

LE CANADA FRANÇAIS

MAGAZINE

Sourire enfin à la vie à 38 ans!

Le sourire que vous voyez bien accroché aux lèvres de Monique Kucharski, une technicienne en esthétique, elle ne l'a pas toujours eu. Pendant longtemps elle s'est sentie terne et profondément négative car elle ne s'aimait pas. Mais depuis quelque temps, cette dame de l'Acadie a la bienheureuse sensation de revivre. Ou plutôt de vivre.



Céline Borduas

C'est bien simple, avant elle traînait son passé comme une vieille carcasse. Des valeurs familiales fausses, un cas d'abus sexuel infantile jamais «réglé» et un grand vide affectif. «Je ne comprenais rien à ma vie, j'avais peur de tout: les chiens, les inconnus, l'avenir et surtout de perdre des êtres chers», confie-t-elle.

Toutefois après des années entachées d'angoisse et une bonne dépression, Mme Kucharski a fini par se trouver. Des recherches sur le sens véritable de la vie, des cours de relations humaines et des séances d'hypnothérapie — son salut dira-t-elle — ont constitué la lumière au bout du tunnel. De son cheminement, Mme Kucharski n'a pas fini d'en parler...

«Vous dire comment je me sens libérée aujourd'hui n'est pas croyable. Avant je manquais de confiance en moi, j'étais toujours inquiète vis-à-vis de mon mari et mes enfants et je projetais une mauvaise image», relate-t-elle. Cela se traduisait par de l'agressivité et la tendance à accuser les autres de ses malheurs. «Pourtant nos affaires, je sais maintenant

que c'est nous seul qui les réglons!»

À l'aide

Mais qu'est-ce qui se passait? Tout remonte à son enfance. Une triste et quasi banale histoire est à l'origine de ce mal. «J'ai perdu l'insouciance de l'enfant à l'âge de six ans lorsqu'un de mes oncles m'a fait des attouchements (sexuels). Quand j'en ai parlé à ma mère, elle a tout ignoré et je suis restée toute ma vie sans comprendre ce qui venait d'arriver.»

Le reste s'enchaîne: remise en questions des valeurs véhiculées par la famille, doutes sur le bien-fondé de pratiquer sa religion, isolement, etc. «Je sais que pour certains cela ne veut pas dire grand'chose mais pour moi ça été grave, très grave.» Elle le sait car elle l'a réalisée en hypnose quand au bout du pendule elle s'est mise à régresser dans le temps...

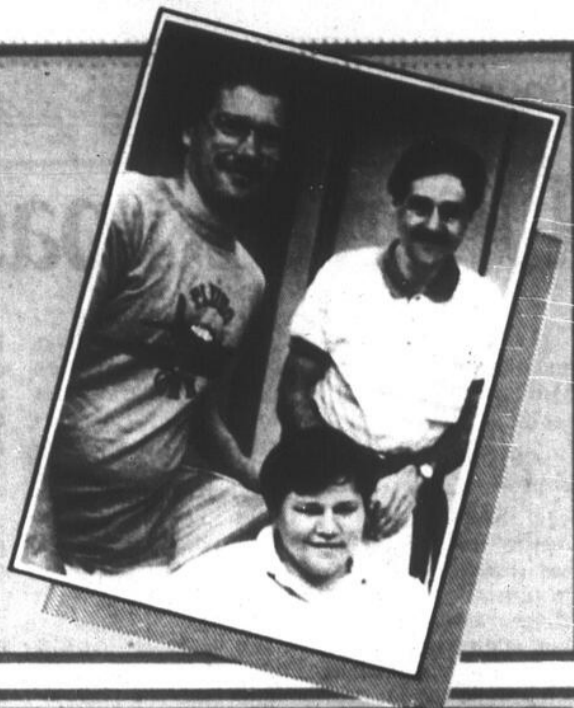
Spectatrice

Dix, neuf, huit, sept, six, ... Ça

Gens d'ici

Fiers d'être enfin autonomes

Pages B-32 à B-37



Monique Kucharski revient de loin. À 38 ans, après 30 années à se questionner sur le sens de sa vie, elle voit la lumière au bout du tunnel. (Photo LE SIEUR)

y est! Confortablement installée dans le bureau de l'hypnothérapeute Richard Rousseau, Monique Kucharski fait un bond de 30 ans en arrière. Elle se retrouve chez elle, petite fille, et revoit avec précision toutes les scènes qui l'ont marquée depuis.

Au même moment, elle pleure. Mais ça lui fait du bien. Ça la libère. «En hypnose, on devient le spectateur de son passé plutôt que l'acteur principal et c'est ça qui m'a permis de me débarrasser de mes bibittes.» L'hypnose amène une forme de détachement. Durant huit séances, Mme Kucharski ne

s'est plus perçue comme une victime.

Précisons ici que le traitement de tels cas n'est pas toujours aussi simple. Souvent c'est plus long. En fait, lorsqu'elle est entrée dans le bureau de M. Rousseau, la dame de l'Acadie était déjà prête à subir ce qui devait être sa métamorphose. La condition essentielle pour changer son sort.

«J'avais lu des tas de bouquins qui m'ont préparée, j'ai même essayé de suivre une psychothérapie sans succès (elle s'y est rendue une seule fois). L'hypnose était

mon dernier recours: ou je calais ou je remontais», lance-t-elle avec verve. Le destin a voulu que Monique Kucharski passe l'étape et qu'elle débouche sur une nouvelle voie. La maturité.

«Je n'attends plus après personne maintenant, dit-elle dans un sourire resplendissant, de l'enfant perturbée que j'étais, je suis devenue une adulte.» Et depuis lors, la vie est plus agréable. Tout le monde respire mieux. «Mon mari et mes enfants sont heureux de me voir comme ça et c'est une des choses qui me fait le plus plaisir!»

PROFIL

ROGER JOUBERT: Comédien au Festival de l'humour, Roger Joubert avoue être gueulard. Il se dit par contre galant, prévenant, amoureux et poli. L'amour avec un grand A est ce qu'il fait de mieux dans la vie! (Page B-3)

MODE

PENSEZ ÉTÉ: Ensoleillés et débordant de vie, voilà les ensembles de l'été. À lignes ou à motifs fleuris, ils ont apprivoisé le soleil pour vous le donner dans toute sa splendeur. (Pages B-4 et B-5)

JEUNES

FORTS EN MATHS: Plusieurs étudiants de la polyvalente Marcel-Landry se sont distingués lors d'un récent concours régional de mathématiques. À quatre reprises, sur une possibilité de cinq, les élèves de cette institution ont terminé en première position. (Page B-21)

AÎNÉS

PENSION: Nous poursuivons notre série d'articles sur la pension de la Sécurité de la vieillesse. Cette semaine, il est entre autres question des démarches à effectuer pour faire une demande. (Page B-19)

LOISIRS

MINI-PARTIE: Lise Ferland, responsable de la chronique Jeux de lettres, vous propose de jouer une mini-partie de scrabble. Une partie bien spéciale puisqu'elle a omis de prendre la lettre E. (Page B-38)

Un grand pas en avant grâce à l'hypnose

Imbue de sa toute nouvelle joie de vivre, Monique Kucharski

céline BORDUAS

veut bien nous transmettre une couple de ses secrets pour garder le sourire. Avant toute chose, assure-t-elle, il faut apprendre à relaxer pour tenir à distance l'insomnie et la pression. «C'est important de bien respirer et de se détendre au cours de la journée si on veut se sentir bien.»

«Au bout de la corde, tu cales ou tu remontes.»

Mme Kucharski pratique aussi l'autosuggestion. Positive bien sûr. Elle écrit des bouts de phrases et des bons mots directement sur son frigo. «C'est pour les avoir toujours sous les yeux», explique-t-elle. Vous voulez des exemples de phrases suggestives? *Tu obtiendras tout avec patience: bonheur, richesse et succès ou encore Affronte le défi.*

«Quand on pense constamment à quelque chose, ça risque de nous arriver. C'est fort la pensée vous savez!» Et puis, estime-t-elle, vaut mieux se nourrir

d'idées constructives que de s'égarer en sombres scénarios. Ses moments privilégiés pour «penser positivement» sont le soir au coucher et tôt le matin alors que l'esprit s'éveille peu à peu.

■ **Des livres**

La dame de l'Acadie doit une part importante de sa nouvelle philosophie aux lectures dont elle s'abreuve depuis

les dernières années; comme cette biographie rédigée par Shirley MacLaine titrée *Danser dans la lumière*. «La comédienne raconte son cheminement. Elle avoue qu'elle n'était pas heureuse elle non plus.»

D'autres bouquins de référence traitant de la puissance du subconscient, de l'attitude positive et de l'écoute de son corps se trouvent

également dans la bibliothèque de notre dame, non loin d'elle. Elle les relit encore.

«J'avais grand besoin de calme et de compréhension et je les ai trouvés dans mes livres et auprès de l'hypnothérapeute Rousseau. Je sais aujourd'hui qu'on peut atteindre ses buts quand on est motivé. Mais il faut être prête et bien déterminée à y arriver.»



L'hypnothérapie et les lectures positives ont été d'un grand secours pour Monique Kucharski.



«Avant j'avais peur des chiens, des gens sévères, des inconnus, de prendre l'avion, de voyager, d'être réprimandée... et surtout d'être abandonnée par les êtres que j'aime!»



LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 31 mai 1989

«Quand on pense constamment à quelque chose, ça risque de nous arriver. C'est fort la pensée positive vous savez.»



Mme Kucharski pratique aussi l'autosuggestion.

ARRÊTEZ DE FUMER



TECHNIQUE AU LASER DOUX

Cliniques à:
Saint-Jean
Saint-Hubert
Châteauguay
Saint-Hyacinthe
Cowansville
Granby
Montréal

Une session de 15 minutes sans douleur ni effet secondaire en stimulant des points stratégiques.

- Taux de réussite de plus de 90%
- La thérapie au laser doux est une technique des plus avancées
- Le laser doux stimule les points stratégiques afin de perdre l'envie de fumer tout en évitant la fringale
- Sans douleur, ni effet secondaire
- Thérapeute qualifié

• 1^{re} CLINIQUE ÉTABLIE AU QUÉBEC •

NT **LASER NICO-THÉRAPIE**
124, rue Mercier, Saint-Jean-sur-Richelieu

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT
358-8050 (sans frais) 1-800-363-2153

DIVISION DE «ORIGINAL LASER THERAPY LTD» CANADA



Gutenberg réinventé

Lire! Voilà assurément l'apprentissage le plus utile qu'un individu puisse acquérir. Si je me permets de critiquer les méthodes scolaires, attachées à la lettre plutôt qu'au concept, je ne peux qu'encourager la pratique de la lecture, cette ouverture des sens et de l'esprit sur le monde extérieur.

Au XVIème siècle, lorsque Gutenberg inventa le caractère typographique, on ignorait que venait de prendre forme le plus important outil de communication. Même après plus de cinq siècles et de nombreux raffinements technologiques, l'oeuvre de Gutenberg demeure le fondement de tous projets d'impression.

Or, il aura fallu attendre la fin du XXIème siècle pour que Gutenberg soit littéralement réinventé. Il y a d'abord eu l'invention de la machine à écrire et son évolution, de la vieille Underwood à la machine à caractères interchangeables. Puis, vint l'époque récente du traitement de textes.

Malheureusement, l'intégration des nouvelles technologies n'est pas aussi rapide que les changements de ces mêmes technologies. Le passage de la machine à écrire au traitement de textes ne s'est pas fait sans heurts et n'a surtout pas été compris par une majorité de gens. On a trop souvent vu dans ces nouveaux équipements qu'une infime partie de leur poten-

tiel, se résumant à une présentation matérielle soignée. On a alors tenté d'imiter la production typographique traditionnelle. L'imitation passe parfois par la caricature!

Questionnant rarement les règles de la pratique et les croyant inscrites dans un quelconque code, cela a donné lieu au transfert systématique d'habitudes de travail, inappropriées aux nouveaux outils. On a ainsi oublié que tout texte imprimé, peu importe le média, vise à être lu et que tout effet doit viser une meilleure atteinte de ce but.

Aujourd'hui, Gutenberg est vraiment revenu à la mode et ses caractères typographiques de plus en plus étudiés. Les gens, exposés à des images aussi diverses que nombreuses, sont plus exigeants en l'endroit des imprimés. A un tel point que ce ne sont plus seulement les livres et périodiques qui doivent être performants, mais aussi la moindre lettre, la plus simple circulaire.

La liberté de presse appartient à ceux qui la contrôlent, de dire Liebling. On comprendra qu'ici le mot presse s'entend par équipements de production. On comprendra aussi qu'il faut désormais s'interroger tant sur le message que sur le médium, tant sur nos habitudes de lecture que sur notre façon de lire: un apprentissage, quelqu'il soit, n'étant jamais définitif.



Roger Joubert, un des cinq larrons du Festival de l'humour, avoue être gueulard. Il se dit par contre galant, prévenant, amoureux et poli. Vous voulez savoir ce qu'il fait de mieux dans la vie? Eh bien! oui: l'amour avec un grand A! Faudrait poser la question à sa blonde!

- **Mon lieu de naissance:**
 - Avignon - Sud de la France. Connue pour son Pont et son Palais des Papes.
- **Ma famille:**
 - un garçon de 29 ans: Serge, des jumeaux de 19 ans, Catherine et Laurent.
- **Mon état civil:**
 - célibataire.
- **Mon occupation:**
 - comédien, pianiste.
- **Ma voiture:**
 - Toyota GTS 87 (un bolide).
- **Ce que je fais le mieux dans la vie:**
 - la cuisine et l'amour Avec un grand A.
- **Ce que j'aimerais être:**
 - ce que je suis; j'en suis très heureux.
- **Mes qualités:**
 - galant, prévenant, amoureux, poli.
- **Mon pire défaut:**
 - gueulard.
- **Mon meilleur ami:**
 - heureusement, j'en ai beaucoup.

- **Mes idoles:**
 - ma blonde.
- **Ma musique préférée:**
 - aucune préférence, si c'est beau!
- **Mes artistes préférés:**
 - Isabelle Adjani (Claudel) Depardieu (Jean de Florette), Yves Montand.
- **Mes films préférés:**
 - les comédies légères de préférence
- **Mes lectures préférées:**
 - les recettes de cuisine toujours la bouffe (maudit Français).
- **La cuisine que je préfère:**
 - française - vietnamienne.
- **Ma saison préférée:**
 - l'été.
- **Ce que j'aime le plus:**
 - ma mère, mes enfants et encore ma blonde.
- **Ce que je n'aime pas:**
 - la prétention.

«check»
La fête des pères s'en vient...

Faites plaisir à **papa!**

Wolsey MADE IN SCOTLAND

Cacharel LAVABLE

■ vêtements prêt-à-porter
■ vêtements sur mesure
■ robes de chambre

complets 224\$ et plus
complets à partir de 379\$

Tailleur Mercerie
Michel Tamilia INC

Carrefour Richelieu
600, rue Pierre-Caisse
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tel. 349-2344

Confection sur mesure pour elle et lui

MICHEL DARCHE

«La boutique pour la femme active»

25%

DE RABAIS SUR

ceintures, foulards, lingerie et lunettes de soleil
dans les marques telles que: Simon Chang et Linda Lingerie

557, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-5366

LE CANADA FRANÇAIS MANAGERS, le mercredi 31 mai 1989

Pensez «été», avec les ensembles

Ensoleillés et débordant de vie, voilà les ensembles de l'été. À lignes ou à motifs fleuris, ils ont apprivoisé le soleil pour vous le donner dans toute sa splendeur.

Les ensembles prennent un air décontracté qui se marie parfaitement aux vacances et à la détente. Du bureau à la promenade, de la ville à la campagne, ces ensembles jouent avec la lumière et font de magnifiques clin d'oeil à la féminité. Une féminité toute empreinte de douceur et de style. Ce sont des tenues qui bougent avec le corps en dégageant un parfum de liberté et de fraîcheur.

Les ensembles choisissent des proportions nouvelles et adoptent la jupe, le pantalon ou le bermuda avec grâce pour définir une mode vivante et belle.

Une jupe ample à plis plats aux rayures marines et blanches coordonnée à un chandail à manches courtes imprimé de fleurs contrastantes.



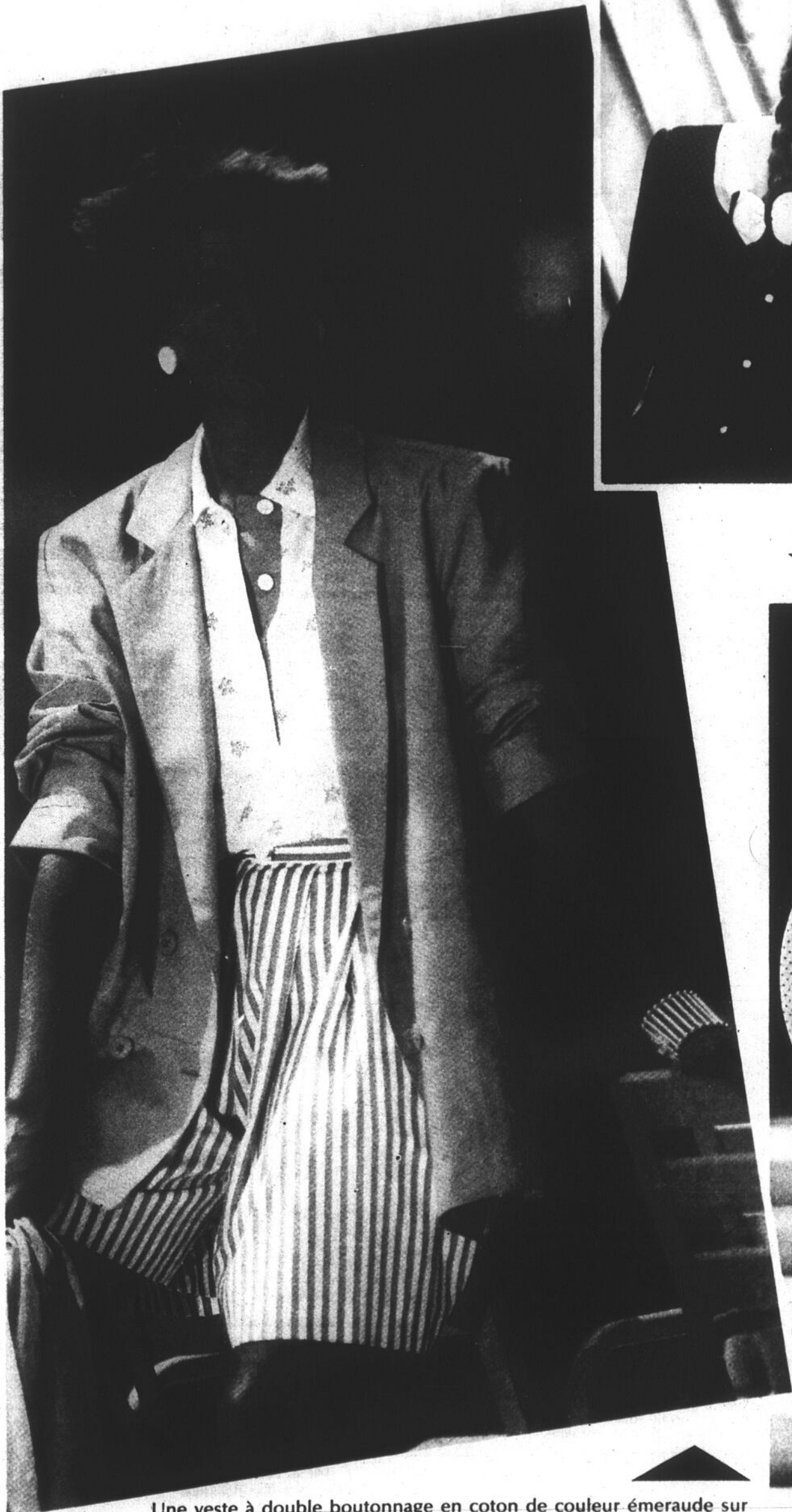
Une blouse fleurie, cintrée à la taille sur une jupe longue de couleur bleu royal.



Yves Trudeau

Un imprimé abstrait sur une veste en lin et coton coordonné à un chandail à larges rayures et un pantalon à plis de couleur blanc.





Une veste à double boutonnage en coton de couleur émeraude sur une blouse parsemée de fleurs et un bermuda de coton rayé vert et blanc.



Une pluie de pois blancs sur une veste à pointe arrondie et à encolure claudine portée sur une jupe ample de même tissu.

Un mélange de pois noir sur fond jaune, la blouse cintrée à manches bouffantes sur une jupe droite.



Les vêtements sont de la collection Serge Nancel et Sport Nancel en vente à la boutique Cagy Mode.



Avez-vous des plaques jaunes qui persistent sur votre pelouse?

En général, lorsque la neige se retire de nos pelouses, le reverdissement suit dans les semaines qui suivent. Cette année cependant, plusieurs terrains sont restés marqués de «cicatrices» jaunes par endroit. Ce qui est plus inquiétant, c'est que ces plaques semblent persister même après que toute la pelouse ait verdi. C'est le cas de beaucoup de propriétaires qui ne comprennent pas ce qui a pu se passer, et qui pensent être responsables de cet état lamentable de leur pelouse.

Même s'il n'y a rien, la consolation est peu réconfortante. Ces plaques jaunes persistent toujours et la solution ne paraît pas venir toute seule. Mais pourquoi sont-elles apparues en premier lieu?

■ Des conditions difficiles

Il faut d'abord se rappeler que nous avons eu un hiver plutôt spécial, avec peu de neige, des froids glaciaux et des vents très forts. Tout ce

mélange a laissé des traces plutôt difficiles à oublier. En fait, les séquelles sont encore très visibles sur beaucoup de terrains. Les conifères comme les cèdres, les génévriers, les épinettes, les pins sont restés avec des teintes de jaune et de brun sur le feuillage qui affecte considérablement leur valeur décorative. Et la pelouse ne fait pas exception à la règle.

Cependant les raisons sont un peu différentes. Si les aiguilles des conifères ont été desséchées par le froid, la pelouse pour sa part a connu ses extrêmes en fait de manque d'isolation par cette absence de neige d'une part ce qui a permis au sol de geler sur une profondeur peu commune, puis le dégel en surface mais non en profondeur s'est ajouté aux pluies abondantes du printemps. C'est ce qui a donné comme résultats une grande quantité d'eau prisonnière en surface, ne pouvant s'infiltrer dans le sol encore gelé en profondeur. Cela a créé de véritables «pe-

tites piscines» avec un fond imperméable donnant une inondation prolongée du sol en surface et de toutes les parties de la plante: racines et feuilles. Les conséquences que nous avons eues étaient presque inévitables.

Combinée à tout cela une température sous la normale saisonnière pour le mois d'avril et vous avez tous les éléments nécessaires pour créer un stress suffisant pour endommager les herbes à gazon. Les cas les plus sévères se rencontrent surtout à l'arrière des terrains, là où le sol formait une légère dépression. À ces endroits, l'eau s'accumulait davantage et l'effet de pourriture était fatal pour les plantes submergées. Ces emplacements sont ceux qui demeurent encore jaunés et sans aucune végétation même à cette époque alors que tout le reste a verdi.

■ Pourriture

Les herbes à gazon sont très résistantes à des conditions de gel et

dégel normales, mais les conditions que nous avons connues ce printemps étaient des plus anormales. Elles ont tout simplement fait pourrir les tissus végétaux, y compris ceux des racines, qui en général, sont les plus résistants. Mais cette année, l'immersion prolongée et la température froide ont eu raison de cette résistance. Heureusement ce phénomène n'est marqué qu'aux endroits où il y avait déjà des problèmes de drainage et où le nivellement n'était pas parfait.

La solution est de bien fertiliser pour donner une chance aux herbes à gazon avoisinantes de remplir le plus possible ces trous, (après que l'engrais ait fait son travail, allouer 3 semaines) et de rajouter un peu de terre pour resembrer par la suite s'il reste des endroits non couverts.

Ces conditions printanières bizarres sont également responsables des pelouses clairsemées. Les effets de pourriture peuvent être répartis sur l'ensemble



Les conditions climatiques qui ont prévalu au cours de l'hiver ont également laissé des traces sur les cèdres, les génévriers, les épinettes et les pins.

de toute la pelouse sans avoir des régions plus affectées comme mentionné plus haut. À ce moment, une fertilisa-

tion plus forte peut résoudre le problème. Pour d'autres renseignements sur l'horticul-

ture, vous pouvez me joindre aux serres: Les Jardins Olivier, 911, rue des Patriotes, L'Acadie, JOJ 1H0, 347-1622.

1320 cas d'hépatite B au Québec en 1987

Le nombre de cas déclarés d'hépatite B au Québec était de 1320 en 1987 selon le rapport annuel de la direction de la Santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec publié à la fin de 1988.

Le Dr Robert, spécialiste en maladies infectieuses de l'hôpital Saint-Luc, ne s'inquiète toutefois pas de cette hausse de 500 pour cent des cas d'hépatite B au cours des cinq années précédentes, qu'il attribue à un meilleur compte-rendu de la situation de la maladie au Québec depuis que le gouvernement québécois a mis sur pied un programme de vaccination gratuite en 1983.

Cette opinion n'est pas partagée par le Dr Harold Margolis qui est à la tête du département de l'hépatite au «Center for Disease Control» aux États-Unis. Selon lui, un meilleur compte-rendu médical n'est pas la seule explication: «cette augmentation est réelle et peut principalement être attribuée à un changement de style de vie» a-t-il déclaré lors d'un forum national sur le sida et l'hépatite B qui se tenait à Washington l'autome dernier.

Le Dr Rankin, directeur de l'épidémiologie à la Fondation canadienne des maladies du foie et professeur de médecine préventive à l'Université de Toronto, partage cet avis et affirme qu'il y a eu une

réelle augmentation du nombre de cas au Canada, qui est passé de moins de un par 100.000 en 1971 à plus de sept en 1983.

Il attribue cette hausse à trois facteurs: une augmentation du nombre de consommateurs de drogues injectables, une croissance de l'immigration des populations en provenance de pays à taux élevé d'hépatite B et à une hausse des pratiques homosexuelles.

Des 200 cas d'hépatite B rencontrés à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont dans l'est de Montréal, 40 étaient des adolescents. Pour chaque cas déclaré dans ce secteur, l'hôpital estime que trois ne sont pas rapportés. Selon une infirmière en santé publique, Louise Lafontaine-Roy, il y aurait eu 1.000 cas d'hépatite B au Québec en 1988, ce qui ferait de l'est de Montréal un secteur chaud de la province. «Je suis étonnée de l'ampleur du problème, dit Mme Lafontaine-Roy. Vous pensez que le sida est grave, vous n'avez encore rien vu.»

Le risque pour les policiers et les pompiers de contracter l'hépatite B s'est accru à cause des contacts fréquents qu'ils ont avec des groupes à taux d'incidence élevé tels les consommateurs de drogues injectables, les prisonniers, les prostitués, les homosexuels, les

gens qui ont plusieurs partenaires sexuels et les immigrants en provenance des régions à risque élevé (Chine, sud-est asiatique, Caraïbes, Afrique et sud-est de l'Europe).

«Il y a un réel danger pour les policiers et les pompiers de contracter l'hépatite B», affirme le Dr Rankin. «Les risques pour les officiers de police et les pompiers sont encore plus élevés dans les grandes villes comme Montréal, Toronto et Vancouver».

Selon le Dr Bagdadlian, spécialiste des maladies infectieuses dans l'ouest de Montréal, tout le personnel appelé à intervenir dans des cas d'urgence court le risque de contracter l'hépatite B.

«Avec la facilité de transmission de l'hépatite B, je les encourageais à se faire vacciner. L'hépatite B se transmet beaucoup plus facilement que le virus du sida. Je pense qu'il serait souhaitable de vacciner les policiers, les ambulanciers et les pompiers qui exercent aussi des fonctions paramédicales.»

Au Québec depuis 8 mois, 11 services de police et d'incendie ont fait vacciner leurs membres avec le vaccin entièrement synthétique Engerix-B mis au point par Smith Kline and French.

NOUVELLE
ADMINISTRATION

SALON
LE CHATEL



Le salon Le Chatel se fait une beauté et est fier d'annoncer la venue de Aline Fournier au sein de son équipe, possédant une expérience de 7 ans dans le domaine de la coiffure. Elle saura vous conseiller au meilleur de ses connaissances.

Bienvenue à toute la famille!

Nouvelles heures d'affaires
Mardi et mercredi: 9 h à 17 h
Jeudi: 9 h à 20 h
Vendredi: 9 h à 21 h
Samedi: 9 h à 17 h

Avec ou sans rendez-vous
147-A, rue Roman
Saint-Jean-sur-Richelieu
347-1922
Sophie Desmarais, propriétaire

LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 31 mai 1989

CHAUSSURES EN CUIR POUR DAMES ÉCONOMISEZ

5\$ à 20\$

CHAUSSURES DE QUALITÉ EN CUIR FAITES AU CANADA ET AU BRÉSIL

PRIX COURANT KINNEY 24,99\$ À 49,99\$.



CHOISISSEZ PARMIS DES BALLERINES, DES SANDALES ET DES CHAUSSURES HABILLÉES À TALON BAS OU À TALON MOYEN.
L'OFFRE PREND FIN LE 10 JUIN 1989.

LA GARANTIE SANS ENNUI

Les retours ne sont jamais un problème
chez Kinney. Échange ou
remboursement garanti.
Reçu de caisse exigé.

KINNEY

LE GRAND MAGASIN DE CHAUSSURES
CANADIEN POUR LES
GRANDES DAMES CANADIENNES

CARREFOUR RICHELIEU
600, rue Pierre-Caisse, Saint-Jean-sur-Richelieu



Le jogging est excellent pour les jambes

À l'approche de l'été, on rêve de natation, de tennis, de rafraîchissants bains de mer. Mais la jupette de golf ou encore le maillot de bain ont une façon de découvrir les jambes. La plupart des femmes ne sont pas particulièrement fières d'exhiber des varicosités ou des varices. Cependant on n'est pas condamnée à supporter ces désagréments. Il suffit de prendre contact avec les personnes appropriées pour corriger la situation.

■ Jambes lourdes

Les jambes lourdes, fatiguées, les pieds enflés et douloureux sont des maux inévitables qui s'ajoutent avec le vieillissement. Du moins, c'est ce que certaines personnes prétendent. En fait ces problèmes peuvent être enrayés mais il faut choisir les bons moyens. D'abord, commencez par de l'exercice. Ceci semble très simple, mais en réalité fort peu de femmes (et d'hommes) pratiquent l'art de marcher. Aujourd'hui pour une simple course au dépanneur, on roule (comprendre voiture), et plusieurs personnes, jeunes, s'ankylosent.

En 1987, Widmer publiait une statistique venant de Suisse. Sur 4.529 personnes 70% des femmes et 44% des hommes souffraient de maux de jambes. C'est énorme! Parmi ceux qui avaient mal aux jambes, 55% étaient atteints de varices et 45% n'en avaient aucune trace. Comme quoi, on peut souffrir de maux sans nécessairement avoir les jambes marbrées.

On reconnaît la lourdeur des jambes aux symptômes suivants: en fin de journée ou encore plus tôt dans la journée, dès qu'elles sont debout, immobiles elles ont mal. Certaines personnes ne peuvent magasiner plus d'une demi-heure sans chercher à s'asseoir. Les veines ne fonctionnant pas suffisamment, c'est-à-dire qu'elles ne font pas remonter le sang comme elles le devraient, c'est pourquoi on ressent la lourdeur et c'est aussi pourquoi cela s'accompagne d'œdème.

■ Jambes douloureuses

Pour d'autres personnes, c'est plutôt une douleur localisée dans une région des membres inférieurs. Elles ressentent une sensation de brûlure, de tiraillement facilement identifiable. Souvent à cette région, on retrouvera des varices. Souvent, pour chasser le malaise, elles ressentiront un pressant besoin de bouger.

■ Les facteurs nocifs

Plusieurs habitudes de vie sont incompatibles avec l'harmonie de belles jambes. D'abord, le manque d'exercice mentionné plus haut. Ensuite, le port de bas de soutien pour soutenir la jambe douloureuse est excellent, car la jambe se fatigue moins rapidement. Acheter des chaussures de qualité et aussi une bonne alimentation.

L'alimentation y est aussi pour quelques problèmes. La caféine, que l'on rencontre dans le café, thé, boisson gazeuse, chocolat et certains médicaments favorise la dilatation des veines, tout comme l'alcool. Le sel, lui, facilite la rétention d'eau dans les tissus. Le résultat: les pieds et les mains enflent et les jambes deviennent lourdes.

La constipation est un autre facteur. L'abus de matière grasse, le manque de fibres alimentaires, exerce sur l'abdomen une forte pression qui se répercute sur les veines des jambes. Pour ce qui est de l'embonpoint, il n'est pas trop nécessaire de s'y attarder pour comprendre les méfaits que cela entraîne sur les jambes et la circulation.

On retrouvera avec les lourdeurs et les maux; fréquemment, des varicosités et des varices. Les varices sont des veines malades et nuisibles parce qu'elles ne font plus leur travail. Leur rôle est de pousser le sang vers le cœur, mais au lieu de cela, elles le repoussent vers le bas de la jambe. Cela exerce une pression sur les parois de la veine et celle-ci se dilate.

Les grosses varices causent les lourdeurs, les maux de jambes et la fatigue. Quant aux petites varices éclatées soient les varicosités, elles sont responsables des brûlements, des sen-

sations d'engourdissement et des démangeaisons.

L'hérédité est responsable à 95% de cette maladie des jambes. Les hommes en sont autant affligés que les femmes. Ces dernières, cependant en sont beaucoup plus affligées à cause d'un facteur hormonal et des grossesses.

Le travail debout et la chaleur sont des facteurs accélérateurs bien que la vraie cause dans la majorité des cas, soit l'hérédité.

Si vous souffrez de varices et/ou de varicosités alors il s'agit de consulter un médecin traitant soit un phlébologue. Le phlébologue examinera votre cas et décidera du traitement approprié. Il y a deux sortes de traitement. D'abord la chirurgie, lorsque la veine principale qu'on appelle la saphène est malade. Il s'agit d'une intervention mineure. La seconde solution est la sclérothérapie, ou l'injection d'un médicament dans la veine. Toutes les autres veines sont traitées par cette voie. Ce traitement produit un bleu sur la région traitée qui disparaît après une à deux semaines. Il faut déboursier pour les injections. Ce prix inclut l'examen du médecin, les injections par le médecin ou l'infirmière et le prix du médicament lui-même. Seule la chirurgie est couverte par l'assurance-maladie.

Passer la journée assis derrière un bureau est aussi nuisible que de travailler en position stationnaire. Dans les deux cas, la circulation fige. D'où l'importance d'effectuer quelques mouvements. Se lever le plus souvent possible, s'étirer les jambes le plus souvent possible, en dessous du bureau, remuer les orteils, effectuer des rotations des chevilles, contracter et relâcher les jambes et les pieds.

Pour les personnes stationnaires alors hautessez-vous sur la pointe des pieds à plusieurs reprises, alterner le poids d'une jambe à l'autre et aller vous asseoir lors de vos pauses-café. Profitez-en aussi pour appliquer un baume gel sur vos jambes pour calmer les lourdeurs. De texture agréable, il ne colle pas sur le bas-collant et ne laisse pas de tache sur le

bas de couleur claire. Il rafraîchit dès l'application et agit instantanément!

À la maison, des massages avec un gant de crin après le travail aide énormément les jambes. Un bain additionné d'algues de mer, le port de bonnes chaussures (retirez vos talons aiguilles qui compriment

le pied) ou encore allez marcher dehors et pour celles qui sont en forme ou encore celles qui veulent le devenir alors courez.

Le jogging est excellent pour les jambes. Je peux vous le confirmer. Cependant, cet exercice est assez difficile et n'est pas conseillé à tous. Mais si, vous pouvez

courir, alors pour l'amour de vos jambes faites-le. Vous allez constater combien les varices et les varicosités s'atténuent énormément!

La marche comme nous le disions plus haut est excellente. La natation, la bicyclette, le ski de fond, le patin sollicitent les muscles des membres inférieurs. Ils

activent la circulation et renforcent les muscles. Alors, parmi les sports mentionnés, un vous plaira certainement et intégrez quelques moments dans la semaine pour le pratiquer.

Pour toutes questions, vous pouvez me joindre chez: Bronz-image, 374 boul. Saint-Luc, Saint-Luc, 349-2744. Bonne semaine.

Coeur en Jeu

DSC du Haut-Richelieu et Kino-Québec

Devenir actif pendant la fête de l'activité physique!

par Lucie Lemieux

Bouger, c'est bon pour l'esprit et la santé; en bougeant, vous permettez à votre corps et à votre esprit de se relaxer et de se détendre.

Il n'est jamais trop tard pour s'adonner à l'activité physique. Renouer avec l'activité physique demande un peu de motivation, mais surtout une attitude positive face à l'exercice.

En cette semaine Québec-Canada en forme, c'est le temps idéal pour entreprendre une activité physique. Si c'est déjà fait, bravo et bonne persévérance. Si non, arrêtez-vous un instant pour y réfléchir. Tout d'abord, il faut reconnaître que les occasions de faire de l'exercice sont nombreuses: sortir dehors au soleil, faire des activités de plein air, etc. Il est important de choisir une activité à votre goût et qui vous fera plaisir.

Mais où et comment s'adonner à l'activité physique?

Partout: à la maison, dehors pour la marche et le plaisir du plein air, seul, en famille ou entre amis ou encore dans un centre organisé. Et il est important d'y aller de façon progressive. Au début, la durée de votre activité physique peut varier entre 15 et 30 minutes de 2 à 3 fois par semaine.



Renouer avec l'activité physique demande un peu de motivation, mais surtout une attitude positive face à l'exercice.

Enfin, pour éviter de ressentir des malaises, il est essentiel de bien doser vos efforts. Cela peut se vérifier par le nombre de battements du cœur ou par le rythme de vos respirations. Par exemple, au cours d'un exercice, il est normal de devenir essoufflé et d'avoir un peu de difficulté à parler sans pour autant avoir l'impression de «courir après son souffle».

Chaque période d'exercice doit inclure une période de réchauffement au début ainsi qu'un temps à la fin pour permettre à votre organisme de se reposer. La natation, la marche rapi-

de, la danse exercice, etc. sont des activités physiques aérobiques, elles sont continues ou rythmées et elles sollicitent les principaux muscles de votre corps. Ces exercices sont bénéfiques au point de vue cardio-vasculaire. Le cœur s'y adapte d'eux-mêmes très bien.

La pratique de l'activité physique a un effet positif sur la tension et la circulation sanguine; en bougeant, vous activez le muscle le plus important de votre corps, le cœur. Celui-ci agit comme une pompe et envoie le sang dans votre organisme. En l'activant régulièrement, vous

améliorerez sa force et sa résistance.

S'il vous arrive parfois de vous sentir à bout de souffle pour un rien, c'est qu'il est grand temps de commencer progressivement à activer votre cœur.

Votre cœur c'est le moteur de votre organisme, il est important de l'habituer progressivement à travailler un peu plus fort car il s'agit là d'une excellente prévention face à d'éventuels problèmes cardiaques.

Ajoutez du PEP à votre vie. À coup sûr, c'est une recette gagnante!

BOTANIX

CENTRE DE JARDINAGE ST-JEAN INC.

HEURES D'OUVERTURES:
 Dimanche: 10 h à 17 h
 Lundi: 8 h 30 à 20 h
 Mardi: 8 h 30 à 20 h
 Mercredi: 8 h 30 à 20 h
 Jeudi: 8 h 30 à 21 h
 Vendredi: 8 h 30 à 21 h
 Samedi: 8 h 30 à 17 h

1395, rue Bernier Saint-Luc, Québec J0J 2A0

Des plants de qualité et un service professionnel de votre maître horticulteur

Offre spéciale →

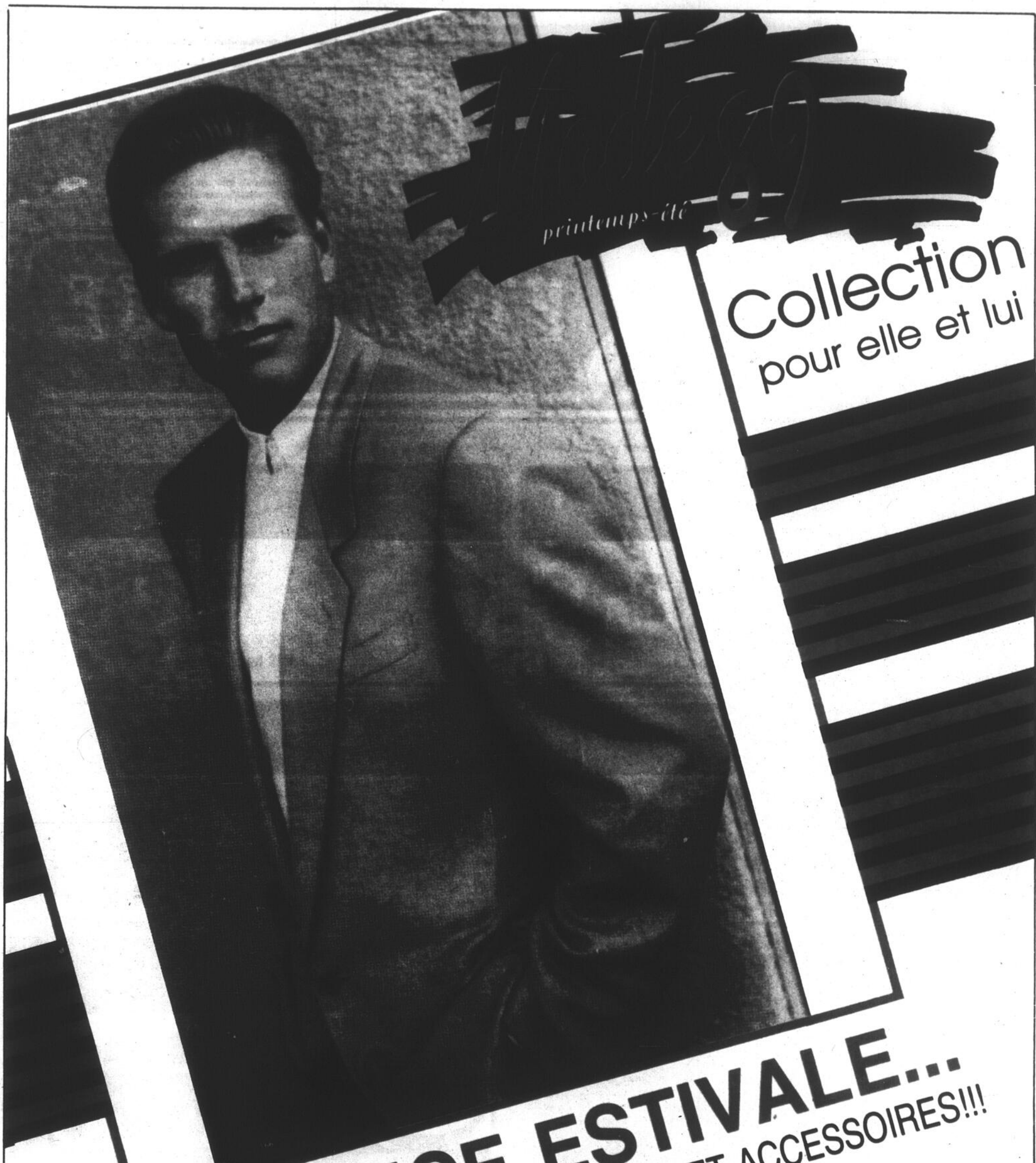
Fleurs annuelles en caissette

Vaste choix!

10 boîtes pour

25⁹⁵

(514) 348-7443



printemps-été

Collection
pour elle et lui

L'ÉLÉGANCE ESTIVALE...
VENEZ VOIR NOS COMPLETS DE COTON ET ACCESSOIRES!!!

OSMOSE

600, rue Pierre-Caisse
Saint-Jean-sur-Richelieu
348-4129

—carrefour—
—richelieu—

À la découverte du point G

En 1950, un médecin allemand du nom de Graffenberg découvrit un point chez la femme qui, s'il était stimulé pouvait entraîner celle-ci dans un orgasme plus intense que les autres.

Pourtant malgré cette découverte fort intéressante, tout resta inaperçu. On en parla très peu et cela fut relégué aux oubliettes. Pourquoi? On ne sait trop. Était-ce parce que l'on jalouait quelque peu les femmes qui en plus d'avoir des orgasmes vaginaux et/ou clitoridiens, elles pouvaient aussi en avoir par le point G?

Enfin bref, en 1982, trois chercheurs américains décidèrent de se pencher à nouveau sur les recherches faites antérieurement par le Dr Graffenberg. Après avoir examiné plus de 400 femmes, ils confirmèrent les recherches et ils constatèrent chez certaines femmes qui stimulaient leur point G une capacité d'éjaculer.

Mais avant d'aller plus loin voyons ce qu'est vraiment le point G.

Il est tout d'abord situé dans le vagin à environ 4 ou 5 centimètres de son entrée. Il se trouve du côté du ventre, c'est-à-dire que si vous imaginez une horloge dans votre vagin il serait situé entre 11 heures et 1 heure. Son diamètre est beaucoup plus gros que celui d'un clitoris; environ celui d'une pièce de monnaie de \$1.00. Par contre, il est plat et la meilleure position à adopter pour trouver son point G est soit que vous vous mettiez à genoux, ou assise.

La première fois et peut-être même les fois suivantes lorsque vous allez stimuler votre point G vous allez peut-être ressentir des élancements ou des contractions utérine. Cela n'est pas dangereux du tout. C'est seulement désagréable.

Une autre façon de trouver son point G et qui peut être fort agréable, est de le faire avec son partenaire. La femme est couchée sur le ventre, les jambes écartées et les hanches légèrement relevées. L'homme entre 1 ou 2 doigts dans le vagin; n'oubliez pas la paume de sa main doit être vers le bas, vers le lit. Vous pouvez le guider verbalement.

Il y a une autre façon ou la femme est couchée sur le dos. L'homme entre 1 ou 2 doigts dans le vagin et presse avec son autre main sur le ventre de la femme à l'endroit où est le point G. La stimulation pourra être ainsi plus intense.

Il n'est pas certain que chaque femme qui trouve son point G, et le

stimule aura une éjaculation. Ceci demeure encore très controversé.

Cette éjaculation ressemblerait un peu à de l'urine mais serait blanche comme de l'eau. Elle ne contiendrait pas de spermatozoïdes.

Elle ne contiendrait pas de spermatozoïdes.

Enfin bref, en 1982, trois chercheurs américains décidèrent de se pencher à nouveau sur les recherches faites antérieurement par le Dr Graffenberg. Après avoir examiné plus de 400 femmes, ils confirmèrent les recherches et ils constatèrent chez certaines femmes qui stimulaient leur point G une capacité d'éjaculer.

Enfin bref, en 1982, trois chercheurs américains décidèrent de se pencher à nouveau sur les recherches faites antérieurement par le Dr Graffenberg. Après avoir examiné plus de 400 femmes, ils confirmèrent les recherches et ils constatèrent chez certaines femmes qui stimulaient leur point G une capacité d'éjaculer.

Enfin bref, en 1982, trois chercheurs américains décidèrent de se pencher à nouveau sur les recherches faites antérieurement par le Dr Graffenberg. Après avoir examiné plus de 400 femmes, ils confirmèrent les recherches et ils constatèrent chez certaines femmes qui stimulaient leur point G une capacité d'éjaculer.



Spéciaux en vigueur du mercredi au dimanche inclusivement

CANTALOU

pr. E-U no 1
Gr. 23



2/1\$

PÊCHES

pr. E-U no 1
Gr. 2 18



49¢
1,08\$ kg

PRUNES

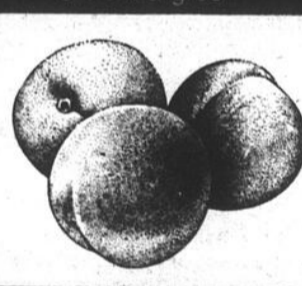
«RED BEAUTY»
pr. E-U no 1 Gr. 4x5



69¢
1,52\$ kg

ABRICOTS

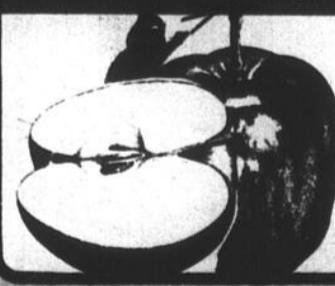
pr. E-U no 1
Gr. extra-gros



69¢
1,52\$ kg

POMMES ROUGES

pr. E-U extra-fantaisie
Gr. 113



69¢
1,52\$ kg

VIANDE FUMÉE

(smoked meat)
LESTERS



359
7,90\$ kg



HALTES

145, boul. Saint-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-3209



Des vacances à perpétuité... ou presque!

L'industrie de la propriété de semaines de vacances vient à peine de percer au Québec que

déjà, les promoteurs du principe des vacances à temps partagé (time sharing) démontrent qu'ils

ont beau jeu quand il s'agit d'endoctriner les consommateurs. Ainsi, il faut faire très attention à

ce que vous achetez, où vous l'achetez et le prix que vous payez. Il faut en être conscient que ce type

d'achat revient à dire que vous laissez aux autres la responsabilité du choix de l'endroit où vous passerez

désormais vos vacances.

Si vous songez à acheter après avoir assisté à

une représentation de vente, ne considérez surtout pas le temps partagé en termes d'investissement immobilier, mais plutôt comme une dépense payée d'avance pour frais de vacances annuelles.

Il est important que vous puissiez vous rendre sur les lieux pour évaluer le site et l'aménagement. L'unité qu'on vous offre est-elle complétée? Rappelez-vous que si vous achetez à l'étranger, vous pourriez être obligé de vous déplacer dans un autre État ou province pour exercer vos droits lors d'une contestation judiciaire! Pourrez-vous vous rendre tous les ans à l'endroit choisi? Êtes-vous au courant des frais d'entretien qu'il vous en coûtera? Avez-vous calculé si le manque à gagner en intérêts sur le capital investi ne vous permettrait pas de vous payer tout en conservant le capital? Quel sera le droit que vous obtiendrez? Un droit de propriété d'une copropriété, d'usufruit ou d'un simple bail?

Toutefois, il est important de savoir que, depuis le 15 juin 1988, les consommateurs sont mieux protégés dans ce domaine contre la publicité-incitation et les pratiques commerciales fausses ou trompeuses. Désormais, tout vendeur de logements à temps partagé devra remettre à l'acheteur une circulaire d'information sur toutes les données relatives au logement.

Le consommateur pourra annuler le contrat dans les trois (3) ans de la promesse d'achat si cette circulaire, la déclaration de copropriété ou la convention d'indivision et du règlement d'immeuble ou encore le contrat de vente contiennent des informations fausses ou trompeuses sur des éléments essentiels.

À vous de démontrer que vous êtes d'affaires! Évaluez vos habitudes de vacances et soyez particulièrement vigilant si un promoteur s'aventurerait à vous presser de signer. Avant, insistez pour obtenir une copie de contrat afin de l'examiner attentivement et d'en discuter avec un notaire ou un avocat. Ayez à l'esprit qu'il s'agit d'un investissement important, mais bourré de conséquences.

En somme, si vous voulez investir réellement, pourquoi ne penseriez-vous pas à l'achat d'un bien tangible, un titre réel de propriété? Vous aurez toujours le temps de prendre des vacances à perpétuité!

Pour connaître vos droits renseignez-vous avant de signer quoi que ce soit. Vous pouvez contacter l'Office de la protection du consommateur à Longueuil en composant le 463-1888. Ces derniers acceptent les frais d'appels.

Quand vous ne savez pas ou vous adressez pour obtenir une information gouvernementale, contactez Communication-Québec 346-6879.

LE CANADA FRANÇAIS ILLUSTRÉ, le mercredi 21 mai 1989 B-11

FRUITERIE

L'avenue du potager



Spéciaux en vigueur du mercredi au dimanche inclusivement

PIMENTS VERTS

pr. E.-U. no 1
Gr. gros



1,08\$ kg

49¢

CHAMPIGNONS

pr. Canada no 1
en paquet 8 onces



le paquet

99¢

ÉCHALOTES

pr. E.-U. no 1



5/99¢

FÈVES GERMÉES

(chop suey)
pr. Canada no 1



1,08\$ kg

49¢

FROMAGE HAVARTI

«A. Frappier»



8,99\$ kg

4⁰⁹

FROMAGE GRUYÈRE CANADIEN

«A. FRAPPIER»



8,80\$ kg

4\$



HALLES

145, boul. Saint-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-3209

Activités de communication orale (2^e partie)

La semaine passée, je vous ai présenté des activités de communications relatives aux sons. Cette semaine, je poursuis la banque d'activités en y incluant des activités par rapport au langage. Ce sont des activités fort simples, qui demandent peu de préparation et de matériel.

A vos marques, prêt... JOUEZ!

■ Par rapport au langage...

«On part en voyage»

1. Matériel

- Images de choses à emporter en voyage en deux exemplaires (robes, pantalon, peignes, pommes, etc...)

- Deux marionnettes.

- Valises, sacs, coffres (deux de chaque sur carton dur).

2. Disposition

Groupe de 2-3 enfants plus le parent.

3. Déroulement

- Mise en situation: deux ami(e)s partent en voyage dans un pays chaud; ils emportent les mêmes choses dans leurs bagages.

- A ce stade, on peut classifier ce qu'ils peuvent apporter (vêtements, nourriture, article de toilette, etc...).

■ *Récepteur - *Émetteur:

- Un enfant R* sort de la pièce.

- Un enfant E* cache plusieurs choses où il veut.

- On fait revenir R, et E doit lui dire quoi mettre (les différents objets) où (dans la valise, le sac, etc...).

- On vérifie tous ensemble si les bagages sont identiques... on applaudit...

■ Jeu des consignes ou «c'est moi le patron»

Un meneur donne des consignes et les autres enfants les exécutent. L'enfant doit commencer par deux actions puis augmenter si possible.

Exemple: «Paul, va chercher un ballon et viens t'asseoir entre Julie et Louise».

Variations

1. Utiliser un magnétophone. Enregistrer des consignes «farfelues» ou incomplètes. Inciter les enfants à formuler des suggestions pour améliorer la compréhension et l'exécution des consignes incomplètes.

2. Le meneur tourne le dos aux enfants et donne des consignes à un enfant choisi. Les autres enfants observent et posent des questions afin d'aider l'exécutant.

N.B.: L'activité peut se faire en grand groupe ou en petit groupe.

Notes:

- L'enfant meneur réalise immédiatement la précision de son message.

- Sensibiliser les en-

fants aux multiples façons d'exprimer un message.

- Si le message porte à confusion (va porter le papier à la poubelle et il y a deux poubelles) amener l'enfant à réaliser la pertinence de fournir des indices supplémentaires.

- Utilisation de la forme impérative, l'enfant apprend à donner des directives.

- Observer la séquence des événements à suivre et l'utilisation de prépositions. Exemple: Fais ceci mais avant fais cela.

■ Activité de langage oral: Jeu de «l'écran».

Deux enfants sont assis face à face; un carton les sépare de manière à ce qu'ils ne voient pas leur production réciproque mais s'entendent parler parfaitement. Un enfant est meneur l'autre exécutant. Le meneur dirige l'exécution d'une activité* et l'autre enfant suit les consignes verbales.

Comparaison des deux oeuvres terminées.

Variations

* Ex.: le meneur construit un collier avec des perles variées en le décrivant à son camarade. L'exécutant peut poser des questions afin de parvenir à une cons-

truction identique.

Blocs de construction, domino, plasticine - blocs logiques (placer le carré, le cercle par-dessus, le triangle par-dessus, le rectangle à côté...)

Faire habiller des poupées de carton.

Faire exécuter un dessin identique.

Objectifs de cette activité

1. S'habiller à entrer en relation avec les autres.

2. S'approprier des informations significatives.

3. S'habiller à agir sur ce qui l'entoure.

Notes

Favorise le langage explicite car l'écran oblige le meneur à donner des indices supplémentaires.

Incite la forme interrogative.

Rend l'enfant conscient que la situation (écran) influence le type de discours utilisé.

Permet à l'enfant de

transmettre de l'information.

Observer les variations selon le type d'interlocuteurs: enfant/enfant, enfant/adulte.

La semaine prochaine, nous vous proposerons de petites activités, toutes simples, qui peuvent s'effectuer dans le cadre de la routine quotidienne.

Concours peinture gratuite...peintre inclus

UN GAGNANT PAR SEMAINE!

Du 22 mai au 30 juin 89 participez au concours PEINTURE GRATUITE...PEINTRE INCLUS aux Centres Bétonel participants

Écoutez **CFM 105.7** & **ckojm**



Détails et règlements aux Centres Bétonel participants.

Les super aubaines de la saison!



16,95\$ les 4 litres

- 75-110 Latex mat **16,95\$**
- 75-210 Latex fini perle **20,95\$**
- 80-110 Latex semi-lustré **21,95\$**
- 90-130 Fini melamine **29,95\$**



11,95\$ les 4 litres

- LIGNE ÉCONOMIQUE**
- Option 200 Latex mat **11,95\$**
 - Option 300 Latex semi-lustré **15,95\$**

Disponibles en blanc ou dans un choix de pastels. Autres spéciaux en magasin sur peinture et accessoires.

BÉTONEIL

PEINTURE DES MAÎTRES-DÉCORATEURS

PAPIERS PEINTS
Tous les motifs de nos catalogues:
25%
de rabais!

1025, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
(face au centre commercial Woolco)

Tél.: 359-0977

L'ALCOOL AU VOLANT

C'est criminel

QU'ON SE LE DISE



Pour décorer ou renover votre maison



Marie-Berthe Mercier

Julie Agarie

Denise Boucher

décor Serge Mercier

Utiliser les services d'une conseillère en décoration. Cette professionnelle vous proposera de nouvelles idées, des agencements de couleurs, etc. Donnez le maximum de richesse à une pièce et augmentez la valeur de votre maison.



Dodge Raider, un vrai 4 X 4...

La mise à jour de la camionnette Dodge Dakota laissait présager la venue imminente d'un nouveau Ram Charger II. Ce dernier s'inspirant des éléments mécaniques de la Dakota, aurait livré une chaude lutte aux Ford Bronco, Jeep Cherokee et Blazer/Jimmy de GM. Mais les données ont doublement changé. Tout d'abord Chrysler a fait diverses acquisitions dont celui de la division Jeep reconnue mondialement pour ses tout-terrain. En s'appropriant Jeep, il est peu probable que Chrysler oriente ses énergies à la mise au point d'un nouveau Ram Charger. D'autant plus que le numéro trois américain vend sous la bannière Dodge, un véhicule tout-terrain très efficace d'origine japonaise.

Fabriquée par le partenaire japonais de Chrysler, Mitsubishi, la Dodge Raider existe depuis 1981 où elle a été présentée pour la première fois au Salon de l'Auto de Tokyo sous le nom de Pajero. Là-bas la Raider est offerte dans plusieurs versions. Ici

elle n'est disponible qu'en modèle deux portes. Dommage! Car la version à quatre portières aurait fait un malheur au Québec où regorge des activités comme le ski, la pêche, la chasse et les promenades. Avec quatre portes, la Raider ressemblerait drôlement au Trooper II d'Isuzu. Ce qui est élogieux pour la Raider car le Trooper n'est pas un deux de pique! Par contre il ne faut rien enlever à la Raider dans sa version nord-américaine. Elle est capable de rivaliser avec la concurrence de bien des façons.

■ Présentation

Le moteur de série est un quatre cylindres de 2,6 litres. Assez costaud il fournit 109 chevaux. Ce dernier ne peut qu'être accouplé à une boîte manuelle à 5 rapports. Seul le moteur V6 de 3 litres reçoit une transmission automatique en option. Développant 143 chevaux, ce V6 est particulièrement puissant dans toutes les conditions. À souligner, l'excellente protection dont jouit la mécanique. En effet, celle-ci est bien



La Dodge Raider offre un nouveau V6 de 3 litres en 1989. Très puissant, il développe 143 chevaux.

protégée par une plaque de métal contre les bosses, les cailloux ou tout autre objet qui peut encombrer les sentiers lors d'une randonnée hors-route.

Même si la suspension semble désuète à l'arrière avec ses ressorts

à lames (4 cylindres) ou hélicoïdaux (V6), le comportement routier est acceptable. Ses faibles dimensions en font une parfaite citadine. La Raider se faufile aisément dans la circulation dense. Dans les sentiers, sa garde au sol et son court

empattement militent en sa faveur.

Quatre passagers peuvent se loger aisément dans l'habitacle. Le coffre à bagages s'avère un peu juste. Il n'est pas rare que l'on doive rabattre la banquette arrière pour pouvoir em-

barquer des objets plus ou moins gros. Les passagers profitent d'une bonne vision et d'un excellent dégagement pour la tête.

L'unique version deux portes, ses lignes un peu dépassées et son prix

d'achat élevé sont des facteurs qui jouent contre la Raider. Son prix qui s'échelonne de \$17,000 à \$23,000 semble exagéré. L'équipement de série est impressionnant, ce qui explique en partie le prix de vente de ce vrai 4X4.



La Vieille Dépense

aliments en vrac

ou économisez à chaque fois!

<p>Farine blanche non blanche 45¢ lb</p>	<p>Dattes dénoyautées 1 81 lb 3,000 kg</p>	<p>Mais au caramel 2 27 lb 4,000 kg</p>	<p>Arachides au yogourt 2 99 lb 6,000 kg</p>	<p>Amandes blanches tranchées 5 90 lb 12,000 kg</p>
---	---	--	---	--

LE CANON FRANÇAIS MANA... le samedi 21 mai 1989 - B-13

Speciaux en vigueur du mercredi au dimanche jusqu'à épuisement

Variété - Service personnalisé

145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu 349-4520



Sole alias plie

Paraît-il que, selon l'Office de la langue française, la sole qui se trouve dans notre assiette est en réalité une plie... qu'à cela ne tienne, la sole alias plie que l'on achète dans les poissonneries est sans contredit une préférée de tous!

C'est un poisson délicat dont la fine chair est en parfaite compatibilité avec toute une variété d'aliments; incluant les fruits frais, les fines herbes, les légumes hardis, etc.

De plus, la plie, disponible toute l'année sur nos marchés, est un aliment à haute teneur protéique et à faible teneur calorifique... elle devient donc irrésistible à l'heure de préparer des menus: pochée, sautée, cuite à la vapeur, la plie n'a de limite que celle de votre imagination!

Filets de plie Florida

4 PORTIONS

1 1/2 c. à table de jus de citron

1 c. à table d'échalotes

1/2 tasse de beurre, coupé en petits dés, congelé

4 filets de plie

16 fines tranches d'avocat

8 quartiers de pamplemousse, coupés en deux dans le sens de la longueur

■ Pocher les filets de poisson dans un mélange de lait et d'eau environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair devienne opaque; égoutter et garder au chaud.

■ Combiner jus de citron et échalotes et laisser réduire le liquide de moitié; retirer du feu.

■ Ajouter le beurre, quelques dés à la fois, en tournant sans cesse, et laisser fondre complètement avant d'ajouter d'autres dés.

■ Chauffer à nouveau à feu doux et continuer d'ajouter le beurre, de la même façon; la sauce sera épaisse et crémeuse. Retirer du feu et mettre de côté.

■ Disposer les filets pochés et gardés au chaud dans 4 assiettes de service; garnir en alternant de tranches d'avocat et de pamplemousse; arroser de quelques cuillerées de sauce et servir aussitôt.

Plie toute fraîcheur

8 filets de plie

1 oignon haché

4 tomates hachées

3 c. à thé de persil

1/2 tasse de vin blanc

6 oz de bouillon de poulet

1 c. à table de jus de citron

1 tasse de mayonnaise

1 tasse de crème à fouetter

persil

■ Combiner le poisson, l'oignon, les tomates et le persil; verser le vin, le bouillon de poulet et le jus de citron; couvrir et amener à ébullition.

■ Retirer du feu et placer ensuite au four à 350°F environ 10 minutes; retirer les filets du jus de cuisson et laisser refroidir.

■ Faire réduire le jus de cuisson à feu vif; passer au tamis et jeter les légumes. Laisser refroidir le jus de cuisson.

■ Combiner la mayonnaise et la crème à fouetter et ajouter au jus refroidi; verser sur les filets refroidis et saupoudrer de persil.

■ Servir bien froid avec une salade verte.

Plie farcie

1/4 tasse d'oignons

1/4 tasse de beurre

1 boîte de champignons égouttés, le liquide réservé (4 oz)

1 tasse de chair de crabe

1/2 tasse de craquelins émiettés

2 c. à table de persil

8 filets de plie

3 c. à table de beurre

3 c. à table de farine

1 tasse de lait

1/3 tasse de vin blanc

fromage suisse râpé

paprika

■ Sauter les oignons dans le beurre jusqu'à tendreté; ajouter les champignons, la chair de crabe, les craquelins et le persil; bien mélanger.

■ Étendre la farce sur chaque filet, rouler et déposer dans un plat allant au four graissé, le pli en dessous.

■ Ajouter le liquide des champignons au lait de façon à obtenir 1 1/2 tasse de liquide; fondre le beurre et incorporer la farine, puis verser le liquide sans cesser de tourner.

■ Cuire à feu doux jusqu'à épaississement; verser le vin graduellement et cuire encore 2 minutes.

■ Arroser les filets de sauce et cuire au four à 400°F environ 25 minutes; saupoudrer de fromage râpé et de paprika et continuer la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement.

Plie aux asperges

4 PORTIONS

12 pointes d'asperges

2 c. à table de beurre

1 c. à table de farine

2/3 tasse de bouillon de poulet

1/2 tasse de crème légère

2 c. à table de beurre

2 c. à table de crème à fouetter

4 filets de plie

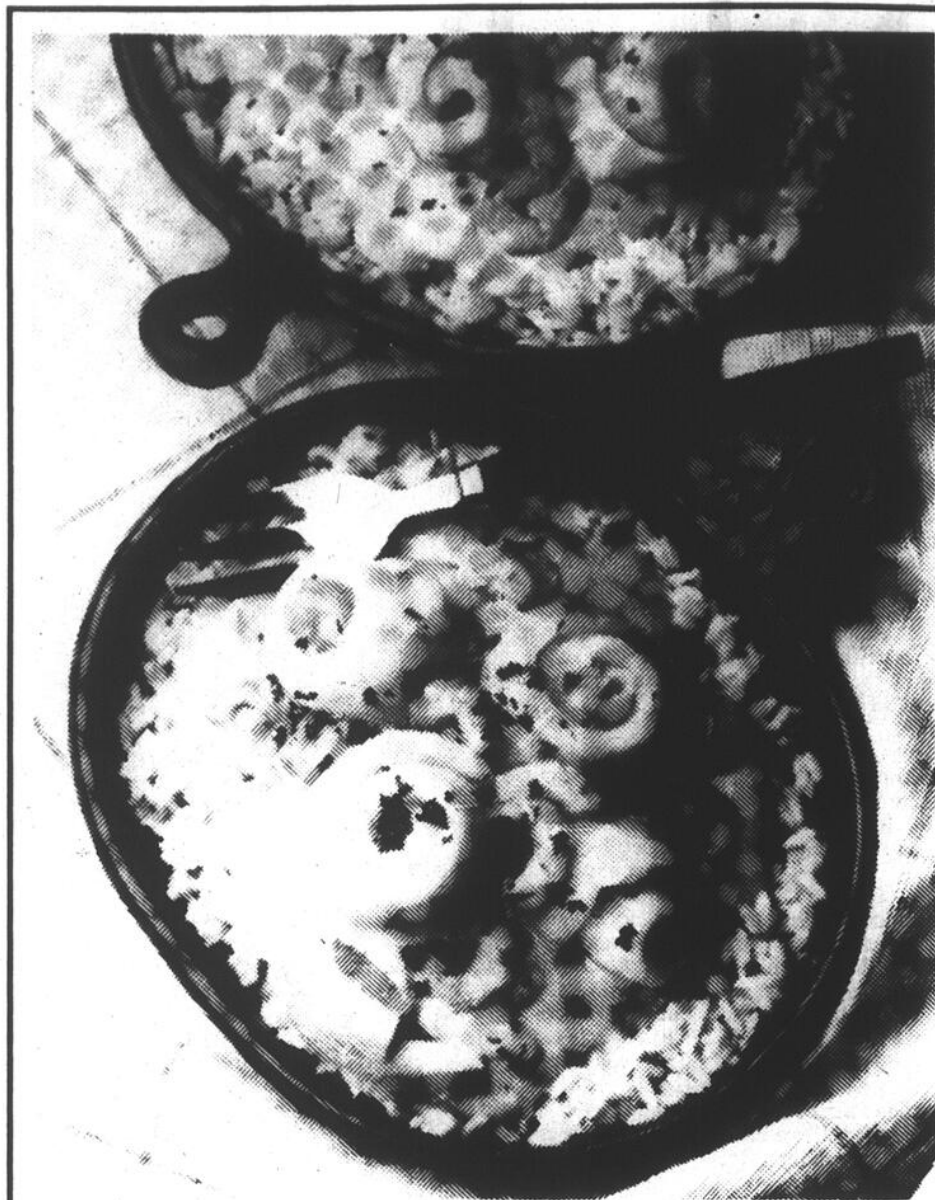
■ Pocher les filets de poisson dans un mélange d'eau et de lait environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair devienne opaque. Égoutter et conserver le liquide.

■ Cuire les pointes à la vapeur, environ 4 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore fermes.

■ Fondre le beurre et ajouter la farine; cuire 3 minutes en remuant constamment; verser le liquide de cuisson et la crème légère.

■ Amener à ébullition, réduire le feu et ajouter 2 c. à table de beurre, une cuillerée à la fois, sans cesser de tourner; incorporer la crème à fouetter puis les pointes d'asperges.

■ Disposer les filets pochés dans un plat allant au four; verser la sauce sur les filets et cuire au four, sous le grilloir, quelques secondes. Servir aussitôt.



Filets de plie au parmesan

1 kg de filets de plie

3 mL de sel

45 mL de jus de citron ou de vin blanc

30 mL d'échalotes hachées finement

45 mL de beurre

45 mL de farine

5 mL de mélange pour bouillon de poulet

250 mL de lait évaporé non dilué

125 mL d'eau

50 mL de fromage parmesan râpé finement

250 mL de petites crevettes cuites

riz cuit chaud

■ Rouler les filets et piquer d'un cure-dents; déposer en une seule rangée, dans un plat allant au four, peu profond de 1,5 litre. Saupoudrer de 3 mL de sel, arroser de jus de citron et déposer les échalotes.

■ Couvrir et cuire au four à 200°C (400°F) environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement à la fourchette. Égoutter le poisson et conserver 125 mL du liquide de cuisson.

■ Fondre le beurre et incorporer la farine, le bouillon et une pincée de sel; verser graduellement le lait évaporé, l'eau et le liquide de cuisson.

■ Cuire à feu moyen, en tournant, jusqu'à ébullition et épaississement de la sauce; incorporer le fromage.

■ Ajouter les crevettes puis verser la sauce sur le poisson; bien réchauffer le tout avant de servir sur un nid de riz.

ASTUCE MAISON

Plie rapido

Des filets de plie bien sautés avec une fine chapelure, c'est un délice assuré; essayez par contre de remplacer votre chapelure par des noisettes ou des amandes très finement moulues. Trempez vos filets dans un oeuf battu puis dans le lait puis dans les noix moulues; faites frire dans un peu d'huile jusqu'à ce que le poisson soit bien doré. Ou pour un plat encore plus rapide,

disposez 4 filets de plie dans un plat allant au four, bien beurré et faites cuire au four à 400°F environ 5 minutes; chauffez une soupe aux crevettes, vendue dans la section des aliments surgelés, et versez sur le poisson; continuez la cuisson au four à 350°F encore 5 minutes et servez avec comme accompagnement un beau légume vert!



à louer?

une



à vendre?

un petit



à donner?

les petites annonces du
sont là pour ça!

LE CANADA FRANÇAIS

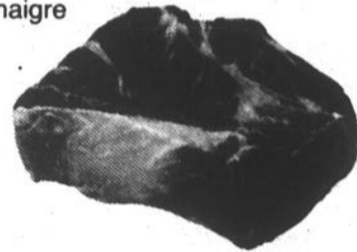
347-0323



LA BOUCHERIE
LES
HALLES
ST JEAN



Rôti de palette
(haut-côté tranché)
Tendre et maigre



1 09

lb
2,40\$ kg

Boeuf haché

maigre
env. 85%



2 29

lb
5,05\$ kg
Boeuf Canada cat. A

Boeuf en cubes

genre bourguignon
Très tendre et maigre



3 29

lb
7,25\$ kg
La qualité supérieure des Halles

Rôti de porc

désossé et roulé
(partie de la longe)
Très maigre



2 49

lb
5,48\$ kg

Boeuf pour fondue chinoise

paquet 1 lb



11\$ kg
La qualité supérieure des Halles

4 99

lb

BROCHETTE

Poulet

170 g

2 49

ch.



Boeuf

170 g

1 99

lb

Tournedos de boeuf

env. 6-7 onces



1 69

ch.
Boeuf Canada cat. A

Poulet B.B.Q.

(env. 3 1/4 lb avant cuisson)
poulet rôti cuit sur place



5 69

ch.

Bifteck au poivre

(partie de la fesse)
Boeuf Canada cat. A



4 59

lb
10,12\$ kg

*Chez-nous,
boeuf Canada cat. A*

Nous nous réservons le droit
de limiter les quantités

**Boucherie
Pierre**

*Livraison
gratuite*

145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu 348-4993



Une belle soirée à Gevrey-Chambertin

Yves Roy nous avait proposé une soirée consacrée à un vin particulier de la Bourgogne: Le Latricières-Chambertin. Un vin classé grand cru de la Côte-d'Or qui est une des belles régions de la Bourgogne. Il s'agit d'un Bourgogne rouge de la commune de Gevrey-Chambertin. «Chambertin et Latricières, nous dit Alexis Lichine, ne sont séparés que par un étroit sentier». Il ajoute: «comme la plupart des grands crus de Bourgogne, celui-ci appartient à de nombreux propriétaires qui possèdent, seul ou en association, des parcelles de surface variable. Latricières produit les meilleurs vins de la commune après Chambertin et Clos de Bèze.» Autrement dit, c'était une soirée qui s'annonçait bien.

Les vins de cette soirée venaient de la cave de René Bissonnette qui a, depuis plusieurs années, ses entrées en Bourgogne. Il possède donc de bonnes bouteilles de quelques bons, sinon les meilleurs producteurs. En plus du commerce qu'il administre avec son frère rue Champlain, une boulangerie qui est devenu un haut-lieu gastronomique (vous avez goûté à leur chocolat?), il consacre son temps libre à se documenter sur le vin et, à l'occasion, se rendre dans des régions vinicoles tant en France qu'en Californie. Il en revient toujours avec quelques trouvailles pour lui bien sûr mais qu'il aime aussi partager avec d'autres amateurs de bons vins.

Le vin est ainsi fait qu'il sert de lien entre les individus qui veulent non seulement échanger mais aussi partager le plaisir de bien manger, de bien boire et de bien vivre.

Ce soir-là, en mai, il nous proposait cinq Latricières-Chambertin des millésimes suivants: 1976, 1978, 1979, 1982 et 1985. S'ajoutait à cela le Bourgogne 1986 de Joseph Faiveley. Et tout cela à l'aveugle; c'est-à-dire qu'il nous fallait identifier les vins et le millésime de chacun. Autant vous dire tout de suite que tout le monde s'est trompé; le plus vieux n'était pas celui que l'on avait identifié comme tel. Seul le Faiveley a été reconnu par nous tous.

Il est évident qu'il est difficile de mettre un prix sur chaque bouteille puisque d'une part ces vins ne sont pas disponibles au Québec et que, d'autre part, il s'agit d'une importation privée de la part de René Bissonnette. Pour à peine vingt dollars, nous avions l'occasion de faire une dégustation à la verticale, soit de boire des vins d'un même producteur mais de millésimes différents. C'est en soi une expérience fort intéressante. Dans ce cas-ci, il s'agissait donc de Latricières-Chambertin du Domaine Philippe Rémy.

Venons aux vins eux-mêmes dans l'ordre de leur présentation. Le premier, c'était le 1976, ne montrait pas son âge. Encore rubis, avec un



nez d'alcool, de champignon et d'olive, il avait encore une certaine amertume tout en étant étoffé. Et pourtant ce vin encore jeune était le plus vieux. Le deuxième, le 1978, avait un léger pourtour «tuilé». Un vin charmant, bien fait, avec un nez riche de mille saveurs. En bouche, il avait toutes les qualités d'un vin élégant et prêt à boire.

Puis vint le 1979 que j'ai person-

nellement pris pour le vin le plus vieux. Erreur. De couleur brique, il avait le nez d'un vin rendu à son apogée tout en conservant un nez légèrement alcoolique. Un vin gras, rond et soyeux, en somme équilibré et d'une belle longueur. Je n'avais donc qu'à tirer la conclusion que connaissent tous les amateurs de vins: il ne faut pas se fier uniquement à son odorat ou à son goût

pour déterminer l'âge d'un vin.

Passons par-dessus le quatrième qui était le Bourgogne 1986 de Faiveley; un bon vin mais qui tranchait nettement sur les autres avec son goût particulier. Le cinquième était le 1982 que j'ai d'abord pris pour le 1985 avant de me raviser juste à temps. Avec son nez de pruneau, de violette et de goudron, il avait des tanins très fins et une légère amertume de jeunesse. Un autre très beau vin avec une belle texture.

En dernier lieu venait le 1985. Un nez plutôt fermé. Une bouche prometteuse mais un peu austère pour le moment même s'il avait une longueur impressionnante.

En somme, et c'est le cas chaque fois que l'on a l'occasion de faire une dégustation à la verticale, il faut noter que les millésimes se suivent mais ne se ressemblent pas, même chez le même producteur. On le sait fort bien mais encore faut-il le constater quand le verre de vin est devant soi et que l'on doit déterminer le millésime de chacun.

N'étant pas né dans une cave à vin ou au pied d'un cep de vigne, et encore moins dans un pays vinicole, il m'est difficile de deviner un millésime, ou un producteur, à partir de la couleur d'un vin. Qu'importe, le plaisir de la dégustation passe aussi par ses essais et ses erreurs.

Ma
BOUCHERIE
348-0303
Pierre Gruslin, propr.
612, rue Dorchester
St-Jean-sur-Richelieu

Ouverte le dimanche de 9 h à 17 h

Tournedos de boeuf
Brochettes de boeuf
1 49 ch.
VOTRE CHOIX

Bifteck de jambon
(genre Hawaïen)
8 onces
1 49 ch.
SUPER-BON!

Boeuf haché frais
MAIGRE 85%
1 99 lb
CHEZ NOUS
1 livre
5 livres
10 livres
MÊME PRIX
Emballé sans frais à votre choix

Bifteck
aux aromates ou mariné à l'échalote
1 69 ch.
Intérieur de ronde
GARANTIE TENDRE
VOTRE CHOIX (5-6 onces)

Tournedos de poulet
nature
OU
marinés
(6-7 onces)
SUPER-SPÉCIAL
1 99 ch.

Souvlaki au boeuf
SUPER-SPÉCIAL
12 ET PLUS
49¢ ch.

Côtelettes de porc
marinées ou nature
coupe du centre
2 99



Junisport, ça vous dit quelque chose?

Les activités sportives, valeur importante de notre société, seront rendues accessibles aux jeunes handicapés physiques sur une base hebdomadaire grâce à la mise sur pied d'une toute nouvelle association à but non lucratif.

Les fondateurs du

Junisport Inc. sont dix-huit jeunes de vingt-et-un ans à vingt-sept ans qui ont des connaissances et de l'expérience vis-à-vis leur clientèle cible. Ils se sont donnés comme objectif d'offrir une structure facilitant l'accès aux sports à ces jeunes qui ne sont que de quelques années

leurs cadets. Selon les goûts de chacun, il sera possible de participer dans un but de loisir ou de compétition.

Le sport, source de plaisir et de prévention face aux détériorations physiques, favorisera l'utilisation maximale des capacités physiques

tout en permettant de vivre des expériences de réalisation de soi à travers un sentiment d'appartenance à un groupe.

L'esprit sportif encouragé sera synonyme de contacts amicaux intimistes et chaleureux où chacun pourra y

trouver sa place.

Junisport Inc. croit qu'il est important d'impliquer les parents dans l'orientation de l'association en prenant part aux décisions et en partageant leur point de vue lors des assemblées. Ils sont donc des membres actifs de l'association. Junisport Inc. espère apporter aux parents un regard neuf sur les capacités et les limites de la personne dont ils sont légalement responsables. Les activités ont débuté en janvier dernier en acceptant un nombre limité d'inscriptions dans un but d'assurance vis-à-vis les services offerts. Pour toute information, vous pouvez contacter M. Patrice Campagna qui se fera un plaisir de répondre à

vos questions (514) 641-4167.

■ L'A.H.M.H.R. souligne la semaine de l'intégration de la personne handicapée

L'Association pour handicapés mentaux du Haut-Richelieu remercie chaleureusement toutes les personnes et les différents services qui, depuis quelques années, travaillent à l'intégration de la personne handicapée intellectuelle. Nous savons comment ce dossier demande patience et détermination. Il y a eu beaucoup de chemin de parcouru dans notre région mais une meilleure sensibilisation

pourrait améliorer la qualité de l'intégration de la personne handicapée.

En cette semaine de l'intégration, que cette cause que nous avons tous à cœur, nous encourage à continuer à poser des gestes concrets qui contribuent à l'amélioration de la qualité de vie des personnes handicapées intellectuelles.

Serrons-nous les coudes et participons activement à cette intégration afin de donner une autonomie aux personnes handicapées intellectuelles dans notre société.

Manon BOUDRIAU, présidente

Camet social

Nouvelle adresse

■ L'Association de paralysie cérébrale du Québec Inc. région de Saint-Jean déménage son bureau d'affaires. À partir du 1er juin, le nouveau local de l'APCQ Inc. région de Saint-Jean sera à la Palestre municipale de Saint-Jean-Richelieu, au 105, rue Laurier, bureau 101. Cet endroit, longtemps convoité est accessible aux fauteuils roulants, possède des toilettes adaptées et a un stationnement réservé aux personnes handicapées. L'adresse postale demeure la même, soit: C.P. 574, Saint-Jean-sur-Richelieu, Qc. J3B 6Z8 et le numéro de téléphone également, soit le 346-1796. Tous les membres sont bienvenus à leur nouveau bureau. La directrice régionale se fera un plaisir de les accueillir.

Assemblée générale annuelle de l'A.R.L.P.H.R.S.M.

Mercredi le 14 juin 1989 se tiendra l'assemblée générale annuelle de l'Association régionale de loisir pour personnes handicapées de la Rive-Sud de Montréal, au Chalet Park Lane, 1050, Park Lane à Greenfield Park. Accueil et inscription à 19 heures. Début de l'assemblée à 19h30. La cotisation annuelle est de \$10 pour les associations et de \$5 pour un membre individuel. Celle-ci devra être acquittée avant l'ouverture de l'assemblée.

Tournoi de balle au profit de l'Association La Rosaie Bleue Rayon d'Espoir Inc. C'est à la Palestre d'Iberville, 375, rue Bessette à Iberville que se tiendra ce tournoi de balle les 3 et 4 juin prochains. Samedi, 3 juin 1989, de 10 heures à 20 heures. Dimanche, 4 juin 1989, de 10 heures à 17 heures.

Pour informations supplémentaires, téléphonez au 347-7472.

Camp de vacances, le Centre de plein air Marie-Paule, situé à Sainte-Véronique, offre aux personnes, vivant un handicap, un vrai centre de vacances! Accessibilité complète - animateurs(trices) attentionné(e)s, programmation selon vos besoins et surtout, le respect de votre budget. Pour informations téléphonez au (514) 935-9455 ou 937-7131.

BOUCHERIE POUR VOUS INC.

au 727, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu 347-4729

BOEUF CANADA CATÉGORIE A-1		
<p>SUPER-SPECIAL Poulet frais 3 à 4 lb - "A"</p> <p>1.29 lb 2,84\$ kg</p>	<p>Longe de porc complète (10 à 14 lb) Coupée et emballée à votre goût</p> <p>1.99 lb 4,38\$ kg</p>	<p>Bifteck attendri (steak délicatisé) boeuf Canada A-1</p> <p>3.99 lb 8,90\$ kg</p>
<p>Boeuf en cubes pour brochettes provenant de la pointe</p> <p>3.99 lb 8,90\$ kg</p>	<p>Boeuf haché maigre 85% 5 lb et plus</p> <p>2.29 lb 5,05\$ kg</p>	<p>Boeuf en cubes genre bourguignon</p> <p>2.99 lb 6,58\$ kg</p>
<p>Souvlaki au porc mariné env. 70 g</p> <p>Au poulet mariné env. 70 g</p> <p>Brochette de boeuf mariné</p> <p>79c ch 1.09 ch 1.89 ch</p>	<p>Tournedos (6 à 7 onces) Provenant de la pointe Paquet de 4 SUPER-SPECIAL</p> <p>1.69 ch</p>	<p>Bifteck mariné partie de la fesse Ordinaire ou au poivre Boeuf Canada cat. A Spécialité de la maison (6 à 7 onces)</p> <p>2.09 ch</p>

BON APPÉTIT

CARTE DE CREDIT

Pour le jour de votre mariage, choisissez ce qu'il y a de mieux!

Petites Bouchées Gastronomiques
maitre traiteur

Vos hôtes *Elaine Langlois* *Julie Lasnier*

Choix de menus personnalisés
Présentation raffinée

Buffets froids

Une nouvelle façon de recevoir

Mets cuisinés

203, rue Champlain
Saint-Jean-sur-Richelieu 358-5603



Votre lit est-il confortable?

Nous passons un tiers de notre vie au lit. Or ce symbole du nid douillet peut se transformer insidieusement en instrument de torture. C'est peut-être la raison pour laquelle les trois-quarts de l'humanité dort sur une natte, à même le sol.

Une personne sur deux a mal au dos au réveil. La moitié de ceux qui souffrent le matin consultent un médecin. Mais seul un praticien sur quatre leur conseillera de vérifier leur literie. Le rôle du lit dans la santé ne figure pas au programme des études médica-

les, mais il le devrait...

La majorité des habitants de la planète ne dort pas dans un lit, mais sur une natte épaisse. Le lit n'est pas indispensable pour dormir. Mais puisque c'est une vieille tradition chez nous, autant l'acheter non seulement pour son look, mais aussi pour son vrai rôle: améliorer les fonctions réparatrices du sommeil.

La recherche du confort a longtemps été synonyme de lit douillet, c'est-à-dire mou. Or le lit mou cause ou aggrave les douleurs nocturnes du dos. Faute

d'un maintien suffisant, le corps s'affaisse là où il est le plus lourd et des tensions se créent dans la colonne vertébrale. Peut-être en avez-vous fait la pénible expérience à l'hôtel ou chez des amis.

Dormir sur un lit dur est devenu un conseil fréquent, mais quelque peu simpliste. Attention, prévient-on, quelqu'un qui a une sciatique et dort habituellement sur un lit mou aggravera ses problèmes avec un lit dur redressant les vertèbres qui compriment le nerf sciatique. Pour un dos fatigué, un lit dur va créer des tensions au niveau des cambrures. L'essentiel réside en fait dans la fermeté. Mais le lit doit rester souple et s'adapt-

ter à la forme et aux mouvements du corps.

Le choix du sommier reste primordial. Un bon sommier sert d'amortisseur et peut corriger en partie les inconvénients d'un matelas médiocre. Inversement, un mauvais sommier risque de contrecarrer les effets d'un bon matelas, tout en accélérant son usure. À la limite, on peut se passer de sommier et placer le matelas sur une planche (trouée pour l'aération) ou sur le sol. À condition de ne pas avoir trop de problèmes de dos ou de circulation du sang. La natte japonaise en paille de riz que l'on trouve dans les magasins spécialisés présente une solution intermédiaire.

Le matelas idéal se-

rait à la fois suffisamment ferme et souple pour remplir les courbures naturelles et laisser le bassin s'enfoncer, tout en gardant la colonne droite quelle que soit la position. Les matelas qui épousent le mieux les formes du corps est le matelas à eau. Il manque de fermeté, mais il est efficace pour la prévention des escarres chez les personnes alitées.

En médecine alternative, l'importance d'un bon matelas est primordiale, car plusieurs maux (migraines, contraction musculaire et insomnie) sont causés par un inconfort au lit. Au lieu de chercher le sommeil, vaut peut-être mieux de trouver un bon lit!

La position pour dor-

mir? La position dorsale est la meilleure pour relaxer, mais ne convient pas à tout le monde pour le sommeil et favorise le ronflement. Certains ne trouvent un soulagement à leurs tensions nerveuses ou musculaires qu'en s'endormant sur le côté ou sur le ventre.

La position ventrale est la moins bonne, car elle exagère le creux lombaire et, surtout, oblige à tordre le cou. À déconseiller, à ceux qui ont mal aux reins ou au cou. Dormir sur le côté écrase l'épaule sur un lit trop dur, mais aligne bien les vertèbres si le cou est bien calé.

Quelle que soit notre préférence, nous changeons tous plusieurs

fois de position au cours de la nuit.

Et l'oreiller? On peut dormir sans oreiller... tant qu'on ne connaît pas de problèmes de dos. Debout, la tête est légèrement en avant du dos. Allongé, elle a donc besoin d'un léger support, plus épais si l'on dort sur le côté. Certains oreillers sont la cause de douleurs du dos ou du cou. Un bon oreiller doit être peut épais et malléable, afin de caler le cou - sans le plier - que l'on soit allongé sur le dos ou sur le côté. Les oreillers anatomiques vendus dans les magasins spécialisés coûtent assez cher et ne sont adaptés, le plus souvent, qu'à la seule position dorsale.

Alpha plus La Porte Ouverte Inc.

Découvrir d'autres horizons

S'il faut parler des apprenants, une des meilleures façons de dresser un profil de leurs besoins, c'est certainement de laisser s'exprimer librement certains d'entre eux. Cette semaine, par l'intermédiaire de cette chronique, c'est ce que nous ferons.

«Je viens d'Italie, c'est difficile pour moi de parler le français. Je suis contente de trouver une école comme ici à Porte Ouverte où je peux apprendre à lire et à écrire la belle langue française», nous dit Josephina.

«Moi, suite aux ateliers que j'ai suivis chez Porte Ouverte, j'ai appris qu'il y a des emplois qui ne sont pas réservés exclusivement aux hommes. J'ai appris à respecter les autres et aussi à les écouter, je me suis aperçue qu'il y en avait d'autres dans la même situation que moi...» affirme une autre.

Et une autre: «les ateliers de Porte Ouverte nous permettent de nous épanouir et nous sommes prêtes à faire des efforts pour y parvenir.» Et encore: «développer la langue française, améliorer notre sort, apprendre à lire et à écrire. Ça nous fait découvrir d'autres horizons.»

En conclusion, nous reproduisons un extrait d'une lettre écrite par un groupe de six adultes qui ont suivi quelques-uns de nos ateliers: «ces ateliers nous ont permis d'apprendre à un rythme plus personnel que dans une classe nombreuse. Nous sommes satisfaits des cours reçus. Si vous êtes dans la même situation que nous, n'hésitez pas à venir chez Porte Ouverte.»

Pour tout renseignement téléphonez au 347-6827.

Michel Boulanger pour l'équipe de Porte Ouverte

Christine Viens, M.A.
Psychologue



SERVICES OFFERTS
Psychothérapie individuelle
consultation évaluation et diagnostic
enfants et adultes

Clinique médicale St-Luc
252, boul. Saint-Luc, Saint-Luc
348-6124

Centre médical Iberville
235, 2e avenue, Iberville
347-5548

B O U C H E R I E

D'AUJOURD'HUI

937, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-5878

MAISON DE CONFIANCE Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.
La porte voisine du Bistro A.L. Van Houtte



boeuf
Canada cat. A

<p>Tournedos BOEUF 6 à 7 onces  boeuf Canada cat. A 1.89 ch.</p>	<p>Tournedos POULET 6 à 7 onces viande blanche  2.59 ch.</p>	<p>Tournedos PORC 6 à 7 onces partie de la longe  1.89 ch.</p>
<p>Bifteck de surlonge (boston)  11\$, kg 4.99 lb</p>	<p>BOEUF HACHÉ EXTRA-MAIGRE (genre tartare)  7,25\$, kg 3.29 lb</p>	<p>Boeuf pour fondue bourguignonne  10,12\$, kg 4.59 lb</p>
<p>Rôti du roi (partie de la fesse) boeuf Canada cat. A  6,58\$, kg 2.99 lb</p>	<p>MAIGRE environ 85%  5,05\$, kg 2.29 lb boeuf frais seulement</p>	<p>Bifteck minute «délégatés»  8,00\$, kg 3.99 lb</p>
<p>SOUVLAKI porc 79¢ ch. poulet 89¢ ch. boeuf 89¢ ch.</p>	<p>Escalope de veau (veau de lait)  19,82\$, kg 8.99 lb</p>	<p>Poulet pressé 4,30\$, kg 1.99 lb Jambon cuit 6,50\$, kg 2.99 lb Pastrami 8,00\$, kg 3.99 lb</p>

Quand faire une demande de pension de la Sécurité de la vieillesse?

1. Quand devrais-je présenter une demande? de votre (vos) départ(s) du pays doivent être présentés avec votre demande. Le formulaire de demande et la feuille d'instructions contiennent plus détaillés sur la façon de remplir la demande et la documentation acceptable.

Vous devriez présenter une demande six mois avant de devenir admissible à la pension, mais vous pouvez le faire jusqu'à un an d'avance.

2. Qu'arrive-t-il si une personne est incapable de présenter une demande?

Si une personne est incapable de présenter une demande, celle-ci ou un représentant devrait communiquer avec un bureau des Programmes de la sécurité du revenu. Dans certaines circonstances, une demande peut être présentée au nom du requérant.

3. Que dois-je faire pour présenter une demande de pension de la Sécurité de la vieillesse?

Vous ou votre représentant devez remplir un formulaire de demande - «Pension de la Sécurité de la vieillesse». Vous pouvez vous procurer ce formulaire dans n'importe quel bureau des Programmes de la sécurité du revenu.

Après avoir rempli votre formulaire de demande, vous devez l'envoyer avec les documents justificatifs à un bureau des Programmes de la sécurité du revenu.

4. Quels documents dois-je présenter avec ma demande?

Lorsque vous présentez une demande, vous devez prouver votre âge, à moins de ne l'avoir déjà fait lors d'une demande précédente de pension d'invalidité, de survivant ou de retraite du Régime de pensions du Canada ou du Régime de rentes du Québec. Vous pouvez prouver votre âge en fournissant un certificat de naissance ou de baptême. Si aucun de ces documents n'est disponible, veuillez communiquer avec un bureau des Programmes de la sécurité du revenu pour vous renseigner au sujet d'autres documents acceptables.

Si vous n'êtes pas né(e) au Canada, vous devez présenter une preuve de votre statut au Canada (documents de citoyenneté ou d'immigration). Si vous n'avez pas résidé au Canada de façon continue après l'âge de 18 ans, les dates de votre (vos) entrée(s) au Canada et

carrefour
richelieu
349-3961

Si vous ne lisez pas cette annonce Hyundai, vous allez le payer cher!

Si vous n'achetez pas une Hyundai, vous payerez pendant 3 ans: changements d'huile, filtres à huile, bougies, balais d'essuie-glace, antigel de radiateur... et j'en passe!

Par contre, si vous achetez une voiture neuve Hyundai, Sonata ou Excel 1989, vous pouvez dire adieu aux frais d'entretien normal.

Pendant 3 ans ou 60 000 km, Hyundai prend à sa charge les frais d'entretien normal (pièces et main-d'oeuvre), de sorte que vous pouvez envisager de rouler absolument sans soucis.

En fait, on pourrait presque dire que pendant 3 ans, vous n'aurez que l'essence à payer. Pensez-y, lorsqu'on vous proposera un rabais par-ci ou un point d'intérêt par-là.

Et quand vous achetez une Sonata, vous bénéficiez d'un moteur standard plus gros et d'un intérieur plus spacieux qu'avec toute autre voiture de sa catégorie. Quant à l'Excel, elle vous offre plus d'équipement standard que toute autre voiture de sa catégorie. Pas étonnant qu'elle soit la voiture importée la plus vendue en Amérique du Nord!

Quand une voiture est bien construite, son entretien ne pose pas de problèmes. L'entretien gratuit de 3 ans en dit long sur la qualité de la Sonata et de l'Excel.

Si vous recherchez un achat avantageux, vous savez où vous diriger: voyez votre concessionnaire Hyundai aujourd'hui même pour en savoir plus long... jusqu'à épuisement des stocks!

L'entretien gratuit de 3 ans

n'est pas une garantie.

Il s'ajoute à la garantie

normale de Hyundai.



HYUNDAI
Des voitures bien pensées.

Les Automobiles Cloginor Inc.
359, rue Laberge
St-Jean-sur-Richelieu 348-6817

Hyundai s'implante chez nous pour mieux nous servir





Quelques échangistes avec les enseignants Denis Fréreau et Paul Gosselin, d'Iberville et Bob Lareau et Pat Vana, du Vermont.

Échange avec des jeunes du Vermont

Des élèves du 3^e et 4^e secondaires de notre école ont reçu des échangistes de l'État du Vermont. Ces quarante Américains des villes de Newport et de St-Johnsbury sont venus passer quatre journées au Québec, du 12 au 16 avril. Lors de leur visite, ils ont beaucoup apprécié la visite du Parc Olympique, du Planétarium et l'expérience de la vue d'ensemble de Montréal du haut du funiculaire.

Ces étudiants de 14 à 16 ans pour la majorité suivent des cours de français optionnel depuis

deux ans. Du 3 mai au 7 mai les étudiants de notre école sont allés rejoindre leurs échangistes de Newport. Leur école a la réputation de former d'excellents joueurs de soccer au Vermont, soit dit en passant.

Les étudiants ont beaucoup voyagé, ils ont visité le State Capitol (le Parlement) de Montpelier qui est la capitale du Vermont, la fabrique de crème glacée Ben-Jerry's et on fait un peu de magasinage à Burlington. Certains étudiants ont été surpris de la

dimension des maisons et du nombre de pièces que ces dernières comptent. Ils ont terminé leur séjour par une danse en l'honneur de tous les participants de ces activités.

Les organisateurs de ces échanges sont Paul Gosselin, Denis Fréreau, Nicole Vanslette et Gabriel Gauthier, enseignants à la polyvalente Marcel-Landry. Cet échange en était à sa deuxième année et, aux dires des participants, c'est une expérience à répéter.

Julie BENJAMIN

Des forts en maths!

Il y a quelque temps, le concours régional de mathématiques se déroulait dans toutes les écoles des commissions scolaires environnantes.

Un nombre impressionnant de participants, soit 674, s'y sont inscrits.

Ce concours n'est pas du type traditionnel, mais bel et bien un examen avec des questions qui font davantage appel à la logique.

Le degré de difficulté d'un tel examen est très élevé. La moyenne de chaque niveau en est la preuve: 46%, en première secondaire; 57%, en deuxième secondaire; 68%, en troisième secondaire; 57%, en quatrième secondaire; et 58%, en cinquième secondaire.

Cependant plusieurs élèves de notre école se sont distingués:

- En première secondaire, Anne-Marie Jourdenais et Audrey Laplante se sont partagé le premier rang et Marie-Claude Ferland s'est classée quatrième.

- Didier Davignon, de deuxième secondaire a obtenu la première place.



Des élèves qui se sont distingués au concours régional de mathématiques: 1^{ère} rangée: Marie-Thérèse Gauthier, Audrey Laplante, Anne-Marie Jourdenais et Marie-Claude Ferland; 2^e rangée: Christian Goyette, Laurent Vivier, François Gareau et Jacques Audette.

- En troisième secondaire, Marie-Thérèse Gauthier a également décroché la première position.

- La troisième position, en quatrième secondaire, est revenue à Jacques Audette.

- En cinquième position,

François Gareau, Laurent Vivier et Christian Goyette ont respectivement terminé premier, second et quatrième.

Bref, sur cinq possibilités, de la première à la cinquième secondaire, à quatre reprises des élèves de Marcel-Landry ont terminé en première

position.

Je félicite ces gagnants et gagnantes - je lève mon chapeau devant leur succès - et nous pouvons affirmer qu'il y a beaucoup de talent à notre polyvalente. Bravo.

Martine Hogue

Tournoi d'échecs

Le 26 avril dernier se tenait à la polyvalente Marcel-Landry un tournoi d'échecs de niveau scolaire.

En tout, 96 participants se sont présentés à la cafétéria de l'école. Voici les catégories et les gagnants dans chacune de celles-ci:

1) 3^e, 4^e et 5^e secondaire: Ian Clément, de Marcel-Landry.

2) 1^{ère} et 2^e secondaire: Didier Davignon, de Marcel-Landry.

3) 6^e année primaire: Samuel Dion, de l'école Napoléon-Bourassa, L'Ac-

die.

4) 5^e année primaire: Nicolas Mongeau, de l'école Saint-Eugène, de Saint-Jean.

5) 1^{ère} à 4^e année: Frédéric Mongeau, de l'école Saint-Eugène.

Les gagnants des deux premières catégories, Ian Clément et Didier Davignon, se sont ainsi qualifiés pour le tournoi provincial du 6 et 7 mai derniers qui se tenait à l'Hôtel Delta, de Montréal où ils ont remporté 3 des 5 matches joués.

Lyné Andrée Mercier



ENCANS

Tous les samedis soirs à 19 h

INVITATION À TOUT LE PUBLIC
Désireux de vendre différents articles

150, rue Frontenac, St-Jean-sur-Richelieu
346-1166

ASPIRATEURS CENTRAUX

à partir de **449\$**
incluant tuyauterie, 3 prises, 30 pi et accessoires (4)

modèle S-3463
noir, 750 watts, avec balai électrique quadraflex **239,95\$**

RABAIS 100%

modèle S-3467
900 watts, avec balai électrique quadraflex **349,95\$**

modèle S-3459
750 watts avec accessoires **149⁹⁵**

GARANTIE À VIE, si installé par nos experts

RÉPARATION DE TOUTES MARQUES

SACS ET ACCESSOIRES

700 St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu,
346-3575

Le toit de l'ASPIRATEUR INC

Demain je décape mon frigidaire

Tout allait bien. J'allais commencer à décapier ce meuble plutôt piteux. Avec quoi? Il faut que vous sachiez que le produit que j'ai acheté m'a été suggéré par une publicité un soir de pleine lune. Le nom: x2y4... Une lettre, un chiffre, une lettre, un chiffre... On annonce sur l'emballage, assez coloré, que le x2y4 est le meilleur. Vous savez, la méfiance a toujours été mon défaut le plus secret. Je ne peux considérer un individu, une femme, un T-bone sans me méfier. Me méfier de quoi, vous direz? De tout et de rien.

Composition: (0,07% de 7x-7y radical neuf) (5,64% de krypton décaféiné) (12,23% de sulfure pi 9 pi 8) (34,19% de gazette atrophiée)

Enfin une foule de composants formés de latin et de grec. N'ayant pas étudié ces deux langues, je me méfie encore plus, car les noms bizarres, inscrits sur le petit bidon, me sont étrangers.

J'ai bénéficié d'un spécial lors de l'achat. On me remettait un décape-tout thermo-dynamique reluisant. Que fait ce cadeau inusité avec un bidon de x2y4? L'un ne peut s'entendre avec l'autre; c'est une évidence toute évidente. J'ai donc jeté le décape-tout dans les poubelles souriantes. Le tout, dans un long râle de celui-ci, qui s'est disloqué parmi les abats de poulet projetés hors d'une carcasse déjà trop morte. La poubelle resplendissait. Cuivre est venue pour manger du poulet à l'estragon. J'avais tout préparé comme tout homo modernicus qui se respecte. Subjuguer le stéréotype m'amène du coup à en devenir un second. Je hais les abats.

J'avais bien fait attention lors de ma lecture. Côté vomissements, rien à faire; il n'y en avait pas. Du moins en apparence. C'est que j'étais friand de ce genre de lecture qui avait toujours le don d'aiguiser et de pervertir mon imagination. Lire ce qu'il y aurait à exécuter, si un individu absorbait une substance, me stimulait pour plusieurs semaines. Il semblerait peut-être facile de dévisser... et de se vaporiser les nasaux en toute quiétude. Non. Tout cela est trop gratuit. Lire les instructions, c'est là l'essence même de l'abus de conscience.

Mon atelier est installé de façon quelconque au-dessus du harem de mon

voisin. C'est un atelier petit, étroit d'esprit, vaguement asphyxiant. J'ai là l'essentiel: marteau de pierre de savon, clous, scie avec dents d'or, tourne-vis et une bouteille d'alcool synthétique pour me saouler. J'ai toujours eu horreur du superflu. Cela vient sans aucun doute de mes origines russes. Pour rien vous cacher, je m'appelle Oulianov. Aucun rapport avec Lénine. Mon meuble est en fait un petit bahut d'époque mi-Guerre. Sous ses courtes pattes, on peut y lire: «Fabriqué entre la première et la deuxième». Le style est baclé, ce qui témoigne du manque total de qualification de l'ébéniste. Je suis sûr de ce que j'avance. Au fait, pourquoi devrais-je décapier cette peinture brunâtre. Que trouverais-je dessous? J'hésite surtout à ouvrir le petit bidon de x2y4, tant par mon souci de méfiance, que par l'évidence qu'il est poison. Il est sûr que je ne peux prévenir son degré de toxicité. Cependant, le seul fait d'envisager des vapeurs libres parcourir l'atelier, pour enfin se faufiler dans mes nasaux poilus, me rend instable. Je sais. Je ne connais pas la composition du x2y4, mais qu'importe... Je me dois d'ouvrir ce bidon rectocylindrique, même au prix de fortes nausées.

Je suis décidé. J'y vais. Mais j'ai avant ouvert les fenêtres de l'atelier pour bénéficier d'air volatile. Question de ne pas y laisser ma peau. A l'aide d'un vieux torchon, qui est en fait mon ancien pyjama, j'ouvre le bidon lentement, en sachant très bien que ma vie ne tient qu'à un fil. J'avais tort d'éprouver toutes ces craintes. Inodore je vous dis. Sain et même sucré. J'étends le x2y4 sur la peinture qui ne dit mot. Je siffote, tellement je suis gai. J'attends que le x2y4 fasse effet. Des bulles, encore timides, font leur apparition accompagnées d'une petite mélodie tristement jazée. La peinture résiste à l'action du x2y4. Elle souffre. Je ne peux rester insensible à ce spectacle macabre. La réaction chimique exothermique

met en présence: - du x2y4 largement agressif en ce qui me concerne, - une peinture brunâtre trop pâle.

Le x2y4 a un avantage au niveau du torse qui se bombe dans un fracas de tonnerre. La peinture, elle, absorbe dans une série de convulsions à vous donner la chair de poule. Plus le x2y4 se révèle triomphant, plus les cris mortuaires de la peinture me glaçent le sang que j'ai sirupeux.

D'un geste vif, j'allume le vieux transistor pour étouffer ses plaintes. Au début ça marche, mais peu après la complainte mortuaire me fait dangereusement vaciller dans l'atelier. Les bulles ont cédé leur place à de larges lésions, variantes sans aucun doute de la présence d'une bactérie épidémique. Le bahut laisse supputer une variété formidable de pus infecté: HCl 0,50 mol/l, acide barbiturique 0,75 mol/l, vinaigrette italienne Kraft 500 mL au prix

de 800 mL. Dimetapp Elixir propre à assommer un cheval. Enfin la plupart des produits pharmaceutiques inutiles coulent d'un débit inquiétant. Vésuve, Pompéi, Naples, etc. Je m'aperçois que ce n'est plus un bahut, mais un vaste champ de bataille auquel j'assiste silencieusement. Je ne peux vous dire qui est quoi et quoi est qui. Sachez que je ne suis actuellement qu'un observateur un peu surpris d'une telle violence de la part d'un simple

décapant. Je sais que le x2y4 est l'agresseur. Il est barbare, dur, sans sentiments, musclé, fier de sa force.

Les composantes du x2y4 sont latines ou grecques. Je n'avais donc aucune idée de leur possibilité potentielle. Mon erreur d'interprétation justifierait-il l'existence d'un cours classique obligatoire à tous? Je ne pense pas. Nous devons à l'avenir faire attention à ces écrits concernant l'utilisation

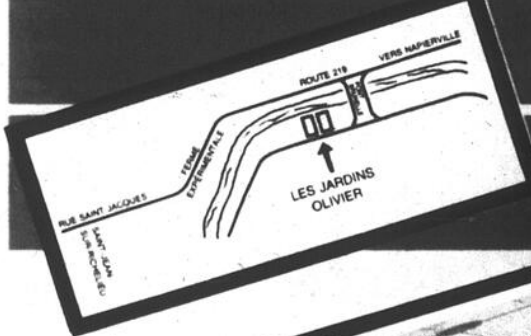
des substances toxiques. De toute façon, il serait absurde, voir même dommage, de condamner le x2y4 pour son crime alors que le coupable est en fait l'usager. Je proclame x2y4 innocent devant les hommes.

(Fin du délire trop moralisateur). Par la fenêtre de l'atelier, je vois le soleil vaciller. Il est tard et je dois aller me coucher. Demain je décape mon frigidaire.

Oedipe

Maintenant OUVVERT

LES JARDINS OLIVIER vous invitent



Nos serres débordent de fleurs et de plants de légumes. Éliminez les intermédiaires - ÉCONOMISEZ. Achetez directement du producteur - PROFITEZ DU PLUS GRAND CHOIX.

- Venez admirer des centaines de paniers fleuris suspendus
- De magnifiques bégonias tubéreux en pot
- Des milliers de géraniums
- Promenez-vous parmi des milliers de boîtes à fleurs

CHOISISSEZ parmi les plus belles sélections de fleurs
PAYEZ les prix du producteur
ET EMPORTEZ pour garder chez vous ou pour offrir en cadeau

LES JARDINS OLIVIER

COMME L'ANNÉE DERNIÈRE AU: **773, rue Saint-Jacques** Saint-Jean-sur-Richelieu (coin Industriel et Saint-Jacques)

ET MAINTENANT AU: **911, chemin des Patriotes, L'Acadie** (près du pont Brunelle)
Tél: 347-1622

Olivier Valque jr, propr. D.T.A. en horticulture



Boîtes à fleurs - 2⁵⁰ ch.

CHUTE SANS PRÉCÉDENT
DES TAUX D'INTÉRÊT
CHEZ LES
CONCESSIONNAIRES
CHRYSLER!

6,9%
POUR
24 MOIS
7,9 % pour 36 mois ou 8,9 % pour 48 mois

De plus, il n'y a pas de montant maximum
de financement sur le crédit approuvé par
Chrysler Crédit.

Avec des taux d'intérêt comme ceux-ci, c'est dans votre intérêt d'en profiter maintenant!

Ou profitez d'un rabais-chèque jusqu'à 1 500 \$!

300 \$

Expo.

500 \$

Daytona • Sundance • Shadow • Reliant K • Aries K • Ram Van et
camion Dodge Dakota 2 sur 4.

800 \$

Colt 100 • Colt 200.

1 000 \$

Dodge 2000 GTX • LeBaron Coupé (sauf décapotable) • LeBaron KCV
• Caravelle • Dodge 600 • camions Ram 50 • Power Ram 50 • Dodge
Dakota 4 sur 4 et Dodge pleine grandeur 100 et 150.

1 500 \$

LeBaron H • Dodge Lancer • LeBaron GTS • Raider • Ramcharger et
camions Dodge pleine grandeur 250 et 350.

* Ces offres sont mutuellement exclusives et conditionnelles à une approbation de crédit de Chrysler Credit Canada Ltée. Les acheteurs choisissant le taux d'intérêt réduit sont admissibles à un taux de 6,9 % pour une période maximale de 24 mois, ou de 7,9 % pour une période de 36 mois, ou encore de 8,9 % pour une période de 37 à 48 mois. Ces offres ne s'appliquent qu'aux achats effectués chez les concessionnaires Chrysler participants. Elles ne s'appliquent ni aux véhicules loués, ni aux parcs-automobiles, et elles s'adressent uniquement aux particuliers achetant au détail. Ces offres annulent toutes les offres précédentes et ne peuvent être combinées à aucune autre. Voyez votre concessionnaire participant pour de plus amples renseignements.

Ces offres sont d'une durée limitée.
L'Association publicitaire des concessionnaires Chrysler Inc.

**Prenez de l'avance
avec les concessionnaires**



CHRYSLER

Woolco

LUNDI ET MARDI SONT JOURS 1.44

VÊTEMENTS POUR HOMMES ET GARÇONS

- Caleçons bikini** PRIX 2 POUR **2.44**
- Caleçons pour garçons** Pqt de 2 PRIX **2.44**
- Bas sport** PRIX **1.44**
- Gants de travail et jardinage** PRIX **1.44**
- Casquette pour homme ou garçon** PRIX **2.44**
- Bas de travail** Pqt de 2 PRIX **3.44**
- T-shirt pour garçons** PRIX **3.44**
- T-shirt pour hommes** paquet de 2 PRIX **5.44**
- Cravate pour hommes** PRIX **5.44**

ARTICLES MÉNAGERS

- Tasse à mesurer ou assiette à tarte 9"** PRIX **1.44**
- Poudre à récurer Old Dutch** 600 gr PRIX 2 PRIX **1.44**
- Assouplisseur Sweet Heart** 3.6 litres PRIX **1.44**

Couteaux à steak PRIX 2 POUR **1.44**

Plat à dessert avec couvercle PRIX 3 POUR **1.44**

Assortiment plastique Sterillite PRIX **1.44**

Tasses à café PRIX 2 POUR **1.44**

Assortiments de gadgets PRIX **1.44**

Lavettes Pqt 4 ou linge à vaisselle Pqt 2 PRIX **1.44**

Mr Net (rechange) 700 mL PRIX **2.44**

Désodorisant Wizard en aérosol PRIX 3 POUR **2.44**

Tampons à récurer Jets pqt 12 PRIX 4 POUR **3.44**

Nettoyant pour toilettes «Dainty Bol» PRIX 4 POUR **4.44**

LINGERIE - COUTURE

Tissu au mètre choix de couleurs 90 ou 115 cm de large PRIX **1.44**

Fil à coudre 100% polyester teintes variées PRIX 8 POUR **1.44**

Crochets de douche couleurs assorties PRIX **1.44**

VÊTEMENTS

Chapeaux pour bébé PRIX **2.44**

T-shirt pour enfants 100% coton 4 à 6X PRIX **2.44**

Pantalon pour enfants 2 à 3X choix de couleurs PRIX **2.44**

Short pour garçons ou fillettes 4-6X PRIX **3.44**

T-shirt pour filles 7-14 PRIX **3.44**

T-shirt pour dames P.M.G. Choix de couleurs PRIX **4.44**

Une sélection de bourses blanches PRIX **8.44**

Costume de bain 7-14 PRIX **5.44**

Culottes pour garçonnets Pqt 6 PRIX **4.44**

Ens. haut et short pour enfants 2 à 3X PRIX **5.44**

T-shirt pour dames coton/polyester PRIX **5.44**

Tapis 12"x24" PRIX **1.44**

Coussin de chaise PRIX **2.44**

Ciseaux PRIX **2.44**

Sélection de tissus coton/polyester PRIX LE MÈTRE **2.44**

Tapis 18"x27" PRIX **2.44**

Laine Phentex 3 plis PRIX 3 POUR **3.44**

Débarbouillettes Pqt 3 PRIX 2 POUR **3.44**

Bourre de polyester Sac de 1 lb PRIX 2 POUR **3.44**

Rideaux de douche PRIX **4.44**

HORTICULTURE

Outils de jardinage PRIX **1.44**

Mélange à gazon 500 g PRIX **1.44**

Pistolet pour tuyau d'arrosage PRIX **1.44**

Litière pour chats 4.5 kg PRIX **1.44**

Plantes tropicales en pot de 4 po PRIX 2 POUR **2.44**

BAS ET ACCESSOIRES

Assortiment de bas sport pour hommes et femmes PRIX **1.44**

Culottes pour dames Bikinis ou ordinaire P.M.G. PRIX **1.44**

Bas aux genoux pour dames couleurs beige et épice gr. 9 à 11 boîte de 6 paires PRIX 2 POUR **3.44**

Bas-culottes pour tailles fortes PRIX 3 POUR **2.44**

Brassière ou culotte Smart PRIX **2.44**

Bas-culotte PRIX **2.44**

Foulard indien PRIX **3.44**

Bas sport pour dame, pqt 9-11 pour homme, pqt 10-12 Paquet de 3 PRIX **3.44**

CAMÉRA

Cassette audio «Basf» 90 minutes PRIX **2.44**

ACHATS SUPER SPÉCIAUX

Aliment prêt emporter en vedette

Pastrami 454 g PRIX **3.44**

Jambon cuit 454 g



Coffre à pêche pour enfants contient 200 pièces PRIX **9.44**

Essoreuse à salade PRIX **4.44**

Sac en coton pour épingles à linge PRIX **3.44**

Croustilles 200 g PRIX 2 POUR **1.94**

Fantastic 950 mL PRIX **2.44**

Papier de toilette Cottonelle Bte 24 rouleaux PRIX **8.44**

Tartes PRIX **1.64**

Assortiment de plats marinex PRIX **4.44**

Conditionneur pour lit d'eau PRIX **2.44**

Pizza 9 po. PRIX 2 POUR **3.44**

Bac à peinture avec rouleau PRIX **5.44**

Jouets gonflables (rayon du bébé) PRIX 4 POUR **3.44**

Jours 2.44! Une nouvelle façon

2.44

et de plus

Prix en vigueur pour 2 jours seulement. Venez tôt pour un meilleur choix! Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.
Aucune garantie-réclame

PEINTURE ET QUINCAILLERIE

Ampoules Woolcrest Pqt 4 **PRIX 1.44**

Piles Rocket Heavy Duty «C» ou «D» paquet de 4 **PRIX 1.44**

Ensemble de 3 pinceaux **PRIX 1.44**

Ruban à masquer 3/4", pqt 2 **PRIX 1.44**

Rouleaux de recharge 7"-9" Pqt de 2 **PRIX 1.44**

CHAUSSURES

Sandaes de plage pour dames couleurs phosphorescentes **PRIX 6.44-9.44**

Chaussures en toile canevas pour dames et hommes choix de couleurs **PRIX 6.44**

Sandaes pour garçonnets Eat 8 à 12 **PRIX 7.44**

Chaussures sport pour dames choix de couleurs **PRIX 12.44**

COSMÉTIQUES

Lotion ou huile de bronzage Hawaiian **PRIX 1.44**

Gel en pompe Finesse format de 100 mL **PRIX 2 POUR 1.44**

Brosses à dents Fascination en paquet de 4 **PRIX 1.44**

Savon de toilette en barre Woodbury en paquet de 3 **PRIX 2 POUR 1.44**

Crème à raser Good News format de 300 mL **PRIX 1.44**

Papier-mouchoirs Kleenex Format de 100 **PRIX 6 POUR 3.44**

Baume pour les lèvres Lypsy! **PRIX 3 POUR 2.44**

Lunettes de soleil pour enfants **PRIX 3 POUR 1.44**

Bain pour dentiers Merit **PRIX 1.44**

Rafraîchisseur d'air Merit en aérosol ou en gelée **PRIX 3 POUR 2.44**

EN VEDETTE LUNDI ET MARDI

Terre noire ou terre à jardin
Sac de 30 litres **PRIX 1.44**

ALIMENTS ET FRIANDISES

Cornets à la guimauve 250 g **PRIX 1.44**

Arachides Woolco 500 g **PRIX 1.44**

Assaisonnements St-Hubert **PRIX 1.44**

Olives 375 mL **PRIX 1.44**

Sauce à hot-chicken ou à poutine **PRIX 2 POUR 1.44**

Beignes boîte de 6 **PRIX 1.44**

Huile végétale 1 litre **PRIX 1.44**

Bonbons d'été Dare 250 g **PRIX 1.44**

Délices glacés Pqt 70 **PRIX 1.44**

Crevettes (cocktail) 113 g **PRIX 2 POUR 2.44**

Sous-marins **PRIX 3 POUR 2.44**

Arachides dans l'écale 2 kg **PRIX 2.44**

Thon en boîte 6.5 oz **PRIX 2 POUR 2.44**

Salade de fruits **PRIX 3 POUR 2.44**

Sac de bonbons 2 lb **PRIX 2.44**

PAPETERIE

Sacs à ordures usage intérieur paquet de 15 **PRIX 2 POUR 1.44**

Sacs à ordures usage extérieur paquet de 18 **PRIX 1.44**

Protège-brûleurs petit ou grand **PRIX 3 POUR 2.44**

Papier d'aluminium 18 po x 25 pi **PRIX 1.44**

Sacs à sandwich paquet de 100 **PRIX 6 POUR 4.44**

Serviettes de papier Pqt 150 **PRIX 2 POUR 2.44**

Verres en styromousse Pqt 100 **PRIX 2 POUR 3.44**

LE COIN DU FUMEUR

Briquets jetables Tokai Pqt 3 **PRIX 1.44**

Marqueurs de bingo **PRIX 2 POUR 1.44**

Tablettes de chocolat Mars, Snickers, Twix, M&M **PRIX 3 POUR 1.44**

Lunettes de soleil pour enfants **PRIX 2 POUR 1.44**

Cartes à jouer Trump **PRIX 3 POUR 2.44**

DIVERS

Lunettes de natation **PRIX 1.44**

Volant de badminton pqt 4 **PRIX 2 POUR 2.44**

Bouteille compressible «Gatorade» pour breuvage **PRIX 3.44**

ACHATS SUPER SPÉCIAUX

Eau javalisante La Parisienne 3.6 litres **PRIX 1.04**

Essuie-tout marque Viva paquet de 2 **PRIX 84¢**

Nourriture pour chiens «Dog Chow» 8 kilo **PRIX 9.44**

«Ice Pack» moyen **PRIX 2 POUR 3.44**

Serviettes de plage **PRIX 6.44**

Bain de mer Jouvence 900 mL **PRIX 1.04**

Assouplisseur La Parisienne 2L **PRIX 2.64**

Boyaux d'arrosage 50' **PRIX 4.44**

Savon à vaisselle Sweetheart pqt de 2 680 mL **PRIX 1.94**

Lave-vitres Windex 900 ml (recharge) **PRIX 1.54**

Assouplisseur Fleecy 5 litres **PRIX 4.44**

Plantes en pot de 10" **PRIX 12.44**

En vedette Café Rouge

Lundi et mardi

Sandwich chaud à la dinde

servi avec pommes de terre frites et petits pois

2.44
PRIX

d'économiser chez Woolco

LE CAJON FINANCIER WOLCO, le mercredi 31 mai 1989

B-25

En Nouvelle-Écosse

Sur la Route des phares, quatre cités soeurs

par Claude R. Lemieux

Les paysages de la Route des phares de Halifax à Yarmouth, (Nouvelle-Écosse) sont si fascinants que personne ne s'étonnerait de voir les visiteurs en oublier les villes historiques qui la jalonnent.

Entre Halifax, capitale de la province et Yarmouth, la plus importante ville à l'ouest de ce grand port, les petites municipalités de Shelburne, Liverpool, Bridgewater et Lunenburg méritent qu'on s'y arrête quelques heures, sinon quelques jours.

Comme en témoignent les musées locaux, toutes ont joué un rôle important dans l'histoire. Les bateaux construits à Liverpool et armés par les habitants de cette même ville étaient assez sûrs pour naviguer contre vents et marées dans la mer des Antilles, tandis que les schooners de Lunenburg restaient maîtres dans les courses internationales. À Shelburne on continue de nos jours à construire des yachts pour les riches et des doris pour les pêcheurs; Bridgewater, quant à elle, s'est spécialisée dans la fabrication de matériel pour équiper ces embarcations.

Une grande partie de la Route des Phares, au côté sud, a été colonisée par les loyalistes de l'Empire uni qui choisirent de s'installer dans les provinces de l'Amérique du Nord britannique pendant et après la Révolution américaine. Sur les 35.000 colons qui vinrent s'installer en Nouvelle-Écosse - qui comprenait à l'époque le Nouveau-Brunswick - beaucoup étaient des descendants des Pèlerins du cap Cod et de Plymouth venus chercher fortune plus au nord.

Shelburne, le «berceau des yachts»

En 1783, 10.000 loyalistes décidèrent d'être domiciliés à Shelburne. La population de cette bourgade située à 206 km d'Halifax devait dépasser l'année suivante celle de villes comme Halifax, Montréal et

Québec. Baptisée d'abord Port Razoir puis Port Roseway, la localité compte aujourd'hui 3.000 âmes environ.

Son port offre l'une des plus belles rades du monde, ce qui lui a valu le surnom de «Berceau des yachts». Les habitants de Shelburne n'aiment pas changer pour changer. À preuve: le Coast Guard, hebdomadaire de la région, est imprimé depuis 1784 dans les locaux du journal situé à l'angle des rues King et Water. C'est cette même année que la maison Ross-Thomson allait être construite rue Charlotte. Cet établissement servit en même temps de magasin, d'entrepôt et de résidence; c'est le dernier témoin de l'époque des loyalistes à Shelburne.

Cette grande bâtisse abritait un magasin tenu par les deux marchands George et Robert Ross, tandis que leur comptable occupait un appartement situé à l'arrière de l'édifice. La maison Ross-Thomson était le haut lieu du négoce au moment de l'apogée de Shelburne, lorsque des bateaux du monde entier mouillaient dans le port. Avec son toit en croupe, coiffant les locaux du magasin et son toit à deux pans au-dessus de l'appartement situé à l'arrière, cette construction est un bel exemple de l'architecture de la Nouvelle-Angleterre. La maison abrite de nos jours le musée où sont exposés les produits les plus divers qui s'échangeaient à l'époque à Shelburne. On peut y admirer en outre une collection de tableaux et de photographies illustrant l'histoire locale, d'anciens meubles et autres objets d'époque.

Plusieurs autres vieilles maisons de cette cité jadis prospère, valent qu'on s'y arrête: une tonnellerie, un ancien atelier de doris, une voilerie, un relais de diligence et bien d'autres encore.

De nos jours, à Shelburne, on continue de construire des yachts, des schooners, des doris et des barques à rames.

À Liverpool on se souvient des corsaires

À environ 72 km à l'est de Shelburne, se trouve Liverpool, autre ville loyaliste fondée en 1760 par des colons de la Nouvelle-Angleterre.

Comme l'indique une plaque commémorative, DeMonts et Champlain séjournèrent dans cette ville côtière de 3.700 habitants bâtie sur les rives de la Mersey.

Une autre plaque célèbre les hauts faits des corsaires locaux entre 1800 et 1812. En voici le texte: «À la mémoire des corsaires de la baie de Liverpool qui ont su maintenir et défendre les liens commerciaux avec les Antilles et ont guerroyé vaillamment contre les ennemis de la Grande-Bretagne à bord des bateaux qu'ils équipaient et armaient à leurs frais.

Parmi, les plus célèbres, citons Alexander Godfrey et son célèbre brick «Rover» («l'écumeur des mers») qui, en septembre 1800, parvint à mettre en déroute une escadre espagnole dans la mer des Antilles et à capturer son pavillon; Joseph Barrs Jr. et son schooner «Liverpool Packet» qui, en neuf mois d'hostilités, arraisonna plus de 100 vaisseaux américains au large des côtes de la Nouvelle-Angleterre. Tous ces hommes ont perpétué la meilleure tradition de la Marine britannique».

En 1762, le colonel Simeon Perkins fit construire à Liverpool une maison du style de celles de la Nouvelle-Angleterre. De nos jours encore, elle est «comme neuve» et abrite un musée où sont exposés de nombreux meubles anciens ainsi que des objets témoignant de ce passé.

Une ville où il fait bon vivre

Fondée en 1812, Bridgewater, ville industrielle de 5.300 habitants située à 24 kilomètres à l'intérieur des terres, s'étend de part et d'autre des rives de La Havre sur laquelle les pêcheurs vont prendre le saumon. Bridgewater produit chaque année des milliers de sapins de Noël, ainsi que

des moteurs à essence, des pneus Michelin, des matériaux de construction et du matériel de pêche. Toutes ces activités peuvent sembler de prime abord très mercantiles; pourtant, avec ses espaces verts, ses parcs et sa faune, la localité a su rester une ville où il fait bon vivre.

Le principal attrait est sans conteste le musée DesBrisay, bâtisse moderne blottie au milieu d'un parc de vingt-cinq acres qui abrite une réserve ornithologique. Il fallut attendre 1967, année du Centenaire, pour que cette idée, vieille de 150 ans, se concrétise.

Chacune des quatre différentes sections du musée est consacrée à l'un des groupes qui s'y installèrent: les Indiens, les Français, les Anglais et les Allemands. Chaque section donne une description et une explication à l'appui, des objets exposés; la pièce la plus intéressante du musée est sans doute un berceau indien fait et décoré de piquants de porc-épic teints.

Le musée s'enorgueillit également d'une intéressante collection d'oiseaux, d'animaux divers et de coquillages. Il est administré par le Musée de la Nouvelle-Écosse, tout comme le Wile Carding Mill, la plus ancienne installation industrielle de Bridgewater qui, construite

Lunenburg et le Bluenose

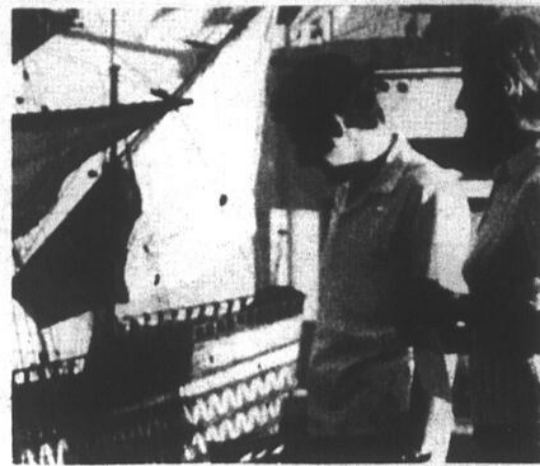
Lunenburg, 3.400 habitants, est sans doute la ville la mieux connue des quatre cités de la Côte sud. Elle doit sa notoriété à un certain nombre de hauts faits; toutefois, sa particularité est d'avoir su allier l'utile à l'agréable.

En 1921, fut construit à Lunenburg le Bluenose, un schooner de pêche qui allait dominer pendant un quart de siècle toutes les régates internationales dans cette catégorie. Jusqu'alors, les schooners de la Nouvelle-Angleterre étaient quasiment les maîtres.

C'est alors qu'est paru le Bluenose. Son succès fut tel, qu'il allait faire figure de proue pendant les derniers moments de la navigation des schooners au niveau mondial. Ce bateau construit pour la pêche commerciale était un monstre de vitesse. Il fallait le voir, dit-on, prendre le vent, toutes voiles dehors.

En 1938, les menaces de guerre vinrent mettre un terme à sa carrière. Il finit par sombrer dans une tempête en 1946 au large des côtes d'Haïti.

Le souvenir de ce bateau restait présent à la mémoire de tous et, en 1963, le Bluenose II quittait les chantiers de Lunenburg et prenait le



Il ne faut pas rater la visite du musée de Lunenburg qui occupe l'intérieur de trois bateaux.

large dans une ovation générale. La mâture du nouveau schooner est en tous points semblable à celle de son prédécesseur.

Le bateau est le «porte-parole» de la Nouvelle-Écosse dans plusieurs pays et, en été, on organise à son bord, des croisières de deux heures en partance du port d'Halifax.

C'est également des chantiers de Lunenburg qu'est sortie une reproduction du Bounty, le bateau du capitaine Bligh rendu célèbre par le livre et le film de MGM, «Les révoltés du Bounty».

Un musée bien spécial

Ce n'est certes pas un hasard si le musée local est situé sur l'eau; il occupe l'intérieur de trois bateaux et s'appelle le Lunenburg Fisheries Museum.

Ces trois bateaux sont le chalutier Cape North, le Réo 2, qui fut, dit-on, le dernier bastion de la contrebande pendant la prohibition aux États-Unis et le Theresa E. Connor, dernier schooner de Lunenburg à s'en

aller pêcher sur les Grands Bancs avec des doris.

À bord du Theresa E. Connor, gravures et outillage font revivre l'épopée du Bluenose, tandis que sur le quai, un aquarium et un magasin de souvenirs complètent ce musée quelque peu insolite.

Il faut voir son jardin

La ville possède une des plus grandes conserveries de poisson du monde ainsi que l'un des plus beaux jardins floraux du Canada: le Dauphinée Gardens.

L'église luthérienne de Zion et celle presbytérienne de Saint-Andrew sont les deux plus anciennes de ces confessions au Canada; l'église anglicane Saint-Jean est la plus ancienne église protestante du pays.

Les salles commémoratives du centre communautaire de Lunenburg qui rendent hommage aux centaines de pêcheurs disparus en mer, méritent également une visite.



Les paysages de la route des phares sont fascinants.

GISELE PAPIN, PROPRIÉTAIRE

PARIS EN FÊTE
GROS PORTEUR
CHOIX DE DATES
DE DÉPART
498\$
Taxes en sus

Boston Newport
Départ de Saint-Jean

4 jours Fin de semaine
«Fête du travail»

Les Voyages **347-7707**
permis du Québec
no 700721
En Vol ENR
95, rue Frontenac, Saint-Jean-sur-Richelieu



Méritas d'avril

Les méritas de la 3^e étape de l'année scolaire ont été remis récemment. Sur la photo, les élèves de 4^e secondaire qui ont été honorés. Première rangée: Stéphanie Deslauriers, Josiane Phénix, Philippe Bisailon, Hélène Défossés. Deuxième rangée: Geneviève Robert, Steve McMay, Vincent Fortin, Alain Cloutier, Frédéric Daoud, Pascal Boyer. Troisième rangée: Fr. Jacques Béliste, Dir., René Poirier, Louis-Justin Bessette.



Spécialiste de la relaxation Hypnothérapeute Psychothérapeute

stress - anxiété - insomnie - abus de tabac
phobies - burn out - problèmes d'ordre
psychosomatique

Richard Rousseau, M. Sc.
maîtrise en service social de l'université de Montréal
72 A, rue Bouthillier, St-Jean-sur-Richelieu
POUR RENDEZ-VOUS: 346-5056



Soirée au stade

Martin Larose, Éric Cyr et Christian Roy sont heureux d'assister à la soirée des Expos au Stade Olympique dans le cadre du rassemblement orchestré par l'AIES. L'ESMC a eu le privilège de lancer la première balle puisqu'elle était la plus représentée quant au nombre de participants: 375 billets répartis entre les élèves, les parents et les membres du personnel. Ce rendez-vous a eu lieu, le mardi 16 mai dernier.

	3, 10 JUIN El Cid (Eco)	ACAPULCO MEXIQUE
	1 semaine 2 semaines	188\$ + taxe 223\$ + taxe
09, 16 juin Ocean Side Inn	FORT LAUDERDALE FLORIDE	2, 9, 16 juin HOLLYWOOD BEACH Hollywood Beach Resort, Floride
1 semaine 2 semaines	244\$ + taxe 349\$ + taxe	1 semaine 2 semaines
2, 9 juin vol aérien	BARCELONA VÉNEZUELA	2, 9 juin vol aérien MARGARITA VÉNEZUELA
1 semaine 2 semaines	219\$ + taxe 239\$ + taxe	1 semaine 2 semaines
Pour réservations: 358-9051		

Votre guide
Paul
Laforest

L'été s'en vient!

Les Iles de la Madeleine
Les Maritimes
du 25 juin au 8 juillet 1989

Les Gorges de la rivière La Malbaie
La Roche Pleureuse:
Île-aux-Coudres
(4 jours)
du 25 au 28 août 1989

Gatineau et Ottawa
du 27, 28, 29 septembre 1989

Noël d'antan
à la Roche Pleureuse:
Île-aux-Coudres
(2 jours)
21, 22 octobre 1989

RENSEIGNEMENTS:
348-5984
346-8415

Agence de Voyages Sears

Découvrez la magie de... l'Asie

Escapade Orientale

Un circuit de 17 jours vous permettant de découvrir Hong Kong, Bangkok, Singapour et la légendaire île de Bali.

17 jours 2 899\$ par personne
Départ des 19 & 26^e octobre

Joyaux de la Chine

Un circuit de 16 jours pour explorer Beijing, Xian, Shanghai, Guilin, Guangzhou et Hong Kong.

16 jours 3 499\$ par personne
Départ des 9 & 16^e juillet et 8 & 15^e octobre

exotik tours

* Circuits guidés en anglais de Montréal aux dates indiquées.

Chine Exotique

Profitez d'un séjour de 23 jours pour visiter Shanghai, Suzhou, Hangzhou, Beijing, Xian, Kunming, Guilin, Guangzhou et Hong Kong.

23 jours 4 499\$ par personne
Départ des 8^e & 15 juillet

Chine et Japon

20 jours pour envahir les splendeurs de Beijing, Xian, Shanghai, Guilin, Guangzhou, Hong Kong, Kyoto et Tokyo.

20 jours 4 999\$ par personne
Départ des 9 & 16^e juillet

BONI

ADHÉREZ AU CLUB SEARS... GAGNEZ DES POINTS. OBTENEZ DES BONS D'ACHAT... applicables à des achats de marchandises ou voyage... adhésion gratuite... demandez-nous les détails.

PLUS

RECEVEZ À TITRE GRACIEUX une étiquette à bagage de luxe lorsque vous réservez vos vacances* à l'Agence de voyages Sears.
* Achat minimum 300\$ par personne.

Carrefour Richelieu 349-2393

NOUS VOUS CONSEILLONS DE PROTÉGER VOS VACANCES AVEC L'ASSURANCE LE VOYAGEUR!

Tous les prix sont donnés par personne, et basés sur une occupation double, sauf sur avis contraire. Les prix et dates indiqués sont ceux offerts au moment de mettre sous presse et sont sujets à changements sans préavis. Les prix peuvent changer selon la date de départ, l'hébergement choisi. Les voyages sont soumis aux modalités et conditions contenues dans la brochure du fournisseur. Les prix ne comprennent pas les taxes d'aéroport, hôtel et frais de service et toutes dépenses de nature personnelle. Ces offres ne sont pas valables en conjonction avec d'autres offres ou rabais sur réservations anticipées, proposés par d'autres fournisseurs ou Agence de voyages Sears. © Copyright Canada 1989, Sears Canada Inc. Toute reproduction sans le consentement écrit de Sears Canada Inc. est interdite. NOTE AUX VOYAGEURS: Les voyageurs doivent savoir que différents niveaux, modes de vie, coutumes et conditions, en respect à l'approvisionnement des utilités, services et hébergement, peuvent exister en dehors du Canada.

SEARS

vous en avez pour votre argent...et plus.

Détenant d'un permis du Québec

LE CANADA FRANÇAIS MANAGER, le mercredi 31 mai 1989 B-27

En 1937, chaque famille avait son laitier et son boulanger

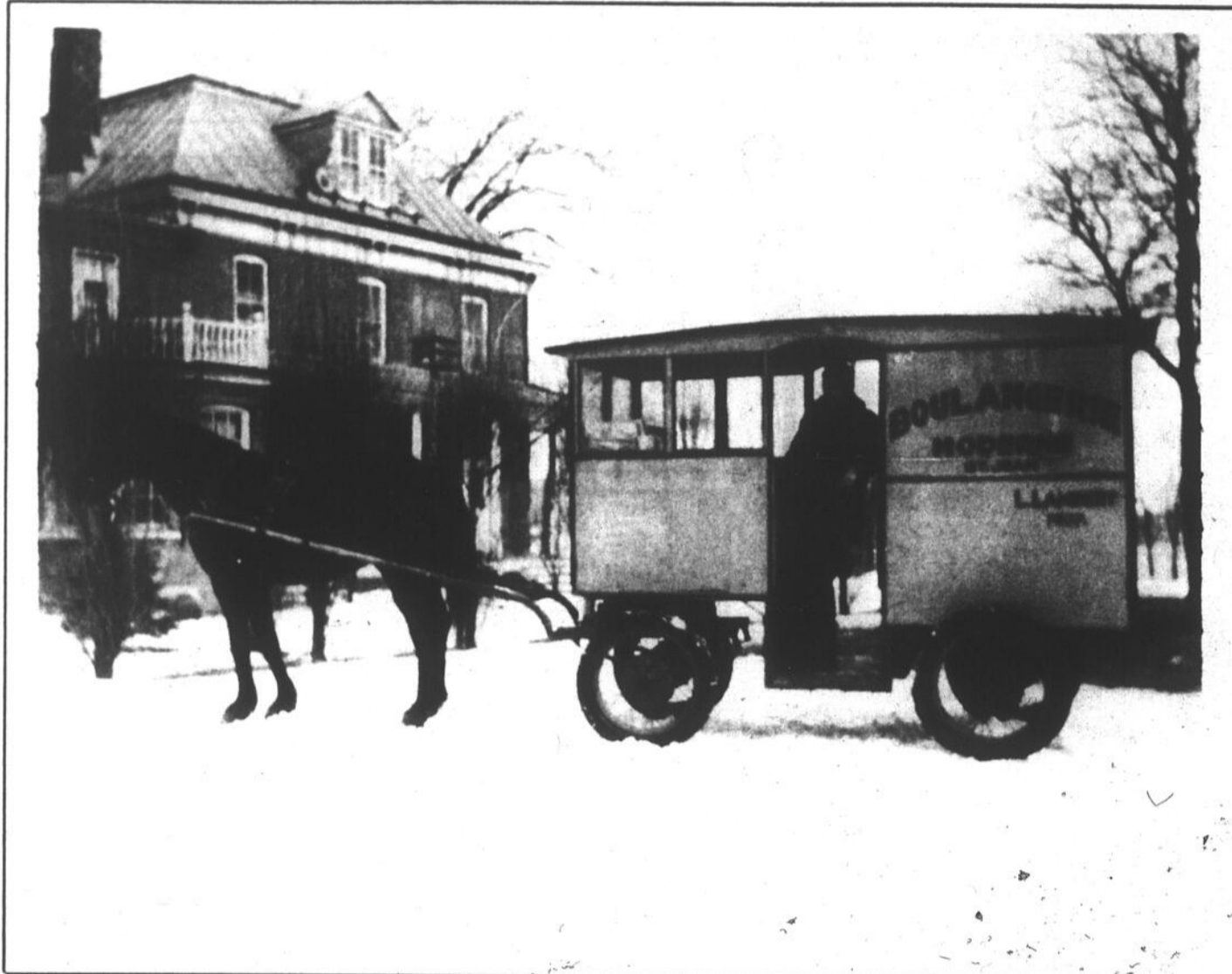


Image d'autrefois

Cette photo date de 1937. Elle a été prise devant la résidence de René Payette, sur la rue Champlain. A l'époque où chaque famille avait son boulanger et son laitier. M. Lucien Choquette a exercé ces deux métiers. Pour la Boulangerie Moderne, propriété de J. Lambert et ensuite pour le compte de la Laiterie Granger et Frère pendant 25 ans. Peu importe la température, M. Choquette faisait la tournée de ses clients tous les jours. Dans son cas, la même voiture servait pour l'été et pour l'hiver. Cette photo nous a été prêtée par son fils Jean-Paul que nous remercions.

La psychologie d'aujourd'hui



Georges-Henri Arenstein

Le changement planifié dans les organisations

Tout change, tout est changement. Même la terre sur laquelle nous sommes tourne elle-même et se déplace autour du soleil, malgré son apparente immobilité.

Les organisations, ou les systèmes organisationnels, sont des ensembles, grands ou petits, composés de parties qui sont en interaction entre elles; ces ensembles sont aussi en contact avec un environnement. Le corps humain est un exemple de systèmes, en contact avec son environnement, et composé de nombreuses parties (ou sous-systèmes), comme la circulation sanguine, l'appareil respiratoire, les organes, etc. Une entreprise, peu importe sa taille, est encore un système organisationnel en

perpétuel processus de changement.

Lorsqu'une entreprise quelconque éprouve une difficulté lors d'une situation insatisfaisante et problématique, elle peut tenter des efforts délibérés pour changer cette situation par une série d'actions systématiques. L'expression «changement planifié» implique que ces efforts ne portent pas uniquement sur le contenu de la situation insatisfaisante, mais également sur les différents processus qui ont donné lieu à cette situation et qui la maintiennent en place.

La démarche du changement planifié est comparable à une démarche de rétablissement de la

santé par des actions appropriées (consultations, techniques d'intervention individuelle ou de groupe, ateliers de formation). Il y a lieu de mettre en place des stratégies susceptibles de résoudre les difficultés vécues par les organisations.

Le «changement planifié dans les organisations» tend à faire évoluer la situation actuelle qui pose problème vers la situation désirée. Il y a lieu d'identifier correctement les forces motrices qui peuvent y contribuer et les forces freinantes qui sabotent les progrès.

Pour des questions d'intérêt général, vous pouvez m'écrire à la B.P. 37, Saint-Jean, J3B 6Z1.

LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 31 mai 1989 B-28



Desnoyers-Létourneau
psychologues
Membre de la C.P.P.Q.

- psychothérapie individuelle
- psychothérapie de couple
- psychothérapie de groupe hebdomadaire
- sessions de croissance



624, boul. du Séminaire Saint-Jean-sur-Richelieu

358-2727

PLACE DU LOUVRE

POUR LA FEMME ET SON ENFANT

L A P R O M E N A D E



À
louer

3 locaux
disponibles
Pour renseignements:
348-6102

ACTIVITÉ

CETTE SEMAINE
Nouvelle exposition des étudiants en arts plastique du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu.
Exposition dans la promenade
Surveillez notre annonce pour les prochaines activités

225 RICHELIEU (CENTRE VILLE) ST JEAN SUR RICHELIEU

été
ette,
où
son
ces
der-
uite
r et
la
ans
été
ous



Rafraîchissez votre été avec votre Supermarché Laplante

*Nous vous offrons
des dégustations
dans un décor d'été*

**Les jeudi 1er juin,
vendredi 2 juin
et samedi 3 juin**

Venez profiter de tous ces avantages
avec beaucoup d'autres spéciaux en magasin.
Nous vous attendons en grand nombre!

VOTRE SUPERMARCHÉ

LAPLANTE

 **provigo**

Carrefour Laplante, 420, 2e Avenue, Iberville

astrologie

PAR MICHÈLE PERRAS

LE CENTRE ASTROLOGIQUE INC
C P 442 ST-JEAN-SUR-RICHÉLIEU J3B 6Z5

SEMAINE DU 31 AU 6 JUIN

Bélier



Amour: Durant cette semaine de nouvelle Lune (3), vous vous sentirez l'âme d'un conquérant et vous n'hésitez pas à prendre de gros risques voire même partir à l'aventure. Un peu de réflexion vous épargnera des déboires sentimentaux surtout si vous êtes sérieusement lié avec un Taureau ou un Cancer.

Santé: Pas de problème majeur pour les gens positifs de ce signe.

Travail: Cette semaine, vos plus grandes satisfactions vous les aurez sur le plan matériel. Pratiquement tout ce que vous entreprendrez sera voué à la réussite. Si vous souhaitez faire un bon placement, choisissez d'investir dans les biens immobiliers.

Jours favorables: 1er, 2, 4 juin
Prudence: 5, 6 juin
Chiffres de «Dame Chance»: 3-12-18-27-37-45

Taureau



Amour: A cause des influences de la nouvelle Lune du 3 juin, vous ferez probablement la rencontre d'un type amoureux dont vous raffolerez. Aussi, vous adorerez que l'on vous entoure et que nombreux de vos admirateurs se disputent vos faveurs. Cependant, si votre cœur est engagé, restez fidèle à vos obligations.

Santé: Surveillez votre silhouette.
Travail: Cette semaine-ci, vous aurez du flair pour tout ce qui concerne les questions d'argent. Et cela devrait vous permettre de réaliser d'importantes transactions. Mais ce n'est pas tout, car vous aurez aussi l'occasion de mettre un peu d'ordre dans votre vie, faire le point, tirer un trait sur le passé et repartir à zéro.

Jours favorables: 3, 4, 6 juin
Prudence: 31 mai, 1er juin
Chiffres de «Dame Chance»: 1-11-18-27-33-45

Gémeaux



Amour: Votre nature chaleureuse et empreinte de gentillesse vous vaudra la cote d'amour. Et avec celle-ci, vous pourrez faire ce que vous désirez avec votre partenaire. Même lui glisser les mots, les plus doux dans le creux de l'oreille!

Santé: Résistance nerveuse et musculaire en hausse. Excellent pour le sport.

Travail: L'appui de personnes influentes ne vous sera certainement pas refusé durant cette période de nouvelle Lune. Mais tenez vous quand même à l'écart des histoires, ou votre réputation en souffrira. Sur le plan monétaire, ajoutez à votre nature généreuse le sens de l'économie.

Jours favorables: 31 mai, 5, 6 juin
Prudence: 3, 4 juin
Chiffres de «Dame Chance»: 2-20-22-26-36-38

Cancer



Amour: À moins que votre cœur soit engagé, cette semaine de nouvelle Lune s'avère de bon augure pour ceux qui désirent papillonner à leur guise. Toutefois, essayez de ne pas laisser sur votre passage des âmes meurtries...

Santé: Fragilité des os.
Travail: Si vous êtes présentement en discussion d'affaires, ne signez rien avant la semaine prochaine. Cela vous donnera le temps de réfléchir à tous les termes du contrat. Côté financier, vous n'avez pas à vous plaindre car la chance est de votre côté. Alors, profitez-en...

Jours favorables: 1er, 2, 6 juin
Prudence: 4, 5 juin
Chiffres de «Dame Chance»: 3-11-17-26-35-40

Lion



Amour: Cette semaine, votre partenaire vous poussera à voir la vie d'un meilleur angle soit à ne pas prendre les choses si au tragique, bref, à être heureux. Pour ceci, organisez une belle sortie pour le week-end.

Santé: Modifiez légèrement votre routine habituelle et tout votre système se portera à merveille!

Travail: Il est à prévoir que vous trouverez facilement la solution à un problème qui vous inquiète depuis quelques semaines. Et ceci, sans doute parce que vous aurez cessé d'y penser tout le temps. Du côté monétaire, une opportunité intéressante pourrait bien se présenter au cours de cette période de nouvelle Lune. Saisissez-la au vol.

Jours favorables: 31 mai, 3, 4 juin
Prudence: 1er, 2 juin
Chiffres de «Dame Chance»: 4-14-27-34-37-44

Vierge



Amour: Période favorable aux petits et aux grands déplacements. Si vous êtes célibataire, vous pourriez fort bien rencontrer l'amour au cours d'un voyage. De toute manière cette semaine de nouvelle Lune s'annonce agréablement réussie sur ce plan.

Santé: Parties à surveiller: les genoux, les cuisses et le foie.
Travail: Durant cette période de nouvelle Lune, vous ferez bien d'examiner soigneusement les propositions ou les offres qui se présenteront dans votre vie professionnelle. Beaucoup d'entre elles seront sur faites et ne vous mèneront pas bien loin. Pire, vous pourriez lâcher la proie pour l'ombre et vous en mordre les doigts.

Jours favorables: 1er, 2, 5 mai
Prudence: 3, 4 juin
Chiffres de «Dame Chance»: 10-18-26-36-41-45

Balance



Amour: Méfiez-vous des influences incertaines de la nouvelle Lune. Possibilité de tensions conjugales qui seront susceptibles d'atteindre leur maximum si, pour vous venger de votre conjoint, vous faites la cour soit à un ami(e) ou à un invité...

Santé: Prudence sur la route, spécialement aux heures de pointe.

Travail: Donnez-vous le temps vers les 5 et 6 juin de réfléchir aux raisons de vos problèmes personnels. Vous leur trouverez sûrement une solution. Mais au travail, évitez de prendre en charge les difficultés des autres, ce n'est pas le moment, vous ne pourriez pas vous en sortir. Côté monétaire, week-end fort coûteux...

Jours favorables: 3, 4, 6 juin
Prudence: 31 mai, 5 juin
Chiffres de «Dame Chance»: 2-20-29-38-46-49

Scorpion



Amour: Séduisant Scorpion, mettez en évidence tous vos atouts sous les influences de cette nouvelle Lune et vos chances auprès de vos nombreux admirateurs se multiplieront!

Santé: Contrôlez votre émotivité.
Travail: Quand vous verrez certains collègues de travail avoir à leur tour, des soucis avec leur porte-monnaie, vous ne pourrez vous empêcher de penser que vous avez été bien avisé de refuser quelques opérations financières que vous jugez risquées. Alors, soyez toujours aussi méfiant de ce côté.

Jours favorables: 31 mai, 5, 6 juin
Prudence: 1er, 2 juin
Chiffres de «Dame Chance»: 1-14-20-24-35-40

Sagittaire



Amour: Une forte dose d'orgueil animera votre univers sentimental durant cette semaine, ce qui risque d'apporter des conséquences désavantageuses dans vos relations. Allons, cher ami, évitez d'imposer votre nature volontaire dans le but de diriger les sentiments de l'être aimé.

Santé: Éliminez les toxines de votre organisme en buvant beaucoup d'eau.

Travail: Cette semaine, ne vous laissez surtout pas distraire à l'ouvrage. Passer une matinée à bavarder au téléphone serait dramatique, surtout que professionnellement vous traversez une période très délicate... Du côté monétaire, amélioration de la situation pour les énergiques.

Jours favorables: 1er, 3, 5 juin
Prudence: 2, 4 juin
Chiffres de «Dame Chance»: 15-20-26-37-48-49

Capricorne



Amour: Ces temps-ci, les célibataires traversent une période favorable pour légaliser leur union. Votre nature se voit inspirer de romantisme. Alors, ouvrez grand votre cœur.

Santé: Protection des astres. Amélioration très considérable.
Travail: L'harmonie de votre ciel de la semaine sourit gracieusement aux écrivains, aux journalistes et aux artistes de ce signe en rendant leur inspiration très créative. C'est aussi une excellente période pour vos déplacements d'affaires.

Jours favorables: 31 mai, 1er, 2 juin
Prudence: 5, 6 juin
Chiffres de «Dame Chance»: 5-18-20-36-47-48

Verseau



Amour: De fortes discussions sont à prévoir avec votre partenaire. Ne laissez pas les résultats de vos imprévoyances remettre en question certains heurts passés.

Santé: Fonction rénale à surveiller ainsi que de la colonne vertébrale.

Travail: Une rentrée d'argent inattendue comblera à temps les trous de votre budget, aux alentours du 2 juin. Mais ne vous montrez pas dépensier pour autant. Ce ne serait pas en spéculant ou en jouant, que vous répareriez les dégâts même si vous êtes ces temps-ci chanceux!

Jours favorables: 2, 3, 4 juin
Prudence: 1er, 6 juin
Chiffres de «Dame Chance»: 3-10-28-35-37-46

Poissons



Amour: Les membres de votre petite famille exigeront beaucoup de vous. Périodes d'importantes responsabilités que vous aurez à assumer avec courtoisie et gentillesse. En amour, tout semble tourner en votre faveur.

Santé: Évitez de vous emporter pour des riens...
Travail: Excellente semaine de nouvelle Lune pour les Poissons en affaires et en association car ils connaîtront des chances uniques pour augmenter leur rentabilité. Un courant de prospérité s'engage sur vos spéculations et transactions. Sachez en bénéficier...

Jours favorables: 1er, 5, 6 juin
Prudence: 3, 4 juin
Chiffres de «Dame Chance»: 6-10-28-33-38-40

FESTIVAL de la CRÈME GLACÉE

Une glace,
c'est bon!

Une glace Bissonnette,
c'est meilleur!

Toute une palette
de saveurs glacées
TRÈS SPÉCIALES:

Sirop d'érable et sucre du pays
Aux 3 noix - Au miel de trèfle

Aux 2 pralinés

Pistache/chocolat

Caramel/pacane - Amande caramélisée

Cointreau/amaretto

Tutti/frutti - Fôret noire

et les traditionnelles

Vanille/chocolat

Choco/miel - Café

Rhum/raisin - Cerises...

les sorbets

Fraises - Framboises

Fruit de la passion

Mangue - Citron...

sans oublier

nos pâtisseries glacées:

Omelette norvégienne

Vacherin - Panaché

PAINS

PÂTISSERIES

CHOCOLATS

PLATS CUISINÉS

FROMAGES

PÂTES FRAÎCHES

CAFÉS

HORAIRE D'ÉTÉ:

à partir du 14 mai 89

OUVERT TOUS LES SOIRS

jusqu'à 22 h 00



BISSONNETTE

Boulangier, Pâtissier, Chocolatier, Glacier

251, rue Champplain, Saint-Jean-sur-Richelieu

346-6851

depuis
1933

Un outil offert par la Croix-Rouge

Depuis février, la Croix-Rouge a fait parvenir le guide de prévention des accidents à la maison, à près de 1,5 million de foyers québécois. Cette initiative s'inscrit dans le cadre de la campagne annuelle de financement dont l'objectif, cette année, est de 5,2 millions de dollars. Bien que la Croix-Rouge se spécialise dans l'intervention de secours, son objectif principal est la sauvegarde de la vie par le biais de la prévention.

Êtes-vous à l'abri d'un accident sous votre toit? Avant de répondre «non» hâtivement, la Société canadienne de la Croix-Rouge vous invite à prendre connaissance de son guide sur la prévention des accidents à la maison, puis d'inspecter chacune des pièces de votre résidence. Malgré votre prévoyance, vous risquez d'être surpris.

Un accident sur deux a lieu à la maison. Parmi les accidents mortels qui y surviennent, vingt pour cent sont causés par des chutes, et sept pour cent par des noyades. Ces chiffres de Statistique Canada révèlent que la sécurité sous les toits n'est pas un problème marginal.

Point besoin d'être ingénieur pour identifier les zones de danger dans sa résidence. Le guide de la Croix-Rouge passe en revue toutes les pièces de votre maison et vous pose un

certain nombre de questions. Ainsi, dans la salle de bain, comment vous débarrassez-vous des anciennes lames de rasoir? Dans le corridor, les escaliers sont-ils bien éclairés? Dans la cuisine, les couteaux et les ciseaux sont-ils gardés hors de la portée des enfants? Dans la chambre, utilisez-vous la nuit une veilleuse pour éviter les chutes? Dans le sous-sol, les bonbonnes de gaz sont-elles entreposées à l'extérieur? De fait, connaissez-vous le numéro du Centre anti-poison du Québec? Mieux, quels sont les premiers soins à donner en cas d'empoisonnement, d'étouffement ou de noyade?

La réponse à cette dernière question se trouve au verso du dépliant. Aidé par des dessins, vous pouvez suivre pas à pas les gestes qu'il vous faut poser en cas d'urgence. On y apprend, notamment, que si une personne ne peut respirer, elle portera les mains à sa gorge et tentera de tousser. Si la personne perd connaissance, vous devez la coucher sur le dos, lui nettoyer la bouche, pratiquer la respiration artificielle et exercer des pressions abdominales. Cette méthode, par contre, ne doit pas être utilisée si la personne est enceinte.

La publication du guide sur la prévention des accidents à la maison a été possible grâce à la commandite des sociétés suivantes: L'Association des courtiers d'assurances

de la province de Québec, la Laurentienne Générale, le Groupe Commerce, l'Union canadienne La Normand et Provinces-Unies.

Le président d'honneur de la campagne de financement, M. Serge Gouin et les porte-parole de la campagne, Ginette Reno et Bob Gainey, rappellent que la Croix-Rouge, c'est beaucoup plus que les collectes de sang. C'est une présence constante qui veille sur nous. «Tu y crois. Aide-la!», nous disent-ils.

PREMIERS SOINS EN CAS D'ETOUFFEMENT



Si une victime ne peut respirer, celle-ci portera les mains à sa gorge et tentera de tousser

1 Demandez à la victime «Étouffez-vous?»
Si la victime est incapable de parler et qu'elle a besoin d'aide



2 Pratiquez la méthode d'Heimlich:
● Debout derrière la victime
● Passez les bras sous les siens
● Mettez un poing (le pouce à l'intérieur) sur l'abdomen au creux de l'estomac, juste au-dessus du nombril et bien en dessous du bord des côtes
● Placez l'autre main sur le poing
● Exercez une pression brusque vers le haut



3 Recommencez la manoeuvre si nécessaire

SI LA VICTIME PERD CONNAISSANCE

4 Appelez à l'aide:
● Demandez les services médicaux d'urgence
- Ambulance
- Médecin



5 Retournez la victime - d'un bloc - sur le dos en un mouvement

6 Nettoyez la bouche de la victime

7 Pratiquez la respiration artificielle bouche à bouche

8 Exercez 6 à 10 pressions abdominales



● Agenouillez-vous au-dessus de la victime à la hauteur du bassin

● Localisez les os de saillie du bassin

● Tracez une ligne imaginaire entre les deux os de saillie du bassin pour localiser le nombril

● Placez la paume d'une main sur l'abdomen de la victime, juste au-dessus du nombril

● Placez l'autre main sur la première

● Vos mains placées correctement faites une pression sur l'abdomen et donnez une poussée ferme vers le haut - mouvement en forme de J

● Répétez 6 à 10 fois



Attention: N'utilisez pas cette méthode dans le cas d'une femme enceinte

9 Recommencez les étapes 6 à 8 au besoin

Mise en garde: Une mauvaise application de la méthode d'Heimlich (pression abdominale) peut causer un traumatisme. Si vous avez l'occasion de vous exercer, ne le faites qu'avec un mannequin.

peinture au latex intérieur blanc fini mat DENALT no 555-01

1895

14 LITRES OU MOINS

SPÉCIAUX

jusqu'au 14 juin

Peinture au latex intérieur blanc fini perle SICO no 163-110

2499

14 LITRES OU MOINS

Peinture au latex apprêt de scellement GEL GRATUIT

A l'achat de 3 contenants de 4 litres en spécial

Peinture au latex intérieur blanc fini semi-lustre GEL no 2400

2599

14 LITRES OU MOINS



Serge Mercier INC.

248, rue Saint-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu Tél.: 347-3800

8 510 259 PERSONNES ROULENT A VELO AU CANADA

Pour tout le monde... pour la vie!

Enfin, j'entends»

Des milliers de malentendants ont retrouvé leur acuité auditive d'autrefois grâce à «L'AIDE AUDITIVE».

Pour plus de renseignements, consultez l'audioprothésiste

Laflamme & Ass
audioprothésistes

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
900, boul. du Séminaire nord
suite 140
349-1260

Granby
320, boul. Leclerc ouest
378-6746

aussi Montréal, Laval et Longueuil

LE CANADA FRANÇAIS MANIFESTE, le mercredi 21 mai 1989 B-37

Maribro leur a permis d'être autonomes

Chaque matin, cinq jours par semaine, Céline Bourdeau, 31 ans, Jeanne Gilbert, 40 ans, Michel Tremblay, 28 ans, Gérald Nadeau, 31 ans et Claude Doucet qui en a 29, partent pour aller travailler. Comme toutes les femmes et tous les hommes de leur âge, ils gagnent leur vie.



Daniel Simard

Tous les cinq ont acquis leur autonomie. Pourtant, il y a une dizaine d'années, rien ne laissait entrevoir qu'ils pourraient un jour se tirer d'affaires par leurs propres moyens.

Atteints d'une déficience intellectuelle de différents niveaux, ils étaient destinés à demeurer des éternels dépendants. A tous les niveaux.

Ils voient à tous leurs besoins, paient leurs impôts et sont devenus des citoyens à part entière

Alors que Céline et Claude demeurent avec leurs parents, Jeanne, Michel, Jeanne et Gérald vivent en appartement. Ils voient à tous leurs besoins, paient des impôts et sont devenus des citoyens à part entière. Ils mènent une existence normale. Ce qui compte le plus, ils sont heureux.

Deux d'entre eux ont connu, soit la vie en famille d'accueil, ou celle en institution. Avant de compléter comme leurs trois compagnons, le cycle des classes spéciales. Après cela, il n'y avait plus d'autres ressources à leur disposition pour améliorer leur sort.

Entre-temps, en 1974, Maribro avait ouvert ses portes. Les cinq y ont fait des stages plus ou moins prolongés avant de voler de leurs propres ailes. En quelque sorte, ce centre fut leur planche de salut.

Maribro fut leur planche de salut

Il ne faudrait pas conclure pour autant que Céline, Jeanne, Claude, Gérald et Michel ont été abandonnés à eux-mêmes. Le personnel de Maribro, entre autres, Linda Choquette, agente d'intégration et Philippe Davis, directeur général, après avoir préparé leur sortie, ont continué à les aider.

De concert avec différents organismes. Sans oublier les employeurs qui leur ont fait confiance. Une collaboration indispensable qui a facilité d'autant plus leur intégration à la société.

«C'est le but que nous visons dès que nous admettons un bénéficiaire à Maribro, insiste monsieur Davis. Nous préparons sa sortie à plus ou moins brève échéance.

«Toujours avec l'approbation des parents, intervient Linda Choquette. C'est là une démarche essentielle, dans le travail que nous effectuons auprès de leurs enfants».

Denis et Lucille Doucet, les parents de Claude, tout comme Lise Bourdeau, la mère de Céline, ont connu l'époque où ils devaient se débrouiller seuls. Comme ils n'ont pas oublié les préjugés qui ont persisté trop longtemps à l'égard des



Bénéficiaires de Maribro, Jeanne Gilbert, Céline Bourdeau, assises, Michel Tremblay, Gérald Nadeau et Claude Doucet, debout, sont maintenant sur le marché du travail. Autonomes, ils gagnent leur vie et assurent leur subsistance.

enfants atteints de déficience intellectuelle.

«Malheureusement, règle générale, déplorent-ils, dans bien des milieux, on croyait qu'il n'y avait rien à faire pour eux. Plusieurs devaient se retrouver tôt ou tard en institution». Avec les résultats qu'on s'imagine. Identifiés comme malades mentaux, ils y terminaient leur jour.

Atteints d'une déficience intellectuelle de différents niveaux, ils étaient destinés à demeurer des éternels dépendants

À moins que leur famille, à coup de sacrifices, ne consente à les garder. En cherchant à améliorer leur condition de vie. Ce qui fut le cas, notamment, pour les parents de Claude Doucet et Céline Bourdeau. Ils n'ont pas toujours eu la vie facile. Bien au contraire.

S'ils se sont occupés de leur enfant, en commençant par l'accepter, ils ont contribué par leur action au développement des services mis à leur disposition. Avec les années, grâce à leur persévérance et à celle des parents qui ont partagé leurs préoccupations, les choses ont changé.

Les employeurs leur ont fait confiance

En commençant par l'école. Les élèves atteints de déficience intellectuelle ou de difficultés d'apprentissage, ont dorénavant leur place. Graduellement, les réticences à leur égard se sont atténuées. La suite est connue.

Gérald, Claude, Michel, Jeanne et Céline ont été parmi ceux et celles qui en ont profité. Ils en sont conscients. Ils ne sont pas les seuls.

À l'origine, il y a eu Maribro et d'autres initiatives du même genre. Nombreux ceux qui y ont cru. Des parents, des bénévoles et des éducateurs s'y sont succédés. Toujours en conservant les mêmes objectifs: le respect du déficient intellectuel.

Ils ont cru à ses possibilités. Ils ont pris les moyens pour les développer. Ils avaient vu juste. En réalisant cette entrevue, nous l'avons constaté.

La belle Jeanne a sa réponse. Elle qui s'inquiétait auprès de Linda, «s'ils avaient été fins». Vous l'avez été tous les cinq. En plus, vous êtes gentils et bien attachants. Vous avez raison d'être fiers de vous.



«J'ai connu l'époque où les parents d'un déficient intellectuel devaient se débrouiller seuls», se souvient Denis Doucet, le père de Claude.



Bien intégrés à leur milieu de travail

Selon Linda Choquette, les cinq se sont bien intégrés à leur milieu de travail après avoir quitté les ateliers de Maribro. L'adaptation s'est faite sans trop de problèmes.

«Comme tous ceux et celles qui arrivent sur le marché du travail, ils ont eu à faire leur preuve»

«Comme tous ceux et celles qui arrivent sur le marché du travail, ajoute-t-elle, ils ont eu à faire leur preuve. Aucun n'a bénéficié de passe-droit. En d'autres mots, résume madame Choquette, personne ne leur a fait la charité. Ils ont dû offrir un bon rendement pour garder leur place».

Si leurs employeurs ont fait preuve de compréhension à leur égard, rien n'empêche qu'ils sont soumis aux mêmes règles que tous les autres employés. Ainsi, Claude Doucet qui est stagiaire chez les Liqueurs Régales

Ils sont soumis aux mêmes règles que tous les autres employés

(Pepsi), l'a appris à ses dépens.

«Il m'arrive de ne pas aimer les décisions du patron, à l'occasion», glisse-t-il. Il n'en dit pas davantage jusqu'à ce que Linda Choquette explique dans quelles circonstances il a été rap-pelé à l'ordre.

Avec son ami Gérald Nadeau, Claude fait le triage des bouteilles. Dans la matinée, comme dans l'après-midi, le personnel a droit à une période de repos d'une quinzaine de minutes.

Cette journée-là, étant donné qu'il y avait moins d'ouvrage qu'à l'ordinaire, Claude Doucet a décidé de prolonger son «break», pour employer sa propre expression.

Le contremaître s'en est aperçu. Il lui a dit simplement de retourner à l'ouvrage. Claude n'a

pas aimé ça. Du même coup, il venait de réaliser que le monde du travail avait ses exigences.

Il ne s'en plaint pas. Tout de même, il a constaté une autre chose. «J'ai eu un peu de misère à m'intégrer à la société quand j'ai commencé à travailler à l'extérieur, après avoir quitté les ateliers de Maribro. Comme j'ai regretté de ne pas avoir plus d'instruction».

Règle générale, personne n'a eu à vivre de mauvaises expériences. Ainsi, à l'occasion, comme le souligne Jeanne Gilbert qui fait de l'assemblage à l'atelier industriel, on lui demande d'aller un peu plus vite. Elle trouve ça bien normal.

De son côté, son copain Michel Tremblay qui travaille au même endroit, se plaint dans ce qu'il fait. «La tâche est moins dure qu'à Saint-Hubert où j'ai déjà travaillé auparavant».

Quant à Céline, elle est heureuse dans l'atmosphère familiale du restaurant de Chambly où elle est stagiaire. Elle sert les deuxièmes cafés, donne un coup de main à la cuisine. En

somme, elle sait se rendre utile.

Gérald l'est tout autant aux Liqueurs Régales. Il n'a pas mis de temps à faire ses preuves et à s'adapter au rythme de production de l'entreprise.

Ce qui permet à Linda Choquette d'ouvrir une parenthèse sur leur comportement. «Avant tout, c'est leur grande qualité, affirme-t-elle, ils sont responsables. Entre autres, ils se font un devoir d'arriver à l'heure.

«Mais il y a plus. Tous les cinq, ils tiennent à une chose en particulier: montrer qu'ils sont capables d'accomplir ce qu'on leur demande. Ils se le disent continuellement, insiste-t-elle: «Il faut que j'en fasse plus».

«Voilà pourquoi, enchaîne-t-elle, les patrons n'ont pas besoin de leur pousser dans le dos. À l'occasion, il faut même leur demander d'aller moins vite».

Ce qui est le cas par exemple de Céline. Elle travaille trop. C'est le seul reproche qu'on peut lui faire.

Inutile de le souligner, la mère est fière de sa fille. Avec raison. Tout comme le sont les parents de Claude Doucet.



«Au travail, ils veulent toujours en faire plus», a noté Linda Choquette, agente d'intégration à Maribro.



À son arrivée sur le marché du travail, Claude Doucet a déploré ne pas avoir plus d'instruction.

CLINIQUE MÉDICALE ET D'OBÉSITÉ 624
DIÈTES CÉTOGÉNIQUES
Dr FERNAND BERGERON ET Dr ANDRÉ RIVARD
POUR RENDEZ-VOUS
348-7744

Résidences pour les aînés

Providence LES FOYERS INC.

Laissez-nous vous gâter!
Juliette Huot

OFFRE EXCEPTIONNELLE
A PARTIR DE **620\$**
PAR PERSONNE
REPAS ET SERVICES INCLUS

Résidence Iberville
395, 5e Avenue
346-5878
Résidence Saint-Luc
185, rue Courville
348-6975

«Tous ces petits plaisirs de la vie vous sont offerts dans une ambiance empreinte de gaieté, d'attention et d'amour».

NOUS AUTRES RÉSIDENCES
• Montréal • Saint-Lambert (23, rue Lorne) • Laprairie •
• Châteauguay • Saint-Hubert • Greenfield Park • Boucherville •
• Richelieu • Saint-Hyacinthe • Longueuil •

* Valable jusqu'au 16 juin 1989 * Ne peut être combiné à aucune autre promotion

Le Canada français reconnaît le mercredi 31 mai 1989
Non applicable sur les transferts

Ils voient à tous leurs besoins

Jeanne et Michel gagnent \$4.75 de l'heure, le salaire minimum, à l'atelier industriel où ils travaillent régulièrement depuis maintenant quatre ans. Ce qui leur donne \$295 par 15 jours. Pour ce qui est de Claude et

Avec ce qu'ils retiennent, les cinq se tirent d'affaires par leurs propres moyens. Ils voient à tous leurs besoins. Jeanne habite seule en appartement. Elle a un loyer de \$295 par mois. C'est la même chose pour Michel et Gérard. Ils paient respectivement \$280. et \$270. de loyer. Les deux en partagent le coût avec un copain et une jeune fille.

Les cinq se tirent d'affaires par leurs propres moyens

Gérald aux Liqueurs Régale, tout comme Céline au restaurant, ils reçoivent une compensation de \$25. par semaine. Elle s'ajoute à leur allocation sociale.

Inutile de le préciser, ils sont tous satisfaits du genre de vie qu'ils mènent. Le témoignage de Jeanne résume celui de sa compagne Céline et de ses trois amis.

«J'aime vivre en appartement, lance-t-elle, parce que je fais ce que

je veux. Par exemple, ajoute-t-elle, pour expliquer sa pensée, si j'ai envie de regarder la télévision, je le fais. C'est la même chose quand je veux aller à la pêche ou encore si je décide de prendre une marche».

Michel partage son point de vue. Cependant, il n'ignore pas que la vie en appartement qu'il connaît depuis une dizaine d'années, comporte ses obligations. «Si j'ai plus de liberté, j'ai tout de même des choses à faire. Ainsi, le samedi ou les week-ends, avant d'aller m'amuser, je fais ce que j'ai à faire, comme le ménage et les autres petits travaux qu'il y a dans une mai-

son». Si tous prennent leurs responsabilités, ils savent aussi se divertir. Comme le font les femmes et les hommes de leur âge. Ainsi, Michel et Jeanne, tout en vivant chacun de leur côté, se retrouvent régulièrement, en plus de travailler ensemble. Ils partagent leurs loisirs.

Ainsi, ils jouent au baseball. La saison doit débuter d'ici quelques jours. Présentement, c'est la période de la mise en forme avec les pratiques régulières.

Quant à Claude, il a un passe-temps favori: la photographie. En plus, depuis cinq ans, il sert la messe à Iberville, au local de l'association où



Céline qui habite chez ses parents, a un ami régulier. Ils se voient tous les week-ends.

il se retrouve fréquemment avec des amis. Dans l'intervalle, dès qu'il a un moment de libre, il n'aime rien de mieux que de se promener en autobus dans les rues de la ville. Dans tous les quartiers de Saint-Jean.

Pour sa part, Gérard met son plus bel habit pour participer aux soirées de la Roseraie Bleue. Il est un habitué de ces rencontres. «J'aime bien également aller au centre commercial rencontrer mon ami Jean-Maurice, précise-t-il. Nous avons demeuré

ensemble pendant quelques temps. Nous sommes restés de bons amis».

De son côté, Céline consacre ses week-ends à son ami. Il est un peu plus âgé qu'elle. Natif des Cantons de l'est, il habite à LaPrairie. Ils sortent ensemble. Le vendredi soir est généralement consacré au magasinage.

À l'occasion, ils leur arrivent même d'aller danser. Pas n'importe où. Nulle part ailleurs



«J'aime vivre en appartement, affirme Jeanne Gilbert, parce que je fais ce que je veux».

qu'au Super 9.

Tous les cinq, ils n'inquiètent personne. Les parents de Claude et de Céline sont là pour les conseiller. La Roseraie Bleue fait plus que sa part pour les seconder.

Quoiqu'il arrive, s'ils ont appris à bien utiliser leur autonomie, Linda Choquette est toujours là. Elle s'occupe d'eux, en tant que superviseure en appartement. Elle les aide à administrer leur budget, à entretenir leur appartement, à faire l'é-

picerie, à bien s'alimenter.

Régulièrement, évitant de les prendre par surprise, bien au contraire, elle leur rend visite. Leur donne un petit conseil en passant sur le choix d'un vêtement. Jase tout bonnement avec eux. Les aide à prendre leurs décisions. Ne décide rien à leur place.

Elle le fait avec beaucoup de tact et de diplomatie. Madame Choquette est devenue leur confidente et leur meilleure amie.



Avec un copain qui partage son appartement, Michel Tremblay qui gagne 295\$ par 15 jours, paie 280\$ par mois de loyer.

B-34 LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 31 mai 1989

t'as un problème de moustiquaires!

CONSULTEZ LE BEAU ANDRÉ

Nous faisons la réparation des moustiquaires
 * Moustiquaires neuves selon vos dimensions
 * Service rapide et professionnel

VITRERIE
ANDRÉ LEBEAU
 212 rue Saint-Jacques, Saint-Jean sur Richelieu
 Service d'urgence 24 heures 347-2359

Le plus gros distributeur de plancher de bois franc de la région

Merisier 2 po rég. 1,59\$ Spécial pi B.M.P. (taxe fédérale incl.)	1 49
Chêne Rustique court 3/4 x 2 1/4 pi B.M.P. (taxe fédérale incl.)	69¢
Chêne no 1 et meil. 3/4 x 2 1/4 court pi B.M.P.	1 09
Chêne Select et meil. 3/4 x 2 1/4 pi B.M.P.	1 69
Chêne Eucalyptus 5/8 x 2 3/4 Beaucoup d'autres essences en inventaire	2 60 piéd courant

FAITES LA POSE VOUS-MÊME

Parqueterie pré-vernissée
 Parqueterie de chêne pré-vernissée

Chêne rustique no 1, 12 po x 12 po embouveté	1 79 pi carré
Chêne châtaigne B, 12 po x 12 po embouveté	1,85\$ pi carré
Chêne naturel B, 12 po x 12 po embouveté	1,75\$ pi carré
Chêne select pâle B, 12 po x 12 po embouveté	1,99\$ pi carré
Merisier naturel no 1, 12 po x 12 po embouveté	1,79\$ pi carré

AUSSI DISPONIBLE
 Chêne naturel pré-sablé
1,28\$ pi carré

Autres essences disponibles en inventaire telles que cerisier, frêne, etc.

A & Y LANGEVIN INC.
 L'ANGE-GARDIEN sortie de l'autoroute 55 293-6433 293-3332

Je fais peur aux parents!

Quand on lui demande en quoi consiste son travail d'agente d'intégration, Linda Choquette répond en riant: «Je fais peur aux parents!» Évidemment elle blague. Elle est loin d'être le genre qui sème la terreur autour d'elle.

Personne ne quitte le centre d'accueil sans l'accord des parents

Par cette boutade, elle veut plutôt expliquer la réaction première des parents quand elle aborde avec eux les possibilités de «sortir» leur enfant de Maribro. Toutefois, madame Choquette insiste sur un point: personne ne quitte le centre d'accueil sans l'accord des parents.

«Une chose importe avant tout, enchaîne-t-elle. Ensemble, nous essayons de découvrir s'il ne vaudrait pas mieux que leur fille ou leur garçon évolue dans un autre milieu que celui de Maribro. Dans un endroit où il continuerait à évoluer».

On l'aura deviné, cette transition ne se fait pas au hasard. Elle est préparée de longue main. Tout d'abord, le cas de chacun est étudié en profondeur.

Ensuite, reste à trouver l'endroit où le bénéficiaire va aller. Une tâche délicate. Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte, dont les habiletés et les dispositions de chacun. Reste à trouver l'éventuel employeur suscep-



«Avant de diriger quelqu'un vers une entreprise, je vais moi-même apprendre la «job». Pour pouvoir la lui enseigner par la suite», fait remarquer Linda Choquette.

tible de répondre à ces critères.

C'est une phase importante. «Il importe de faire un bon mariage», glisse Linda Choquette. À partir de là, elle amorce ses contacts dans différents milieux de travail. Quand elle a frappé à la bonne porte, elle se rend en personne sur les lieux.

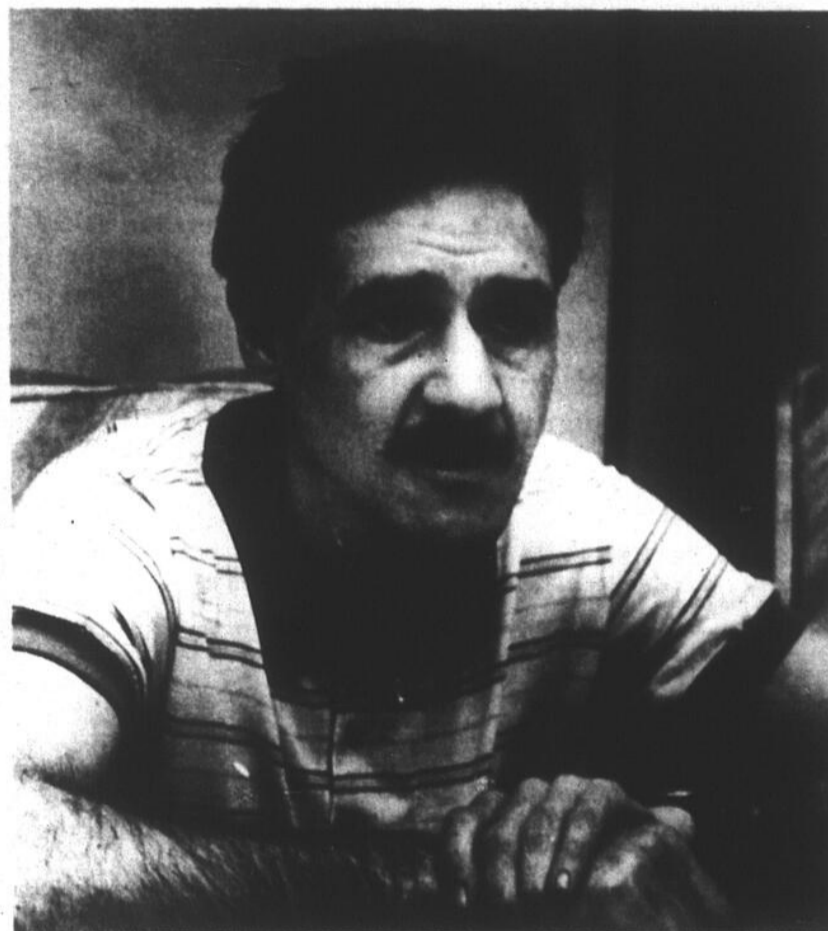
Linda met la main à la pâte. Pour s'initier. Elle tient à savoir ce qu'il y aura à faire. S'il y a des pièces à assembler, ou des bouteilles à trier, elle fait comme tous les employés. Vêtue de ses jeans, elle s'installe et fait sa journée d'ouvrage.

Jusqu'à ce qu'elle ait compris toutes les opérations pour les accomplir comme il se doit. Sans perdre de temps.

C'est important. De retour à Maribro, c'est elle qui va montrer le travail à ceux et celles qui vont aller à ces endroits-là. Comme ce fut le cas pour Jeanne et Michel en atelier, pour Céline au restaurant, ainsi que pour Gérald et Claude aux Liqueurs

Régat.

Elle a dû bien leur enseigner, car ils sont toujours là! Ils donnent un bon rendement. Cependant, l'intégration au marché du travail se fait graduellement. «Au début, ceux et celles qui quittent les ateliers Maribro, ne passent qu'une journée par semaine à l'extérieur. Dans certains cas, il faudra un an pour qu'ils augmentent à cinq



Gérald Nadeau s'est intégré facilement au monde du travail.

jours.

«Là encore, ajoute Linda Choquette, nous continuons à nous occuper d'eux, en allant les visiter régulièrement. Il n'est pas question de les abandonner à leur propre sort, sous prétexte qu'ils ont quitté les ateliers de Maribro.

«Au contraire, nous continuons à leur offrir les mêmes services. Même si nous le faisons

à l'extérieur des murs de la bâtisse».

Les parents qui ont connu cette expérience, en sont satisfaits. Bien sûr, la première fois qu'ils en ont entendu parler, il a fallu les convaincre des avantages d'une telle démarche.

Pour un, le père de Claude, Denis Doucet n'avait qu'une seule crainte. Qu'arrivé sur le

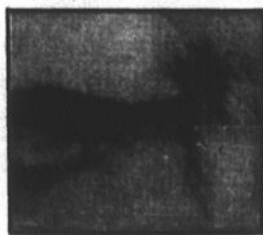
marché du travail, son fils soit mené «au bout du fouet», pour employer ses propres mots. Un traitement qu'il avait connu lui-même dans sa jeunesse.

Il n'en fut rien. Loin de là. Linda Choquette, tout comme Philippe Davis, n'ont que des bons mots à l'endroit des employeurs de leurs protégés. Pour leur compréhension et leur collaboration.

Clinique du Tournant
Médecine préventive et esthétique

DU NOUVEAU à la clinique

TRAITEMENT DES RIDES PAR LE COLLAGÈNE



AVANT



APRÈS

AUTRES SERVICES DISPONIBLES:

- traitement de l'obésité
- traitement des varices
- mini-chirurgie cutanée
- couperose

Pour renseignements: **358-4658**

73, boul. du Séminaire nord,

Saint-Jean-sur-Richelieu

Pèlerinage à Medjugorje

avec **Bob Dingman**
du 3 au 12 octobre 1989



Abbé Gilles Lacroix
vicaire spirituel

Prix: **1 599\$** con. par personne

Repas: déjeuners et soupers compris chez les paysans

Renseignements:

Mme Juliette Julien **347-9433** Abbé Gilles Lacroix **1-649-1277**

Quand les parents étaient laissés à eux-mêmes

Il est un téléphone que Lise Bourdeau n'est pas prête d'oublier. Il venait de Philippe Davis. C'était en 1978, l'Atelier industriel, devenu plus tard Maribro, venait d'ouvrir ses portes. Il lui rappelle l'époque où les parents d'une déficiente intellectuelle, étaient abandonnés à eux-mêmes.

«Après avoir fréquenté l'école Mgr Roy, Céline était à la maison depuis deux ans. Nous ne savions pas ce qu'il adviendrait d'elle»

«À ce moment-là, raconte-t-elle, Céline, après avoir fréquenté l'école Mgr Roy, était à la maison depuis deux ans. Sans trop savoir ce qu'il adviendrait d'elle. À la suite de ce téléphone de monsieur Davies, elle devait trouver finalement le débouché qu'il lui fallait pour s'épanouir».

C'était l'aboutissement de tous les efforts qu'avaient faits madame Bourdeau et son époux pour améliorer le sort de leur fille. En fait, depuis sa naissance, elle était au centre de leurs préoccupations.

Des vacances pour la première fois pour Lise Bourdeau et son mari en 45 ans de mariage

Ainsi, en juin prochain, ils vont connaître leur baptême de l'air, à l'occasion d'un voyage en Floride. En 45 ans de mariage, ce sera la première fois qu'ils vont prendre des vacances.

Entre autres, il aurait été difficile pour madame Bourdeau de s'absenter de la maison. Pendant 20 ans, elle a dû travailler à l'extérieur. «Je n'avais pas le choix, enchaîne-t-elle. Je devais faire ma part pour payer leur instruction. Le seul salaire de mon époux ne suffisait pas».

«En même temps, raconte sa mère, nous en avons trois à l'université. Je n'avais pas le choix, enchaîne-t-elle. Je devais faire ma part pour payer leur instruction. Le seul salaire de mon époux ne suffisait pas».

«Céline nous a remis en reconnaissance et en affection tout ce que nous avons fait pour elle»

Par contre, elle et son mari, n'ont rien épargné pour assurer l'avenir de Céline. Ils ne regrettent rien. Bien sûr, la vie de famille a été perturbée quelquefois. «Toutefois, insiste-t-elle, elle nous a remis bien des fois en affection et en reconnaissance tout ce que nous avons pu faire pour elle».

«Suffit de voir la surprise qu'elle nous avait réservée pour la Fête des Mères. Elle nous a arraché les larmes».

Céline est devenue une femme



«Nous avons été chanceux d'avoir Céline. Elle nous a permis à mon mari et à moi de cheminer ensemble. Nous nous en sommes occupés tous les deux».

responsable. Avec son ami, c'est elle qui va garder la maison pendant l'absence de ses parents. Ses frères sont mieux d'attendre le retour de leur père pour emprunter ses outils. Son «chum» à l'oeil ouvert. Il prend ses intérêts

Lucille et Denis Doucet, les parents de Claude, ont vécu sensiblement les mêmes expériences que le couple Bourdeau. Mme Doucet se souvient encore des démarches compliquées qu'elle avait dû entreprendre pour faire admettre leur fils à l'école Peter Hall.

«À l'époque, nous demeurions à Montréal, raconte-t-elle. C'est en regardant une émission de télévision que j'ai appris l'existen-

ce de cette école pour déficients intellectuels. J'ai appelé, pour me faire répondre que je devais passer par Saint-Justine pour l'inscrire à cet endroit».

Elle et son mari ont fait plusieurs autres démarches par la suite. Puis ce fut Maribro et le stage de Claude aux Liqueurs Régales.

Aujourd'hui, leur fils est un citoyen responsable. Nous en avons eu la preuve lors du 125e du CANADA FRANCAIS. Nous avons eu une soirée au Stade

Olympique. Il était venu avec ses amis de Maribro. Claude était responsable de l'organisation de son groupe.

Quelques passagers dans l'autobus qui nous avait conduits à Montréal, s'étaient interrogés sur leur présence. Bien à tort d'ailleurs.

Ils craignaient qu'ils nous fassent honte. Ce qui fut loin d'être le cas. Tous se sont comportés comme des gens bien élevés. Ainsi qu'ils le sont dans la vie de tous les jours. Il me fait toujours plaisir de les rencontrer.



«Céline, souligne sa mère, garde la maison quand nous nous absentons. Elle est très responsable».



LE CANADA FRANCAIS MAGAZINE, le mercredi 31 mai 1989

Denis et Lucille Doucet regrettent qu'il existe encore des préjugés à l'égard des déficients intellectuels. «Même parmi la parenté», déplorent-ils.

Il a fallu que Maribro existe

Cette année, Maribro célèbre son 15^e anniversaire. Depuis les quatre dernières années, 31 bénéficiaires en sont sortis. Des 49 qui restent, près de la moitié pourraient les suivre, d'après le directeur général Philippe Davies.

tion des mentalités envers le déficient intellectuel. Les services qu'ils reçoivent sont plus nombreux et de meilleure qualité. S'il reste encore du chemin à parcourir et bien des obstacles à surmonter, il est mieux accepté dans la société.

Céline, Jeanne, Claude, Michel et Gérald en sont les meilleures preuves. Leurs employeurs ont donné le ton. Ils leur ont fait confiance. Présentement, 14 bénéficiaires de Maribro sont en stage: dans des industries, des commerces, auprès des personnes âgées.

Ces résultats sont dus aux parents qui ont été à l'origine de Maribro. Ils étaient presque seuls à croire aux possibilités de leurs enfants. Leur persévérance a porté fruits. D'autres bénévoles, secondés par des professionnels ont pris la relève pour continuer. Tous ont droit à notre admiration.



Maribro possède un des plus hauts taux d'intégration des centres d'accueil pour déficients intellectuels, selon son directeur général.

«Nous sommes disposés à offrir les mêmes services à l'extérieur»

Ces chiffres illustrent bien la nouvelle orientation de ce centre d'accueil. Monsieur Davies qui l'a vu évoluer et se développer, est le premier à s'en réjouir. Ce qui ne l'empêche pas d'affirmer: «Il a fallu que Maribro existe comme on l'a connu».

Présentement, 14 bénéficiaires de Maribro sont en stage

Il souhaite que le mouvement d'intégration des bénéficiaires amorcé ces dernières années se poursuive. «Nous sommes disposés à offrir les mêmes services à l'extérieur. Un milieu plus normal pour les bénéficiaires.

Évolution des mentalités envers les déficients intellectuels

«D'ailleurs, continue notre interlocuteur, voilà ce que désirent les parents. Ils n'exigent rien de plus que de recevoir de l'aide pour leurs enfants. Ils ne veulent plus se débrouiller seuls, comme ils l'ont fait trop longtemps.

«Il est bien entendu, insiste monsieur Davies, qu'il n'est pas question de les abandonner, ni de diminuer le personnel, une fois que leur fille ou leur garçon aura quitté Maribro».

Autant de raisons qui permettent à Philippe Davies d'être optimiste. Avec raison. Il a été témoin de l'évolu-

Bouclier

POUR TOUS VOS BESOINS EN COUTURE

100% COTON
«COTON BRUT»
110 CM
Éventail de couleurs unies. Idéal pour pantalons, jupes, et costumes.
ÉPARGNEZ 25%
5,24\$ m
ord. 6,99\$ m

Crêpe, satin ou serge
100% COTON
«Coordonnés actuels»
110-115 cm Couleurs unies vibrantes
Serge
Épargnez 33 1/3%
5,32\$ m
ord. 7,99\$ m
Crêpe, satin
6,66\$ m
ord. 9,99\$ m

Des tissus...
ÉPARGNEZ DE 20% À 33 1/3%
SÉLECTION COMPLÈTE DE TISSUS D'ASPECT DE LIN OU EN LIN

ÉPARGNEZ 50% sur les PATRONS McCALLS

ÉPARGNEZ 33 1/3% sur les DENTELLES ET LES ÉPAULETTES

Épargnez de 20% à 50%
SUR UNE SÉLECTION INCROYABLE DE CHALLIS D'IMPRIMÉS, DE FAILLES, DE JACQUARDS, ET PLUS...

Tricot de coton «SUPÉRIEUR»
Mélange polyester et coton 150 cm. Tubulaire. Interlock de teintes unies.
7,19\$ m
ord. 8,99\$ m
ÉPARGNEZ 20%

COTON OUATÉ «OLYMPIC»
Mélange polyester et coton 115 cm. Idéal pour vêtements sports et de détente

ÉPARGNEZ 20% à 33 1/3%
SUR LA SÉLECTION COMPLÈTE DE TISSUS POUR DRAPERIES ET POUR RECOUVREMENT

LAVAL 1720, boul. des Laurentides 687-3120	LAVAL 3350, boul. Saint-Martin 687-6480	MONTRÉAL NORD 5630, Henri-Bourassa 327-1113	LABELLE Place Newman 368-7337	TERRESBONE 1350, Chemin Moody 471-8684	SAINT-JEAN-SUR-RICHÉLIEU 180, boul. Saint-Joseph 348-1148
SAINT-LÉONARD 4490, Jean-Talon 728-8178	LACHINE 3100, Notre-Dame 637-1102	DOLLARD-DES-ORMEAUX Galeries des Sources 683-4711	GREENFIELD PARK Les Galeries Taschereau 672-4372	SAINT-MYACINTHE 2265, rue Casavant Ouest 771-4284/88	

L'important c'est que vous soyez satisfait!

Une mini-partie de scrabble

Cette semaine nous vous avons préparé une mini-partie de scrabble. Une partie bien spéciale puisque nous avons omis de prendre la lettre E. Il y a la possibilité d'un scrabble avec chacun des tirages et nous avons placé le premier en H6. Il est évident qu'à partir du deuxième coup, tous les mots se rattachent les

uns aux autres; c'est une vraie partie de scrabble «duplicate». Notre total de points est de 1400. Maintenant, à vous de jouer et nous espérons que ce jeu vous procurera du plaisir. Vous pourrez comparer vos solutions avec les nôtres dans la prochaine édition.

Bonne semaine.

N°	Tirage	Mot trouvé	Réf.	Pts
1	NLTAAGD		H6	
2	IMCBORS			
3	OONMFRA			
4	FTLAISX			
5	UIWRDNS			
6	BILLSIY			
7	PAAUOSJ			
8	RAPIRMT			
9	DOAZCUS			
10	?VNTVIA			
11	?GNHRUI			
				1400

À JOUER PARTIE DE SCRABBLE

(Disputée le 2 avril 1989 au Club Les Lettres Chères de Montréal).

N°	Tirage	Retenu	Réf.	Pts
1	AEELOTU			
2	AAEFOSY	ALEOUTE	H-4	66
3	O+BDJSTU	FASEYA	11-F	44
4	-LORSTUV	JOBS	L-8	40
5	AEHLRWX	SURVOLTA	4-A	74
6	-AIILOPS	AXES	A-1	39
7	AACDIKZ	POILAIS	12-A	81
8	AIDZ+EPQ	JACK	8-L	66
9	-GIIMMR?	DRAPIEZ	C-3	60
10	DGILNUU	IMMIGRA(S)	M-2	73
11	DGLUU+EL	NI	B-1	28
12	-ACDNQTU	GUEDE	8-A	27
13	CDN+AETW	QUOTA	B-10	56
14	ACN+LRTU	TWEED	6-E	35
15	NRTU+BEN	CELA	10-G	28
16	NT+IIORT	BURINE	2-J	28
17	IO+EFLNR	TERNIT	O-1	21
18	ILO+EHHN	NERF	13-F	25
19	HLNO+NSU	HIE	14-E	24
20	HLN+EEV	BONUS	J-2	27
21	HNV+EERS	EPELE	A-11	27
22	HN+MO?	VERSE	15-D	57
		HU(R)ON	K-1	21
				947

Améliorez votre vocabulaire

À PROSCRIRE «élaborer sur»: voulez-vous «élaborer sur» cette question. On dit plutôt: voulez-vous DÉVELOPPER, COMMENTER, EXPLIQUER cette question. On élabore une thèse, un plan, c.-à-d. qu'on les prépare mûrement, on les construit; mais on n'élabore pas une question, encore moins «sur une question», quand il s'agit simplement de l'exprimer en détail.

Enrichissez votre vocabulaire

EN D'AUTRES MOTS. Il recouvre le mur d'un enduit «qui a la couleur de la suie»: il recouvre le mur d'un enduit FULIGINEUX.

L'original, un animal peu sociable!

Le plus grand des cervidés qui a sensiblement la même taille que le cheval est... l'original; ici au pays on le nomme souvent l'élan d'Amérique; une belle bête qui semble apparaître comme trophée de chasse sur ce timbre brun de 3 cents émis par le Canada en 1953 (Scott #323).



Mufle! Fanon!

L'original possède de longs membres; ses épaules, sont hautes en forme de voûte; sa tête a une forme allongée; l'extrémité du museau ou mufle est pendante; ses oreilles sont grandes; sous sa gorge pend une touffe de crin ou fanon; sa queue est si petite que l'on peut se demander s'il en possède une. Le museau de l'élan est couvert presque en entier d'un duvet brun; sauf sur la lèvre supérieure. Les ergots de l'original sont situés derrière le pied; ses sabots sont longs et pointus.

On use... son bois!

L'élan d'Amérique est une sous-espèce de l'élan d'Europe. Dans les autres pays, ce cervidé s'appelle uniquement original; comme celui-ci qui apparaît sur ce timbre de Mongolie émis en 1970 (Scott #566).



Le crâne de l'animal possède une étroite mâchoire allongée et les os du nez très courts; les canines supérieures sont absentes. Le bois du mâle est très large et en forme de palettes recourbées, émergeant des os du front juste au-dessus des yeux. Le bois pousse en avril; au début de l'automne l'original l'use sur des arbustes afin de s'en débarrasser; en janvier, les vieux élan n'ont plus de bois, les jeunes le gardent jusqu'à la fin février. Tant qu'à la femelle, elle n'a pas de... bois du tout.

N'aime pas le «monde»!

En hiver le duvet du cervidé est fin, crépu et bleuté. En été sa fourrure est brun chocolat; chez le vieux mâle elle est presque noire. La femelle est beaucoup plus petite que le mâle.

L'original est le moins sociable de tous les animaux marchant sur des sabots (les ongulés); c'est un grand solitaire. La femelle garde ses petits près d'elle la première année seulement; elle les chasse juste avant une naissance nouvelle. Les originaux se rassemblent en hiver uniquement par nécessité. L'élan fuit la présence de l'homme... habituellement. La saison des amours venue, le mâle devient très dangereux.

Bande de loups... peureux!

L'original possède une ouïe et un odorat fort développés. L'élan se déplace silencieusement. Trente-cinq kilomètres à l'heure est la vitesse qu'il peut atteindre en courant. L'animal est le cervidé qui aime le plus l'eau; non seulement il est bon nageur, il est aussi un plongeur capable d'aller chercher des racines au fond de l'eau. L'original peut vivre jusqu'à 20 ans. Il se fait

un délice en savourant des branches d'arbre. Le cerf et l'élan sont de très mauvais amis. Une bande de loups peut fuir un seul original dangereux! L'ours brun est un grand «consommateur» d'originaux.

Le gardien du Canadien

Il n'y a pas un chasseur qui ne rêve pas de se «payer» la tête d'un original. Pour les trappeurs et les Indiens, l'original est souvent au

menu. Avec son cuir on confectionne entre autres, des mocassins et des jambières... comme celle de Patrick Roy peut-être! Qui sait!

Prochaine assemblée

L'Union philatélique tiendra sa prochaine réunion lundi le 12 juin à 19 heures au Centre culturel Fernand-Charest, situé au 190 de la rue Laurier, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Bienvenue à tous.

Alcool

Est-ce que l'alcoolisme est vraiment une maladie

L'Association Médicale Américaine et l'Organisation Mondiale de la santé, aussi bien que de nombreux autres groupements professionnels considèrent l'alcoolisme comme une maladie. Il en est de même des juristes ainsi que des législateurs.

Certaines autorités continuent de ne voir en l'alcoolisme que la manifestation de problèmes émotionnels cachés. Pour d'autres, l'alcoolisme apparaît comme un symptôme précurseur d'une maladie, qui requiert en lui-même un traitement.

Le comité sur l'alcoolisme et l'Association Médicale Américaine a défini l'alcoolisme comme une maladie impliquant l'alcool et la perte de contrôle de sa consommation à la manière d'une certaine dépendance aux drogues qui a pour effet de nuire

à la santé d'une personne, de paralyser sa capacité de travailler et de traiter avec les gens.

Pour joindre le mouvement Alcoolique Anonyme à Saint-Jean, téléphonez au: 347-6580.

Mot secret

4 LETTRES CACHEES

LA PREMIERE D'UN FILM

Lorsque tous les mots ci-dessous auront servi pour encadrer ces lettres, il ne vous restera que les lettres servant à révéler le mot mystère.

A	annonce	composé	divulgue	L	personnalité	S	scénariste
B	artiste	contenu	E	liste	place	secteur	
C	assiste	coupon	entrée	loin	pléiade	soirée	
D	attend	coût	événement	M	première	T	tâten
E	billar	critique	F	façon	présente	V	vedette
F	billar	D	fait	fonction	protection	R	réputé
G	carnet	début	J	jour	orne	P	peine
H	carnet	départ	clôture		réputé	R	ruée
I	clôture	dévoile					

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



Un choix logique

Avant d'élaborer sa stratégie, le déclarant doit compter pour un contrat en sans-atout le nombre de levées certaines sans perdre la main.

développer 3 levées en tr, après la sortie de l'as. Il n'en manque plus qu'une. Où la prendre?

■ **Le compte des levées**

Il y a 3 levées sûres en pi (A-R-D); 1 en co (A); 1 en K (A) et O en tr pour un total de 5 levées. Il manque donc 4 levées. Le déclarant peut facilement

■ **Un choix logique**

Le déclarant peut choisir entre deux lignes de jeu. Il peut tenter l'impasse en co ou espérer un partage 4-2 en pi. Le déclarant habile testera le partage des pi en premier. Si le partage existe, son problème est réglé. Sinon il aura tout le loisir d'essayer l'impasse en co.

■ **Le coup à blanc: à la rescousse**

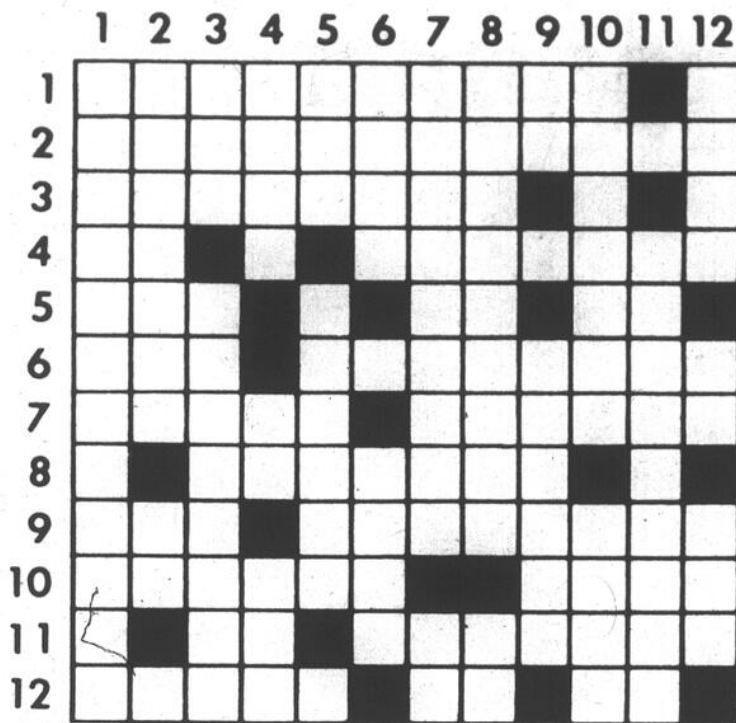
Au moment où le déclarant décide de tester les pi, il doit envisager le coup à blanc parce que les entrées sont rares. Par conséquent, l'entame est gagnée du roi de tr. Puis le déclarant joue le 2 de pi pour le 7 de pi du mort (coup à blanc); est gagnée la levée et revient tr. Ouest gagne de l'as et revient au 7 de T pour le roi d'est et l'as du sud. A ce moment, sud encaisse ses deux levées en tr pour forcer des défausses et cueillir de l'information. Puis il joue pi. A sa grande joie les pi sont partagés 4-2. Comme nous le voyons le coup à blanc a permis de garder la communication avec les cartes maîtresses du mort. Ceci permettra d'encaisser le petit 8 de pi pour la neuvième levée et la réussite du contrat.

■ **Activités**

N'oubliez pas le duplicata du mercredi au restaurant Le Louvre à 19h30.

Il y aura une rencontre des équipes de 4, section A vendredi le 2 juin au restaurant Le Normand à 20 heures.

À tous les intéressés, il y aura une clinique d'initiation au bridge dimanche le 4 juin à 14 heures et lundi le 5 juin à 19h30 au centre NDA.

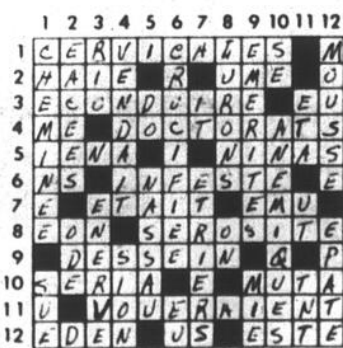


40



- Deux.
- 3-Construction courbe qui s'appuie par ses extrémités sur deux points solides - Espèces d'arbres.
 - 4-Aussi - Pronom ind. Ile grecque de l'Archipel.
 - 5-Argile - À la messe, paroles tirées de l'Écriture et suivies presque toujours d'un répons.
 - 6-Fond des parcs à huîtres - Prince troyen.
 - 7-Ville où eut lieu le célèbre procès des criminels de guerre nazis - Lac du Soudan.
 - 8-Reine d'Égypte dont la beauté captiva César, puis Antoine - Pron. pers.
 - 9-Unit les parties du discours - Célèbre pont de Venise, sur le Grand Canal.
 - 10-La plus grande des îles de la Sonde - Boîte de scrutin.
 - 11-Opposeront une action contraire.
 - 12-Fait subir la peine capitale - Pron. pers. - Acquise.

Solution du No. 39



HORIZONTALLEMENT

- 1- Qui sert à l'agrément (de...) (pl.)
- 2- Art de cultiver les jardins.
- 3- Dégagement d'un vêtement autour du cou.
- 4- Notre-Dame - Panthère tachetée d'Afrique.
- 5- Unité monétaire scandinave - Membre du Parlement - Équerre.
- 6- Les miens - Pénurie d'argent.
- 7- Progrès - Débit le plus faible d'un cours d'eau.
- 8- Entoura en serrant.
- 9- Rivière de France qui sort du Jura - Lésion inflammatoire provoquée par le froid.
- 10- Permis par la loi - Cavité.
- 11- Est/ouest - Commence un chant.
- 12- Crible - À quelle place - Conj.

VERTICALEMENT

- 1- Extraordinaires, prodigieuses.
- 2- Une des grandes capitales du monde -

Petite expérience

HEBDO-SCIENCE

Une enzyme qui fait des bulles

Le foie est un organe de ton corps peu connu, mais essentiel. Il joue plusieurs rôles importants pour te maintenir en santé: il emmagasine certaines substances nutritives; il produit de la vitamine «A», il convertit certains déchets en produits qui pourront être éliminés par les reins, il détruit aussi les poisons contenus dans ton organisme. C'est aussi le foie qui retire de ton sang les globules rouges devenus trop vieux.

Pour accomplir toutes ces tâches, le foie compte sur une armée de petits soldats: les enzymes. Chaque type d'enzyme a sa spécialité. Par exemple, la «catalase» aide le foie à se débarrasser d'une substance, le peroxyde d'hydrogène, qui est décomposée. Voici une expérience qui te

permet de vérifier ce phénomène.

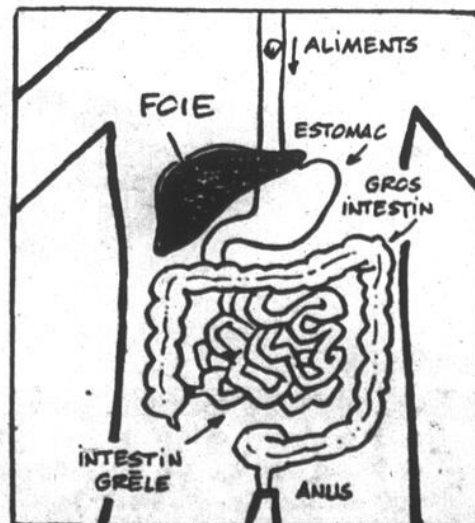
Dépose un petit morceau de foie cru (poulet, bœuf) dans un petit pot contenant environ 50 millilitres de peroxyde d'hydrogène. Le peroxyde d'hydrogène, c'est ce produit qu'on applique sur une blessure; on dit aussi eau oxygénée. Tu en as sans doute à la maison.

Si la catalase est présente, il y aura une forte effervescence (formation de bulles d'oxygène). Refais la même manipulation, mais cette fois, avec du céleri ou un morceau de pomme de terre. Là aussi, il y a formation de bulles, car la catalase est aussi présente chez certaines plantes.

Reprends les mêmes manipulations en utilisant du foie cuit ou des légumes cuits. Il y aura une faible effervescence, ou pas

d'effervescence du tout. Pourquoi? Comme les vitamines, les protéines et d'autres substances organiques, les enzymes sont sensibles à la chaleur. La cuisson détruit la catalase. Tu comprends maintenant pourquoi il est bon pour la santé de prendre des fruits et des légumes frais.

Beaucoup d'aliments que tu consommes contiennent des enzymes (fruits, légumes, lait, viande, poisson, etc). Pour les reconnaître dans la liste des ingrédients d'un produit, c'est facile. Les enzymes portent en effet toutes le suffixe «-ase»: catalase, peroxydase, lactase, protéinase. Ainsi la lactase est une enzyme qui aide à la dégradation, dans ton estomac, de la lactose, un sucre contenu dans le lait.



Des bicyclettes à gagner.

25 bicyclettes à gagner!



**5 bicyclettes par magasin participant
Une valeur totale de 4,000\$**

**Pour participer,
achetez les produits identifiés B.B.Q.
et obtenez un coupon par achat
(sans limite de quantité)**

**ou inscrire nom, adresse, no. de téléphone
à l'endos d'un coupon de caisse.**

**TIRAGE LES JEUDIS
11, 18, 25 MAI, 1er et 8 JUIN 1989
à 19h30.**

- 429, rue St-Jacques
St-Jean-sur-Richelieu
Supermarchand Jacques Dugas
- 186, boul. St-Joseph
St-Jean-sur-Richelieu
Supermarchands Danielle Messier et Pierre Mouton
- 435, 9e Avenue
Iberville
Supermarchand Michel Deslauriers
- 420, 2e Avenue
Iberville
Supermarchand Germain Laplante
- 1250, rue Alkman
Farnham
Supermarchands Carole Ménard, Germain Rioux

**• Règlements du concours
dans les magasins participants.**

LES SUPERMARCHÉS
provigo

Les tirages de Provigo.