muguette Forest-Pilon (en avant à droite) avec quelques-uns des artistes et des invités présents à cette occasion.

DU CINÉMA GRATUIT PENDANT UN AN
UN WEEK-END POUR 2 À TORONTO
UNE EXPÉRIENCE VIP AU CINÉMA
UNE JOURNÉE DE LUXE À
The Elmwood Spa
UN MONTANT DE 2000 $ DE MAGASINAGE À DÉPENSER AU
HAZELTON LANES SHOPPING CENTRE
LA DESTINATION MAGASINAGE NUMÉRO UN À YORKVILLE

LES CINÉMAS CINEPLEX ET GALAXY PRÉSENTENT
LE CONCOURS CÉLÉBREZ LES OSCARS®
VOUS POURRIEZ GAGNER* UN WEEK-END TRAITEMENT DE STAR
SURVEILLEZ VOTRE BILLET D'ENTRÉE POUR LE MOT DE PASSE HEBDOMADAIRE!
POUR PARTICIPER, ALLEZ AUX SITES CINEPLEX.COM OU GALAXYCINEMAS.COM
*Aucun achat n'est requis. Le concours est ouvert aux résidents du Canada. Le concours se termine le 4 mars 2004 à 23h59. Les règlements sont disponibles sur le site cineplex.com ou galaxycinemas.com
114302-4c40-j

MUSIQUE

Comme si vous étiez à la Havane...

GILLES LÉVESQUE

Si vous n'avez pas les moyens d'aller à Cuba cette année, vous pouvez toujours vous réchauffer le coeur et l'esprit en vous procurant le nouvel album de Sonia Santana intitulé Havana Dreams.

D'entrée de jeu, il faut vous dire que Sonia n'est pas la fille de Carlos. Cette séduisante jeune femme n'est pas née non plus à Cuba, mais plutôt dans les Îles Canaries. Voilà pour le commérage!

Pour ce qui est du contenu maintenant, disons qu'il est aussi chaud que ce vent tropical, ou plutôt ce vent de scandale qui souffle sur le parti de Paul Martin! Sonia Santana nous offre quelques classiques de la musique latine, sur un fond de soul et de jazz. On parle ici de chansons comme Sway, Tico Tico, Brasil, Amapola, Say Si Si, South American Way et bien d'autres. Et si vous voulez le savoir, on a vraiment l'impression de se retrouver dans un petit bar branché de la Havane, un endroit que nous avons visité à plusieurs reprises et où il faut se retrouver au moins une fois dans sa vie.

Un bien beau disque à écouter en cette fin d'hiver qui fut long et pénible.

☆ *Performance: 8 sur 10*

Masterpieces By Ellington

DUKE ELLINGTON

Rares sont les amateurs de jazz qui n'ont pas entendu parler de Duke Ellington. Il faut par contre être âgé d'au moins 70 ans pour se rappeler des grands moments de ce pianiste qui a révolutionné son époque avec son jeu subtil et ses orchestrations raffinées.

Si vous voulez revivre ces beaux moments, sachez que depuis hier, mardi, il est possible de se procurer Masterpieces By Ellington, la pièce maîtresse de son imposante discographie. Enregistré en décembre 1950, cet album a évidemment été remasterisé d'une façon remarquable. Comme il n'y avait que quatre chansons sur le disque original, on nous offre en prime trois pièces enregistrées au cours de la même année.

Si vous êtes un puriste en la matière, vous allez être agréablement surpris. Si tel n'est pas le cas, vous aurez besoin d'une certaine période d'apprivoisement pour apprécier cet artiste qui nous a quitté en 1974.

☆ *Performance: 8 sur 10*

The Essential

Cheap Trick

Il n'y a pas que le Christ qui soit ressuscité; Cheap Trick aussi! Plusieurs se seraient sans doute passés du retour de cette formation qui a connu ses meilleurs moments à la fin des années 70, mais en raison de l'immense succès que connaît Corneliu, Cheap Trick s'est sans doute dit qu'il n'avait rien à perdre à tenter sa chance à nouveau.

Cheap Trick sera d'ailleurs à Montréal dans les semaines qui viennent pour assumer la première partie d'Aerosmith, un autre groupe que l'on verra sans doute dans Jurassic Park IV s'il ne décroche pas!

Sur cet album double de Cheap Trick, on retrouve 31 chansons, dont quelques succès dignes d'intérêt. Si vous voulez notre avis, il est sans doute possible de faire un meilleur placement avec votre argent!

☆ *Performance: 7 sur 10*

Get Away From Me

NELLIE MCKAY

On dit beaucoup de bien de cette jeune femme au talent certain, mais dont la musique est aussi difficile à décrire que les faits et gestes d'un caméléon perdu dans la forêt brésilienne! La pochette en est d'ailleurs une bonne indication. On y voit Nellie McKay imitant Soeur Angèle devant un mur du quartier de Harlem! Sur cette même pochette, on nous prévient aussi que l'album contient des paroles explicites qui ne pourraient pas convenir... aux parents!

Le menu proposé est tout aussi déroutant. Accompagnée d'un orchestre de chambre, Nellie McKay nous offre une mixture musicale qui a les allures d'une pizza toute garnie. Du jazz, du rock, du pop. Du pop, du rock, du jazz! Si bien qu'il faut quelques écoutes pour bien cerner ce curieux de personnage dont on devrait entendre beaucoup parler.

Une fois le choc passé, et on ne parle pas ici des paroles explicites, on en vient à aimer cette macédoine musicale qui a très bon goût. Pas au point d'en manger à tous les jours, mais suffisamment pour combler son appétit lorsqu'on veut écouter autre chose que de la poutine double sauce. Plutôt originale comme musique.

☆ *Performance: 7 1/2 sur 10*

Weekend Warrior

BIZ MARKIE

Non, il ne s'agit pas d'un lutteur sumo qui veut suivre les traces de Corneliu (prononcez Cornéliou). Ce n'est pas non plus le petit frère du grand chef James Gabriel. Ni celui de Mike «The Brain» Tyson! Vous n'y êtes pas du tout.

En fait, Biz Markie est un gros comique qui a investi dans les tatous et les plumes d'Indiens pour se donner une image. Dans le monde du trip-hop, vaut d'ailleurs mieux se déguiser pour se démarquer des autres. Peut-être pas autant que Biz Markie, mais un peu!

Mais n'ayez pas peur inutilement, la musique de cet artiste est mignonne comme tout. Pas d'excès de langage, pas de basses fréquences meurtrières. Que du rap apprêté à la mode du jour. Et ma foi, c'est plutôt digeste comme produit. Dans le genre, il se fait pire!

Bref, les amateurs de trip-hop, et il y en a beaucoup plus qu'on pense, devraient y trouver matière à satisfaction.

☆ *Performance: 7 sur 10*

Night Freak And The Sons Of Becker

THE CORAL

On termine ça avec The Coral, un groupe un tantinet songé et également très difficile à cerner. On parle ici d'un mélange de rock et de musique alternative pour gens branchés. De la musique comme pourrait en faire Stefie Shock s'il chantait en anglais. La comparaison a d'ailleurs du sens.

De ce disque se dégage toutefois une certaine froideur qui vous incite à choisir les moments appropriés pour écouter ce groupe. Si vous vivez une peine d'amour, ce n'est peut-être pas l'album tout indiqué. Par contre, si vous aimez les aventures musicales, vous pourriez être étonnés.

☆ *Performance: 7 1/2 sur 10* ■

CINÉMA

«Danse lascive 2»: un bon divertissement, sans plus...

DANIEL G. HÉBERT

On s'attendait beaucoup de cette suite du film à succès de 87. Et c'est sans doute ce qui justifie la plupart des déceptions: les interdits étant moins forts, les danses apparaissent sans doute un peu moins lascives! Il s'agit toutefois d'un film divertissant par ses danses et sa musique.

Les rythmes afro-cubains nous donnent effectivement le goût à la fête et il est fort plaisant d'assister à cette fusion entre les danses sociales plus codifiées et les mouvements cubains plus libres et plus délurés. La romance entre la blonde américaine et le fougueux cubain se veut un reflet de cette opposition créative mais ne dépasse pas la petite idylle sucrée et prévisible.

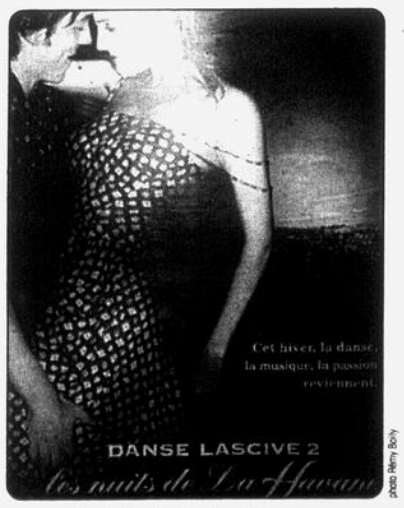


photo Rémy Bichy

«Les Nuits de la Havane» n'a guère à offrir du côté de l'intrigue. Mais la musique et la danse demeurent captivantes.

Malgré de longues heures de répétition et de fréquentation, on sent peu de chimie entre les principaux intéressés...

On accomplit de louables efforts pour situer l'histoire dans une société en pleine ébullition (le Cuba de 1958, juste à la veille de la prise du pouvoir par Castro) mais tout ça reste en arrière-plan, comme un décor peint sur une toile. On ne se sent ni touché ni concerné par les problèmes sociaux, par les bouleversements de la révolution, par les déchirantes séparations.

Il faut quand même souligner quelques bons traits d'humour et une finale qui parvient à éviter les plus gros clichés.

Au moment où la compagnie Ford envoie son père travailler à La Havane, la jeune Katey (Romola Garai) n'a d'autre choix que de suivre la famille. Ses parents étant d'anciens champions de danse, elle se révèle rapidement attirée par les rythmes et les mouvements cubains.

Refusant une romance préarrangée avec le fils du patron, elle se lie d'amitié avec Javier (Diego Luna), un jeune cubain qui travaille à son hôtel et qui consacre ses temps libres à la danse. Aperçu avec la belle Américaine, il sera toutefois congédié.

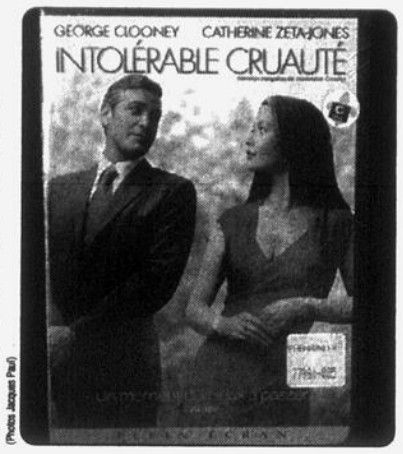
Pour se racheter, Katey lui propose de participer à un concours de danse latino-américaine qui doit avoir lieu au Palace deux semaines plus tard. Commence alors un long entraînement où chacun aura beaucoup à apprendre à l'autre...

Bref, une belle petite histoire sucrée et prévisible, une toile de fond peu convaincante, mais d'excellents numéros de danse sur une musique enlevante. ■

DVD / Vidéo

Les frères Coen ont déjà fait mieux

Pascal Cloutier



(Photo: Jacques Paul)

Intolérable cruauté.

Les frères Coen, Ethan et Joel, n'ont plus besoin de présentation. «Fargo», «Le grand Lebowski» et «O Brother, Where are Thou ?», leurs réalisations s'en sont chargées. «Intolérable cruauté» n'est peut-être pas aussi remarquable que ces précédentes productions mais n'empêche qu'on y retrouve l'esprit délinquant et très terre-à-terre des deux frangins.

George Clooney est de retour, il était de «O Brother, Where are Thou ?», et incarne cette fois-ci un avocat en matières matrimoniales très connu à Los Angeles: Miles Massey. Pour partager la vedette du film, une contrepartie féminine qui impose tout autant la beauté, Catherine Zeta-Jones. Jouant une riche arnaqueuse qui collectionne les richesses et les noms de ses anciens maris, Zeta-Jones porte des vêtements et des coiffures d'une richesse peu commune. Marylin Rexroth ne carbure qu'à l'argent et jamais l'amour n'interfère. Un de ses maris, Howard Doyle, joué par Billy Bob Thornton, ne profitera pas longtemps de son mariage ou de sa richesse. L'affaire de quelques mois et c'est tout. Au travers de tout ça, maître Massey s'emplit les poches et défend monsieur ou madame selon le cas. Ses adversaires mordent plus souvent qu'autrement la poussière et perdent causes et argent. Donovan Donaly, un riche réalisateur télé joué par Geoffrey Rush (Shine) en est un bon premier exemple. Un détective privé du nom de Gus Petch, joué par Cedric The Entertainer (Barbershop) aide souvent le procureur en lui fournissant des dossiers d'enquête étoffés sur les indiscrétions extra-maritales de ses adversaires. Mais l'amour se retrouve souvent là où on ne croit plus l'observer.

La production est bien réalisée, son intro est «cute» avec ses multiples cupidons mais le montage du reste du film aurait gagné à être mieux réalisé. Des erreurs nombreuses s'y découvrent tandis que la fin est prévisible et pas très logique. Mais l'amour est plus fort que tout à ce qu'on en dit. Clooney et Zeta-Jones sont beaux et bons et ça adonne bien, c'est ce qu'ils doivent apporter à cette histoire d'un humour décapant. Disons que ce n'est pas l'amour de cette production qui comblera nos expectatives mais il est facile de l'apprécier quand même.

La version DVD du film des frères Coen offre une vue interne de la production, un regard plus précis sur les riches costumes du film ainsi que quelques scènes coupées.

Il faut compter sur les productions des Coen pour encore longtemps et parions qu'ils sauront y mettre à nouveau cette touche si particulière de leurs autres films.

In the Cut

Meg Ryan est très appréciée dans le monde du cinéma. À une certaine époque, le duo qu'elle formait avec Tom Hanks était des plus appréciés. Jolie, espiègle et dynamique, le personnage qu'elle jouait le plus souvent ne dépaysait personne. Outre cette incursion dans l'histoire dramatique il y a dix ans,

In the cut.

peu d'occasions nous auront été données pour évaluer l'étendue de ses talents. Mais ce ponctuel rôle d'alcoolique sera passé presque inaperçu. Cette fois-ci le rôle qu'elle entreprend, celui de Frannie Avery, ne souffre pas tant d'une maladie comme l'alcoolisme, mais d'un état encore plus fréquent, celui de la solitude.

Frannie Avery est professeur et rédige depuis un certain temps, un lexique du parler populaire. Elle fréquente certains de ses élèves pour leur soutirer ce qu'ils connaissent de ce qui se dit dans les rues. L'endroit où elle les rencontre, un bar miteux, lui apportera bien des problèmes. Elle surprend, un certain soir, dans leur intimité, un couple dans le sous-bassement de l'établissement. Observant assez longtemps pour remarquer certains détails, la jeune femme sera hantée par ses visions encore longtemps. Mais voilà qu'elle reçoit la visite du détective Giovanni Malloy (Mark Ruffalo) qui enquête sur un meurtre survenu dans l'arrière-cour de Frannie. Plus l'enquête avance, plus la femme s'amourache du policier. Mais cet homme est intrigant et pas dans le bon sens. Frannie a beau se confier à sa copine Pauline (Jennifer Jason Leigh), rien n'y fait. Le plaisir côtoie le doute et la peur ce qui n'est pas sans exciter la jeune femme. S'ajoute à son état de panique le partenaire du détective Malloy, joué par Nick Damici, et un harceleur qu'incarne de bien belle façon Kevin Bacon.

Le virage que Meg Ryan a tenté n'aura pas obtenu les résultats escomptés. Pas plus surprenante que ça, l'actrice américaine déçoit. Avec une réalisatrice comme Jane Campion (La Leçon de piano) tous les espoirs étaient permis. La mise en image du livre de Suzanna Moore, la production de Nicole Kidman et surtout la superbe photographie de Dion Bebe offrait le succès assuré... Pourtant. La déception est grande. Ce n'est pas d'y voir le corps dénudé de miss Ryan qui permet de sauver la production. Il aurait fallu quelque chose d'encore plus différent pour la vedette de «When Harry Met Sally» et le scénario plus étoffé aurait été préférable.

Le DVD ne comprend rien qui puisse sauver le spectateur de l'ennui. Un dictionnaire «slang», soit disant celui sur lequel le personnage qu'incarne Meg Ryan travaille, n'est d'aucun intérêt. Le court métrage sur les coulisses du film peut au moins exposer le travail extraordinaire de la photographie, mais vous avouerez que c'est bien peu.

Si le slang qu'étudie Frannie est plus souvent qu'autrement à connotation sexuelle ou violente, ça ne permet à personne de croire que Ryan est capable de ce registre. Espérons que son prochain film «Against the Ropes» sera meilleur. ■

Raphaël Bouvier-Auclair et Guillaume Cliche-Rivard, entourés de Pierre Roy et Diane Alarie.

De la musique pour une bonne cause!

Valérie Legault

Raphaël Bouvier-Auclair et Guillaume Cliche-Rivard, deux Johannais âgés de 14 ans, ont choisi de donner un spectacle au profit de la Fondation de l'hôpital du Haut-Richelieu, en janvier dernier. La soirée mêlée de folk et de punk, qui a attiré environ 125 personnes à la salle Le Cartier, a permis d'amasser 336,25$. Cette somme a été remise le 23 février à Pierre Roy, directeur adjoint, et Diane Alarie, directrice générale par intérim de la Fondation.

Les deux jeunes étudiants du collège Jean de la Mennais, à La-Prairie, devaient mener à terme un projet d'implication communautaire dans le cadre d'un projet scolaire. Tous les deux mordus de musique, ils ont donc décidé d'allier leur passion à une bonne cause.

Les formations Obsession et Les Frips, dont font partie Raphaël et Guillaume depuis deux ans, ainsi que Les Velcros ont su donner un spectacle apprécié de l'assistance, composée en majorité de supporters des trois groupes.

Outre quelques difficultés, comme celle de reporter leur spectacle d'une semaine à quelques jours de la représentation, Raphaël Bouvier-Auclair et Guillaume Cliche-Rivard ont adoré l'expérience. Ils prévoient même répéter le concept avec les mêmes groupes, en juin prochain. ■

La Course des Canards 2004
Les p'tits canards sont en route !
Fondation de l'Hôpital du Haut-Richelieu
Renseignements: (450) 359-5777
308585-4c39-sj

C'est pas Daytona mais ça roule en...
C'est la relâche
« On se lâche lousse »
jusqu'à dimanche
Sur présentation de votre carte étudiante
18 ans et plus
LE PUB resto bar
1000, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 348-7777
117599-4c40-v

Lise Deschâtelets et Féminin Pluriel exposent chez Art[o]

Deux expositions s'ouvriront le jeudi 4 mars prochain à la coop Art[o] à Saint-Jean. La première de ces expositions sera celle de «Féminin Pluriel», un groupe d'artistes peintres formé de Mireille Molleur, Micheline Proulx et Suzanne Molleur, tandis que la deuxième présentera les oeuvres de Lise Deschâtelets, artiste sculpteure, sous le titre «MAINtenant».

Lise Deschâtelets (à gauche), sculpteure, en compagnie des trois artistes peintres de Féminin Pluriel, Suzanne Molleur, Micheline Proulx et Mireille Molleur.

Les trois artistes de Féminin Pluriel peignent selon la méthode du Frère Jérôme, par taches, dans le désordre et dans le mouvement qui inspirent et guident le processus de création. Des couleurs naissent les formes qui, à travers le temps, deviennent les personnages habitant leur intérieur. La gestuelle permet de laisser la main décider du geste, ne pas censurer ce que la mémoire a enregistré.

Leurs tableaux sont ponctués par des textures qui rappellent le vécu et la vie modelée par le quotidien qui nous permettent d'avancer. Tant de sentiments sont transmis par le geste, par la posture d'un corps, d'un regard. Certains personnages évoquent, par la division du visage, un côté lumineux et un côté sombre, illustrant les oppositions et les dualités vécues par chaque être humain.

Leurs personnages leur permettent de communiquer et ainsi d'exprimer mille mots. Rêve, illusion, changement, espoir peuvent devenir des éléments déclencheurs qui donnent le ton à leurs toiles. C'est ainsi qu'est né Féminin Pluriel.

Pour Lise Deschâtelets, sculpteure, le titre MAINtenant exprime sa volonté de mettre en valeur le potentiel de la main, intégrant cette forme dans différentes situations. Elle cherche ainsi à dégager des émotions, des sensations, des réflexions, des repères au passé et au présent.

Le vernissage de Féminin Pluriel et de MAINtenant aura lieu le jeudi 4 mars à compter de 17 heures. Les expositions se poursuivront ensuite jusqu'au 28 mars et seront ponctuées de deux activités spéciales. La première aura lieu le dimanche 7 mars à 14 heures et prendra la forme d'un café-rencontre au cours duquel les gens pourront discuter avec les quatre artistes. La deuxième, le jeudi 11 mars de 19 à 22 heures, proposera un atelier d'écriture organisé en collaboration avec le Centre d'information et de documentation des femmes du Haut-Richelieu. L'entrée à toutes ces activités sera gratuite et le public y est le bienvenu. Art[o] la coop créative est située au 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

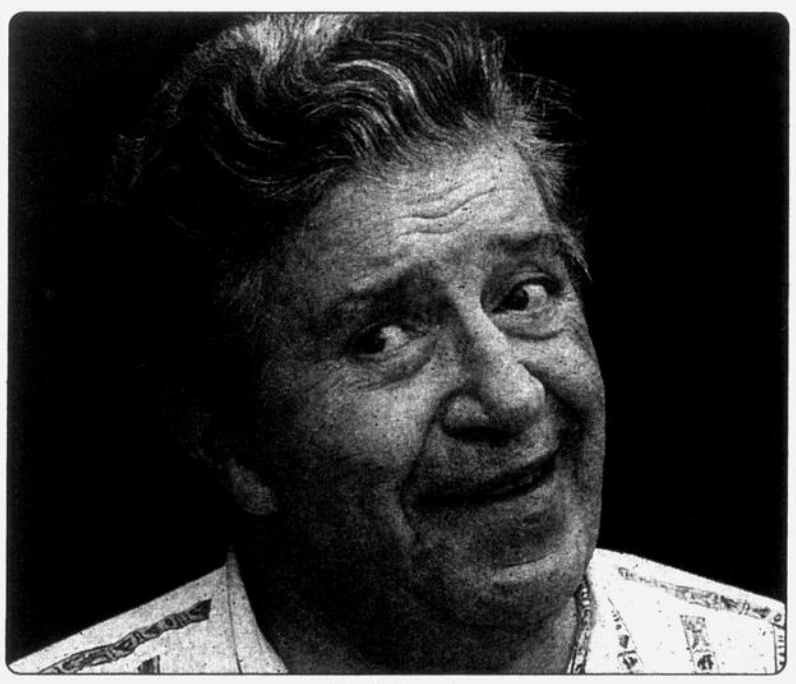
Paul Berval, le plus drôle des comiques

MICHEL PHANEUF

C'est avec un petit pincement au coeur que j'ai appris le décès de Paul Berval la semaine dernière. Non pas que je l'aie bien connu - je ne l'ai rencontré qu'une seule fois. Mais j'ai gardé de cette occasion un excellent souvenir, le souvenir d'un homme d'une grande gentilesse en même temps qu'un humoriste particulièrement drôle. En fait, Paul Berval est sans aucun doute le comique le plus drôle que j'aie rencontré.

Une entrevue journalistique étant par nature un exercice sérieux, il est plutôt rare qu'une personne, même un humoriste, fasse beaucoup rire la personne qui l'interviewe. L'heure que j'ai passée en compagnie de M. Berval, par un bel après-midi d'été en 1993 alors qu'il venait participer à un spectacle dans une érablière de Mont-Saint-Grégoire, a été, elle, placée d'un bout à l'autre sous le signe de l'hilarité.

Comme en ont témoigné à peu près tous ceux et celles qui l'ont côtoyé, Paul Berval aimait faire rire. Sur scène aussi bien que dans la vie de tous les jours. C'est d'ailleurs ce qui est arrivé lors de notre rencontre: il a multiplié les blagues, les mimiques et les différentes intonations de voix, imitant aussi bien un Sacha Guitry qu'un Fred Caillou et démontrant combien il maîtrisait cet art du rire.



Paul Berval.

Parlant de Fred Caillou et des Pierrafeu, je me souviens que nous avions discuté de sa participation à la version québécoise de cette célèbre bande dessinée. Indiquant avoir eu beaucoup de plaisir à prêter sa voix à l'ineffable héros de l'âge de pierre, il nous avait confié qu'il espérait qu'on lui demanderait de faire de même pour le film qui s'apprêtait à sortir. Mais ce souhait ne s'est pas matérialisé et malgré tout le talent du comédien à qui on a confié cette tâche, il faut bien avouer que Fred Caillou n'est pas le même sans Paul Berval.

Tous s'entendent pour saluer en Paul Berval un des pionniers de l'humour au Québec. Même s'il était déjà beaucoup moins actif au début des années 90, il demeurait encore très à l'aise avec ce métier auquel il avait consacré une bonne partie de sa vie.

Paul Berval aura fait rire bien du monde. Et pour plusieurs, dont votre humble serviteur, il restera longtemps le plus drôle des comiques. ■

Tirage

PRIX

Gagnez une paire de billets pour le spectacle de

BLUES GITAN

18 mars

PRIX

Nom: _____

Adresse: _____

_____

Code Postal: _____

Téléphone: _____

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

LE CANADA FRANÇAIS

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

Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix. Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir au plus tard le 9 mars à 17 h.

302910-4x40-I

Tirage

Raôul Duguay lauréat du Prix à la création artistique

Raôul Duguay est le lauréat du «Prix à la création artistique en région» pour la Montérégie du Conseil des arts et des lettres du Québec. Ce prix qui est assorti d'une bourse de 5000$ lui a été remis le 25 février au Centre culturel Vanier à Châteauguay dans le cadre du quatrième «5Art7», série de conférences organisée par le Conseil Montérégien de la culture et des communications. En remettant ce prix pour une deuxième année, le Conseil des arts et des lettres réitère son soutien aux créateurs dont le travail et les réalisations dynamisent la vie artistique de la Montérégie.

Raôul Duguay en compagnie de la présidente du Conseil Montérégien de la culture et des communications, Hélène Gauthier (à gauche), et de Denise Melillo, de la Direction de la musique et de la danse du Conseil des arts et des lettres du Québec

Né à Val d'Or en Abitibi en 1939, d'une mère acadienne et d'un père gaspésien, Raôul Duguay a élu domicile à Saint-Armand en Montérégie où, depuis plus de 30 ans, il a créé la majeure partie de son oeuvre.

Après des études classiques au Séminaire d'Amos, puis au Séminaire de Rimouski, il obtient une licence et réussit sa scolarité de doctorat en philosophie de l'Université de Montréal. Il y enseignera, ainsi qu'au Cégep Maisonneuve, la philosophie et l'esthétique, ainsi que la technique d'écriture poétique à l'Université du Québec à Montréal.

C'est au début des années 60 qu'il fait ses débuts sur la scène culturelle. Artiste polyvalent, innovateur et éminemment marginal, il donne des lectures de ses premiers poèmes au Perchoir d'haïti, rencontre Gaston Miron qui l'initie à la poésie «kébékoise», fonde avec Pierre Bertrand et Juan Garcia la revue Passe-Partout (1965), publie «Ruts» aux Éditions Estérel (1966), tient une chronique littéraire chez Parti-Pris (1967-68) et rencontre Walter Boudreau avec qui il fondera le groupe l'Infonie.

Il entreprend, au début des années 70 avec l'enregistrement de son premier disque, sa carrière d'auteur-compositeur-interprète. Accompagné des musiciens les plus chevronnés du Québec, il a donné plus de 3000 spectacles au Québec, au Canada, en France, en Belgique, en Allemagne et aux États-Unis.

Bien que la poésie soit sa discipline de prédilection, sa personnalité artistique présente de multiples facettes: conférencier, critique littéraire et chroniqueur musical, Raôul Duguay est aussi comédien, dramaturge, peintre et sculpteur. Artiste et philosophe, après plus de 40 ans de carrière, son oeuvre n'est pas seulement le reflet de ce monde. Elle est surtout une réflexion sur ce monde.

Raôul Duguay est notamment boursier du Conseil des arts et des lettres du Québec et lauréat du Prix Paul-Gilson - Grand prix international des communautés de la radiodiffusion de langue française - pour son poème symphonique «Golgot(h)a», en 1991. Artiste impliqué dans sa région d'appartenance, on fait régulièrement appel à lui pour animer des soirées de poésie, donner des conférences et participer à des activités culturelles de toutes sortes. D'autres projets d'envergure sont sur sa table de travail. ■

Victoire rouge

L'équipe des Rouges l'a emporté sur celle des Verts par le compte de 7 à 6, dimanche dernier (29 février) lors du plus récent match de la CLIC, cette Certaine ligue d'improvisation créative. Jordan Raymond (1re), Marie-Julie Pierre (2e) et Jean-Sébastien Choquette (3e), ex-aequo avec Carl Desrochers, ont été choisis les trois étoiles de cette rencontre qui a entre autres été marquée par l'apparition d'une nouvelle catégorie d'impro nommée «Blind Date». Le prochain match, le dimanche 7 mars (19 heures) au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, opposera l'équipe des Bleus à celle des Noirs. ■

CINÉMA LE CAPITOL
du 5 au 11 mars
Info-Film: 358-3030
290 RUE RICHELIEU À ST-JEAN SUR RICHELIEU

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

HIDALGO (en attente de classement)
Ven. au dim.:12h20 - 15h20 - 18h20 - 21h20
Lun. au jeu.: 18h20 - 21h20

LES INVASIONS BARBARES (13+)
Tous les soirs : 18h50 - 21h30

LE SEIGNEUR DES ANNEAUX (G+décon.)
Tous les soirs : 20h35

DANSE LASCIVE 2: LES NUITS DE LA HAVANE (G)
Ven. au dim.:15h25 - 19h00 - 21h30
Lun. au jeu.: 19h00 - 21h30

MIAOU (G)
Ven. au dim.:12h10 - 14h15 - 16h15

LE PAPILLON BLEU (G)
Ven. au dim.:12h30 - 14h35 - 16h35 - 18h40
Lun. au jeu.: 18h40

LA PASSION DU CHRIST (V.O.S.T.F.) (16+viol.)
Ven. au dim.: 12h15 - 15h30 - 18h25 - 21h35
Lun. au jeu.: 18h25 - 21h35

LES 50 PREMIERS RENDEZ-VOUS (G)
Ven. au dim.: 12h50 - 15h50 - 18h45 - 21h25
Lun. au jeu.: 18h45 - 21h25

MISSION SANS PERMISSION (G)
Ven. au dim.: 12h40

http://www.galaxycinemas.com

Soins aux personnes âgées

Pour que la perte d'autonomie ne devienne pas une perte de dignité

La philosophie actuelle en matière de soins aux personnes âgées vise d'abord et avant tout le maintien de l'autonomie. Pour des raisons évidentes d'ordre financier, mais aussi parce que cela répond à un besoin fondamental de la personne humaine. En effet, le vieillissement entraîne avec lui plusieurs pertes souvent difficiles à accepter. Ne plus pouvoir conduire, avoir de la difficulté à lire, être en perte de mobilité... voilà autant de deuils à vivre lorsque le temps commence à gagner sur nous. Or, malgré ces limites qui s'imposent graduellement, il est essentiel que l'individu garde sa dignité, son estime de soi et sa qualité de vie. Tout cela passe par l'autonomie.

Par ailleurs, pour continuer à vivre chez elles et à pratiquer leurs activités, les personnes âgées ont besoin de notre soutien. Si essentielle à leur bien-être, la présence aimante des proches s'avère une condition fondamentale au maintien de leur qualité de vie. Qu'est-ce qu'une présence aimante? C'est une présence empreinte de dévouement qui ne cherche pas son propre intérêt, mais celui de la personne aidée. C'est aussi une présence faite de respect et d'écoute. Car malgré nos bonnes intentions, la tentation est forte de décider et de faire à la place de l'autre. N'oublions pas que même une personne limitée est une personne à part entière qui a le droit d'être consultée pour les décisions qui la touchent et le droit aussi de continuer à faire tout ce dont elle est capable, à son rythme. Ce n'est que dans cet esprit que l'on peut véritablement aider celui ou celle qui est dans le besoin.

Mobil' Aide

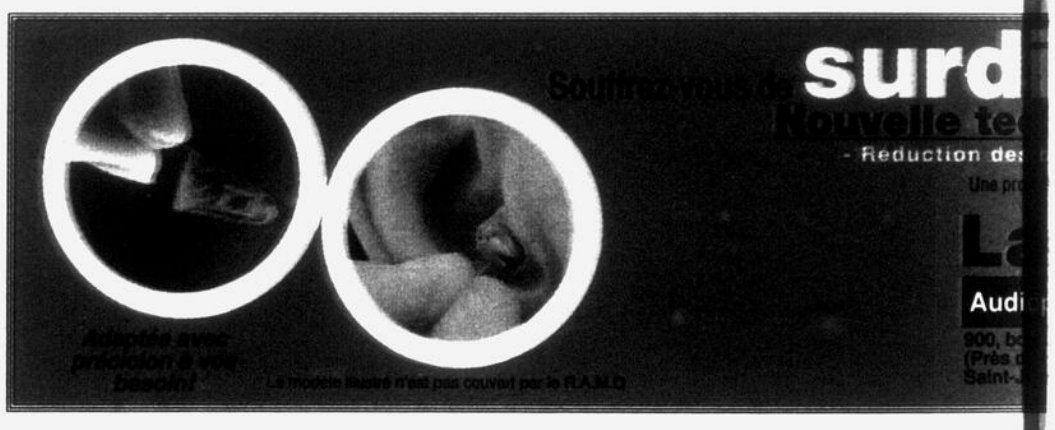
Coopérative de solidarité

Besoin d'un coup de pouce pour votre entretien ménager ?

. Entretien ménager léger
. Travaux lourds
(lavage fenêtres, murs, plafonds et plus)

Tarifs réduits pour personnes âgées de 70 ans - rabais de 23 %

Renseignements : (450) 346-1011



Maison Jouvence

Résidence au bord de l'eau

Autonome
Semi-autonome
Lise et Yves Laperle
Propriétaires résidants

Programme de crédit d'impôts de 23%

20, 6e Avenue, Iberville
(450) 347-6337

Le Centre d'action bénévole d'Iberville et les AINÉS :

Quelques services intéressants de MAINTIEN À DOMICILE :

Des repas chauds équilibrés : la POPOTE ROULANTE;

Une sortie à peu de frais : Le DÎNER COMMUNAUTAIRE

Une journée en bonne compagnie : le GROUPE RENAISSANCE

Cuisinez des repas à faible coût : les CUISINES COLLECTIVES

Apprivoisez les ordinateurs et Internet : L'ACCÈS À INTERNET

290, avenue des Conseillers, secteur Iberville
Tél. : (450) 347-1172

RÉSIDENCE BEAULAC BEDFORD INC.
9, RUE MOREAU, BEDFORD
TÉL. : (450) 248-7979

Chambres disponibles à partir de 784$ après crédit d'impôt.

Tous services inclus :

- Repas
- Distribution des médicaments
- Ménage hebdomadaire
- Surveillance 24 h / 24 h
- Lavage personnel
- Aide au bain
- Literie

À louer, appartement 3 1/2

Référence pour renseignements : **(450) 248-7979**

Des Parisiens bien acclimatés à Saint-Jean

JOHANNE LATOUR

Si Paris fait rêver bien des gens, Pascal et Valérie Gosset, eux, ne regrettent pas d'avoir quitté la capitale française pour s'installer à Saint-Jean-sur-Richelieu. Même s'ils ont beaucoup voyagé, ils se sont tout de suite sentis chez eux dans ce coin de pays. Avec l'arrivée des parents de monsieur et, plus tard, du petit Antoine, notre région est devenue la terre d'accueil de trois générations de Gosset en autant d'années.

Pascal et Valérie Gosset vivaient jadis à Deuil-Labarre, une banlieue très rapprochée de Paris. Ils travaillaient tous deux pour la division française de CSC (Computer Sciences Corporation), lui en tant qu'administrateur, elle en tant que chef de projet.

Ils sont venus au Canada pour la première fois au printemps 1998. Il s'agissait d'un voyage d'agrément effectué en compagnie de collègues de travail. Au bout de deux semaines, alors qu'ils devaient prendre l'avion à Toronto pour retourner en France, les Gosset ont voulu revenir à Montréal et prolonger leur séjour de dix jours.

Puisque les chambres libres se faisaient rares dans la métropole, on leur a conseillé de loger à Saint-Jean-sur-Richelieu. En fin de compte, ils ne se sont rendus à Montréal qu'une seule fois au cours des jours qui ont suivi. Ils ont visité Québec et Saint-Sauveur, mais également le Haut-Richelieu. «On a découvert Saint-Jean, la rivière, les restaurants, raconte Valérie Gosset. On a tout de suite sympathisé avec plein de gens.»

«C'est là qu'on a eu le virus», résume Mme Gosset. D'un commun accord, le couple a donc décidé de revenir à quelques reprises afin de se familiariser davantage avec le pays et ses saisons. Ils ont aussi demandé à un agent d'immeuble de commencer à leur chercher une propriété.

En tout, ils sont revenus cinq fois, à quelques mois d'intervalle, avant de finalement emménager dans le secteur Saint-Luc, en novembre 1999, et ce, même s'ils n'avaient pas encore reçu leurs certificats de résidants permanents. Il fallait être décidé! De plus, ils ont dû utiliser un conteneur de 43 pieds pour transporter leur mobilier.

TROIS GÉNÉRATIONS

Fils unique, Pascal Gosset a incité ses parents à s'installer eux aussi à Saint-Jean-sur-Richelieu, à quelques pas de chez lui, ce qu'ils ont fait au début de l'année 2000. L'adaptation a été plus difficile pour Ginette et René Gosset, qui ont passé toute leur vie en Europe, mais qui tenaient à se rapprocher de leur fils.

Heureusement, ils apprécient tout de même certains aspects de la vie au Québec. «Mon père adore le sirop d'érable et ne rate pas un match de hockey», relate M. Gosset. Par ailleurs, ils ont depuis plus d'un an une occupation fort agréable: chouchouter leur petit-fils Antoine, né le 7 novembre 2002.

AFFINITÉS

Pascal et Valérie Gosset ont eu l'occasion de voyager dans plusieurs parties du monde, dont la Grèce, l'Espagne, l'URSS et plusieurs pays d'Europe centrale. Amateurs de grands espaces, ils ont beaucoup apprécié leurs visites aux États-Unis, mais la barrière linguistique et culturelle les empêcherait d'y vivre. Ils connaissent aussi Toronto et Vancouver, mais sentent beaucoup plus d'affinités avec le Québec.

En 1998, ils songeaient simplement à s'éloigner un peu de Paris. Ce n'est qu'en visitant la région de Saint-Jean-sur-Richelieu que leur projet a pris une toute autre tournure. «Comme nous, vous aimez la bonne bouffe, le bon vin», mentionne

(Photo Rémy Boivin)

«Saint-Jean est l'endroit où nous nous sommes sentis le moins dépaysés», affirment Valérie et Pascal Gosset, que l'on voit ici avec Antoine, le premier citoyen canadien de la famille.

Mme Gosset. «Le Québec est le seul endroit au monde où nous avons retrouvé une mentalité presque identique à la nôtre», indique son mari.

De plus, ils apprécient la simplicité avec laquelle on peut tisser des liens ici, sans trop se soucier de la hiérarchie. «En France, on ne parle pas au maire de sa ville, on parle à son sous-secrétaire. Ici, après trois mois, j'ai serré la main à Jean Chrétien et, plus tard, nous avons eu l'occasion de rencontrer Paul Martin», relate M. Gosset.

Mme Gosset sourit toutefois quand elle pense aux concepts d'émissions de télévision «importés» de France, tels que Loft Story. «Ça, on n'y tenait pas vraiment!», s'esclaffe-t-elle. Malgré ce léger désagrément, les Gosset sont très heureux d'avoir fondé une entreprise, Icod Solapnet, ainsi qu'une famille à Saint-Jean-sur-Richelieu. «Notre vie est ici maintenant, affirme Pascal Gosset. Et dire que si nous avions trouvé une chambre d'hôtel à Montréal, lors de notre première visite, nous ne serions peut-être jamais venus.» ■

Le bénévolat la garde jeune!

VALÉRIE LEGAULT

À 75 ans, Thérèse Daigneault ne vit que pour son bénévolat. «C'est ce qui me garde jeune!», lance la «maman gâteau» du Centre de partage communautaire johannais. Même après 17 ans de bénévolat à la section de la literie, Mme Daigneault prend soin de ses rayons avec toujours autant de coeur à l'ouvrage.

À entendre parler ses collègues, toute la clientèle du Centre de partage, jeune et moins jeune, veut se faire servir par Mme Daigneault. «Dès que le magasin ouvre, les enfants l'attendent et les adultes aussi! Elle est en train de se monter une vraie belle retraite au paradis. C'est la première fois que je rencontre une hyperactive de cet âge-là!», avoue sans détour Josée Pétrin, préposée à la clientèle du Centre de partage communautaire johannais.

Le département de la literie n'a plus de secrets pour Thérèse Daigneault. Toute la journée, elle se faufile entre les étagères pour aider sa clientèle. Et lorsqu'un enfant se trouve sur son passage – la plupart du temps, les enfants *s'arrangent* pour tomber sur elle – elle s'empresse de leur offrir une bonbonnière qu'elle a elle-même confectionnée. D'où son surnom de «maman gâteau» qui lui colle désormais à la peau. Elle récupère les bonbons des fêtes auxquelles elle assiste et les sépare dans des sacs de lait récupérés, qu'elle coupe en deux.

(Photo Jacques Paul)

Thérèse Daigneault gâte les enfants et réconforte les plus grands.

Toujours sur son trente-six, la doyenne du Centre de partage communautaire johannais s'est donné la mission de faire sourire les gens, question de leur faire oublier un instant leurs tracas quotidiens. «Le sourire, c'est gratuit et aussi bénéfique qu'une thérapie! Et puis, il faut bien le dire, ça rend l'ouvrage tellement plus agréable!», dit Thérèse Daigneault. Et c'est ainsi qu'elle conçoit la bonne humeur comme son gagne-pain. «Mon salaire va au bon Dieu. C'est grâce à lui si j'ai encore la santé et je l'en remercie», ajoute Mme Daigneault.

UNE CONFIDENTE

Thérèse Daigneault est à ce point convaincue des bienfaits de la thérapie par le rire qu'elle défie quiconque de bouder, ne serait-ce que quelques minutes, devant elle. Ayant plus d'une pensée réconfortante dans son sac, elle a fini par ajouter une touche personnalisée à son service. Certains clients la considéreraient même comme leur confidente car elle seule réussit à leur soutirer un petit sourire en coin.

Il n'est d'ailleurs pas difficile de trouver Thérèse Daigneault au Centre de partage. Enfin, presque. Aussi occupée qu'une abeille à la ruche, elle y passe cinq journées par semaine à préparer ses étagères, quand le centre est fermé, puis à servir les clients, le reste du temps.

Après être déménagée de L'Acadie, il y a 17 ans, Thérèse Daigneault emménage seule dans un logement au-dessus des anciens locaux du Centre de partage, sur la rue Champlain. C'est à ce moment qu'elle a proposé ses services, qui sont vraisemblablement devenus indispensables aujourd'hui. Et c'est ainsi qu'elle a suivi l'organisme communautaire jusque sur la rue Mercier.

Convaincue de l'importance du partage du savoir, Thérèse Daigneault va continuer à travailler bénévolement à son port d'attache aussi longtemps qu'elle le pourra. Selon elle, il s'agit là de la recette du bonheur pour chasser l'ennui. «Ça ne coûte pas cher, ça évite bien des prescriptions et c'est exempt d'impôt!», conclut-elle avec l'humour et la sagesse d'une femme dévouée à sa cause. ■

Soins aux personnes âgées

Pour que la perte d'autonomie ne devienne pas une perte de dignité

La philosophie actuelle en matière de soins aux personnes âgées vise d'abord et avant tout le maintien de l'autonomie. Pour des raisons évidentes d'ordre financier, mais aussi parce que cela répond à un besoin fondamental de la personne humaine. En effet, le vieillissement entraîne avec lui plusieurs pertes souvent difficiles à accepter. Ne plus pouvoir conduire, avoir de la difficulté à lire, être en perte de mobilité... voilà autant de deuils à vivre lorsque le temps commence à gagner sur nous. Or, malgré ces limites qui s'imposent graduellement, il est essentiel que l'individu garde sa dignité, son estime de soi et sa qualité de vie. Tout cela passe par l'autonomie.

Par ailleurs, pour continuer à vivre chez elles et à pratiquer leurs activités, les personnes âgées ont besoin de notre soutien. Si essentielle à leur bien-être, la présence aimante des proches s'avère une condition fondamentale au maintien de leur qualité de vie. Qu'est-ce qu'une présence aimante? C'est une présence empreinte de dévouement qui ne cherche pas son propre intérêt, mais celui de la personne aidée. C'est aussi une présence faite de respect et d'écoute. Car malgré nos bonnes intentions, la tentation est forte de décider et de faire à la place de l'autre. N'oublions pas que même une personne limitée est une personne à part entière qui a le droit d'être consultée pour les décisions qui la touchent et le droit aussi de continuer à faire tout ce dont elle est capable, à son rythme. Ce n'est que dans cet esprit que l'on peut véritablement aider celui ou celle qui est dans le besoin.

Mobil' Aide

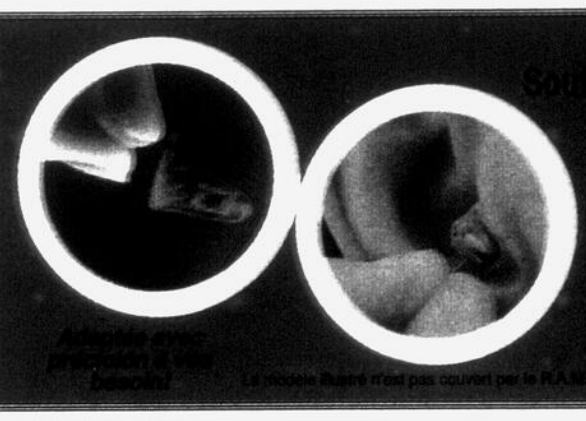
Coopérative de solidarité

Besoin d'un coup de pouce pour votre entretien ménager ?

. Entretien ménager léger
. Travaux lourds
(lavage fenêtres, murs, plafonds et plus)

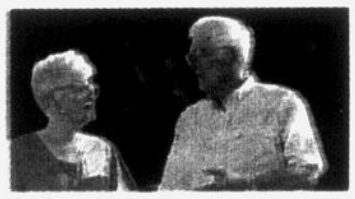
Tarifs réduits pour personnes âgées de 70 ans - rabais de 23 %

Renseignements : (450) 346-1011



Maison Jouvence

Résidence au bord de l'eau



Autonome
Semi-autonome
Lise et Yves Laperle
Propriétaires résidants

Programme de crédit d'impôts de 23%

20, 6e Avenue, Iberville
(450) 347-6337

Le Centre d'action bénévole d'Iberville et les AINÉS :

Quelques services intéressants de MAINTIEN À DOMICILE :

Des repas chauds équilibrés :
la POPOTE ROULANTE;

Une sortie à peu de frais :
Le DÎNER COMMUNAUTAIRE

Une journée en bonne compagnie :
le GROUPE RENAISSANCE

Cuisinez des repas à faible coût :
les CUISINES COLLECTIVES

Apprivoisez les ordinateurs et Internet :
L'ACCÈS À INTERNET

290, avenue des Conseillers,
secteur Iberville
Tél. : (450) 347-1172

RÉSIDENCE BEAULAC BEDFORD INC.
9, RUE MOREAU, BEDFORD
TÉL. : (450) 248-7979

Chambres disponibles à partir de 784$ après crédit d'impôt.

Tous services inclus :

- Repas
- Distribution des médicaments
- Ménage hebdomadaire
- Surveillance 24 h / 24 h
- Lavage personnel
- Aide au bain
- Literie

À louer, appartement 3 1/2

Référence pour renseignements : **(450) 248-7979**

rsonnes ées

Créer un réseau d'entraide : une nécessité pressante!

Notre société vieillit. C'est un fait indéniable. Plusieurs diront en fait que c'est un problème. Et ils n'ont pas tout à fait tort si l'on mesure l'ampleur des défis que cela soulève. Un problème certes, mais qui possède une solution : l'entraide. Toute simple et évidente à identifier, cependant beaucoup plus compliquée à mettre en place, semble-t-il.

Pourquoi? Parce que les ressources sont dispersées, parce que les budgets sont limités, parce que les besoins réels ne sont pas toujours bien cernés et que les personnes qui nécessitent des soins se trouvent souvent isolées. On sait qui a besoin d'une chirurgie cardiaque, mais on ne sait pas toujours qui vit seul dans son logement sans aide pour se laver ou se nourrir, et on n'a pas nécessairement le personnel pour répondre aux nombreux besoins de la population vieillissante. Pourtant, c'est une question de dignité et de bien-être!

Néanmoins, on voit poindre une lumière au bout du tunnel lorsqu'on pense, par exemple, à la mise sur pied des SIPA (Services intégrés aux personnes âgées) par le réseau des CLSC, plan qui permet à chaque personne inscrite d'être associée à un travailleur social qui assure le lien entre le réseau de santé, les aidants naturels et les différentes ressources de la communauté afin de rendre les services offerts plus accessibles et mieux harmonisés.
Créer un réseau d'entraide, voilà une piste de solution positive! Chacun devra cependant mettre la main à la pâte, car il reste un long chemin à parcourir avant de parvenir à des résultats satisfaisants en matière de soins aux personnes âgées.

dité
technolo
n des bruits de fond - Maximisation de la parole
Une prothèse
La
Audioprothésistes
[450] 348-1260
www.laflammeetassocies.com

Résidence Iberville

Pour le confort comme chez-soi !

- Résidence pour personnes âgées autonomes
- Chambres et appartements
- Personnel disponible 24 heures sur 24
- Infirmière auxiliaire
- Nourriture maison
- Animation
- Système d'appels d'urgence
- Ascenseurs
- Plusieurs autres services

Venez déguster nos recettes maison

395, 5e Avenue, Iberville

346-5878

Résidence St-Georges Champlain

(Au coeur du vieux Saint-Jean)

M. et Mme Roger et Ange-Emma D'Amour, propriétaires

Résidence pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes

NOUVEAU

Disponible suite climatisée avec salle de bains complète

Spécial *Nous payons les frais de pénalité et de déménagement*

De plus, il nous reste que 3 chambres dont 1 au rez-de-chaussée

Renseignez-vous sur nos services offerts

Laissez-nous prendre soin de vous!

358-2585

Places limitées

40, rue Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu

Domaine de l'Oasis d'Henryville

Résidence de personnes âgées autonomes et semi-autonomes

Notre préoccupation est de vous offrir une ambiance familiale et sécuritaire, c'est pourquoi les propriétaires résident avec vous.

Nous avons votre confort à coeur

Nous vous offrons :

- Chambres semi-privées et privées 2 1/2 et 3 1/2
- Visite médicale mensuelle
- Service d'infirmière au besoin
- Assistance pour soins d'hygiène
- Service de préposé 24 h
- Service de pharmacie
- Bouton d'urgence dans chaque pièce
- Nourriture variée avec collation en tout temps
- Ascenseur
- Salon communautaire sur chaque étage
- Entretien ménager
- Service de buanderie
- Chapelle avec service pastoral
- Salon de coiffure
- Activités variées
- Programme de crédit d'impôts 23%
- Membre A.R.C.P.Q

Pour renseignements ou visite contactez :

Lise ou Donna

(450) 299-2446

160, rue de L'Église, Henryville

309365-4c40-smt

Soins aux personnes âgées

Pour que la perte d'autonomie ne devienne pas une perte de dignité

La philosophie actuelle en matière de soins aux personnes âgées vise d'abord et avant tout le maintien de l'autonomie. Pour des raisons évidentes d'ordre financier, mais aussi parce que cela répond à un besoin fondamental de la personne humaine. En effet, le vieillissement entraîne avec lui plusieurs pertes souvent difficiles à accepter. Ne plus pouvoir conduire, avoir de la difficulté à lire, être en perte de mobilité... voilà autant de deuils à vivre lorsque le temps commence à gagner sur nous. Or, malgré ces limites qui s'imposent graduellement, il est essentiel que l'individu garde sa dignité, son estime de soi et sa qualité de vie. Tout cela passe par l'autonomie.

Par ailleurs, pour continuer à vivre chez elles et à pratiquer leurs activités, les personnes âgées ont besoin de notre soutien. Si essentielle à leur bien-être, la présence aimante des proches s'avère une condition fondamentale au maintien de leur qualité de vie. Qu'est-ce qu'une présence aimante? C'est une présence empreinte de dévouement qui ne cherche pas son propre intérêt, mais celui de la personne aidée. C'est aussi une présence faite de respect et d'écoute. Car malgré nos bonnes intentions, la tentation est forte de décider et de faire à la place de l'autre. N'oublions pas que même une personne limitée est une personne à part entière qui a le droit d'être consultée pour les décisions qui la touchent et le droit aussi de continuer à faire tout ce dont elle est capable, à son rythme. Ce n'est que dans cet esprit que l'on peut véritablement aider celui ou celle qui est dans le besoin.

Mobil' Aide

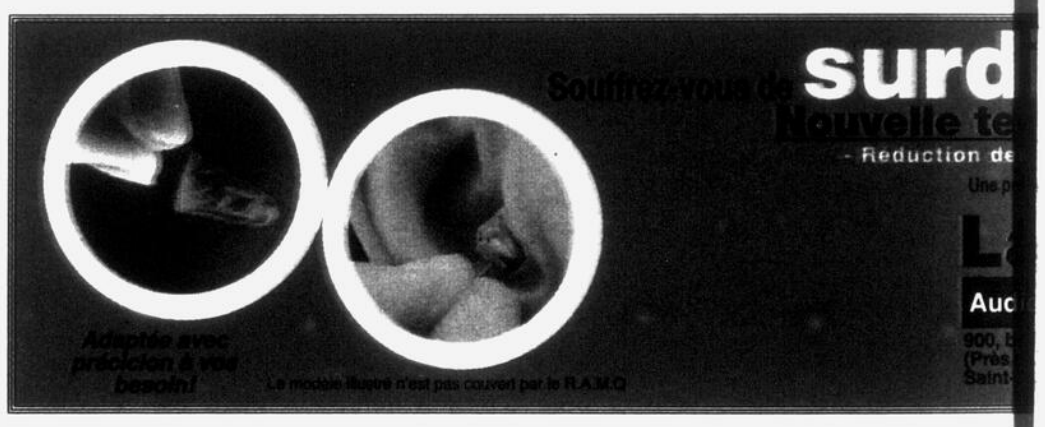
Coopérative de solidarité

Besoin d'un coup de pouce pour votre entretien ménager ?

. Entretien ménager léger
. Travaux lourds
(lavage fenêtres, murs, plafonds et plus)

Tarifs réduits pour personnes âgées de 70 ans - rabais de 23 %

Renseignements : (450) 346-1011



Maison Jouvence

Résidence au bord de l'eau

Autonome
Semi-autonome
Lise et Yves Laperle
Propriétaires résidants

Programme de crédit d'impôts de 23%

20, 6e Avenue, Iberville
(450) 347-6337

Le Centre d'action bénévole d'Iberville et les AINÉS :

Quelques services intéressants de MAINTIEN À DOMICILE :

Des repas chauds équilibrés : la POPOTE ROULANTE;

Une sortie à peu de frais : Le DÎNER COMMUNAUTAIRE

Une journée en bonne compagnie : le GROUPE RENAISSANCE

Cuisinez des repas à faible coût : les CUISINES COLLECTIVES

Apprivoisez les ordinateurs et Internet : L'ACCÈS À INTERNET

290, avenue des Conseillers, secteur Iberville
Tél. : (450) 347-1172

RÉSIDENCE BEAULAC BEDFORD INC.
9, RUE MOREAU, BEDFORD
TÉL. : (450) 248-7979

Chambres disponibles à partir de 784$ après crédit d'impôt.

Tous services inclus :

- Repas
- Distribution des médicaments
- Ménage hebdomadaire
- Surveillance 24 h / 24 h
- Lavage personnel
- Aide au bain
- Literie

À louer, appartement 3 1/2

Référence pour renseignements : **(450) 248-7979**

Des Parisiens bien acclimatés à Saint-Jean

(Photo Rémy Boily)

«Saint-Jean est l'endroit où nous nous sommes sentis le moins dépaysés», affirment Valérie et Pascal Gosset, que l'on voit ici avec Antoine, le premier citoyen canadien de la famille.

JOHANNE LATOUR

Si Paris fait rêver bien des gens, Pascal et Valérie Gosset, eux, ne regrettent pas d'avoir quitté la capitale française pour s'installer à Saint-Jean-sur-Richelieu. Même s'ils ont beaucoup voyagé, ils se sont tout de suite sentis chez eux dans ce coin de pays. Avec l'arrivée des parents de monsieur et, plus tard, du petit Antoine, notre région est devenue la terre d'accueil de trois générations de Gosset en autant d'années.

Pascal et Valérie Gosset vivaient jadis à Deuil-Labarre, une banlieue très rapprochée de Paris. Ils travaillaient tous deux pour la division française de CSC (Computer Sciences Corporation), lui en tant qu'administrateur, elle en tant que chef de projet.

Ils sont venus au Canada pour la première fois au printemps 1998. Il s'agissait d'un voyage d'agrément effectué en compagnie de collègues de travail. Au bout de deux semaines, alors qu'ils devaient prendre l'avion à Toronto pour retourner en France, les Gosset ont voulu revenir à Montréal et prolonger leur séjour de dix jours.

Puisque les chambres libres se faisaient rares dans la métropole, on leur a conseillé de loger à Saint-Jean-sur-Richelieu. En fin de compte, ils ne se sont rendus à Montréal qu'une seule fois au cours des jours qui ont suivi. Ils ont visité Québec et Saint-Sauveur, mais également le Haut-Richelieu. «On a découvert Saint-Jean, la rivière, les restaurants, raconte Valérie Gosset. On a tout de suite sympathisé avec plein de gens.»

«C'est là qu'on a eu le virus», résume Mme Gosset. D'un commun accord, le couple a donc décidé de revenir à quelques reprises afin de se familiariser davantage avec le pays et ses saisons. Ils ont aussi demandé à un agent d'immeuble de commencer à leur chercher une propriété.

En tout, ils sont revenus cinq fois, à quelques mois d'intervalle, avant de finalement emménager dans le secteur Saint-Luc, en novembre 1999, et ce, même s'ils n'avaient pas encore reçu leurs certificats de résidants permanents. Il fallait être décidé! De plus, ils ont dû utiliser un conteneur de 43 pieds pour transporter leur mobilier.

Trois générations

Fils unique, Pascal Gosset a incité ses parents à s'installer eux aussi à Saint-Jean-sur-Richelieu, à quelques pas de chez lui, ce qu'ils ont fait au début de l'année 2000. L'adaptation a été plus difficile pour Ginette et René Gosset, qui ont passé toute leur vie en Europe, mais qui tenaient à se rapprocher de leur fils.

Heureusement, ils apprécient tout de même certains aspects de la vie au Québec. «Mon père adore le sirop d'érable et ne rate pas un match de hockey», relate M. Gosset. Par ailleurs, ils ont depuis plus d'un an une occupation fort agréable: chouchouter leur petit-fils Antoine, né le 7 novembre 2002.

Affinités

Pascal et Valérie Gosset ont eu l'occasion de voyager dans plusieurs parties du monde, dont la Grèce, l'Espagne, l'URSS et plusieurs pays d'Europe centrale. Amateurs de grands espaces, ils ont beaucoup apprécié leurs visites aux États-Unis, mais la barrière linguistique et culturelle les empêcherait d'y vivre. Ils connaissent aussi Toronto et Vancouver, mais sentent beaucoup plus d'affinités avec le Québec.

En 1998, ils songeaient simplement à s'éloigner un peu de Paris. Ce n'est qu'en visitant la région de Saint-Jean-sur-Richelieu que leur projet a pris une toute autre tournure. «Comme nous, vous aimez la bonne bouffe, le bon vin», mentionne Mme Gosset. «Le Québec est le seul endroit au monde où nous avons retrouvé une mentalité presque identique à la nôtre», indique son mari.

De plus, ils apprécient la simplicité avec laquelle on peut tisser des liens ici, sans trop se soucier de la hiérarchie. «En France, on ne parle pas au maire de sa ville, on parle à son sous-secrétaire. Ici, après trois mois, j'ai serré la main à Jean Chrétien et, plus tard, nous avons eu l'occasion de rencontrer Paul Martin», relate M. Gosset.

Mme Gosset sourit toutefois quand elle pense aux concepts d'émissions de télévision «importés» de France, tels que Loft Story. «Ça, on n'y tenait pas vraiment!», s'esclaffe-t-elle. Malgré ce léger désagrément, les Gosset sont très heureux d'avoir fondé une entreprise, Icod Solapnet, ainsi qu'une famille à Saint-Jean-sur-Richelieu. «Notre vie est ici maintenant, affirme Pascal Gosset. Et dire que si nous avions trouvé une chambre d'hôtel à Montréal, lors de notre première visite, nous ne serions peut-être jamais venus.» ■

Le bénévolat la garde jeune!

VALÉRIE LEGAULT

À 75 ans, Thérèse Daigneault ne vit que pour son bénévolat. «C'est ce qui me garde jeune!», lance la «maman gâteau» du Centre de partage communautaire johannais. Même après 17 ans de bénévolat à la section de la literie, Mme Daigneault prend soin de ses rayons avec toujours autant de coeur à l'ouvrage.

À entendre parler ses collègues, toute la clientèle du Centre de partage, jeune et moins jeune, veut se faire servir par Mme Daigneault. «Dès que le magasin ouvre, les enfants l'attendent et les adultes aussi! Elle est en train de se monter une vraie belle retraite au paradis. C'est la première fois que je rencontre une hyperactive de cet âge-là!», avoue sans détour Josée Pétrin, préposée à la clientèle du Centre de partage communautaire johannais.

Le département de la literie n'a plus de secrets pour Thérèse Daigneault. Toute la journée, elle se faufile entre les étagères pour aider sa clientèle. Et lorsqu'un enfant se trouve sur son passage – la plupart du temps, les enfants *s'arrangent* pour tomber sur elle – elle s'empresse de leur offrir une bonbonnière qu'elle a elle-même confectionnée. D'où son surnom de «maman gâteau» qui lui colle désormais à la peau. Elle récupère les bonbons des fêtes auxquelles elle assiste et les sépare dans des sacs de lait récupérés, qu'elle coupe en deux.

(Photo Jacques Paul)

Thérèse Daigneault gâte les enfants et réconforte les plus grands.

Toujours sur son trente-six, la doyenne du Centre de partage communautaire johannais s'est donné la mission de faire sourire les gens, question de leur faire oublier un instant leurs tracas quotidiens. «Le sourire, c'est gratuit et aussi bénéfique qu'une thérapie! Et puis, il faut bien le dire, ça rend l'ouvrage tellement plus agréable!», dit Thérèse Daigneault. Et c'est ainsi qu'elle conçoit la bonne humeur comme son gagne-pain. «Mon salaire va au bon Dieu. C'est grâce à lui si j'ai encore la santé et je l'en remercie», ajoute Mme Daigneault.

Une confidente

Thérèse Daigneault est à ce point convaincue des bienfaits de la thérapie par le rire qu'elle défie quiconque de bouder, ne serait-ce que quelques minutes, devant elle. Ayant plus d'une pensée réconfortante dans son sac, elle a fini par ajouter une touche personnalisée à son service. Certains clients la considéreraient même comme leur confidente car elle seule réussit à leur soutirer un petit sourire en coin.

Il n'est d'ailleurs pas difficile de trouver Thérèse Daigneault au Centre de partage. Enfin, presque. Aussi occupée qu'une abeille à la ruche, elle y passe cinq journées par semaine à préparer ses étagères, quand le centre est fermé, puis à servir les clients, le reste du temps.

Après être déménagée de L'Acadie, il y a 17 ans, Thérèse Daigneault emménage seule dans un logement au-dessus des anciens locaux du Centre de partage, sur la rue Champlain. C'est à ce moment qu'elle a proposé ses services, qui sont vraisemblablement devenus indispensables aujourd'hui. Et c'est ainsi qu'elle a suivi l'organisme communautaire jusque sur la rue Mercier.

Convaincue de l'importance du partage du savoir, Thérèse Daigneault va continuer à travailler bénévolement à son port d'attache aussi longtemps qu'elle le pourra. Selon elle, il s'agit là de la recette du bonheur pour chasser l'ennui. «Ça ne coûte pas cher, ça évite bien des prescriptions et c'est exempt d'impôt!», conclut-elle avec l'humour et la sagesse d'une femme dévouée à sa cause. ■

Pour du sirop et

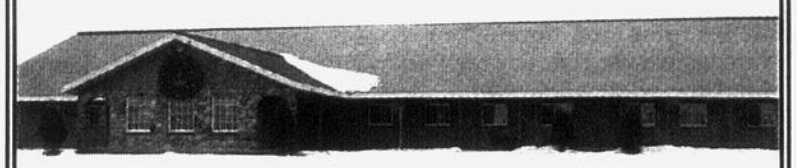
Érablière St-Valentin

Saison des Sucres

Déjà plus de 25 ans
à vous servir de bons repas
traditionnels bien de chez nous !

Ouvert tous les jours
Midi et souper

Prix spécial pour groupe
de 30 personnes et plus.



(450) 291-3414
Téléc.: (450) 291-4403

74e Avenue (par la route 223)
ou 3e Ligne (par la route 221)

Ferme Hillspring Farm

Cabane à sucre

Bienvenue aux groupes et aux ecoles

Famille de bambis

- Buffet à volonté
- Repas traditionnel
- Spécialité : carapaces (MC) de tortues avec sirop au beurre d'érable
- Vente de produits dérivés de l'érable et de la pomme

Spéciaux souper du dimanche soir

Apportez votre boisson

Réservation : (450) **827-2565**
1019, Route 202, Franklin Centre

Érablière Sucrerie chez Ti-Pere

Spécial pour groupes

Notre permis vous permet d'apporter bière et vin

Ouvert du mercredi au dimanche

• Repas traditionnel à volonté • Randonnée à raquettes
• Patinage sur lac enchanté • Tire sur neige
650, boul. du Séminaire Sud, Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 346-2497 / 346-1600

Érablière

Au Pain de Sucre

NOUVEAU
Orchestre de notre région
tous les vendredis
Soirée dansante avec
Drivers
Sunday
Band

SPÉCIAL sur semaine
REPAS 1/2 PRIX
À l'achat d'un repas OBTENEZ
le 2e repas à 50 % de RABAIS
(sur présentation de ce coupon)
Valide du lundi au vendredi
(ne peut être jumelé à une autre promotion)

DIMANCHE SPÉCIAL FAMILLE
Souper GRATUIT enfants moins de 12 ans accompagnés d'un adulte.
(Un enfant par adulte)

À St-Jean-sur-Richelieu
1145, Chemin Petit-Bernier
Venez vous sucrer le bec !

Rens: (450) 346-3442 • Sans frais: 1-877-346-3442

• OUVERT TOUS LES JOURS MIDI ET SOUPER
• Atmosphère chaleureuse • www.aupaindesucre.com
Repas traditionnel servi à votre table à volonté
(choix de 5 desserts)
• Animation pour les enfants • Promenade en carriole avec chevaux
• Danse: vendredi, samedi, dimanche • Maquillage gratuit pour les enfants le dimanche après-midi

121199-4c39-m

Érablière au Chalumeau

Goûtez la différence, évitez l'attente

Repas servi à table à volonté

- Repas traditionnel
- Randonnée en carriole
- Musique et danse

Visitez notre site : http://chalumeau.qc.ca

Saison 2004 du 5 mars au 25 avril

Salle de réception disponible à l'année

SPÉCIAL BLUES
samedi 20 mars
avec le **Sous-Sol Blues Band**

Forfait familial
2 adultes, 2 enfants
0 à 12 ans
Tous les jours
26,50$ taxes incluses
Sauf le samedi soir

Forfait familial
2 adultes, 2 enfants
0 à 12 ans
Samedi soir
34$ taxes incluse

Chez nous, n'attendez pas indûment pour goûter la différence d'un vrai repas traditionnel !

Érablière au Chalumeau
864, Route 104
Mont-Saint-Grégoire
Intersection 104 et 227

Forfait de groupe disponible en tout temps !

Tél. : (450) 347-5096
Téléc. : (450) 347-9998

306993-4c40-ds

Veau à l'ér

Ingrédients :
- 1 lb de cubes de veau
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1/3 tasse de sirop d'érable
- le ju
- 1 po
- 3 c. à
- huile
- sel e

Délicieux avec les viandes, le sirop d'érable accompagne merveilleusement bien les plats principaux aussi bien qu'il le fait pour les desserts. Cette recette facile et rapide à préparer (environ une quinzaine de minutes) en témoigne. Laissez-vous tenter par ce savoureux mets de chez nous qui permettra à un ou deux de vos invités de se sucrer le bec!

Préparation:

Coupez le veau en cubes, s'il ne l'est déjà. Faites-le dorer dans un peu d'huile pendant 10 à 15 minutes. Réservez.

Épluchez et émincez les carottes et l'oignon, puis faites-les revenir.

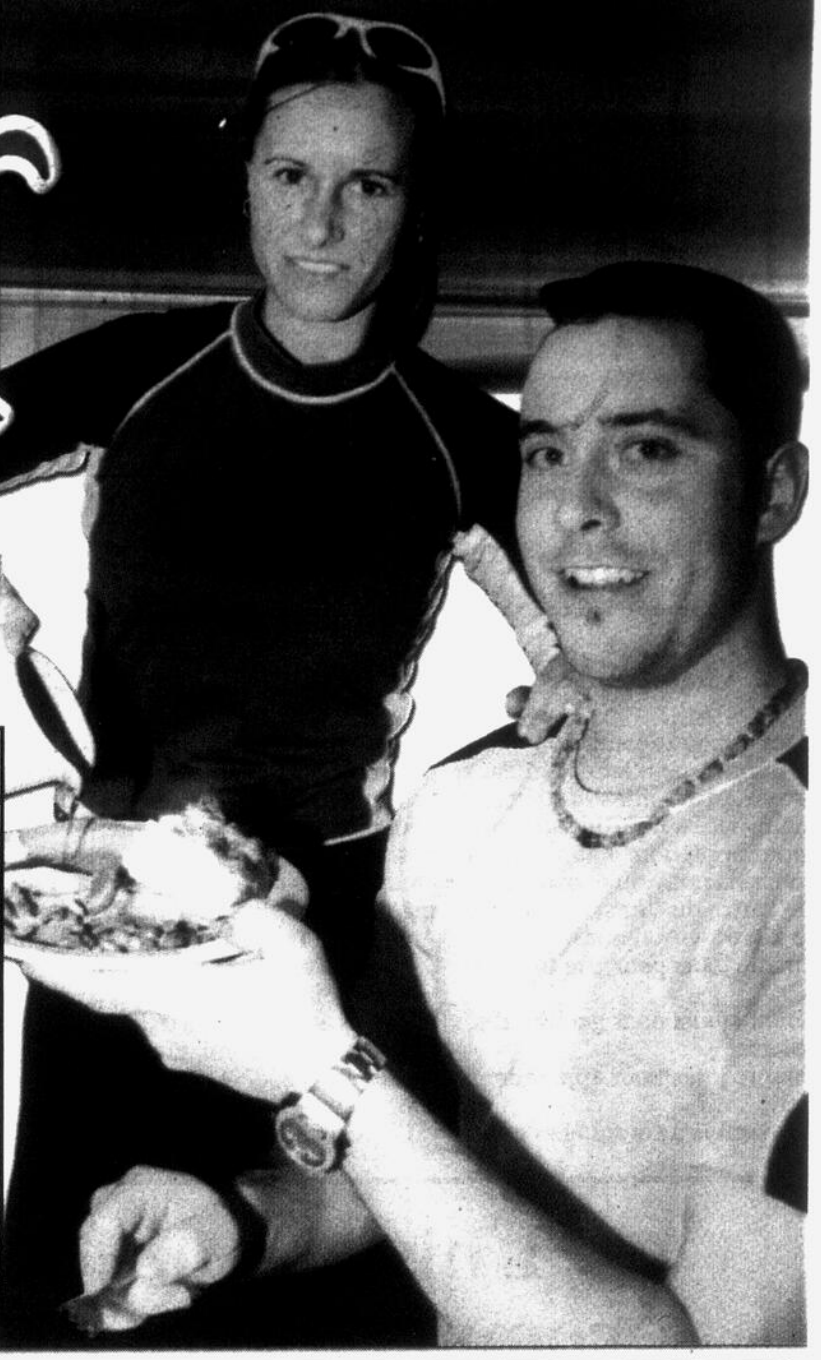
Ajoute
jus d'o
compl
recouv
Salez e

Couvr
doux p

Pelez,
petits
ingrédi
la cuiss

S'acco
pomm
d'un s
comm
biscuit

t du plaisir



à l'érable

- le jus d'une orange
- 1 pomme
- 3 c. à table de crème fraîche allégée
- huile
- sel et poivre

Ajoutez le veau, le sirop d'érable, le jus d'orange pressé. Si nécessaire, complétez avec de l'eau pour recouvrir la viande et les légumes. Salez et poivrez au goût.

Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 1 heure.

Pelez, puis coupez la pomme en petits dés et ajoutez-la au reste des ingrédients 10 minutes avant la fin de la cuisson, avec la crème fraîche.

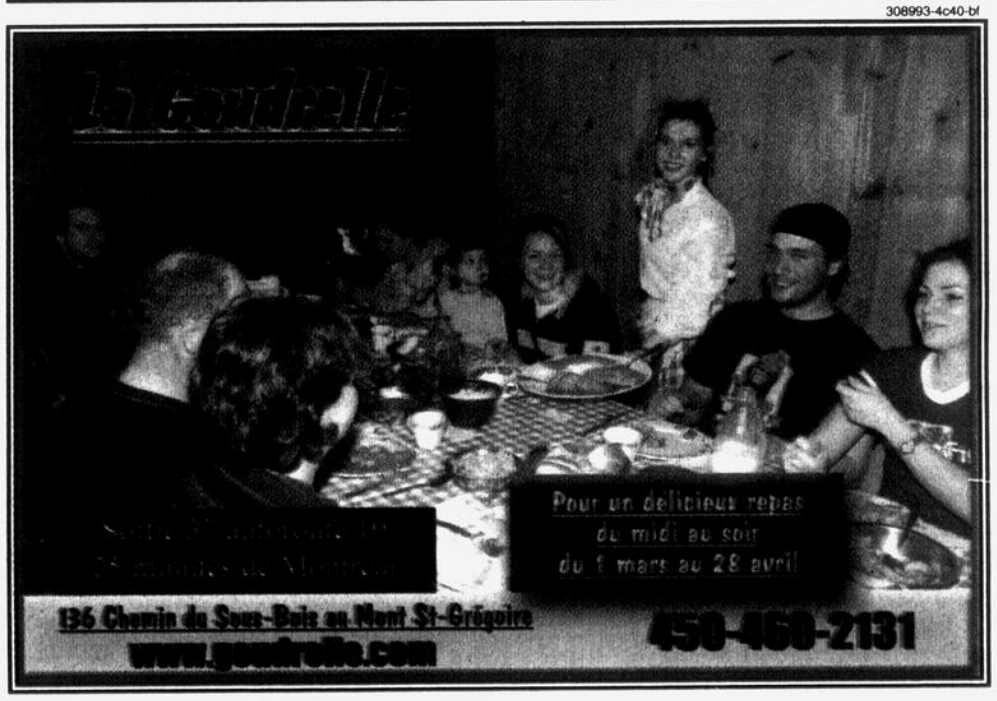
S'accompagne très bien de riz ou de pommes de terre et, bien entendu, d'un savoureux dessert à l'érable comme une tarte, un pouding ou des biscuits. Bon appétit!

20, 21, 22 février et du 27 février au 2 mai
Entreprise Touristique
ÉRABLIÈRE AU SOUS-BOIS
METS ET REPAS pour emporter
Vous pouvez téléphoner pour commander
TIRE D'ÉRABLE sur la neige à volonté
BOUTIQUE « La Sucrerie »
PARC D'ANIMAUX
MÉGA PARTY VENDREDIS SOIRS Admission : 5 $
www.cabaneasucre.com
SUPER PARTY SAMEDIS SOIRS Admission gratuite
SERVICE de TRAITEUR disponible à l'année
HORS-SAISON (sur réservation) 5 salles de réception climatisées
164 Ch. du Sous-Bois, Mt-St-Grégoire
REPAS TRADITIONNEL (avec service - 3 desserts) OU BUFFET-DESSERTS (repas traditionnel avec 12 desserts)
avec DJ Ben (450) 460-4069 · (450) 460-2269

Pour un changement « CANADIENS » Rang du sous-bois
Ouvert tous les jours
Prix spécial pour groupes
Vous serez servi jusqu'à satiété
À LA FEUILLE D'ÉRABLE
Mont Saint-Grégoire, (Québec)
Tél. : (450) 460-7778
Jacques Meunier
Solange Hegarty
à la Feuille d'Érable
ÉRABLIÈRE
Propriétaires
J. Meunier
S. Hegarty

ÉRABLIÈRE ANCESTRALE
VENEZ VOUS RÉGALER !
Prix spécial pour ouverture le samedi 6 mars 2004
2$ de rabais par personne (sur buffet d'adulte) sur présentation de ce coupon (non valide avec une autre promotion) 2$
(450) 460-8883
141, chemin du Sous-bois, Mont-Saint-Grégoire
308993-4c40-bf

Érablière Raymond Meunier & Fils
Venez déguster un vrai repas à l'ancienne
PROMENADE GRATUITE AVEC CHEVAUX
Repas Tire Danse
Ouvert tous les jours
Dîner & souper
PRIX SAISON 2004
Sur semaine Fins de semaine
Adultes 10$ 12$
Samedi soir 14$ adultes
Taxes incluses
www.meunier.qc.ca
Trajet
À 30 minutes de Montréal Autoroute des Cantons de l'est (10) Sortie 29 Richelieu - Direction Iberville
325, Rang des 54, Richelieu
(450) 347-0757
Près du chemin des Patriotes à Iberville



L'ÉGLISE D'ICI

Vêpres à la Cathédrale durant le Carême

Dans le cadre du Carême, une célébration des Vêpres aura lieu tous les dimanches, du 29 février prochain au 11 avril, jour de Pâques. Toute la population est bienvenue.

Mgr François Lapierre, évêque du diocèse de Saint-Hyacinthe, présidera ces célébrations qui auront lieu à la Cathédrale de Saint-Hyacinthe à 16 heures. Elles seront précédées, à 15h30, d'un prélude musical et suivies, à 17 heures, d'une célébration eucharistique. La Messe chrismale, quant à elle, sera célébrée le mercredi 7 avril à 20 heures, à la Cathédrale. Voilà une excellente occasion d'être en communion avec toute l'Église dans cette prière liturgique. ■

Le Carême est un appel à s'améliorer

Ces quarante jours nous sont donnés: pour faire le tri dans notre vie, pour sortir «du strict minimum» face à notre vie spirituelle, pour apprendre à aimer, pour s'ouvrir à la nouveauté, pour écouter la Parole du Christ et la laisser faire son oeuvre en nous.

Quarante jours pour être transfiguré,
Quarante jours pour grandir avec l'Évangile,
Quarante jours pour apprendre à vivre!

L'ensemble à cordes «Les goûts réunis» vous invite à leur concert qui se tiendra à l'église de L'Acadie le samedi 27 mars prochain à 20 heures. Vous pourrez également y entendre l'ensemble de cuivres «Brass Kamarades» et, en deuxième partie, les soeurs Marie-Ève et Andréanne Poupart.

L'entrée est de 15$ par adulte. Gratuit pour les enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte. Pour toute information: Christian Poupart 358-5419.

CONCERT BÉNÉFICE

Concert bénéfice le 18 avril à l'église Saint-Gérard-Majella (635, rue Dorchester à Saint-Jean-sur-Richelieu).

Lors de ce concert bénéfice au profit de la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste, nous entendrons la «Chorale Le Bel Âge D'Amour» qui a chanté depuis 15 ans à plusieurs endroits comme la Place des Arts, Vincent d'Indy, le Casino de Montréal, l'Oratoire Saint-Joseph.

Vous pouvez vous procurer des billets dans les différentes églises, au centre de ressourcement et au 84, rue Lajeunesse. Don: 20$. ■

L'histoire de Jésus comme si vous y étiez!

L'histoire de Jésus comme si vous y étiez, le samedi 6 mars 2004, deux représentations à 14 heures et 19 heures à l'église Saint-Noël-Chabanel, secteur Iberville, coin 2e Rue et 2e Avenue.

C'est avec plaisir que nous vous invitons à la pièce de théâtre «Voici l'homme» organisée par l'Unité pastorale d'Iberville.

«VOICI L'HOMME» SAISI PAR SON RÉALISME

Bien que l'Église ne soit plus un sujet tellement à la mode par les temps qui courent, il semble que la pièce Voici l'Homme, qui retrace la vie publique du Christ, soulève le même enthousiasme même après 25 ans de présentation.

Les spectateurs sont pris à témoin, comme si les événements d'il y a deux mille ans, se déroulaient ici, maintenant et qu'ils faisaient partie de la foule. Toutes les critiques sont unanimes: les comédiens se surpassent d'une fois à l'autre et la pièce n'a rien de «quétaine». Que se passe-t-il exactement? La pièce fait appel à une quarantaine de comédiens, à plusieurs décors plutôt impressionnants, à des costumes spectaculaires et à des situations troublantes faisant jaillir une source d'émotions.

À maintes reprises, l'assistance est invitée à intervenir... on ne vous dira pas comment. On y relate la vie publique du Christ incluant ses gestes provocateurs, sa passion, sa mort sur la croix. Bref, impossible de rester insensible même si la religion n'est plus le moteur de notre vie. On a au moins la chance de flirter avec l'aspect historique qui revivra sous nos yeux.

Coûts des billets: 5$ (adultes), 3$ (12 ans et moins).

Où s'en procurer? Vous adresser à: 346-6205 (Sacré-Coeur), 347-1188 (Saint-Athanase), 347-4941 (Saint-Noël-Chabanel). ■

Une mission qui n'a pas d'âge

Au printemps 2003, soeur Maryse Gauvin, supérieure régionale, me fait part d'un projet: celui de me joindre aux consoeurs oeuvrant au Centre de ressourcement spirituel à Saint-Jean-sur-Richelieu. L'enjeu: changer de milieu, de ministère, de diocèse. Je lui demande un temps de réflexion, de prière et de discernement. Et j'en arrive à considérer cet appel comme venant du Dieu de Jésus Christ qui sans cesse crée du neuf dans nos vies, dans notre monde. Avec un coeur ouvert, je dis «oui» à cette invitation.

Le 4 août dernier, je me retrouve à Saint-Jean avec mes deux consoeurs Thérèse Chauvin et Denise Bélanger. L'aventure commence. L'accueil sympathique du personnel en place facilite mon intégration progressive. Les activités nombreuses et diversifiées me font connaître une foule de personnes aussi généreuses qu'impliquées dans l'oeuvre de ce Centre. Et je m'investis peu à peu, apportant ma contribution avec enthousiasme. Je suis à même de percevoir la grande soif de spiritualité présente chez les personnes et la mission de ce Centre qui tentent d'y répondre.

Le Centre porte dans sa prière constante le projet d'évangélisation de la grande paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste avec sa restructuration, ses aménagements, ses projets immédiats et à plus long terme. Parmi ceux-ci, le projet catéchitique qui rejoint environ 420 enfants et leur famille. Quelle source d'espérance pour notre Église au 3e millénaire!

Je me considère privilégiée de faire partie de cette grande famille du Centre de ressourcement spirituel. Je reçois beaucoup et je veux m'investir à ma mesure, avec mes possibilités, mes forces dans cette oeuvre importante.

La joie et l'enthousiasme habitent mon coeur. La confiance mise en moi décuple mes énergies et me rend heureuse de servir notre grand Dieu d'amour dans mes soeurs et dans mes frères.

Oui, pour moi, la mission n'a pas d'âge!

Gisèle Bernier, s.j.s.h. ■

Une visite appréciée au CHSLD Rouville

Le CHSLD Rouville était heureux d'accueillir, le mercredi 11 février, monseigneur François Lapierre, Évêque du diocèse de Saint-Hyacinthe, venu rendre visite aux résidants du CHSLD dans le cadre de la Journée mondiale des malades, officiellement déclarée par le Pape.

C'est à l'instigation de monseigneur André Beaulé, animateur de la pastorale au CHSLD que cette visite, fort appréciée des résidants, a été organisée.

Des citoyens de la région sont également venus visiter les résidents et se sont joints à eux pour réciter le chapelet. Après avoir visité les résidents dans leur milieu de vie, monseigneur Lapierre a conclu sa visite en célébrant une messe en après-midi.

Pour monseigneur André Beaulé, cette visite a permis d'enrichir la vie des résidents en leur apportant un réconfort spirituel et leur permettant une rencontre avec leur Évêque. Pour monseigneur Beaulé, l'activité organisée pour la Journée des malades souligne toute l'importance qu'accorde le CHSLD à toutes les dimensions qui en font un vrai milieu de vie. ■

Sacrement du pardon

L'Église de Jésus poursuit la mission que Jésus avait reçue de son Père: «Faire connaître la Bonne Nouvelle». À la suite de Jésus, les apôtres ont continué la mission de Jésus: ainsi aujourd'hui, l'Église s'incarne dans les différents milieux, selon les diverses cultures.

Et pour nous, à Saint-Jean-sur-Richelieu, dans la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste, ça se réalise, depuis 2002, par le projet d'évangélisation, projet qui a bousculé les paroisses et qui permet aussi une meilleure compréhension et une plus grande participation aux sacrements laissés par Jésus, pour nous aider dans notre marche vers Dieu le Père.

Pour notre Église, la façon privilégiée de vivre le sacrement du pardon, c'est la préparation communautaire avec l'absolution individuelle. C'est pourquoi, à titre expérimental, pour quatre mois (mars, avril, mai, juin) les premiers vendredis du mois, nous vous offrons à la cathédrale cette forme de pardon. À chacun et chacune de l'expérimenter et de grandir ainsi dans son amour pour Dieu.

André Foisy, prêtre ■

Célébration du sacrement des malades

Notre paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste soulignait la journée mondiale des malades en célébrant le sacrement des malades lors d'une messe célébrée en l'église Saint-Lucien, le mercredi 11 février dernier, jour de la fête de Notre-Dame de Lourdes.

Plus de cent trente-cinq personnes ont participé à cette cérémonie afin de venir y chercher un soutien, un réconfort spirituel qu'apporte le sacrement des malades.

Le père Rosaire Lavoie, c.s.v., accompagné des pères Gérald Champagne et Gilles Talbot, c.s.v., présidaient cette célébration tout empreinte de piété.

Merci à l'équipe pastorale, aux membres de la chorale ainsi qu'aux membres du comité de liturgie de Saint-Lucien qui ont contribué à rendre cette célébration des plus signifiantes.

Lise Roy ■

Troupe Agapaix

La troupe Agapaix est formée d'une quarantaine de personnes provenant de tous les milieux et qui n'ont aucune formation en théâtre. Ils sont là parce qu'ils veulent prendre le relais une fois qu'ils ont vu la pièce. Ils incarneront plusieurs personnages connus de l'Évangile dont Jésus, Jean-Baptiste, Judas, Marie, Ponce Pilate, Marie-Madeleine, les apôtres Mathieu, Jean, Jacques, etc. Pour la première fois depuis que la troupe existe, la mise en scène a été confiée à une jeune metteure en scène, Nancy Langlois. Jusqu'à récemment, c'était le prêtre Simon Couillard, fondateur de la troupe, qui en assumait cette partie.

Même s'il s'agit de comédiens amateurs, la pièce Voici l'Homme, elle, n'a plus rien d'amateur, après toutes ces années de présentation. Elle a fait le tour du Québec et on continue de s'arracher le spectacle.

POINTS DE VENTE

Les billets seront disponibles dans les trois paroisses d'Iberville. Le coût est de 5$ pour les adultes et de 3$ pour les 12 ans et moins.

Pour obtenir plus de renseignements, veuillez communiquer avec Sr Louise Latraverse 450-347-4736. ■

rsonnes ées

Créer un réseau d'entraide : une nécessité pressante!

Notre société vieillit. C'est un fait indéniable. Plusieurs diront en fait que c'est un problème. Et ils n'ont pas tout à fait tort si l'on mesure l'ampleur des défis que cela soulève. Un problème certes, mais qui possède une solution : l'entraide. Toute simple et évidente à identifier, cependant beaucoup plus compliquée à mettre en place, semble-t-il.

Pourquoi? Parce que les ressources sont dispersées, parce que les budgets sont limités, parce que les besoins réels ne sont pas toujours bien cernés et que les personnes qui nécessitent des soins se trouvent souvent isolées. On sait qui a besoin d'une chirurgie cardiaque, mais on ne sait pas toujours qui vit seul dans son logement sans aide pour se laver ou se nourrir, et on n'a pas nécessairement le personnel pour répondre aux nombreux besoins de la population vieillissante. Pourtant, c'est une question de dignité et de bien-être!

Néanmoins, on voit poindre une lumière au bout du tunnel lorsqu'on pense, par exemple, à la mise sur pied des SIPA (Services intégrés aux personnes âgées) par le réseau des CLSC, plan qui permet à chaque personne inscrite d'être associée à un travailleur social qui assure le lien entre le réseau de santé, les aidants naturels et les différentes ressources de la communauté afin de rendre les services offerts plus accessibles et mieux harmonisés.
Créer un réseau d'entraide, voilà une piste de solution positive! Chacun devra cependant mettre la main à la pâte, car il reste un long chemin à parcourir avant de parvenir à des résultats satisfaisants en matière de soins aux personnes âgées.

Résidence Iberville

Pour le confort comme chez-soi !

- Résidence pour personnes âgées autonomes
- Chambres et appartements
- Personnel disponible 24 heures sur 24
- Infirmière auxiliaire
- Nourriture maison
- Animation
- Système d'appels d'urgence
- Ascenseurs
- Plusieurs autres services

Venez déguster nos recettes maison

395, 5e Avenue, Iberville

346-5878

Résidence St-Georges Champlain

(Au coeur du vieux Saint-Jean)

M. et Mme Roger et Ange-Emma D'Amour, propriétaires

Résidence pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes

NOUVEAU

Disponible suite climatisée avec salle de bains complète

Spécial *Nous payons les frais de pénalité et de déménagement*

De plus, il nous reste que 3 chambres dont 1 au rez-de-chaussée

Renseignez-vous sur nos services offerts

Laissez-nous prendre soin de vous!

358-2585

Places limitées

40, rue Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu

Domaine de l'Oasis d'Henryville

Résidence de personnes âgées autonomes et semi-autonomes

Notre préoccupation est de vous offrir une ambiance familiale et sécuritaire, c'est pourquoi les propriétaires résident avec vous.

Nous avons votre confort à coeur

Nous vous offrons :

- Chambres semi-privées et privées 2 1/2 et 3 1/2
- Visite médicale mensuelle
- Service d'infirmière au besoin
- Assistance pour soins d'hygiène
- Service de préposé 24 h
- Service de pharmacie
- Bouton d'urgence dans chaque pièce
- Nourriture variée avec collation en tout temps
- Ascenseur
- Salon communautaire sur chaque étage
- Entretien ménager
- Service de buanderie
- Chapelle avec service pastoral
- Salon de coiffure
- Activités variées
- Programme de crédit d'impôts 23%
- Membre A.R.C.P.Q

Pour renseignements ou visite contactez :

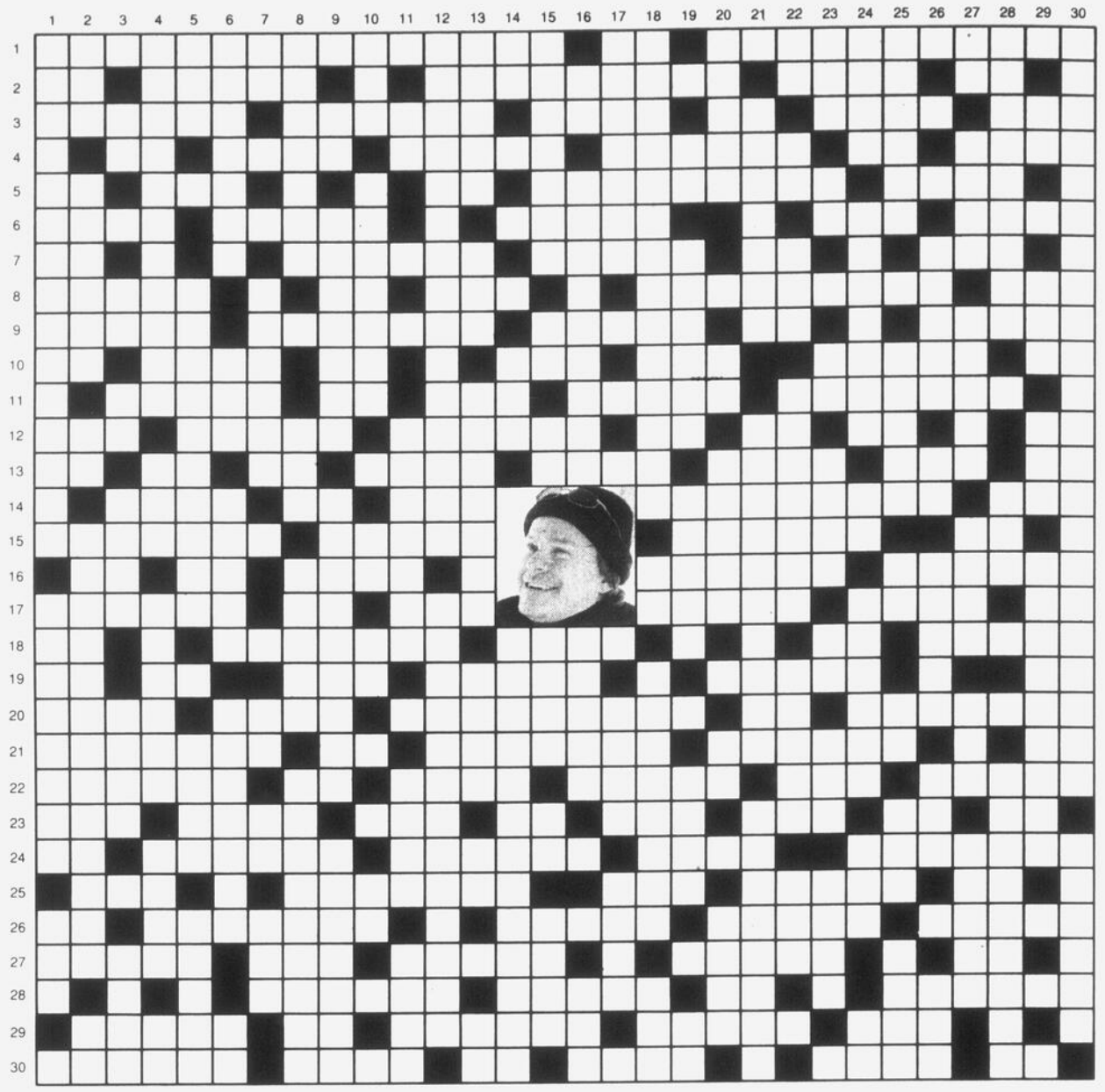
Lise ou Donna

(450) 299-2446

160, rue de L'Église, Henryville

309365-4c40-stf

LA SUPERGRILLE DU HAUT-RICHELIEU



HORIZONTALEMENT

1. A à coeur le Vieux-Saint-Jean. - Initiales d'une agente d'immeubles de Royal Lepage. - Restaurant de Saint-Jean.
2. En matière de. - Celui d'Iberville porte le nom de Marcel-Larocque. - Leader défusionniste. - De Richelieu à Séminaire. - Pronom.
3. Grand chef et artiste de la région. - Sbrocca l'a dans l'oeil. - Percepteur d'impôt. - Cube. - Spectacle. - Cinquante-six.
4. Jérôme Proulx en a porté les couleurs. - Au cabaret Érotica. - Paresseux. - Société locale d'investissement dans le développement de l'emploi. - Conjonction. - Celui de Saint-Jean est stratégique.
5. Initiales d'un auteur d'ici. - Au bureau de poste de Saint-Jean. - Négation. - Absente. - Fonds pour nos enfants.
6. Celui de Saint-Jean est électronique. - Religieux. - Sieste. - A déjà affronté Ronald Beauregard à la mairie. - En français ou en anglais, on doit le faire.
7. Précieux. - Maison de meubles. - S'installe au camping. - Initiales d'une célèbre patineuse. -Dans un jeu de cartes.
8. Vaut mille mots. - Article espagnol. - Vend aussi du vin aux Halles. - Chanter comme la tourterelle. - Dolbec ou Rioux.
9. Prénom d'un ex-député de Saint-Jean. - Titres négociables. - Prénom. - Initiales d'un avocat. - Adversaire du Mission.
10. Initiales d'un régisseur au Service des loisirs et bibliothèques. - Commerce de pièces d'auto. -Pronom, en anglais. - En chaleur. - Gaston Dupuis y a posé bien des questions. - Alla. - Sans désignation.
11. Rue située près du Cégep. - Voyelles jumelles. - Organisme pour les sans emploi. - Devant cité ou urbain. - Priorité d'âge.
12. Propre. - Clarté. - Quartier. - Indium. - Initiales d'un ancien maire d'Iberville. - Strontium. - Initiales d'un conseiller municipal de Saint-Jean.
13. Initiales d'un célèbre photographe johannais. - Lettre grecque. - A présidé la commission sur le verglas (initiales). - Peut être un restaurant. - Information. - Celle de Frontenac ou de Foch. - Le trésorier la serre. - Pouffé.
14. Nectar. - Du verbe être. - Entre action et actuel. - Quartier de Saint-Jean. - Fou.
15. A donné son nom à un parc de NDA. - Songe. - Les parents de ce nageur olympien habitent Saint-Jean. -Initiales du capitaine du Mission.
16. Infinitif. - Obtenu. - Bande. - Drôle de psychologue. - Dans le béton.
17. Plante à fleurs jaunes. - Argent. - Monte au printemps. - Pays. - À eux. - Adverbe de lieu.
18. Article arabe. - Prénom d'un ancien député d'Iberville. - Gros poisson. - Comptable agréé. - A une relation diplomatique difficile avec le directeur général de la Ville.
19. Radium. - Chemin de halage. - Forme des gestionnaires. - Providence ou Sacré-Coeur. - Il achève. - Branché.
20. Vorace. - À la banque ou à la caisse. - Président des Jeux du Québec à Saint-Jean. - Ricané. - Ancien photographe du Canada Français.
21. Rita Désourdy ou Roger Alexandre. - Caché. Prénom. - Agréables à regarder. - Mesure chinoise.
22. Opération policière qui a frappé fort à Saint-Jean. - Titane. - Course. - Nettoie en frottant. - Article. - Agence immobilière.
23. Laurier ou Saint-Georges. - Saveur aigre. - Organisme féminin. - Régal de chien. - Argile. - Démonstratif. - Décibel. - Cité antique.
24. Titane. - Chez Réal ou Chez Ti-Wick. - Équipe de football de la polyvalente Chanoine-Armand-Racicot. - Intenta une action. - Pro de golf et professeur d'éducation physique au Cégep.
25. Sport d'hiver. - Femme d'ici qui a reçu l'Ordre du Canada. - Au club de tir chez Josée. - Le doyen des conseillers publicitaires au Canada Français. - Négation.
26. Squelette. - Demeurais inactif. - Seul. - Notre vieux pont. - Approche.
27. Vaut mieux qu'un retrait. - Recueil de bons mots. - Comptable. - Ex-professeur de philosophie au Cégep. - Lithium.
28. Cigarette. - Outil de menuisier. - Article. - Carré dans Saint-Gérard.
29. Jeu de jetons. - Du verbe être. - Bévue. - Dans les mains du professeur. - Toujours plein du côté papier.
30. Rue de Saint-Jean qui divise le sud du nord. - Pas toujours déblayées. - De coeur ou de pique. - Versant à l'ombre. - A sa montgolfière. - Parcouru.

VERTICALEMENT

1. Contient 14 300 mètres cubes d'eau. - Dérangeant pour certains riverains de Saint-Edmond. - Chocolaterie.
2. De l'autre côté de Saint-Bernard-de-Lacolle. - Au laboratoire. - Sert à lier. - Construit avec la Brown-Boveri. - Baryum.
3. Déchiffré. - Argent. - Lieutenant. - Gagné ou Poppins. - Même son. - À la boulangerie Bissonnette.
4. Quartier de Saint-Jean. - À la pépinière. - Offre de bons tuyaux. - Jappe ou sonne. - Nickel.
5. Comme Jean Morin ou Franco Sirianni jr. - Font des bonnes affaires à Mont-Saint-Grégoire. - Souverain. - Prisonnier.
6. Assemblée. - Pas trop. - Vanter. - Vend des Neon. - Métal.
7. À la mode. - Absorber. - Suit le do. - Conjonction. - Sur une roue.
8. Panier d'une montgolfière. - Première page du Canada Français. - Détruit. - A les élus à l'oeil.
9. Fémur. - Devant «I» Roul. - Dans l'assiette de Saint-Jean Pizzeria. - Massage.
10. Fait des ordinateurs. - Samuel Fournier ou Valérie Tétreault. - Marque le lieu. - Initiales d'un magicien. - Carte à jouer.
11. Fleuve d'Italie. - Ancienne laiterie. - Comédien de L'Acadie. - Ignorants.
12. Il apparaît au centre de cette grille. - Au 180, rue Laurier.
13. Fatiguée. - Coupé court. - Lion libéral. - C'est là que Jésus a changé l'eau en vin. - Déjoué. - Dieu solaire.
14. Infinitif. - D'aréna ou de bibliothèque. - Festival le plus familial au Québec.
15. Utile à l'arbitre. - Ruisseau. - Titane. - Vend de l'essence. - Conditionnel. - Récipient.
16. Six. - Se fait à l'hôpital du Haut-Richelieu. - Parizeau lui avait confié la restructuration- Épouse du fils.
17. Ses serveuses font fureur. - Fruit de la badiane. - Vend des chaussures.
18. Projet-pilote du 245, rue Richelieu. - Après Moto. - Rue de Saint-Eugène. - Syndicat.
19. Grade militaire. - Le plus populaire des facteurs. - Acide sulfurique. - A déménagé dans l'ancien Wal-Mart. - Initiales d'un brasseur de Chambly.
20. Comme le Canada Français. - Symbole du tour. - Croque. -Béryllium. - Vend des maisons.
21. Bâtiment. - Cadeau de Noël des résidants de la rue Latour. - A fêté ses 25 ans de cécité.
22. Initiales de l'animateur du Gala de l'excellence. - Dans. - De lait ou de soupe. - Relatif aux terres cultivées. - Saint-Jean-sur-Richelieu est toujours la onzième plus importante au Québec. - Affirmation.
23. À nous. - Erbium. - 3.1416. - Prince troyen. - Démonstratif. - Au tennis. - Prénom féminin.
24. Chez Déry. - Dans le nom d'une rue de Saint-Athanase. - Initiales d'un restaurateur de la rue Champlain. - Pleurs. - Plante herbacée. - Bonne action.
25. Impliqué dans la fête du Canada. - Utilisé- Équerre. - Du verbe être. - Terme de karaté. - Fabrique des armoires.
26. Dans le réseau de la santé. - C'est-à-dire. - Pas en ville. - Commerce de ventilation sur la rue Saint-Jacques. - Pas ailleurs.
27. Initiales de l'ex-présidente de la Commission scolaire des Hautes-Rivières. - Monnaie. - Résidence pour personnes âgées. - Noyé. - Sainte-Thérèse. - Frère du père.
28. Derrière le banc du Mission. - Félix-Gabriel-Marchand. - Aéroport ou garage.
29. Encouragement. - Article. - Professionnel. - Est venu constater la vétusté de l'hôpital du Haut-Richelieu.
30. Municipalité du Haut-Richelieu. - Partenaire d'Isabelle Brasseur.

POUR PARTICIPER

- Remplissez la Supergrille et le coupon de participation. Déposez ensuite le tout à nos bureaux (84, rue Richelieu), avant 17 heures, le mercredi 17 mars.
- Un tirage au sort, parmi tous les coupons reçus, déterminera le gagnant. Celui-ci devra avoir rempli correctement la supergrille. La solution de la Supergrille sera publiée dans notre édition du 24 mars.
- Le gagnant remportera un prix d'une valeur de 150$, soit un souper-spectacle pour deux personnes au Manoir Rouville-Campbell et mettant en vedette Judi Richards et Yvon Deschamps.

Nom .....

Adresse .....

Ville .....

Tél (rés): .....(travail): .....

IMAGE D'AUTREFOIS

Les beaux jours de la Gaieté Française

Après avoir pris connaissance du décès de la fondatrice de la Gaieté Française, Madeleine Wagnart, un lecteur a eu la bonne idée de nous faire parvenir des photos de cet emplacement que certains disaient être un coin de France dans le Québec. L'une de ces photos a été prise le 20 août 1944, à l'occasion d'un championnat provincial de nage. Nous remercions Mario Wilson pour nous avoir permis de revivre ces beaux moments. ■

ALCOOL

Maîtriser le vieil homme

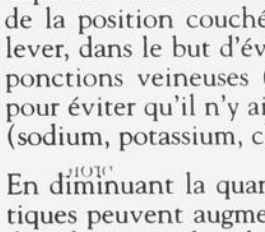
On peut avoir cessé de boire et ne connaître ni la joie ni la paix. C'est souvent là qu'en sont certains de nos plus anciens membres. C'est une situation infernale. Nous savons ce que nous voulons, nous y croyons et nous voulons le mettre en pratique. Mais comment le faire admettre à notre subconscient qui provoque toutes nos peurs, nos embarras et nos vanités? Comment maîtriser ce vieil homme qui s'agrippe encore à nous?

La recette la semaine prochaine!

de Rémon

Si tu penses avoir un problème avec la boisson, appelle «A.A.» au 347-6580. Il y a réunion tous les jours: lundi à midi au 819, 2e Rue, Iberville, mardi à 20 heures à l'édifice municipal Hemmingford, mercredi à 20 heures au 165, rue Roman, (Saint-Eugène) Saint-Jean-sur-Richelieu.

Bienvenue à tous! ■



Alain Papillon
Pharmacien

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

DIURÉTIQUE

Qu'est-ce qu'un diurétique ?

On appelle un diurétique une substance ou un médicament qui favorise l'élimination de l'eau et du sel de l'organisme, augmentant la quantité d'urine produite par les reins.

Dans quels cas doit-on les utiliser ?

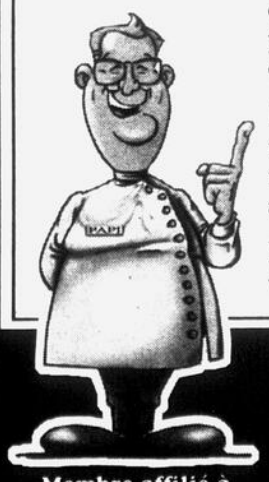
Les diurétiques sont couramment utilisés pour éliminer ou empêcher les œdèmes (enflures). Ils améliorent le fonctionnement de plusieurs organes vitaux, en diminuant les symptômes de certains problèmes organiques. Ils sont utilisés pour traiter l'hypertension, le glaucome, les retentions liquidiennes en période prémenstruelle, mais leur usage le plus fréquent est sûrement la correction de la quantité de liquide à l'intérieur des vaisseaux sanguins, quantité qui a pu varier à cause d'une diminution de l'efficacité de la fonction cardiaque.

Quelles sont les précautions à prendre avec ces médicaments ?

Les diurétiques, de par leur fonction, augmentent la quantité d'urine éliminée, il sera bon de les prendre en début de journée, pour ne pas avoir à se lever trop fréquemment la nuit. L'emploi d'un tel produit peut souvent modifier la tension artérielle, pouvant provoquer des baisses de tension aux changements de positions. Les déplacements devront se faire graduellement, on passera de la position couchée à la position assise, avant de se lever, dans le but d'éviter étourdissements et chutes. Des ponctions veineuses (prises de sang) seront nécessaires pour éviter qu'il n'y ait des changements au plan des ions (sodium, potassium, chlore).

En diminuant la quantité de liquide du corps, les diurétiques peuvent augmenter les concentrations de sucre et d'acide urique dans le sang demandant donc aux personnes sujettes au diabète ou à la goutte un suivi sérieux de leur condition.

Il n'est pas souhaitable que le patient ayant reçu une ordonnance pour un diurétique, tente de substituer par l'emploi de tisanes. Il y a de très fortes chances que ces produits ne soient pas suffisamment efficaces pour corriger son problème.



La fidélité au traitement est donc primordiale et le suivi médical est la meilleure garantie d'une santé améliorée.

Pour en savoir davantage, consultez votre pharmacien(ne)

Membre affilié à ESSAIM

Visitez notre site au www.essaim.ca

Alain & G.M. Papillon Pharmaciens

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

348-4931

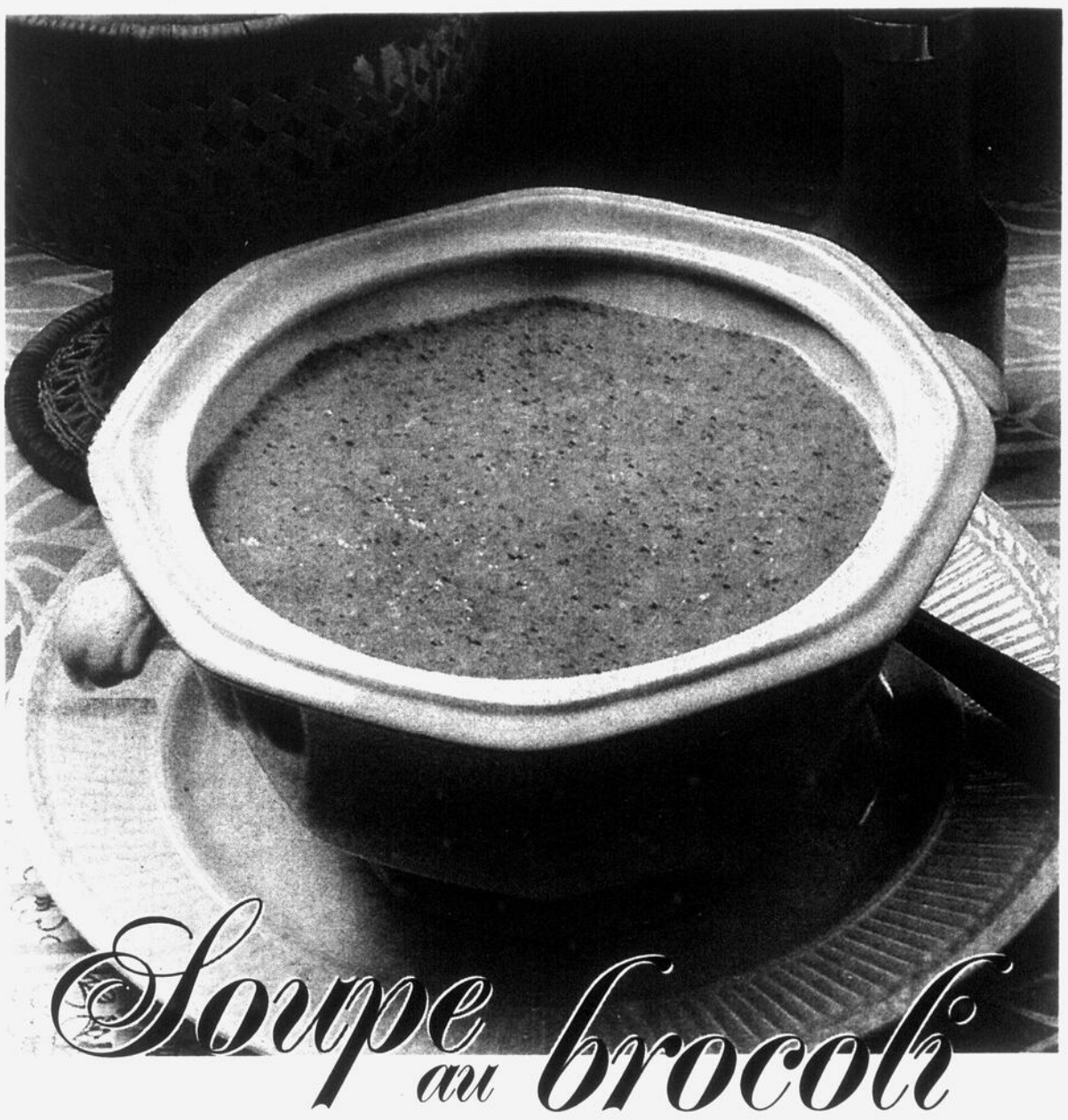
LA BOUSTIFAILLE

Chou-fleur et BROCOLI

MICHÈLE TRAHAN

Ces deux légumes font la joie des repas d'hiver lorsqu'ils se présentent à table, préparés en traditionnel gratin et rehaussés d'une sauce onctueuse... Faciles à cuisiner, ils sont tout aussi bons crus que cuits : on les déguste crus avec une bonne trempette au yogourt et on les consomme cuits, chauds en plats d'accompagnement ou froids en salades.

Enfin, choisissez des légumes sans flétrissures et rincez-les abondamment; prélevez les bouquets et gardez les tiges, les feuilles et le trognon pour concocter un bouillon de légumes ou même un délicieux potage. Évitez les brocolis dont les bourgeons sont devenus jaunes; ils sont déjà vieux; de même pour le chou-fleur, s'il y a des taches brunes sur une tête jaune, il n'est peut-être plus très frais.



- 500 ml d'eau (2 tasses)
- 750 g de brocoli défait en bouquets (1 1/2 lb)
- 175 ml de céleri haché (3/4 tasse)
- 1 oignon haché
- 30 ml de beurre (2 c. à table)
- 30 ml de farine (2 c. à table)
- 625 ml de bouillon de poulet (2 1/2 tasses)
- pincée de muscade
- sel et poivre
- 125 ml de crème à fouetter (1/2 tasse)

Amener l'eau à ébullition et ajouter le brocoli, le céleri et l'oignon; couvrir et amener à nouveau à ébullition puis laisser cuire jusqu'à tendreté des légumes, environ 10 minutes. Passer dans le bol du mélangeur jusqu'à homogénéité.

Chauffer le beurre et ajouter la farine; cuire en tournant jusqu'à ce que le mélange bouillonne; retirer du feu, ajouter le bouillon de poulet et amener à ébullition, sans cesser de tourner. Faire bouillir une minute, en remuant.

Ajouter la préparation au brocoli et la muscade et assaisonner au goût. Réchauffer jusqu'au point d'ébullition, sans laisser bouillir. Incorporer la crème et réchauffer sans laisser bouillir. 8 portions

DANS VOTRE ASSIETTE

Les dangers de demeurer assis

SYLVIE LAROCHE NUTR.DT.P.

Être sédentaire peut devenir très nocif pour la santé. Une personne inactive court autant de risque de maladies cardiaques que si elle fumait un paquet de cigarettes par jour. Les risques de développer le diabète, l'ostéoporose, l'hypertension et certains cancers augmentent également.

L'excuse parfaite pour l'inactivité est souvent les activités physiques accomplies au boulot. Or, pour accomplir les tâches de la vie courante, nous dépensons environ 300 calories de moins que nos grands-parents. Nous avons pratiquement éliminé l'effort physique de notre existence par l'arrivée de la technologie, mais nos habitudes alimentaires sont demeurées intactes. Par conséquent, les Nord-Américains ont un poids plus élevé que leurs ancêtres.

Trois solutions primordiales s'offrent à vous: réduire les calories ingérées; inclure l'activité physique à l'horaire quotidien; prendre plaisir à s'occuper de sa santé.

Avec un peu d'organisation, il est possible de bouger plus souvent. Toute la famille peut être de la partie. Après une activité, écrivez les bienfaits ressentis. Lorsque le téléviseur vous accrochera trop longtemps, relisez la liste de bienfaits.

MANQUE DE MOTIVATION

Les gens qui font de l'activité physique parce qu'ils se sentent coupables, obligés d'en faire ou pour avoir une belle apparence courent droit à l'échec. D'après les recherches effectuées par Luc Pelletier et ses collègues à l'Université d'Ottawa, les plus grandes sources de motivation sont: l'amusement, le plaisir et la stimulation; un sentiment d'accomplissement; le plaisir d'apprendre; un avantage précis, comme mieux dormir ou se sentir plus calme.

Pour éprouver un sentiment d'accomplissement, adonnez-vous à une activité que vous savez être capable de faire. Si vous aimez apprendre, essayez une nouvelle activité ou apprenez de nouvelles habiletés. Quels que soient les avantages que vous recherchez -la compagnie d'autres personnes, une sensation de bien-être, la santé cardiovasculaire- trouvez une activité physique qui puisse vous procurer ces plaisirs.

Vous pouvez faire de nombreuses activités à la maison -marche, corde à danser, course à pied, jogging, patinage sur roues alignées, bicyclette-. Peu importe le choix que vous ferez, vous en ressentirez les bienfaits rapidement. Votre énergie se multipliera et votre motivation aussi.

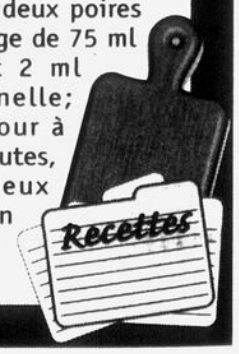
Bon sport!

Pour des informations ou un changement de vos habitudes alimentaires contactez-moi au (450) 358-2002 ou visitez le site Internet www.harmoniesante.com ■

Astuce Maison

Desserts chauds aux fruits...

De confection facile, ces desserts se cuisent au four à micro-ondes en quelques minutes et deviennent une délicieuse alternative au moment de terminer un repas... par exemple, combinez ensemble 50 ml (1/4 tasse) de rhum, 30 ml (2 c. à table) de fine liqueur à l'orange, 50 ml (1/4 tasse) de sucre, 50 ml (1/4 tasse) d'eau et 2 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille dans un grand bol et chauffez au four à micro-ondes pendant 2 minutes. Remuez et ajoutez 750 ml (3 tasses) d'ananas et une mangue coupée en dés et chauffez à couvert encore 3 minutes; incorporez 2 bananes tranchées et remuez le tout; saupoudrez de la noix de coco et servez avec un bol de crème glacée. Ou encore combinez 500 g (1 lb) de rhubarbe surgelée en dés, 300 g (10 oz) de framboises surgelées et deux poires en dés et ajoutez un mélange de 75 ml (1/3 tasse) de sucre et 2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle; couvrez et chauffez au four à micro-ondes environ 15 minutes, en remuant souvent. Deux délices qui se préparent en un tournemain !



3/03/2004 4c40-g

L'AUTO

Une petite visite au Salon de l'auto de Toronto

JEAN-FRANÇOIS GUAY

Avec une surface de 850 000 pieds carrés, le Salon international de l'auto de Toronto est deux fois et demie plus grand que celui de Montréal. Cela vous peine?

Consolez-vous à la pensée que les visiteurs torontois doivent débourser 18$ pour entrer dans le SkyDome et le Centre de Convention de Toronto alors que les Montréalais paient seulement 12$ pour leur visite annuelle au Palais des congrès de Montréal. Somme toute, une économie appréciable, même s'il manquait plusieurs nouveautés à Montréal.

La surprise du Salon de Toronto a été l'annonce officielle par Mercedes-Benz de la venue de la Smart Fortwo en version coupé et cabriolet dès l'automne prochain. Le prix de la Smart 2005 variera entre 16 000$ et 22 000$. À noter que les États-Unis n'auront pas droit à cette mini voiture avant le début de l'année 2007. Par ailleurs, le constructeur allemand Volkswagen a annoncé la commercialisation du Touareg à moteur V10 diesel de 310 chevaux.

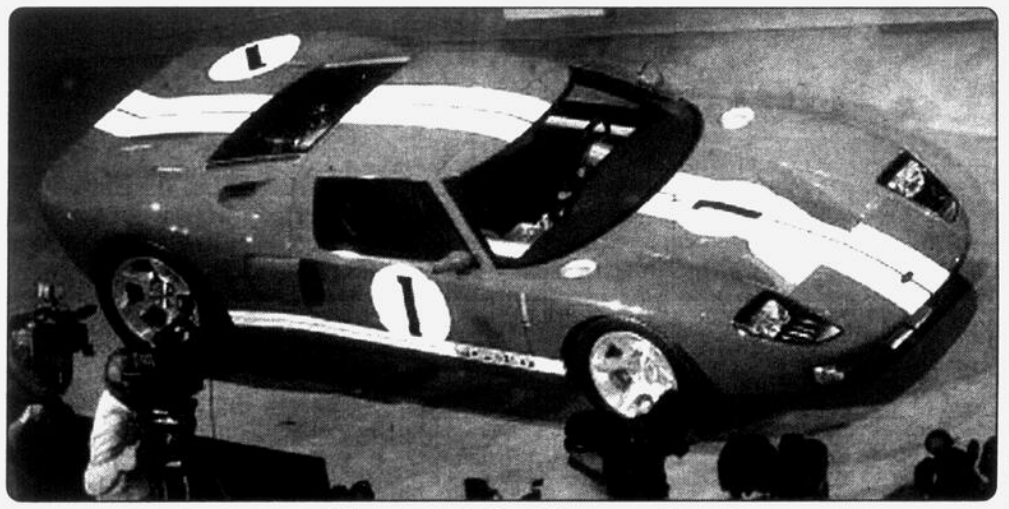
Le concept Kusabi donne un aperçu de la prochaine génération de la Mazda Miata.

Le petit utilitaire Nissan X-Trail donnera la réplique à des modèles comme le Toyota RAV4.

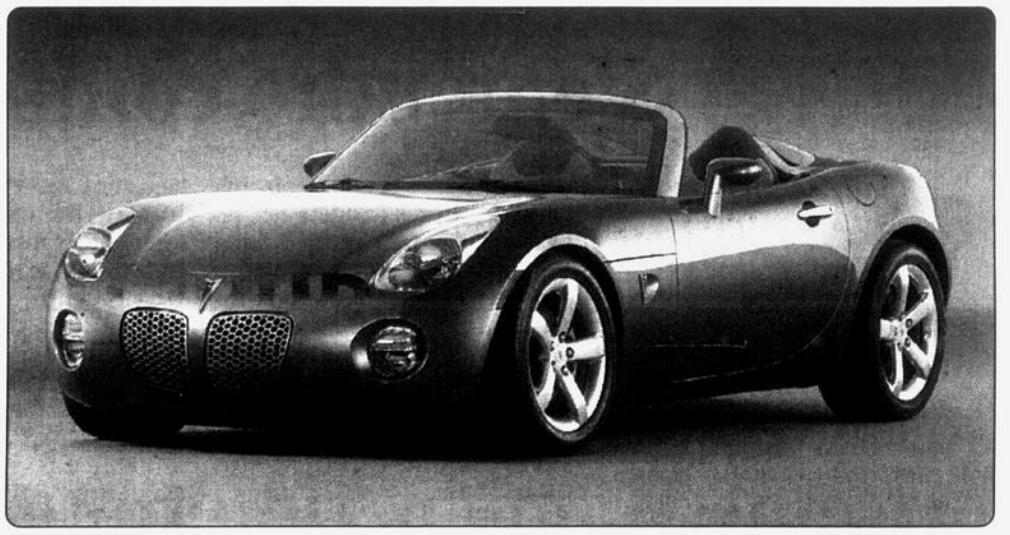
Chez les Japonais, Nissan a présenté le petit utilitaire X-Trail qui connaît beaucoup de succès en Europe depuis trois ans. Mazda a également occupé les feux de la rampe avec deux prototypes: la petite sportive Kusabi (la remplaçante de la Miata?) et le MX Micro-Sport (la prochaine génération de Mazda2?). Suzuki a levé le voile sur la Reno, un cross-over dont la venue au Canada est pour l'instant incertaine.

Les Américains n'ont pas été en reste. GM a levé le voile sur les Pontiac Wave et Chevrolet Optra5 qui étaient à Montréal! Toutefois, les futures modèles Pontiac Solstice, Saturn Curve et Chevrolet Nomad étaient des premières canadiennes et celles-ci ont impressionné les visiteurs. De son côté, Dodge a fait rêver les jeunes et les moins jeunes avec la Slingshot. Une mini sportive à moteur 3 cylindres de 100 chevaux. Quant à Ford, la GT a volé la vedette à la Mustang. Vous auriez dû entendre le son du V8 de la GT grondé sous le toit du Skydome. Ça promet!

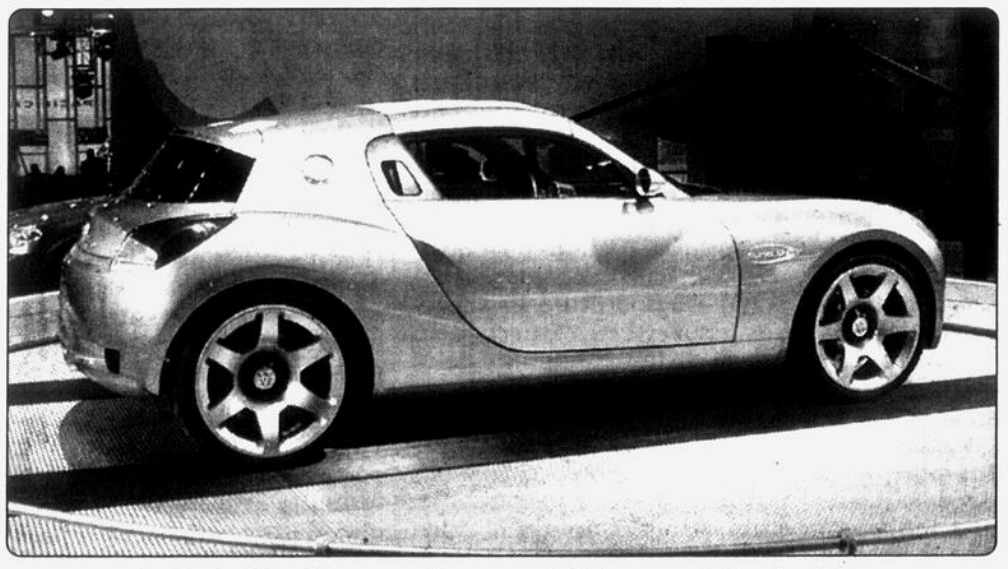
Prochaine visite! Le salon de Québec du 1 au 7 mars au Centre des Foires de Québec et celui de Genève du 4 au 14 prochain. Si vous comptez vous rendre à Québec, l'adresse est le 250 boulevard Wilfrid-Hamel. Nous y serons le samedi 6 mars en après-midi. Où? Au kiosque de CKAC. On s'y donne rendez-vous? ■



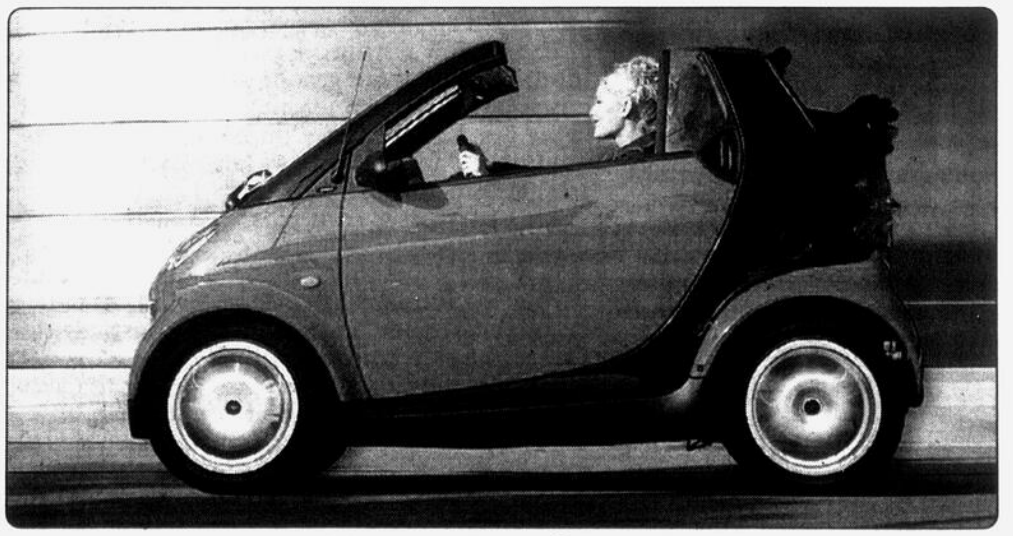
La Ford GT sera propulsée par un V8 de 5,4 litres suralimenté par compresseur dont la puissance atteint 500 chevaux. De quoi frôler les 300 km/h et accélérer de 0 à 100 km/h en 4,3 secondes.



La Pontiac Solstice partagera sa plate-forme avec les futurs modèles Saturn Curve et Chevrolet Nomad qui à propos... ne sont pas des cabriolets!



La Dodge Slingshot sera-t-elle commercialisée ou non? C'est à suivre.



La Smart sera un modèle très populaire en été. Toutefois, il faudra la remiser une fois la saison hivernale à nos portes.

VOS YEUX

Des lunettes de différentes qualités

CÉLINE ÉTHIER

Nous nous sommes lancé, la semaine dernière, sur les sentiers des 2 pour 1, 3 pour 1 et compagnie. Le pouvoir de la publicité et sa puissance sont étonnants car qui ignore, aujourd'hui, que certains commerces vendent leurs produits à «deux pour le prix d'un»?

Je me propose cette semaine de vous aider à prendre conscience de la façon dont les prix varient et vous donner les moyens de comparer les choses afin de vous éviter des déceptions, si possible...

Tout d'abord, il est absolument faux que toutes les lunettes se valent. Il existe, dans le monde de l'optique, une gamme de produits dont la qualité varie habituellement avec le prix. Pas vraiment étonnant jusque-là! Croire que tout est du pareil au même équivaut à penser que tous les T-shirts, par exemple, sont de la même qualité. Avez-vous déjà sorti de la sécheuse un T-shirt de mauvaise qualité qui ressort de son premier lavage comme s'il avait été porté 500 fois? On regrette les 3$ qu'il nous a coûté, même s'il ne s'agit que de 3$...

Dans notre société de consommation, il existe des différences de qualité partout, même dans le monde des instruments optiques. Je vous donne un autre exemple: croyez-vous que les jumelles que vous avez achetées à 10$ pour votre fiston sont de la même qualité que celles qui se vendent 300$? Sûrement pas, me direz-vous! Qu'est-ce qui les différencie? La qualité des matières utilisées pour en arriver à un produit fini. La résistance du boîtier et la qualité de l'image seront fonction de la qualité globale de l'article, donc en grande partie du prix qu'on aura payé.

Mais voilà, ce serait trop facile de ne se fier qu'au prix. On n'aurait qu'à acheter ce qu'il y a de plus cher et ce serait réglé... Le prix n'est pas le seul indicateur fiable d'un achat adapté à ses besoins. Il peut même parfois fausser les données. C'est pourquoi il est grandement préférable de connaître ses besoins afin de savoir ce qu'on recherche et quelles questions poser pour mieux comparer.

Commençons par connaître ses besoins. Si votre optométriste vous a dit que vous aviez besoin de lunettes pour lire, vous devez savoir si vous voulez les porter constamment ou si vous les mettrez seulement lorsque ce sera nécessaire, en les mettant et les enlevant plusieurs fois par jour. Cette donnée est fondamentale dans le choix du type de lentilles car vous aurez le choix entre des lentilles simple vision (adaptées seulement pour lire) et des lentilles avec un foyer (adaptées pour voir près et loin). Si vous choisissez un foyer, opterez-vous pour un foyer apparent ou un foyer progressif? Toutes ces données font varier considérablement le prix des lentilles...

Supposons que vous connaissiez bien vos besoins et que vous en soyez à l'étape du choix de la monture. Quel fouillis! Une vraie jungle que toutes ces montures dont le prix peut varier du simple à 15 fois plus cher... Encore là, il faut savoir ce que vous recherchez pour répondre à vos besoins. Si vous mettez et retirez vos lunettes plusieurs fois par jour et qu'elles risquent même de se retrouver par terre parce qu'elles sont aussi souvent sur le comptoir que dans votre visage, mieux vaudrait investir un peu plus dans la monture. Vous risquerez moins d'être déçu...

La solidité des montures est un des facteurs qui font varier les prix. Quels matériaux ont été utilisés pour fabriquer la monture que vous évaluez? Les métaux utilisés peuvent varier grandement en qualité, que ce soit dans leur résistance au bris ou dans leur résistance au temps... Si vous êtes allergique au métal, vous n'êtes sans doute pas allergique à tous les métaux. L'acier inoxydable et le titanium, par exemple, ne causent pratiquement pas d'allergie. Le fini de la monture a également son importance: si vous gardez vos lunettes longtemps, il serait bon de vous informer de la qualité de la peinture qui donne la couleur à votre monture de métal: est-ce plaqué ou cuit? Il peut très bien arriver que le placage s'écaille après quelques mois, ce qui est très désagréable lorsqu'on veut garder ses lunettes plus de 6 mois!...

La seule vraie façon de comparer le prix des montures est de noter le nom de la compagnie, le numéro du modèle, la grandeur et la couleur des montures qui vous intéressent. Vous pourrez ensuite comparer les mêmes choses d'un endroit à l'autre, ou simplement téléphoner. Mais attention! Il peut arriver que la boutique où vous appelez ne puisse vous fournir les renseignements désirés parce qu'on n'y vend pas cette marque de monture. Plusieurs chaînes ont des marques maison qu'on ne retrouve nulle part ailleurs. Dans ce cas, aussi bien lancer une pièce de 25 cents en l'air et deviner de quel côté elle retombera...

Cette semaine, nous avons surtout parlé de montures. Nous continuerons la semaine prochaine, c'est-à-dire les pièces de plastique (ou de verre) qui nous permettent de voir. D'ici là, ouvrez l'oeil!

Vous pouvez toujours m'acheminer vos questions et commentaires au 705, boul. d'Iberville à Iberville, 346-7318. ■

ANIMO-INFO

S'entendre comme chien et chat...

DRE CHRISTINE GONTHIER

Le chat en général s'accorde très bien avec d'autres animaux, en particulier en compagnie d'un chien, son «prétendu ennemi» légendaire, à condition que cette union soit faite dans les règles de l'art et qu'aucun sentiment de jalousie ne s'installe. L'expression «être comme chien et chat» laisse entendre que ces deux animaux ont le plus grand mal à vivre et s'accorder sous un même toit. Pourtant, qui n'a pas déjà rencontré chez des amis, parents ou sur une ferme, un couple chien-chat vivant en parfaite harmonie et entre lesquels se sont créé des liens d'amitié.

Jadis, les chats et chiens qui rôdaient dans la campagne sans maître ni contrainte, devaient affronter la vie sauvage et ne pensaient qu'à une chose: se défendre. Tout animal d'une autre espèce que la leur et parfois même leurs propres congénères, représentait un danger. Puis, à l'époque de la domestication, les rivaux se retrouvèrent, tous deux, dans la maison de leur maître. Ils apprirent à vivre ensemble, à se connaître et parfois même à s'aimer, car les motifs pour lesquels ils étaient auparavant en conflit, n'avaient plus raison d'être.

Aujourd'hui, des relations amicales sont tout à fait possibles si les présentations se font lorsque les animaux sont en bas âge. Un peu comme des jumeaux, les animaux grandiront ensemble et n'imagineront pas la vie l'un sans l'autre. L'imprégnation à l'autre espèce se fait très facilement quand les principaux intéressés sont très jeunes.

Pour les animaux plus vieux, la cohabitation est encore possible. Même si le contact est plus lent à s'établir, ils s'approcheront lentement l'un de l'autre et, avec prudence, si le chien paraît d'humeur paisible, le chat finira, au bout de quelque temps, par accepter le chien et décidera de faire connaissance. Il est certain que les problèmes peuvent être plus importants lorsque les animaux sont plus âgés, mais aussi en raison des habitudes de vie déjà acquises. Un chat qui, pendant des années, a vécu seul avec ses maîtres peut se sentir jaloux face à un nouveau venu et décider de l'attaquer. Certains signes ne trompent pas: le chat se raidit, arque le dos, gonfle son pelage, prépare ses griffes, fait battre le bout de sa queue et adopte une position de retrait pour être prêt à se défendre. Le chien, quant à lui, commence par montrer les crocs puis aboie furieusement en gardant toutefois une certaine distance.

Généralement, tous les deux éviteront l'affrontement. Le chat ordinairement n'attaquera pas le premier sauf s'il s'agit d'une femelle venant de mettre bas afin de protéger sa progéniture. Le félin préférera de beaucoup la fuite et ira chercher refuge dans un endroit sûr où le chien n'aura pas accès comme le dessous d'un lit ou d'une armoire, le rebord d'une fenêtre ou la branche d'un arbre. Il est pour ainsi dire déconseillé de laisser les animaux seuls tant qu'ils n'ont pas fait la paix ou qu'ils ne sont pas devenus de bons amis. Quand un respect mutuel est installé entre les deux, vous pourrez les laisser ensemble pour des périodes de temps de plus en plus longues. Une laisse est souvent indispensable au départ pour empêcher le chien de trop s'approcher du chat et lui éviter ainsi de recevoir un mauvais coup de griffe dans un oeil.

Bien entendu, le caractère de chacun joue un grand rôle dans la facilité et la rapidité d'instauration d'une cohabitation harmonieuse. Si des écarts de tempérament sont difficilement évitables, on peut néanmoins favoriser l'entente en respectant certaines règles. La première consiste à accorder autant d'attention, de caresses et de nourriture à tous les animaux de la maisonnée. Ensuite, bien attribuer à chacun des effets personnels; bol à nourriture, lieu de repos (couverture, panier) et, en cas de dispute, défendre celui qui se fait «envahir» par le ou les autres. L'idéal est de leur servir leurs repas dans des pièces différentes d'abord, parce qu'ils ne mangent pas la même chose, mais surtout parce que le chien finira habituellement sa portion le premier et risque d'aller ensuite vider le bol du chat. Vous pourrez aussi habituer vos animaux à prendre leurs repas à des niveaux différents; le bol du chien placé par terre et celui du chat sur une table ou un comptoir.

Avec le temps, il vous sera agréable d'observer votre chat partager le même coussin ou le même lit avec votre chien. Par contre attention, car un chat partageant aimablement la vie d'un chien n'adopte pas pour autant tous les autres «toutous» du voisinage. De même, un chien peut «faire grâce» à son chat et être malheureux lorsque celui-ci est absent de la maison tout en se révélant pourfendeur des chats à l'extérieur de la maison.

Enfin l'amitié entre chien et chat n'a rien d'utopique et donne lieu à des scènes attendrissantes. À vous maintenant de bien choisir le compagnon rêvé pour votre ami(e) à quatre pattes.

Pour plus d'informations vous pouvez me joindre à l'Hôpital vétérinaire St-Jean, 269, rue Jacques-Cartier Sud au 346-4515 ou au Bureau vétérinaire St-Jean, 46, boul. Saint-Luc au 349-4471. ■

VOUS ET VOS ENFANTS

Quand la force s'impose

CHANTAL DAVID

Il y a deux semaines, j'ai abordé toute la question de la fessée et, en résumé, je pourrais dire qu'il est important de ne pas exercer un rapport de force sur nos enfants mais plutôt de développer des moyens de faire qui sont respectueux de l'intégrité physique ainsi que de l'intelligence de chacun. Autrement dit, entre une petite tape sur les doigts pour saisir l'enfant de façon très occasionnelle et la pensée rigide derrière une méthode qui justifie des corrections physiques régulières et humiliantes à des fins éducatives, il y a tout un monde de nuances et beaucoup de sensibilisation à faire.

QUAND LA FORCE EST NÉCESSAIRE

Pour faire suite à la dernière chronique, j'ai le goût d'aborder les situations où une certaine force s'impose et où comme parent on doit se donner le droit d'intervenir physiquement auprès de nos enfants. Par exemple, un parent est aux prises avec un enfant qui fait des crises régulièrement. Lors de ces crises, l'enfant se désorganise, se fait mal, peut faire mal à quelqu'un d'autre, hurle à pleins poumons, crache, il peut même aller jusqu'à se faire vomir. Bref, cet enfant signifie à ses parents, par toutes ses attitudes verbales et non verbales, qu'il est en perte de contrôle au niveau de ses émotions et de ses impulsions. Cet enfant a besoin d'être calmé et, dans ce cas-ci, cela peut nécessiter une intervention physique.

Le parent devra immobiliser son enfant en le tenant par les épaules ou en faisant un retrait sur une chaise. Si l'enfant veut se lever, il pourra alors s'asseoir sur lui, face à face, de façon à ne pas lui faire mal mais tout en lui indiquant qu'il doit se calmer. On peut préciser à l'enfant ce qu'on entend par «se calmer»; arrêter de crier, ne plus se débattre, ralentir sa respiration, ne pas donner de coups, etc. Donc, l'enfant aura une idée plus claire de ce que vous attendez de lui avant que vous cessiez de le retenir physiquement. Je connais des parents qui ont essayé ces interventions avec succès. Les crises débordantes de leurs enfants ont diminué et disparu après des interventions continues.

Saviez-vous qu'entre 0 et 6 ans, l'enfant qui se développe ne sait pas comment gérer tout ce qui l'habite intérieurement, soit ses émotions, ses pulsions, ses réactions. Il peut lui-même être dépassé et même avoir peur de ses emportements. Les parents ont vraiment un rôle à jouer pour aider l'enfant à prendre conscience de ce qui se passe en lui et à trouver des moyens pour retrouver son équilibre intérieur. Intervenir physiquement dans ces cas-là devient une nécessité, voire un bienfait pour l'enfant.

Je me souviens d'une intervention que la gardienne de ma fille avait fait auprès d'elle alors qu'elle avait 2 1/2 ans et qu'elle était en pleine crise du «non». Elle se roulait par terre, criait à tout rompre, tout simplement parce qu'elle ne voulait pas interrompre ses jeux. Sa gardienne a alors posé sa main sur sa poitrine et lui a parlé d'un ton ferme pour que celle-ci la regarde et se calme. Témoin de cette intervention, j'ai vraiment senti à quel point le toucher que la gardienne exerçait sur elle avait rapidement eu un effet calmant et rassurant. L'épisode s'est terminé sur une note très positive. Ma fille était calme et je voyais à quel point sa propre perte de contrôle l'avait perturbée et étonnée. Après tout, elle était et est encore en pleine découverte de son monde intérieur.

Vous pouvez également avoir à intervenir auprès d'enfants qui vont se faire mal entre eux pour les séparer. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il ne faut pas partir avec l'idée qu'on ne touchera jamais plus à nos enfants et ce, en aucune circonstance. On doit être conscient comme parent qu'on va avoir à le faire mais d'une façon équilibrée, respectueuse et qui a pour effet de tracer des limites claires à l'enfant face aux comportements acceptables.

INTERVENIR ADÉQUATEMENT

Avant d'intervenir, il y a des conditions de base à mettre en place;

-En premier lieu, assurez-vous de ne pas être emporté par des émotions trop fortes (colère, rage, etc,) au moment d'agir. Évitez le rapport de force!

-Dans un deuxième temps, sentez vous libérer de toute culpabilité face à l'intervention que vous vous apprêtez à faire si elle est réfléchie, éducative et non abusive.

-Assurez-vous d'avoir un objectif clair face à ce que vous voulez améliorer dans le comportement de votre enfant (par exemple, diminuer les crises),

-Profitez-en pour nommer à l'enfant ce qui se passe, ce qu'il vit pendant que vous agissez. C'est en mettant des mots sur ce qui se vit à ce moment-là que l'enfant va mieux se comprendre (ex: «Je vois que tu es très en colère mais je vais te demander de te calmer», «Ça doit être très apeurant de sentir tout ce flot d'émotions, c'est pourquoi je vais te maintenir de la sorte jusqu'à ce que je sente ta respiration plus lente», etc)

-Assurez-vous d'être constant et persévérant. Il faudra sans doute répéter l'action plus d'une fois.

-Par la suite, prenez le temps d'évaluer si vos interventions physiques portent fruit car sinon, il faudra trouver d'autres moyens ou réajuster ces mêmes interventions,

Peut-être, n'aurez-vous jamais besoin de mettre en pratique ce type d'intervention! Qui sait? Toutefois, si vous n'êtes pas à l'aise avec ces interventions, ne le faites pas car si cela débordait en rapport de force, vous pourriez atteindre l'effet contraire, soit une plus grande colère chez l'enfant, une plus grande désorganisation, etc. Votre plus grande force, c'est de vous connaître vous-même, entre autres se savoir où sont vos limites. Ce qui m'amène à vous dire que lors de la prochaine chronique, j'aborderai le concept des «frontières». Cela pourrait être très aidant dans vos relations avec vos enfants. Bonne quinzaine!

Chantal David, travailleuse sociale

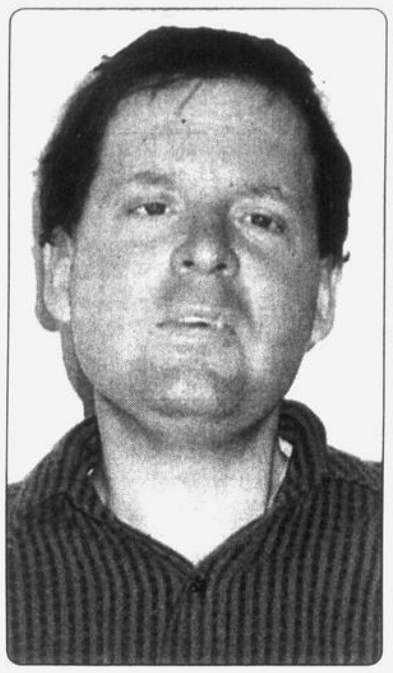
nb: vous pouvez m'écrire à l'adresse électronique suivante: chantaldavid01@hotmail.com ■

LES JOIES DU PARRAINAGE

Miles aimerait bien compter sur un ami

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

Miles est une personne sociable et fort sympathique qui est à la recherche d'un parrain civique avec qui il pourrait discuter et faire des activités intéressantes. Miles s'intéresse à plusieurs activités: entre autres, la musique, ces goûts varient des Beatles à Madonna. Il joue à des jeux interactifs sur ordinateur et apprécie différentes sorties telles que: marcher, aller au restaurant et le cinéma. Comme autres loisirs, il joue au basket-ball avec ses amis, aux quilles et aux sacs de sable. En saison estivale, il est un amateur de natation et de pique-niques. La personne qui souhaiterait devenir le parrain civique de Miles sera comblée, car en plus il deviendra son ami.



Miles s'intéresse à plusieurs activités, dont la musique.

CAPSULE DE SENSIBILISATION:

Les besoins fondamentaux de toute personne se situent à plusieurs niveaux entre autres, il y a le besoin d'estime. En particulier l'estime de soi: s'aimer soi-même, être fier de ce que l'on est et de ce que l'on fait, se sentir compétent, capable de réussir ce que l'on entreprend. Généralement pour en arriver à une estime de soi, il faut d'abord avoir pu bénéficier de conditions qui permettent une certaine valorisation. C'est aussi vrai pour les personnes ayant une déficience intellectuelle, lorsque vous leur demandez s'ils travaillent. À ce moment précis, vous verrez leurs yeux s'illuminer et vous entendrez aux sons de leurs voix, toute la fierté d'avoir un travail que ce soit dans un centre d'apprentissage ou dans une entreprise. Pour eux, c'est une grande valorisation...!

Si vous croyez avoir des affinités avec Miles et que vous avez envie de le rencontrer pour partager certaines activités avec lui, il en serait très enthousiasme et reconnaissant. Donc, si vous désirez vivre une expérience valorisante, où l'implication est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091. ■

ASTROLOGIE

Les prévisions de la semaine avec

MARIE-BLANCHE

Semaine du 3 au 9 mars 2004

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

La planète Saturne vous oblige à réfléchir sur des questions très sérieuses. Vous avez besoin que l'on soit très honnête envers vous surtout dans le domaine du travail. Tout va avec une grande profondeur.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous pouvez présentement vous rendre compte de plusieurs choses avec une grande subtilité. Cela vous apporte beaucoup de confiance en vous. Vous êtes très satisfait.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

La planète Mars vous fait tout vivre avec une grande vitesse. Vous savez ce qui vous convient. Vous allez rapidement vers votre réalisation personnelle.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous ne pouvez pas demeurer instable. Vous avez beaucoup de choses qui vous préoccupent. Vous êtes sûr de vous dans tout.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

La planète Jupiter vous oblige à être très noble dans vos agissements. Vous savez ce que les autres espèrent de vous. Vous pouvez leur apporter du bonheur.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous êtes très méticuleux. Vous avez besoin que l'on soit fier de vous. Vous allez vers des choses où vous serez très satisfait.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous ne devez pas tenir rancune à des gens pour des choses qu'ils n'ont pas voulu vraiment accomplir. Bientôt, vous oublierez tout ce qui fut difficile. Tout ira pour le mieux.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Ne devenez pas trop sévère envers vous. Vous le regretteriez, vous vous feriez beaucoup de mal. C'est très sérieux.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

La planète Neptune vous apporte beaucoup de pensées nouvelles. Cependant, vous avez peur de vous tromper. Vous allez vers des choses hors du commun.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous avez beaucoup de grandeur d'âme. Présentement, vous vous en rendez compte. Vous voulez être en paix avec tous ceux qui vous entourent.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous savez ce qui est important pour vous. Vous devez être très conscient de la portée de vos actes. Cela améliorera votre vie.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 SMARS

Vous êtes très méditatif. Vous pensez à des choses qui touchent les sentiments. Cela prend beaucoup de votre temps. Continuez ainsi.

SOURIRE SANTÉ

Des alternatives pour remplacer une dent manquante

DOMINIQUE COMEAU

Nous avons vu la semaine dernière les conséquences sur la santé globale de la perte d'une dent. Pour y remédier, je vous propose différentes alternatives possibles selon votre état. Notez bien que nous verrons aujourd'hui très sommairement plusieurs alternatives; j'y reviendrai plus en détail lors des prochaines chroniques.

Selon votre condition de santé générale et buccale, la position de la dent manquante et des forces d'occlusion, votre dentiste vous proposera la ou les meilleures alternatives possible afin de remédier à la situation.

IMPLANT

L'implant est une chirurgie invasive sous anesthésie locale et demandant plusieurs mois de convalescence, comme une chirurgie à l'hôpital. Elle demande une santé et une hygiène bucco-dentaire impeccable afin d'éviter les risques de rejet. Une racine en titane sera implantée dans l'os, puis une couronne sera fixée en son sommet. Vous retrouverez toutes les fonctions naturelles de la dent. Elle nécessite parfois une greffe d'os pour avoir un meilleur support.

PONT FIXE

Remplacement très fréquemment utilisé chez les gens ayant une hygiène moyenne à bonne car étant très solide. Le traitement est beaucoup moins invasif et est surtout utilisé lorsque les dents adjacentes ont déjà des restaurations ou ont reçu un traitement de canal par le passé. Cette technique est utilisée là où les forces de mastication sont grandes. La technique consiste à meuler les dents adjacentes et à cimenter plusieurs couronnes jointes, les dents aux extrémités servant d'ancrages. Le patient doit utiliser un outil spécial (appelé enfileur) pour passer la soie dentaire sous le pont.

PONT PAPILLON

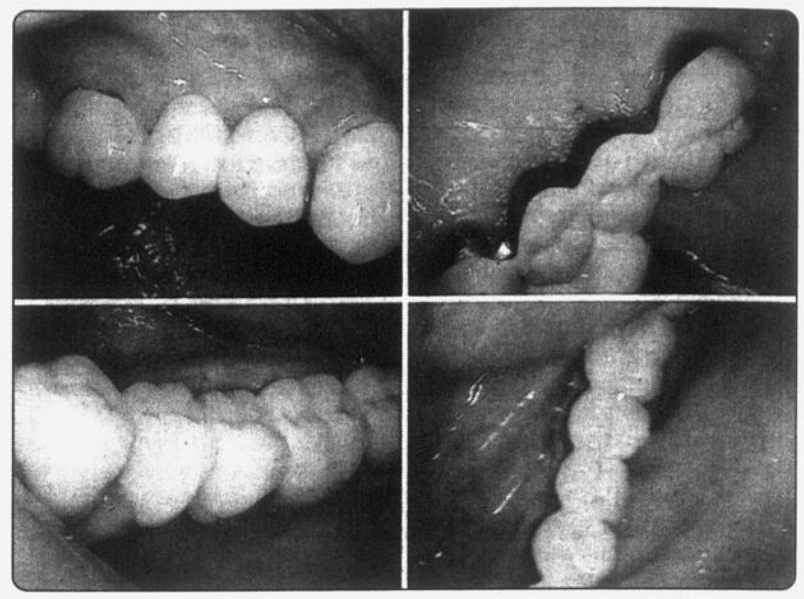
Le pont papillon est une dent artificielle à laquelle sont fixées deux ailettes qui seront cimentées derrière les dents adjacentes. Moins solide que le pont fixe, il peut être utilisé là où les forces de mastication sont faibles. Celui-ci a l'avantage de préserver intactes les dents adjacentes. Comme le pont fixe, il faut utiliser l'enfileur pour nettoyer en dessous lors des soins d'hygiène.

PARTIEL

Alternative beaucoup moins idéale, il est utilisé surtout chez ceux qui n'ont plus de dents postérieures et qui présentent des problèmes d'usure marquée des dents antérieures, qui ont des problèmes digestifs dus à leur condition dentaire ou des problèmes de santé générale. Le partiel et le dentier complet sont les seuls types de remplacement des dents amovibles. Les forces des attaches affaiblissent les tissus de support des dents et causent une mobilité à moyen ou long terme. De plus, le partiel accumulant la plaque, les problèmes de santé gingivales et parodontales sont souvent amplifiés.

Parlez-en à votre dentiste, lui seul peut vous conseiller adéquatement sur la meilleure alternative possible.

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



Un exemple de pont fixe, une alternative fréquemment utilisée pour le remplacement des dents manquantes.

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

EN CAS D'URGENCE

Une soirée en l'honneur du coeur!

La Fondation des maladies du coeur du Québec, région Rive-Sud /Montérégie prépare une nouvelle activité, la soirée En l'honneur du coeur! Cette activité honorifique est spécifiquement pour les gens de la région et les candidats retenus devront s'être démarqués dans la promotion de la santé du coeur selon l'une des trois catégories suivantes: santé, alimentation ou activité physique. La cérémonie se fera au mois de juin 2004.

Dans la catégorie de la santé, les candidats devront avoir collaboré à une recherche dans le milieu de la santé et qui a un impact direct ou indirect sur les maladies cardiovasculaires.

Dans la catégorie de l'alimentation, les candidats devront avoir apporté des améliorations dans leur milieu de travail ou au sein de leur communauté, dans le comportement d'habitudes alimentaires.

Dans la catégorie de l'activité physique, les candidats devront avoir apporté des progrès dans leur milieu de travail ou au sein de leur communauté, dans la pratique de l'exercice physique.

Cette activité poursuit un deuxième objectif: amasser des fonds pour continuer la prévention et la recherche sur les maladies cardiovasculaires.

Si vous connaissez quelqu'un de votre entourage qui pourrait être candidat dans l'une de ces trois catégories, la Fondation des maladies du coeur du Québec, région Rive-Sud / Montérégie sera heureuse d'en être informée.

La date limite pour la réception des candidatures est le 24 mars 2004.

La Fondation des maladies du coeur du Québec est un organisme sans but lucratif et non subventionné, géré par des administrateurs bénévoles. De plus, la Fondation est le seul organisme en santé du coeur qui intervient à la fois en recherche, en prévention et en promotion de la santé dans toutes les régions du Québec. La Fondation vous rappelle que plus les habitudes de vie seront saines, mieux nos coeurs se porteront.

Pour soumettre les candidatures, il suffit de nous contacter au (450) 442-6387 ou sans frais au 1 888 473-4636 ou par courriel: valerie.borduas@fmcoeur.qc.ca ■

Quels sont ces oiseaux qui vous visitent l'hiver?

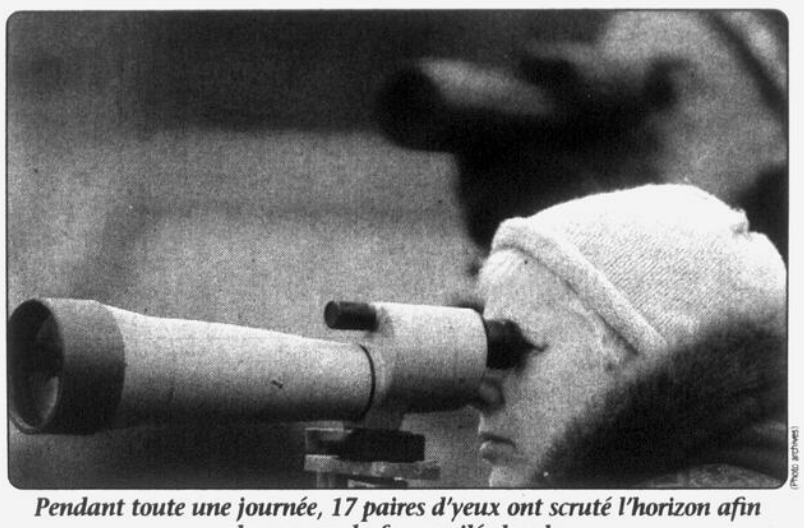
Johanne Latour

Le Club d'ornithologie du Haut-Richelieu à procédé à son Recensement des oiseaux de Noël à la fin du mois de décembre. Cette activité sert à mieux connaître les variations caractérisant les différentes populations d'oiseaux sur le territoire. Elle a d'ailleurs permis d'observer la présence de certaines espèces habituellement plus rares pendant la saison froide.

C'est le 20 décembre 2003 qu'a eu lieu la 4e édition du Recensement des oiseaux de Noël (RON) du Club d'ornithologie du Haut-Richelieu. Regroupés en six équipes, les 17 membres participants ont couvert un cercle de 12 kilomètres de rayon ayant pour centre l'église Saint-Athanase, située à l'intersection de la 1re et de la 8e avenue.

Du lever au coucher du soleil, ils ont recensé plus d'une quarantaine d'espèces. La plus abondante est sans contredit la corneille d'Amérique, comptée 10 828 fois au cours de cette journée! Si certains citoyens s'en plaignent, Francine St-Denis tient à souligner l'utilité de cet oiseau. «Les corneilles sont comme des femmes de ménage qui nettoient le paysage», fait remarquer la porte-parole du club.

Le moineau domestique et le pigeon biset figurent aussi au palmarès des oiseaux les plus nombreux, avec 1514 et 1051 inscriptions, respectivement. Le président du club, Sylvain Mathieu, signale par ailleurs que des résultats au-dessus de la moyenne ont été notés pour plusieurs espèces.



(Photo: archives)

Pendant toute une journée, 17 paires d'yeux ont scruté l'horizon afin de recenser la faune ailée locale.

(Photo: Daniel Dussureault)

Un approvisionnement constant de nourriture a sans doute incité ce bruant des prés à rester dans la région pour l'hiver. Les amateurs d'oiseaux ont donc intérêt à bien garnir leurs mangeoires, sans jamais les laisser se vider.

Hausses et baisses

La tourterelle triste a connu une augmentation de 640% par rapport à l'année précédente, puisqu'on en a aperçu 1040. La hausse est de 1033% pour le cardinal rouge, tandis que le geai bleu, c'est 1400%. «Il faut dire qu'avec la neige tombée durant les jours précédents, les oiseaux n'avaient d'autre choix que de visiter les mangeoires», précise M. Mathieu, qui relève aussi le retour des sizerins flammés, qui suivent un cycle de deux ans.

On note par contre une baisse importante de certains types d'oiseaux, dont les canards qui se retrouvent habituellement en grand nombre sur la rivière Richelieu. On a observé l'an dernier quelque 2595 colverts, tandis que cette année, ils n'étaient que 286. «Il n'y a pas beaucoup d'eau libre», explique Mme St-Denis. D'autres oiseaux aquatiques tels que les bernaches ne raffolent pas non plus de la surface glacée.

Braves spécimens

Certaines espèces sont passablement communes à l'été, au printemps et à l'automne, mais beaucoup moins nombreuses pendant l'hiver. Il arrive toutefois que quelques braves spécimens restent quand même, s'ils ont à leur disposition suffisamment d'arbres garnis de baies ou de graines, ou encore de la nourriture placée dans des mangeoires.

C'est le cas de la crécerelle d'Amérique, du bruant fauve et du rarissime bruant des prés, aperçus seulement une fois chacun pendant le recensement. «Quand on l'a vu, on se demandait ce qu'il faisait là. Il devrait être dans le sud», indique Mme St-Denis au sujet du bruant des prés. Trois spécimens de pie-grièche grise ont aussi surpris les observateurs, de même que trois mésanges bicolores.

Envergure internationale

Le Recensement des oiseaux de Noël (RON) a vu le jour en décembre 1900, alors que des adeptes de la conservation de la faune de 25 localités américaines ont compté tous les oiseaux qu'ils apercevaient au cours d'une même journée. Aujourd'hui, le RON regroupe plus de 55 000 participants bénévoles à travers le Canada, les États-Unis, les Bermudes, l'Amérique centrale, l'Amérique du Sud, les Antilles et les Îles du Pacifique.

Chaque groupe couvre, pendant une période de 24 heures, le plus de territoire possible à l'intérieur d'un cercle de 24 kilomètres de diamètre. Les données recueillies permettent de prendre connaissance de la hausse ou du déclin de certaines espèces. Le premier RON dans la région de Saint-Jean-sur-Richelieu a eu lieu en 2000, année commémorant le centenaire de cette activité. ■

Des jeunes cadets d'ici iront à la commémoration du 6 juin

Louise Bédard

Des jeunes cadets âgés de 14 à 17 ans auront la chance de participer aux cérémonies de la commémoration du soixantième anniversaire du débarquement de Normandie, en juin prochain, en France.

C'est au Campus du Fort Saint-Jean, les 27 et 28 mars prochains qu'aura lieu la finale du concours Cadets-Juno 2004 organisé dans tous les corps de cadets du Québec.

Depuis l'automne dernier, les cadets inscrits font des lectures, des recherches et donnent des présentations sur le débarquement. Une cinquantaine d'équipes ont été constituées à travers le Québec.

Les adolescents doivent exposer leur travail devant un comité. Après une première élimination, il reste actuellement quinze équipes en lice. Les trois meilleures seront désignées à la fin du mois à la finale. Un comité formé d'un historien, de quatre militaires et d'un représentant de la Ligue des cadets jugera les prestations.

Accompagnés de cadets-cadres et d'officiers, les gagnants se rendront dans la région de Caen, du 1er au 9 juin prochain. Ils présenteront leurs conférences devant un public français. Ils logeront dans des familles normandes.

Les cadets participeront aussi aux cérémonies de commémoration qui regrouperont des milliers de vétérans et de militaires des armées alliées ayant participé aux opérations militaires.

Concours

Le concours Juno-2004 a été organisé par l'Unité régionale de soutien aux cadets de la région de l'Est dont le quartier général est localisé à la garnison de Saint-Jean.

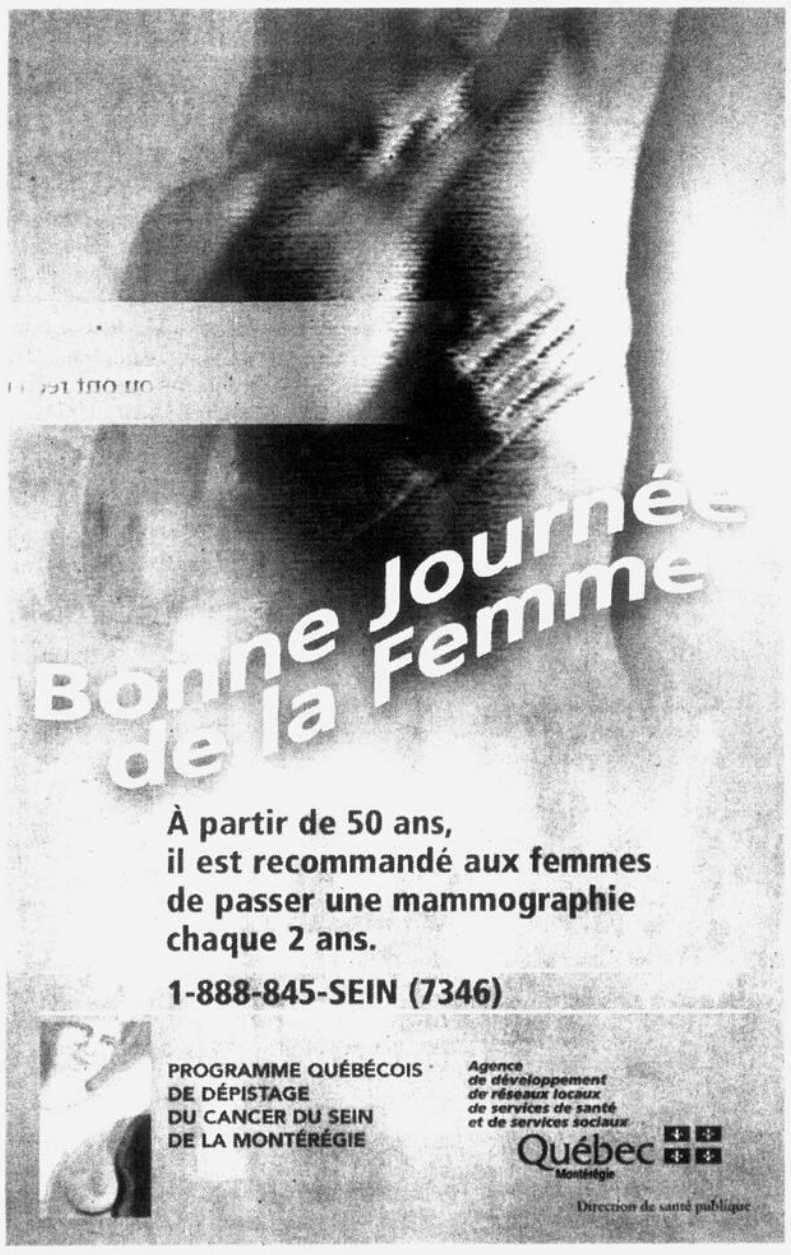
Plus les années passent, moins les jeunes entendent parler des événements qui ont sonné le début de la fin du régime nazi et de son emprise sur l'Europe. De plus, le mérite des soldats canadiens ayant participé à cette grande opération militaire est souvent plus reconnu en France qu'ici.

Le projet est né de la préoccupation de sensibiliser les jeunes à la participation des Canadiens, à l'occasion du 60e anniversaire. Le concours est une compétition de conférences à caractère historique élaborées à partir de thématiques reliées au débarquement. Les sujets choisis par les jeunes: la prise de l'aérodrome de Carpiquet par les Canadiens, la participation du Régiment de la Chaudière à la 2e guerre mondiale, la bataille de la poche de Falaise, la libération de Caen, le rôle des régiments canadiens le jour J, la nuit des parachutistes canadiens le 6 juin, etc.

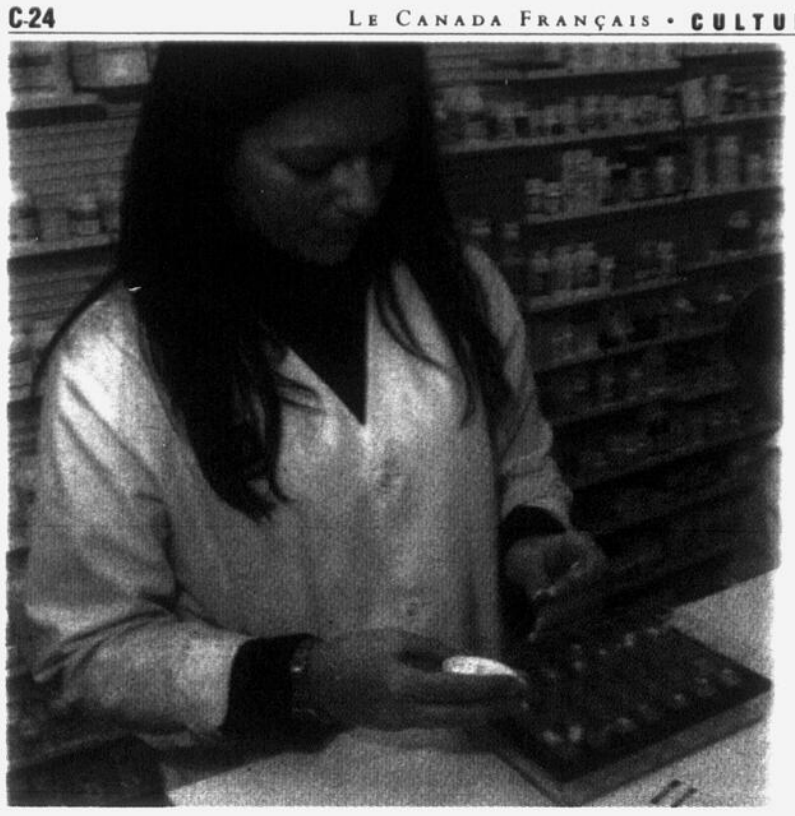
Les trois équipes gagnantes iront présenter leur conférence en Normandie, dans les petits villages où s'est déroulé le débarquement. Les jeunes visiteront aussi les sites d'intérêt. Ils participeront aux cérémonies de commémoration, explique l'adjudant Marie-France Poulin.

En raison de la langue, l'Unité régionale de soutien aux cadets de la région de l'Est est la seule au Canada à offrir ce projet aux cadets. ■

La Course des Canards
2004
Surprise, les p'tits canards seront de retour!
Fondation de l'Hôpital du Haut-Richelieu
Renseignements:
(450) 359-5777
308584-4c39-sj



106414-4c40-s



Semaine de sensibilisation à la PHARMACIE

1er au 7 mars 2004

SEMAINE DE SENSIBILISATION À LA PHARMACIE

Profitez-vous pleinement de vos médicaments?

Du 1er au 7 mars, la Semaine de sensibilisation à la pharmacie vient vous rappeler l'importance de profiter à plein des compétences de votre pharmacien. Accessible et fiable, ce spécialiste des médicaments est le seul professionnel de la santé à pouvoir répondre à toutes vos interrogations concernant votre médication et à vous prodiguer les conseils nécessaires afin que vos médicaments vous permettent de vous sentir le mieux possible. Car, avant toute chose, c'est le bien-être du patient qui est au centre de son action. Votre pharmacien a votre santé à cœur!

Aussi, êtes-vous invités, cette année, à dialoguer davantage avec votre pharmacien. «Profitez au maximum de vos médicaments… Parlez-en à votre pharmacien(ne)», voilà le message qui vous est transmis à travers le thème de la campagne 2004. Et sachez que ce dialogue s'établit dans les deux sens.

En informant bien votre pharmacien de votre état de santé, de votre âge, des autres médicaments que vous prenez et de vos habitudes de vie, vous l'aidez à prendre des décisions éclairées lors de la préparation de vos prescriptions. Il pourra, entre autres, s'assurer que vos médicaments sont compatibles entre eux, qu'il n'y a pas de contre-indications ou d'allergies pouvant rendre votre prescription inadéquate et que la dose suggérée est bien appropriée.

D'un autre côté, le pharmacien pourra également vous transmettre de précieux renseignements afin que vous profitiez pleinement du médicament prescrit. Par exemple, il vous spécifiera quand, comment et combien prendre de chaque produit. Il pourra aussi vous éclairer sur les raisons pour lesquelles vous le prenez. Vous ne pourrez qu'en être rassuré!

UNIPRIX

Louise F. Paquette

Notre priorité est accordée à la santé des personnes et à la relation pharmacien-client.

Notre conseil : Assurez-vous de bien vérifier la date d'expiration des médicaments avant leur utilisation.

Ouvert tous les jours

400, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 348-3787

Daniel Lussier Pharmacien
Pour un service rapide et courtois

LIVRAISON GRATUITE

La vie est précieuse et vaut la peine d'être vécue.

HEURES D'OUVERTURE
Lundi au vendredi 9 h à 20 h • Samedi 9 h à 13 h
Fermé le dimanche

Associés à SANTE Services

347-2347
122, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu

Pharmacie CLOUÂTRE
Martine CLOUÂTRE, pharmacienne

Pharmacie ROBERT LAPIERRE
Robert LAPIERRE, pharmacien

Alain et G.M. Papillon
Pharmaciens

OUVERT tous les JOURS

Nous nous faisons une priorité de conseiller tous nos clients afin de les aider à mieux prendre soin de leur santé, à se sentir bien et ainsi améliorer leur qualité de vie.

309356-4c40-ybbs

145, boul. Saint-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 359-1202

395, rue Jacques-Cartier Sud
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 347-0361

900, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 348-4931