

arts & spectacles

De sérieuses options sur les Oscars → A5



PORTFOLIO : DERRIÈRE L'IMAGE

LA mode SANS PITIÉ

Pour être beaux, les candidats de *Portfolio* sont beaux. Mais il leur faudra plus que leurs attraits physiques pour décrocher le grand prix, l'un des deux contrats d'un an à la réputée agence de mannequins Folio : du charisme, de la maturité, du jugement et beaucoup, beaucoup d'endurance. En ondes à TQS dès le jeudi 8 février à 19h avec Mahée Paiement à l'animation,

Portfolio : derrière l'image lève le voile sur un monde dur, impitoyable et souvent bien superficiel. Or, surprise, l'équipe de production chez Novem a réussi à insuffler à cette téléréalité beaucoup d'humanité, et à nous rendre sympathiques plusieurs de ces mannequins en devenir. **Notre critique en page A3**

À l'animation, Mahée Paiement se fait presque effacée, laissant toute la place aux futurs mannequins



GO! Vous vous inscrivez aux « Alertes emploi ».

BING! Vous recevez un courriel dès qu'un emploi qui vous intéresse est affiché sur notre site.

BINGO! Vous êtes recruté par les plus grandes sociétés québécoises.

Plus de 5 000 offres d'emploi vous attendent chaque jour.

worko **bingo!**



workopolis.com

LE PLUS GROS SITE D'EMPLOIS AU QUÉBEC

Portfolio est sans pitié pour les futurs mannequins

Richard
Therrien

rtherrien@lesoleil.com



Télévision

Les 16 candidats de *Portfolio*: derrière l'image, la nouvelle télé-réalité de TQS, n'ont pas fini d'en bavé. « Tu manques de charisme ! La posture est horrible ! C'est nul ! » Oubliez les profs gentils et conciliants de *Star Académie*, ou encore la généreuse Geneviève Guérard au *Match des étoiles*. Intraitables, les juges de *Portfolio* ne prennent aucun détour.

À une candidate blonde qui prend sa pose préférée, on dira, au risque de l'humilier, que « ça fait cheap » et « calendrier *porn stars*. » On en obligera deux autres, en larmes, à se mettre à nu pour la caméra.

« Tu saignes dans tes chaussures ? Je m'en fous ! » Celle-là, elle vient de Hans Koechling, le plus sévère des spécialistes invités, un producteur de défilés aux allures de tyran. « Si les chaussures sont trop petites ou trop larges, vous les portez sans dire un mot, même si ça fait mal ! », dira-t-il.

« J'ai jamais autant pleuré que quand j'étais mannequin », leur dira leur *coach* principale, Corinne Poracchia, fondatrice et présidente de Folio.

Alors, doit-on s'attendre à une autre télé-réalité de bas niveau où biteries et complots ? Paradoxalement, non. Malgré la dureté de ses juges, *Portfolio* est une production léchée, pleine de sensibilité malgré la froideur du milieu qu'on décrit. Et chose à laquelle on n'est pas habitué, on peut même parler d'une télé-réalité qui a de la classe. Eh oui.

De la classe, les candidats n'en ont pourtant pas beaucoup au moment où commence leur aventure. L'une des premières scènes fait même craindre le pire : les gars sont tous assis sur des divans, en simples slippers, en attendant qu'on les appelle. « Faites comme si vous étiez au sauna ! », leur dit-on. Les filles ne sont pas loin, vêtues de tout petits dessous.

Et là, c'est l'audition. Les juges les observent comme des morceaux de viande. « Ça ne va pas du tout, tu manques de présence. » « T'as un corps trop massif, tu fais du sport toi, hein ? » « Trop de tatous, ça ne passe pas ! »

Le candidat qui risque de faire le plus jaser s'appelle Pierre-Yves, mais il préfère qu'on l'appelle P.Y. (à l'anglaise), comme l'animateur d'Énergie. Un rappeur amateur de Charny, verbo-



Mahée Paiement et son équipe de production de *Portfolio*: Alexandre DeBellefeuille, Élysabeth Lepage, Hans Koechling et Stéphanie Milot — PHOTO LA PRESSE, MARTIN CHAMBERLAND

moteur, philosophe, macho, qui ne manque surtout pas de confiance en lui. Son manque de discrétion aura tôt fait de heurter les sensibilités, mais il semble là pour rester. « C'est probablement le plus grand potentiel de mannequin parmi le groupe », nous a confié le producteur, Steve Kerr. D'autres vous sembleront beaucoup plus sympathiques.

Rappelons que l'émission est produite chez Novem, la boîte de Véronique Cloutier. L'enregistrement des 20 épisodes s'est échelonné sur 30 jours et deux rendez-vous par semaine sont proposés au public. Seize participants, huit gars et huit filles de 18 à 23 ans, sont sélectionnés parmi 39 candidats, dès la première émission d'une heure, le jeudi 8 février à 19 h. Semaine après semaine, ils se prêteront à de véritables séances de photos et seront formés tels de vrais mannequins. Le lundi à 21 h 30 (dès le 19 février), dans un format de 30 minutes, tout de suite après *Bob Gratton* — quel contraste ! —, on en élimine, jusqu'à ce qu'il n'en reste plus que quatre. Le public choisira le duo gagnant le 19 avril prochain. Le grand prix : un contrat d'un an à l'agence Folio.

À l'animation, Mahée Paiement se fait presque effacée, laissant toute la place aux futurs mannequins.

Au départ, ils auront l'impression qu'une vie de pacha les attend. Ils déchanteront en passant

leur première nuit dans une auberge de jeunesse et en faisant eux-mêmes leur épicerie. Le bonbon suivra : des voyages à Paris, à Milan, à Londres, à New York et à Miami.

Ce qui étonne le plus agréablement, c'est l'immense discrétion des commanditaires, souvent envahissants dans ce type d'émission. Pensez au défilé très peu subtil de logos à *Ma Maison Rona* et à *Loft Story*. On est pourtant dans le milieu de la mode, qui se prête plus que n'importe quel milieu à la surenchère de commandites, et on ne les voit à peu près pas. Y a-t-il enfin un producteur qui aurait compris que les téléspectateurs en ont leur claque de voir de la pub partout ? Mais

voilà, j'ai hâte de voir si la version finale respectera l'idée, en ondes.

On passe aussi relativement peu de temps dans la garde-robe et la chambre à coucher des candidats. Dans les premiers épisodes du moins, la caméra s'intéresse beaucoup plus à leur intégration dans ce milieu sans pitié qu'à la façon dont ils se brossent les dents et qu'à ce qu'ils mettent dans leur sauce à spaghetti. Steve Kerr, qui a notamment œuvré dans le monde de la pub, s'est beaucoup inspiré du style de *The Apprentice*, le concept américain où l'homme d'affaires Donald Trump recrute des candidats pour sa propre entreprise. Kerr préfère montrer l'ascension des participants plutôt que les ragots

qu'ils colportent en privé, bien qu'on en verra sûrement.

Ajoutez à cela la réalisation vivante mais jamais trop nerveuse de Marc-André Chabot, et vous avez une production de qualité, qui a de la classe, et nettement moins racoleuse qu'*Occupation double* ou *Loft Story*.

Une fois qu'on a dit tout ça, on peut bien sûr questionner l'inquiétante superficialité du milieu de la mode, sans pitié, où les mannequins font figure d'objets. Mais *Portfolio* est là pour décrire une réalité, pas pour la changer ou l'améliorer.

Conservateur, TQS prédit que 600 000 téléspectateurs seront au rendez-vous le jeudi soir, et 500 000, le lundi.

Que faisait Sheila au TVA 22 heures ?

TVA a monté d'un cran dans le mélange des genres, jeudi dernier. Ce soir-là, Sheila Borno, la concurrente survoltée du *Banquier*, a été invitée au TVA 22 heures. Sophie Thibault avait même annoncé sa visite plus tôt dans la soirée dans un flash nouvelles ! Mais en quoi une concurrente de quiz a-t-elle sa place dans un bulletin sérieux d'information ?

C'est le patron des nouvelles lui-même, Serge Fortin, qui a eu l'idée, jeudi après-midi. Le réseau rétorque que *Le Grand Journal* de TQS a bien reçu le gagnant de *Tous pour un*, Sylvain Gauthier, au lendemain de son triomphe à Radio-Canada, et que personne n'en a fait de cas. Or, M. Gauthier est un caméraman de TQS, sa performance était méritoire, non reliée au hasard, et le quiz dont il était question

apparaissait sur un réseau concurrent. Grosse différence.

La vérité, c'est que TVA, qui se targue d'être un leader en information, se met à faire n'importe quoi dans ses nouvelles pour faire grimper l'auditoire. Ni le 18 h, ni le 22 h ne devraient organiser des concours comme on le fait à Québec, et encore moins recevoir des concurrents de quiz ou de télé-réalité aux nouvelles. Sophie Thibault aurait dû se tenir debout et refuser de se prêter à cet exercice douteux.

Rappelons que durant la première saison de *Loft Story*, Mongrain recevait les candidats évincés au *Grand Journal*. Soudainement plus vertueux, TQS s'est engagé hier à ne recevoir aucun gagnant de *Portfolio* dans ses bulletins. **Richard Therrien**

Liza Frulla devient patronne du Canal Évasion

La Presse

MONTREAL — C'est confirmé: Liza Frulla ne reviendra pas en politique fédérale de sitôt. Elle prend aujourd'hui les rênes de la boîte de production Serdy Vidéo, qui est l'actionnaire principal de la chaîne spécialisée Canal Évasion, a appris *La Presse*.

L'unique propriétaire de Serdy, Serge Arsenault, ancien journaliste sportif à Radio-Canada, cède donc à Liza Frulla le contrôle des activités quotidiennes de sa compagnie. Lui-même ne liquide pas toutes ses actions et demeure en poste pour superviser les grandes orientations de Serdy, ainsi que les futures acquisitions. «Je désire prendre du recul. Et il me fallait quelqu'un avec une très bonne expérience», souligne Arsenault.

La nomination de Liza Frulla à titre de présidente de Serdy Vidéo et de Canal Évasion, une chaîne spécialisée en voyages, tourisme et loisirs, sera confirmée aujourd'hui. L'ex-ministre du Patrimoine conservera ses fonctions comme professeure associée à l'Université de Sherbrooke et maintiendra ses collaborations dans différents médias comme analyste et chroniqueuse. Elle reste présidente de la Fondation du Musée d'art contemporain de Montréal et garde aussi son titre de présidente du conseil d'administration d'Hexagram, un institut de recherche en arts et technologies médiatiques.

Parmi les défis qui l'attendent, Liza Frulla devra donner «un visage attrayant et atti-



Liza Frulla — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

rant » à Canal Évasion, une des rares chaînes spécialisées à ne pas appartenir à des grands groupes comme Astral ou à TVA, note Serge Arsenault. Elle supervisera également le passage en haute définition (HD) de Serdy, ce qui devrait être complété en avril.

Entre le 8 et le 14 janvier, Canal Évasion n'a récolté qu'une maigre part de marché de 0,4%. Serge Arsenault prédit que la chaîne décrochera 1% de parts de marché d'ici un an. Serdy Vidéo détient 91,7% de Canal Évasion, les 8,3% restants appartiennent au Groupe TVA. Bell Globemedia contrôlait 50% de Canal Évasion à son lancement en 2000. Serdy a finalement racheté les parts de Bell Globemedia en décembre 2002.

Jazz en hiver en Gaspésie

Carl Thériault

Collaboration spéciale

SAINTE-ANGÈLE — Pendant toutes les fins de semaine de février, la Gaspésie vivra sous la chaude musique du jazz: 12 auberges, bars et bistros seront animés par le trio de Martin Roussel, Karl Desjardins et François Moisan grâce à une entente entre l'Association touristique régionale de la Gaspésie et le Festi jazz international de Rimouski.

«Nous ne voulons pas nous limiter seulement à quatre jours de jazz à Rimouski lors du festival. Il était temps qu'on sorte de Rimouski pour avoir une véritable envergure à la mesure de l'Est du Québec et pour accentuer notre mission de développement touristique», a dit Jean Lacroix, directeur général du Festi jazz international de Rimouski lors du lancement de cette initiative au bistro La Bottine gourmande de Sainte-Angèle-de-Mérici, près de Mont-Joli dont le spectacle du samedi 3 février sera diffusé en direct dans Internet.

Le trio donnera son spectacle qui sera suivi de sessions d'improvisation auxquelles sont invités les musiciens gaspésiens, une première partie «de 50 minutes qui réchauffera l'atmosphère, les planches et les gens, a dit le jazzman Martin Roussel. C'est une formule qui est un gage de succès pour la diffusion du jazz

et qui a aussi pour objectif de populariser cette musique vue comme étant celle des milieux intellectuels. Le jazz a été depuis des dizaines d'années influencé par d'autres courants musicaux qui finissent par rejoindre un large public.»

«Cette tournée de jazz s'inscrit dans notre campagne de promotion des activités hivernales en Gaspésie pour mettre la fête un peu partout en plus des activités de plein air», a souligné Josyka Lévesque, de l'Association touristique gaspésienne.

UN AUTRE FESTIVAL ?

La direction du Festi jazz international de Rimouski a pris connaissance des premières informations sur l'organisation d'un festival de jazz à Québec en 2007.

«L'augmentation des lieux de diffusion de jazz a des effets sur le développement des clientèles qui n'ont pas toujours le goût d'aller au grand Festival de jazz Montréal, mais plutôt de venir dans un festival plus petit et convivial comme celui de Rimouski.

«Par exemple, le Festival de Montréal nous aide indirectement par sa réputation à nous amener des artistes de renommée internationale qui viennent à Rimouski sur la base de notre notoriété et de nos 22 ans d'existence qui pèsent lourd sur le succès de l'événement», explique Jean Lacroix du Festi Jazz international de Rimouski qui en sera à sa 22^e présentation du 30 août au 2 septembre.

BOX-OFFICE DE LA GRANDE RÉGION DE QUÉBEC

Fin de semaine du 26 au 28 janvier 2007

La parodie rapporte gros

Le box-office de la dernière fin de semaine a été l'affaire d'un seul film, et pas nécessairement le meilleur, la comédie *Film épique*. Cette parodie des films à succès hollywoodiens a laissé loin derrière *Le Labyrinthe de Pan*, conte mexicain pour adultes mis en nomination pour cinq Oscars la semaine dernière. Première surprise: la progression de *Babel* au tableau, qui augmente son achalandage à sa 13^e semaine d'exploitation. Le film d'action *Coup fumant*, d'une extrême violence, double la comédie d'animation *Arthur et les Minimoys*, champion des deux dernières semaines. Avec un seul écran à sa disposition, *Chronique d'un scandale*, avec Judi Dench et Cate Blanchett, tous deux en nomination pour un Oscar, parvient à doubler *Une nuit au musée*, film le plus populaire depuis un mois et demi. À noter la disparition, après 10 semaines, du dernier James Bond, *Casino Royale*, avec des recettes approchant le million de dollars dans la région. *Normand Provencher*

TITRE	RECETTES WEEK-END	RECETTES CUMULATIVES	NOMBRE DE SEMAINES
<i>Film épique</i>	56 513	56 513	1
<i>Le Labyrinthe de Pan</i>	22 218	33 850	2
<i>Babel</i>	21 505	384 123	13
<i>Coup fumant</i>	20 585	20 585	1
<i>Arthur et les Minimoys</i>	19 108	92 136	3
<i>Chronique d'un scandale</i>	15 316	15 316	1
<i>Une nuit au musée</i>	14 479	543 976	6
<i>Le Parfum : Histoire d'un meurtrier</i>	14 468	38 574	2
<i>L'Auto-Stoppeur</i>	11 303	46 552	2
<i>La Poursuite du bonheur</i>	10 772	282 848	7

Recettes brutes (avec taxes) en dollars canadiens

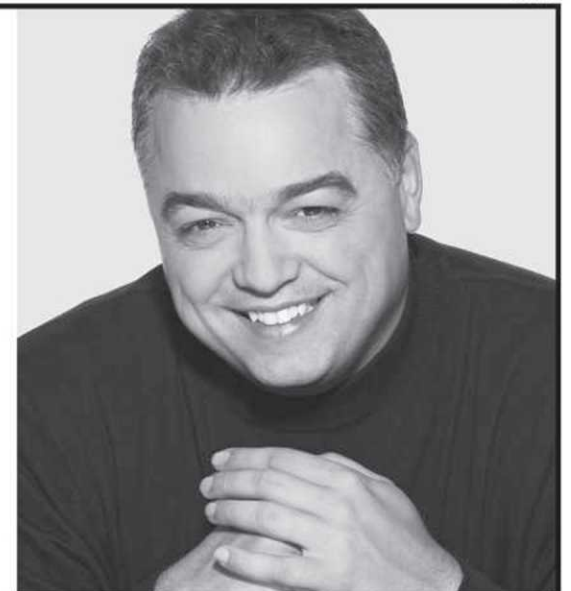
Source : Cineac www.cineac.ca

Soyez les premiers informés à Québec!

Nouvelles, actualité, sports, circulation, faits divers, météo, chroniques financières, entrevues...
Chaque jour à INFO 800, la radio AM des nouvelles et des sports.

Édition matin, en semaine dès 6 h
Édition midi, en semaine dès 11 h 30
avec Stéphane Gasse et son équipe

Info800
LA RADIO AM DES NOUVELLES



Alexandra Paré aux nouvelles | Bruno Perron aux faits divers | François Paquet, Raynald Cloutier et Vincent Cauchon aux sports | Gaby Drolet à la circulation

Un Goya pour Penélope → L'actrice espagnole Penélope Cruz a remporté dimanche le prix de la meilleure actrice des 21^e prix Goya, considérés comme les Oscars du cinéma espagnol, pour son rôle dans le film *Volver* de Pedro Almodovar, grand vainqueur de ce prix. Penélope Cruz, une des actrices fétiches d'Almodovar, a remporté le prix pour son interprétation de Raimunda, une femme mariée à un homme au chômage, avec une fille adolescente, qui tente de s'en sortir dans une ambiance difficile. Pedro Almodovar a pour sa part gagné le prix du meilleur metteur en scène et *Volver* a remporté le Goya du meilleur film. L'acteur espagnol Juan Diego a remporté pour sa part le Goya du meilleur acteur pour son rôle dans le film *Vete de mí (Éloigne-toi de moi)* du cinéaste Víctor García León. Penélope Cruz est devenue le 23 janvier dernier la première actrice espagnole jamais sélectionnée pour l'Oscar du meilleur rôle féminin. *Volver*, à la surprise des spécialistes, n'a pas été mis en nomination dans la catégorie du meilleur film étranger. AFP



L'habit de mariage de Riel donné au Musée de la civilisation → L'habit de mariage du leader métis Louis Riel portant l'étiquette de Cardinal & Cie de la rue Notre-Dame à Montréal se retrouvera dans la collection du Musée de la civilisation à Québec au mois de février. L'homme d'affaires et collectionneur Ben Weider, qui a acheté l'artefact en 1988 pour la somme de 9000 \$, en fera don au Musée le 9 février. L'habit serait celui que Riel a porté à deux occasions, soit lors de son mariage civil avec Marguerite Monet, dit Bellehumeur, dans le Montana, en avril 1881, et lors d'une cérémonie religieuse devant officialiser le mariage l'année suivante. S'il est impossible d'être absolument certain qu'il s'agit de l'habit de mariage de Louis Riel, les experts disent qu'il est raisonnable de le croire. PC

De Palma va tourner un film sur l'Irak → Le réalisateur américain Brian De Palma va tourner un film de fiction consacré aux soldats américains combattant en Irak et à la couverture médiatique du conflit, a rapporté hier le quotidien spécialisé *Variety*. Commandé par des producteurs indépendants, le long métrage qui s'appellera *Redacted* sera filmé à partir du printemps en Jordanie. Aucun acteur n'a encore été choisi. De Palma, 66 ans, est l'auteur de films culte comme *Scarface* (1983) et *Les Incorruptibles* (1987). Il a récemment sorti *Le dahlia noir*. AFP

Des indicateurs fiables

Couronnés par les Prix des acteurs, Helen Mirren et Forest Whitaker prennent une option pour les Oscars

Agence France-Presse

LOS ANGELES — Forest Whitaker et Helen Mirren ont pris une nouvelle option pour les Oscars en enlevant dimanche les prix du syndicat des acteurs américains, la Screen Actors Guild (SAG), cérémonie où s'est aussi distinguée la comédie *Little Miss Sunshine*, récompensée pour toute sa distribution.

L'Américain Forest Whitaker a reçu le trophée du meilleur acteur dans un film pour son rôle du dictateur ougandais Idi Amin Dada dans *Le dernier roi d'Écosse*, qui lui avait déjà valu le Golden Globe et pour lequel il est nommé aux Oscars.

Julie Andrews a reçu un trophée pour l'ensemble de sa carrière

«Cela veut dire beaucoup pour moi de remporter un trophée du SAG. Obtenir une récompense de la part des gens avec lesquels on travaille (...) avec lesquels se produit une magie est important. Merci de me permettre de vivre un pareil moment», a dit Whitaker, qui a triomphé de Leonardo DiCaprio, de Peter O'Toole, de Ryan Gosling et de Will Smith.

La Britannique Helen Mirren a elle aussi été distinguée par le SAG après les Golden Globes pour son incarnation de la reine Elisabeth II d'Angleterre dans *The Queen* de Stephen Frears. Elle fait plus que jamais figure de grande favorite dans la perspective des Oscars, le 25 février prochain à Hollywood.

«Lorsque j'ai effectué mes essais de costumes pour *The Queen* (...) j'ai pleuré. Je me suis dit que je ne pouvais pas jouer le rôle de quelqu'un qui choisissait de porter de tels vêtements!» a plaisanté Helen Mirren, 61 ans, déclenchant les rires de l'assistance.

«Mais j'ai appris à aimer la personne qui porte ces vêtements, une personne sans vanité mais avec un grand sens de la discipline et du devoir», a ajouté l'actrice, préférée par le SAG à ses compatriotes Judi Dench et Kate Winslet, ainsi qu'à l'Espagnole Penélope Cruz et l'Américaine Meryl Streep.

Les acteurs de *Little Miss Sunshine* ont quant à eux reçu un trophée collectif pour cette comédie déjantée à petit budget, invitée surprise des Oscars dans la catégorie du meilleur film après être montée en puissance pendant toute l'année 2006.

«Salut! Je ne sais pas qui remercier... Merci à vous!» a simplement dit la petite Abigail Breslin, portée à hauteur du micro par un autre membre de la distribution du film, Greg Kinnear. À 10 ans, Abigail Breslin est la benjamine des prochains Oscars où elle est nommée dans la catégorie du meilleur second rôle féminin.

D'avantage encore que les Golden Globes, les prix du SAG, dont c'était la 13^e tenue, dimanche soir dans une salle de spectacle de Los Angeles, sont considérés comme des indicateurs fiables des Oscars à venir: leurs électeurs sont membres du collège électoral de l'Académie des arts et des sciences du cinéma, qui décide du sort des prestigieuses statuettes dorées.

Dans les catégories des acteurs dans un second rôle, le SAG a encore effectué le même choix que l'Association de la presse étrangère à Hollywood, organisatrice des Golden Globes, en distinguant Eddie Murphy et Jennifer Hudson pour leurs incarnations de chanteurs dans la comédie musicale *Dreamgirls*.

Enfin, le SAG a remis un trophée pour l'ensemble de sa carrière à l'actrice et chanteuse britannique Julie Andrews, 71 ans, Oscar en 1965 pour *Mary Poppins* et qui pour des générations d'enfants restera l'héroïne de *La mélodie du bonheur*.



Helen Mirren devient une habituée des prix, cette année, pour ses rôles d'Elizabeth I et II. Forest Whitaker, lui, continue d'être un des favoris pour son interprétation d'Idi Amin Dada. Quant à la petite Abigail Breslin, il a fallu que l'acteur Greg Kinnear la soulève pour qu'elle atteigne le micro. — PHOTOS AP ET REUTERS

École de création

Le Conservatoire d'art dramatique formera des metteurs en scène

Jean St-Hilaire
jsthilair@lesoleil.com

Le Conservatoire d'art dramatique de Québec se positionne plus que jamais comme école de création. Il dispensera en septembre une nouvelle formation en mise en scène et création.

Le programme part sur des bases modestes. On l'offre à titre exploratoire, à un seul étudiant, fille ou garçon. Au terme de la saison 2007-2008, on jugera de la pertinence de le reconduire et, le cas échéant, de l'ampleur à lui donner. On le financera en réaménageant le budget actuel. Les professeurs de l'institution pourvoieront à l'enseignement.

Cette extension du champ pédagogique du CADQ ne change rien à ses programmes en jeu et en scénographie. L'institution continue de prêcher par « le coffre d'outils ». Au sortir du cours de trois ans, le nouvel acteur ou scénographe a acquis les habiletés et

techniques nécessaires à la création d'un spectacle, texte inclus.

Mais comme le constate le directeur de la maison, l'auteur André Jean, « l'acteur qui sort de l'école ne peut plus se perfectionner. S'il veut faire de la mise en scène, il doit monter sa propre troupe ». En général, il monte un ou deux spectacles et, il ressent un besoin d'approfondissement que le seul

Les étudiants créeront leurs pièces avec des comédiens professionnels

débouché qui s'offre à lui est l'École nationale de théâtre, à Montréal. À la différence de celle-ci, qui dispense des formations autonomes en écriture dramatique et en mise en scène, le CADQ entend les fusionner.

Les étudiants créeront leurs

pièces avec des comédiens professionnels. « Il nous est apparu important de ne pas exposer les élèves (du conservatoire) à des situations qui pourraient les faire dérailler », dit M. Jean.

QUATRE PROFILS

La nouvelle formation s'adresse aux candidats ou candidates des profils suivants : 1. l'étudiant du CADQ qui, après une première année en jeu, bifurque vers la mise en scène et la création, suivra une formation spécifique de deux ans ; 2. l'élève du CADQ qui s'y dirige après avoir complété ses études en jeu (trois ans) recevra une formation d'un an ; 3. il en ira de même pour l'élève qui aura complété ses études en jeu dans une autre institution, ainsi que 4. pour l'élève reçu scénographe.

Fait à souligner, ce type de formation a connu un précédent au CADQ, dans la première moitié de la décennie 1980. Des compressions budgétaires en avaient forcé l'abandon.

Nouveaux locaux pour la Compagnie Marie Chouinard

→ La Compagnie Marie Chouinard va pouvoir aménager dans de nouveaux studios de création, de production et de pratique. Grâce à une aide financière des gouvernements fédéral et provincial, la troupe de danse fera l'acquisition d'un édifice situé sur l'avenue de l'Esplanade, à Montréal, et réalisera des travaux d'aménagement. Avec son nouveau centre, la compagnie disposera d'une superficie de 15 000 pieds carrés, soit plus du triple de la superficie de l'emplacement actuel. Il abritera des studios de danse, des salles d'entraînement et de production, de même que les espaces réservés à l'administration et à l'entreposage. La réalisation du projet

représente un investissement totalisant 2,6 millions \$. Le ministère de la Culture et des Communications du Québec a annoncé hier le versement d'une subvention de 1,2 million \$ en vertu d'un programme d'aide aux immobilisations. Québec ajoute un montant de 353 400 \$ déjà annoncé pour l'achat d'équipements spécialisés. Le gouvernement fédéral, par l'entremise du ministère du Patrimoine canadien, accorde une somme de 768 006 \$. Fondée en 1990, la Compagnie Marie Chouinard a présenté ses œuvres dans de nombreux festivals prestigieux, en plus de se retrouver au répertoire de grandes compagnies de danse étrangères. *PC*

EN BREF

Les Olivier en mai

→ En plus de déménager de TVA à Radio-Canada, le gala Les Olivier aura lieu cette année le dimanche 6 mai, plutôt qu'en février. Animée pour la première fois par Martin Petit, la soirée des artistes de l'humour sera présentée en direct du studio 42 de Radio-Canada. *Richard Therrien*

B.B. King reprend sa tournée

→ Le « roi du blues » américain B.B. King, 81 ans, est sorti de l'hôpital du Texas où il avait été admis jeudi pour « une petite fièvre », et est prêt à reprendre sa tournée dès aujourd'hui, selon son porte-parole. King est le plus réputé des musiciens de blues encore en vie. *AFP*

12h30 et 22h
Bazzo.tv

Jean Barbe. Louise Lecavalier. Et Fatima Houda-Pépin, seule femme musulmane à l'Assemblée nationale.



telequebec.tv

MARDI SOIR À LA TÉLÉ

Réseau	Câb.	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	23h00
11 (SRC)	6	Virginie	La Facture	Providence		Les Bougon		Le Téléjournal		Au-dessus de la mêlée
4 (TVA)	7	La fièvre du mardi soir		Histoires de filles	Km/h	La Promesse		Le TVA 22 heures		Le Cercle
2 (TQS)	13	ELVIS (5) avec Jonathan Rhys-Meyers, Randy Quaid						Journal du soir	Dutrizac	110%
15 (TQC)	8	Malcolm	Le Tournoi des mètres	National Geographic/ Site funéraire		24 heures chrono		Bazzo.tv		Le Tournoi des mètres
5 (CBC)	12	Coronation Street	Antiques...	Rick Mercer Report	This Hour has...	Intelligence		The National		The Hour
12 (CTV)	14	Access Hollywood	eTalk	American Idol		IN GOD'S COUNTRY avec Kelly Rowan, Hannah Lochner				CTV News
20 (GLOBAL)	3	ET Canada	Entert. Tonight	Risk Takers		House		Gilmore Girls		E.T. Tonight
22 (ABC)	22	Raymond	Will & Grace	America's Funniest Home Videos		Big Day	Big Day	Boston Legal		Sex & the City
3 (CBS)	21	CBS News	Entertainment Tonight	NCIS		The Unit		48 Hours Mystery		News
Fox	34	The Simpsons	Seinfeld	American Idol		House		Gilmore Girls		Veronica Mars
5 (NBC)	18	Jeopardy	Wheel of Fortune	Dateline NBC		Law & Order: Criminal Intent		Law & Order: SVU		News
57 (PBS)	41	The Newshour		Nova / Crash of Flight 111		Innovation / Crahs Site Secrets		Frontline		BBC World News
RDI	19	18h Dominique Poirier en direct		Aux origines de l'agression		Le Téléjournal		5 sur 5	Le National	Le Téléjournal
ARTV	31	Visite libre	LE MYSTÈRE VON BULOW (3) avec Jeremy Irons, Ron Silver					Moi et l'autre	La vie, la vie	La trentaine
Canal D	20	Biographies/ Jacques Mesrine		Traque au prédateur		Vidéo patrouille		Interpol enquête	Hantise	
Canal Vie	35	Finir... vos dettes	Bye-bye Maison!	Héros de la médecine		Délivrez-moi de mes kilos		Décore ta vie	Métamorphose	...la cigogne
Évasion	23	18h30 Mordu...pêche	Adoptez Mpambara	Tout le monde à table	Holà Argentina!		...Campagne	Cap sur la Sicile		Les grands aventuriers
Historia	25	À vos marteaux		Passion Maisons		Red Cap, police militaire		SAUVÉ PAR L'AMOUR avec Pauline Knof, Tim Bergmann 2/2		
MusiMax	32	Top5.com anglo	Ça commence	En concert / Gwen Stefani		Paris vs Nicole	Le Clan Carter	Hollywood Fantaisies		Mode en vedette
Musique Plus	30	Infoplus	M. Net	combat des clips	Nu Musik	VJ	TopRockdeBabu	L'Gros Show	Hogan a raison	
Séries +	24	Sue Thomas, l'oeil du FBI		Whistler		Victimes du passé		New York 911		Le destin de Lisa
15	15	Tu m'étonnes !	On n'est pas couché						d.	Le Journal
Canal Z	26	Revanche des nerdz	...c'est fait	Le messenger des ténébres		Médium		Autopsie d'un désastre		Les Agents libres
RDS	33	18h Sports 30	Hockey / Capitals c. Sénateurs					Sports 30		Canadiens Express
Sportsnet	38	NBA XL	Hockey / Capitals c. Sénateurs					Sportsnet Connected		Best Damn Sports Period
TSN	28	That's Hockey	Pardon the...	Legends Cup Poker				Sportscentre		
9 T-MAG	10	Spécial Mag extra	Son et image	Portrait de	Le camp	Animag	Virage		Virage plus	Loisirs chasse pêche
Vox	9	Le 9.5	La Relève Juste pour rire	Premières vues	Dans le blanc des yeux	Bonheur total		Où-dire	Angle neuf	Infocomm.
Télétoon	36	6teen	Classe des Titans	Mega XLR	Futurama	Les Simpson	Henri, pis sa gang	Futurama	Les décalés du cosmos	Les Simpson
Vrak-TV	16	Une grenade?	Touche pas...filles	Parents à tout prix	70	Smallville		Degrassi	R-Force	...dans le trouble

Envoyez vos communiqués cinq jours avant publication à
Suzanne Ruel
Le Soleil
 410, boulevard Charest Est
 C.P. 1547, succ. Terminus
 Québec (Québec) G1K 7J6
 Téléphone: 686-3489
 Télécopieur: 686-3374
 Courriel: agenda@lesoleil.com

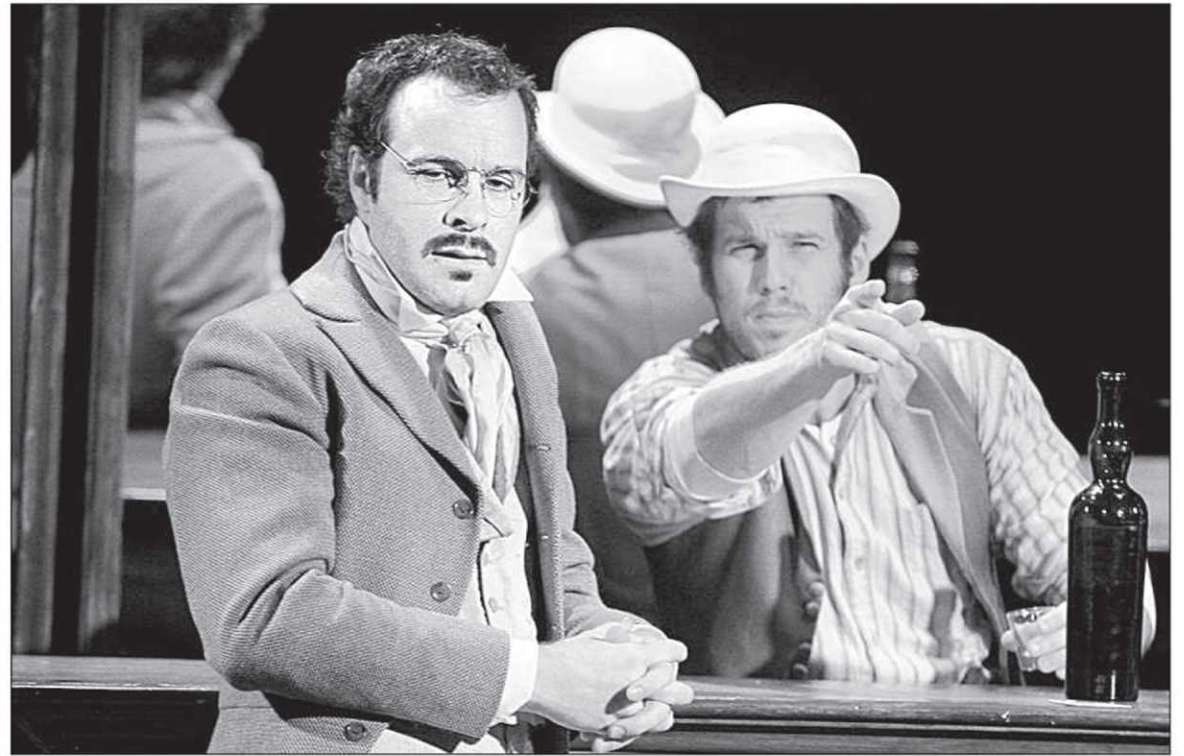
CINÉMA

Les chiffres indiquent l'appréciation des critiques du SOLEIL: (1) nul; (2) passable; (3) bon; (4) très bon; (5) magistral. Aucun chiffre n'est inscrit si le film n'a pas encore été critiqué par un de nos journalistes.

CINÉPLEX ODÉON BEAUPORT (661-9494).
Coup fumant (0) 13h15, 15h45, 18h50, 21h15 (16 ans).
Film épique (0) 12h45, 14h50, 16h50, 18h55, 21h05 (13 ans).
Le labyrinthe de Pan (2) 13h05, 15h40, 19h05, 21h50 (13 ans).
Sang et chocolat (0) 12h40, 15h05, 17h15, 19h35, 22h (13 ans).
Les filles du botaniste (3) 12h25, 14h35, 16h45, 19h25, 21h50 (G).
Agents troubles (3 1/2) 13h, 16h35, 20h15 (13 ans).
Sa majesté la reine (4 1/2) 13h35, 16h05, 19h15, 22h (G).
Le parfum - Histoire d'un meurtrier (3) 12h50, 15h55, 19h, 21h55 (13 ans).
L'auto-stoppeur (0) 12h35, 15h, 17h, 19h30, 21h35 (16 ans).
Arthur et les Minimoys (3 1/2) 13h20, 16h15, 18h35, 21h (G).
Mâle Alpha (2 1/2) 13h10, 15h50, 19h10, 21h45 (13 ans).
Les fils de l'homme (3 1/2) 13h35, 18h45 (13 ans).
Une nuit au musée (2 1/2) 13h30, 16h55, 19h20, 21h40 (G).
La poursuite du bonheur (3 1/2) 16h, 21h25 (G).
Le diamant de sang (2 1/2) 15h15, 18h30, 21h30 (13 ans).
Casino Royale (4) 13h25, 16h30, 20h (13 ans).
Les petits pieds du bonheur (3 1/2) 12h55 (G).
Babel (5) 12h30, 15h25, 18h20, 21h20 (13 ans).
 Tarifs: 11\$, enfants et âge d'or: 6,50\$. Matinée avant 18h (sauf jours fériés): 7,75\$. Matinée week-end avant 18h et jours fériés: 8,50\$. Mardis et mercredis: 7,75\$.

CINÉPLEX ODÉON PLACE CHAREST (529-9745 ou 9746).
Casino Royale (4) 20h (13 ans).
Une nuit au musée (2 1/2) 18h45, 21h05 (G).
Coup fumant (0) 18h50, 21h10 (16 ans).
La poursuite du bonheur (3 1/2) 18h35, 21h (G).
Sang et chocolat (0) 19h30, 21h30 (13 ans).
Arthur et les Minimoys (3 1/2) 18h30, 20h30 (G).
Film épique (0) 19h20, 21h25 (13 ans).
L'auto-stoppeur (0) 19h, 20h55 (16 ans).
 Tarifs: Ven. Sam. Dim. Lun. Jeu. 7,99\$; 17 ans et moins et 65 ans et plus: 5,49\$. Mardis et mercredis: 5,49\$.

CINÉPLEX ODÉON SAINTE-FOY (871-1550).
Le labyrinthe de Pan (2) 12h50, 15h40, 18h50, 21h40 (13 ans).
Coup fumant (0) 13h05, 15h50, 19h10, 21h50 (16 ans).
Chronique d'un scandale (5) 12h20, 14h30, 16h35, 19h, 21h10 (13 ans).
Les filles du botaniste (3) 12h40, 14h50, 17h, 19h15, 21h45 (G).
Le parfum - Histoire d'un meurtrier (3) 12h15, 15h20, 18h30, 21h30 (13 ans).
The Hitcher (0) v.o.a. 21h (16 ans).
Une nuit au musée (2 1/2) 12h35, 15h, 18h45, 21h05 (G).
Arthur et les Minimoys (3 1/2) 13h15, 15h45, 18h15 (G).
Mâle Alpha (2 1/2) 12h25, 15h10, 18h40, 21h15 (13 ans).
Rocky Balboa (2 1/2) v.f. 12h45, 15h05, 19h05, 21h55 (G).
Le bon berger (3) 13h10, 16h30, 20h (13 ans).
La poursuite du bonheur (3 1/2) 13h, 15h35, 18h55, 21h35 (G).
Le diamant de sang (2 1/2) 15h15, 18h20, 21h20 (13 ans).
Casino Royale (4) 12h25, 15h30, 18h25, 21h25 (13 ans).
Les petits pieds du bonheur (3 1/2) 12h55 (G).
Babel (5) 12h30, 15h25, 18h35, 21h35 (13 ans).
 Tarifs: Soir: 12\$; enfants et aînés: 6,50\$. Sam. dim. avant 18h: 9,50\$; enfants et aînés: 6,50\$. Lun. au ven. avant 18h, et mar. merc. toute la journée: 7,75\$; enfants et aînés: 6,50\$, sauf les jours fériés.
CARTIER (522-1011).
Churchill (3) v.o.a. s.-t. f. 13h, 19h (G).
Festival des films publicitaires 2006 (3 1/2) v. o. intégrale, 17h15, 21h (G).
Angel-A (2 1/2) v.o.f. 22h45 (G).
Elizabeth I (4) v.o.a., s.-t. f. 10h, 15h (13 ans).
 Tarifs: En semaine avant 17h: 6\$; après 17h et week-end: 8\$; enfants 12 ans et moins: 5\$.
CLAP (650-CLAP).
L'illusion tranquille (0) 16h10 (G).



Le Théâtre Parallaxe présente «Closingtown» à 20h au studio de Premier Acte, 870, de Salaberry, jusqu'au 3 février. Texte de Philippe Savard, d'après «City» d'Alessandro Baricco. Réservations: 643-8131. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL.

Arthur et les Minimoys (3 1/2) 12h20 (G).
Enfermés dehors (2) 14h20, 18h10, 20h, 22h (13 ans).
Le grand silence (3 1/2) 12h10, 15h20, 18h30 (G).
Il ne faut jurer de rien! (2 1/2) 13h35, 15h40, 19h35, 21h50 (G).
Jean-Philippe (2) 11h40, 14h50, 17h40, 21h40 (G).
Le labyrinthe de Pan (2) 12h40, 15h, 19h10, 21h30 (13 ans).
La malédiction des fleurs dorées (4 1/2) v.o. en mandarin, s.-t. f. 12h30, 16h40, 18h50, 21h10 (13 ans).
Manufactured Landscapes (3) v.o.a. s.-t. f. 17h20 (G).
Les enfants de choeur (4) 11h50, 14h10, 19h, 21h20 (13 ans).
Volter (3 1/2) v.o. esp., s.-t. f. 16h30 (13 ans).
 Tarifs: 7,75\$, ven. et sam. après 18h, 9\$. Mar. et merc. 6,50\$. 65 ans et plus: 6,25 \$. Étudiants: 6,75\$, 5\$ (après 21h). 14 ans et moins: 6\$.

Smokin' Aces (0) v.o.a. 12h40, 16h05, 19h, 21h35 (16 ans).
Pan's Labyrinth (2) v.o. esp. s.-t. a. 13h30, 16h15, 19h25, 22h (13 ans).
Sang et chocolat (0) 13h15, 15h45, 19h30, 21h55 (13 ans).
Dreamgirls (3 1/2) v.f. 12h45, 15h50, 19h10, 22h05 (G).
Miss Potter (3) 13h20, 15h55, 19h25, 21h40 (G).
Perfume - The Story of a Murderer (3) v.o.a. 12h35, 15h40, 19h, 22h (13 ans).
Stomp the Yard (0) v.o.a. 16h10, 21h35 (13 ans).
Sa majesté la reine (4 1/2) 12h55, 15h20, 19h05, 21h25 (G).
Babel (5) v.o.a. arabe, esp., jap., s.-t. f. 12h30, 15h30, 18h45, 21h45 (13 ans).
L'auto-stoppeur (0) 12h35, 15h, 19h20, 21h25 (16 ans).
Alpha Dog (2 1/2) v.o.a. 21h40 (13 ans).
La malédiction des fleurs dorées (4 1/2) v.o. s.-t. f. 12h45, 15h15, 18h55, 21h30 (13 ans).
Au royaume désenchanté (3 1/2) 13h05 (G).
Les fils de l'homme (3 1/2) 13h25, 16h, 19h15, 21h45 (13 ans).
L'esprit d'une équipe (3) 15h25, 21h50 (G).
Eragon (2) v.f. 13h, 15h45, 19h20 (G).
Blood Diamond (2 1/2) v.o.a. 10h45 (13 ans).
Les vacances (1 1/2) 12h30, 18h45 (G).
Déjà vu (2) v.f. 12h40, 19h05 (13 ans).
Souris City (3 1/2) v.f. 13h10, 15h10 (G).
Agents troubles (3 1/2) 15h10, 18h40, 21h50 (13 ans).

SPECTACLES/VARIÉTÉS

UN PETIT PAN DE MORT JAUNE. Performance d'image au coeur de l'exposition «Dispersion» d'Isabelle Dubois. À 16h à la Galerie des arts visuels de l'École des arts visuels de l'Université Laval, Édifice La Fabrique, 255, boul. Charest Est.
SOIRÉE D'IMPRO de la Ligue d'improvisation de Québec (LIQ). À 20h à Rouje, rue Saint-Joseph Est. Entrée: 4\$.
MARDI-JAZZ avec Antoine Breton et Frank «la mitraille» Rioux, guitares. À 21h au Fou-Bar, 525, rue St-Jean. Tél.: 522-1987.

MUSIQUE

FACULTÉ DE MUSIQUE. «Eutonnie, ergonomie et interprétation musicale» cours ouvert par Ursula Stuber, professeur. À 12h, salle Henri-Gagnon, pav. Louis-Jacques-Casault, U. Laval. Entrée libre.
FACULTÉ DE MUSIQUE. Demain à 13h30 à la salle Henri-Gagnon du pavillon Casault: cours de maître avec William Kanengiser, guitariste de réputation internationale (entrée libre). Demain à 20h au même endroit: «Passion guitare» reçoit William Kanengiser; entrée: 15\$/étudiants 10\$.

CONFÉRENCES

SOLIDARITÉ POUR VAINCRE LA PAUVRETÉ (SVP). Les diners-conférences de Centraide reçoivent Raymonde Provencher, réalisatrice, scénariste et productrice à la maison de production de documentaires Macumba International. À 11h45 au Holiday Inn Select, 385, rue de la Couronne, Québec. Coût: 20\$ (coût réduit pour les groupes de 4 ou 8 personnes). Info: 660-2100.
ASSOCIATION DES PARENTS DES ÉLÈVES DU COLLÈGE SAINT-CHARLES GARNIER. «La contribution des parents à la réussite scolaire» par Jacques Roy, sociologue, membre-chercheur à l'Observatoire Jeunes et Société. À 19h30, la salle Jean-Paul Tardif du Collège Saint-Charles Garnier. Entrée: 10\$.

ALOUETTE, Saint-Raymond (337-2465).
Le diamant de sang (2 1/2) 19h30 (13 ans).
L'esprit d'une équipe (3) 19h30 (G).
 Tarifs: 8\$; 13 à 19 ans et 65 ans et plus: 6\$; 12 ans et moins: 4\$. Matinées et mar. merc.: 5,50\$.
BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-ROY. Série «Films à voir ou à revoir». À 18h30: **La rage de l'ange** de Dan Bigras (107 minutes). Gratuit. Information: 641-6789 poste 223.
BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-ROY. Série «Perdre le nord» demain à 14h et jeudi à 18h30: **La marche de l'empereur** de Luc Jacquet (85 minutes). Gratuit. Information: 641-6789 poste 223.
SOIRÉES PALPITANTES. Gala de courts métrages. À 20h à la Polyvalente de l'Ancienne-Lorette. Info et rés.: 872-9836, poste 2213.

THÉÂTRE

CLOSINGTOWN. Texte: Philippe Savard, d'après «City» d'Alessandro Baricco. Théâtre Parallaxe. Mise en scène: Philippe Savard. Assistance à la mise en scène: Tina Paquet. Distribution: Eva Daigle, Thomas Gionnet-Lavigne, Hugo Lamarre, Jean-Olivier St-Louis et la participation de Jean-François Durand. Du mardi au samedi à 20h au Studio de Premier Acte, 870, de Salaberry. Entrée: 18\$; étudiants 15\$. Rés.: 643-8131. Jusqu'au 3 février.
PHÈDRE de Jean Racine. Mise en scène: Martin Genest. Distribution: Lorraine Côté, Patric Saucier, Nicolas Frank Vachon, Caroline Tanguay, Réjean Vallée, Denise Gagnon, Ansie Saint-Martin. Du mardi au samedi à 20h au Théâtre de la Bordée, 315, rue Saint-Joseph Est. Réservation: 694-9721 et réseau Billetech. Jusqu'au 17 février.
LA FORME DES CHOSSES de Neil LaBute. Traduction de Paul Lefebvre. Mise en scène: Frédéric Dubois. Assistance à la mise en scène: Simon Lemoine. Distribution: Marie-France Desranleau, Jonathan Gagnon, Marika Lhoumeau, Christian Michaud. Mardi au samedi à 20h au Théâtre Périscope, 939, av. de Salaberry. Rés.: 529-2183. Jusqu'au 3 février.
LES MAINS SALES de Jean-Paul Sartre. Mise en scène: Marie Gignac. Distribution: Hugues Frenette, Véronika Makdissi-Warren, Jack Robitaille, Guy Thauvette, Klervi Thienpont et trois autres interprètes. Mardi au samedi à 20h (le 10 février à 14h) au Théâtre du Trident, Grand Théâtre. Rés.: 643-8131. Jusqu'au 10 février.

DES CHUTES (831-2660).
Film épique (0) 13h, 19h, 21h30 (13 ans).
Coup fumant (0) 13h, 19h, 21h30 (16 ans).
Agents troubles (3 1/2) 13h, 19h30 (13 ans).
L'auto-stoppeur (0) 13h, 19h, 21h30 (16 ans).
Une nuit au musée (2 1/2) 21h30 (G).
Volter (3 1/2) 13h, 18h50 (13 ans).
Arthur et les Minimoys (3 1/2) 13h, 19h, 21h30 (G).
Sang et chocolat (0) 13h, 19h, 21h30 (13 ans).
Les fils de l'homme (3 1/2) 13h, 19h, 21h30 (13 ans).
 Tarifs: Ven. sam. dim. (soir): 9,50\$. Ven. sam. dim (jour): 7\$; 13 à 20 ans: 7\$; Lun. Mar. Mer. Jeu.: 7\$; 12 ans et moins et 65 ans et plus: 5\$; 2e film: 5\$.
GALERIES DE LA CAPITALE (628-2455).
Film épique (0) 13h10, 16h05, 19h05, 21h25 (13 ans).
Dreamgirls (3 1/2) v.f. 13h20, 15h45, 19h10, 21h55 (G).
Le parfum - Histoire d'un meurtrier (3) 12h30, 15h35, 18h40, 21h45 (13 ans).
L'auto-stoppeur (0) 12h35, 15h05, 19h20, 21h20 (16 ans).
Arthur et les Minimoys (3 1/2) 13h30, 16h10, 18h55 (G).
Mâle Alpha (2 1/2) 12h50, 16h, 19h, 21h35 (13 ans).
La poursuite du bonheur (3 1/2) 21h15 (G).
IMAX DES GALERIES DE LA CAPITALE (624-4629).
Sous les mers du monde 3D (3 1/2) 9h, 13h, 18h (G).
Safari sauvage 3D (3) 10h, 14h, 17h (G).
Les petits pieds du bonheur (3 1/2) Version IMAX. 11h (G).
Une nuit au musée (2 1/2) Version IMAX. 15h, 19h, 21h (G).
 Tarifs: 12\$ 1 film; 2 films: 16\$. 60 ans et plus et 12-17 ans: 11\$ 1 film, 2 films: 15\$. 4-11 ans: 10\$ 1 film; 2 films: 12\$. Forfait (2 adultes, 2 enf.) 1 film: 38\$, 2 films: 48\$.
LIDO (837-0234).
Film épique (0) 13h, 19h, 21h30 (13 ans).
Une nuit au musée (2 1/2) 13h, 19h, 21h30 (G).
L'auto-stoppeur (0) 13h, 19h, 21h30 (16 ans).
La poursuite du bonheur (3 1/2) 13h, 18h50, 21h30 (G).
Arthur et les Minimoys (3 1/2) 13h, 19h (G).
Rocky Balboa (2 1/2) 21h30 (G).
Babel (5) 13h, 19h30 (13 ans).
Sang et chocolat (0) 13h, 19h, 21h30 (13 ans).
Agents troubles (3 1/2) 13h, 19h30 (13 ans).
Coup fumant (0) 13h, 19h, 21h30 (16 ans).
 Tarifs: Ven. sam. dim. (soir): 9,50\$. Ven. sam. dim (jour): 7\$; 13 à 20 ans: 7\$; Lun. Mar. Mer. Jeu.: 7\$; 12 ans et moins et 65 ans et plus: 5\$; 2e film: 5\$.
STARCITÉ (874-0255).
Film épique (0) 13h30, 15h35, 19h15, 21h20 (13 ans).
Il ne faut jurer de rien! (2 1/2) 12h50, 15h05, 19h10, 21h30 (G).

Ce soir

21 h

24 heures chrono

Nouveau problème

UN DUR
Ford
DE DUR

19 h 30

Tournoi des mètres

Jeu-questionnaire animé par Martin Drainville

Club Med

LAROUSSE

telequebec.tv

viivreici

santé

Tomas Erickson
Antazana



Ouille! mon dos

Marie
Caouette

mcaouette@lesoleil.com



Les maux de dos sont un des problèmes de santé les plus fréquents en Amérique du Nord. Près de 20 millions de Canadiens en souffriront au moins une fois au cours de leur vie. Ils seraient moins fréquents si les gens adoptaient tout simplement une bonne posture.

Debout, la position correcte est une extension verticale de la colonne vertébrale. « Grandissez-vous, allongez la colonne », décrit la physiothérapeute Isabelle Ménard.

C'est le contraire de la mauvaise posture typique, avec le ventre sorti, les abdos relâchés, le dos anormalement cambré et les épaules tombantes.

Ce sont les muscles, surtout les abdominaux, qui doivent travailler pour assurer cet axe vertical. Les abdominaux profonds, dont le transverse situé entre les crêtes iliaques juste au-dessus du pubis, devraient servir de corset naturel au corps. Il faut aussi contracter le muscle transverse avant de se pencher vers l'avant (mouvement de flexion).

Malheureusement pour nous, dit la physiothérapeute, le cerveau ne commande pas automatiquement aux abdominaux de se mettre en action avant d'entreprendre un mouvement, afin qu'ils protègent notre dos.

PROBLÈMES PLUS FRÉQUENTS

Les problèmes sont plus fréquents dans le bas du dos, dans la partie lombaire de la colonne ver-

tébrale. Une section plus fragile parce qu'elle supporte l'ensemble du poids du corps, explique la physiothérapeute.

Les micro-traumatismes répétés, comme des torsions pour déplacer ou attraper un objet ainsi que les vibrations d'un véhicule, peuvent aussi causer des problèmes lombaires.

Dans la liste des causes des maux de dos, il faut encore inclure les traumatismes gra-

ves, anciens et récents, tels une chute ou un accident de voiture. Soulever des poids lourds à l'occasion d'un déménagement ou du déneigement de son entrée par exemple, avec des mouvements d'extension, de flexion et de torsion peut causer un traumatisme lorsqu'on manque d'habitude.

Souvent enfin, les gens se blessent en se lançant à fond de train dans une activité sportive destinée à les mettre en forme. Des heures de ski de fond, pour une première sortie d'hiver, ce n'est pas une progression prudente, ironise M^{me} Ménard : 80 % des maux de dos sont attribuables à un manque d'exercice et à une mauvaise forme physique. Dans 70 % des cas, ils disparaissent à l'intérieur d'une période d'un mois, selon une donnée fournie par la Société d'arthrite.

La physiothérapeute Isabelle Ménard montre un premier exercice pour renforcer le dos, en position debout, avec ballon exerciseur.

PHOTO LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

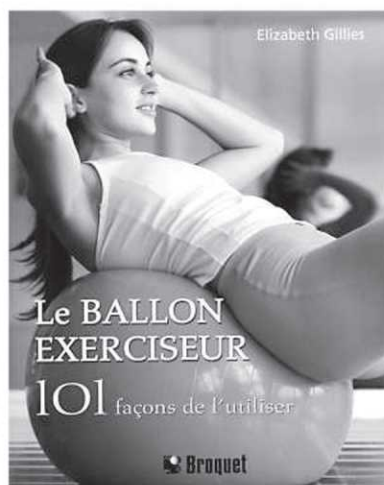


80 %

des maux de dos sont attribuables à un manque d'exercice et à une mauvaise forme physique.

Mauvaise posture → Une mauvaise posture assise (en flexion avant), souvent associée à un soutien abdominal insuffisant, entraîne une courbure anormale de la colonne vertébrale (ou lordose). Cette exagération de la courbure lombaire étire les ligaments et peut les déformer avec le temps. Cette déviation provoque d'abord une certaine raideur qui disparaît dès qu'on bouge, mais peut devenir plus douloureuse après quelque temps.

Le secret est dans le matelas → Dormez sur un matelas moyennement ferme qui permet de placer la main sous la partie lombaire. La main doit pouvoir effectuer une rotation. La douleur et la raideur dorsale peuvent parfois être causées par un matelas trop vieux. Une étude de l'Université d'État de l'Oklahoma indique qu'un nouveau matelas a pu régler 63 % des cas de maux de dos parmi les participants à la recherche.



Un livre d'exercices salutaires → Un nouveau livre sur les façons d'utiliser le ballon exerciseur, l'accessoire d'entraînement le plus recommandé, vient de paraître aux Éditions Broquet. L'auteure démontre toute une gamme d'exercices possibles, pour tous les niveaux (débutant, intermédiaire et avancé). Attention de suivre une progression prudente et de ne pas sauter les étapes, car bien des postures sont risquées pour les gens qui ne seraient pas en forme.

Elizabeth Gillies, *Le ballon exerciseur, 101 façons de l'utiliser*, 24,95 \$

Bouger son dos lentement et différemment

Marie Caouette
mcaouette@lesoleil.com

Les exercices lents avec un ballon exerciseur, les mouvements lents de certaines formes de yoga et du taï chi sont idéaux pour les gens peu entraînés qui veulent garder la forme et éviter les maux de dos. Quand on veut faire un peu de « cardio » sans danger pour le dos, la marche, la bicyclette ou le ski de fond sur terrain plat sont recommandés. À la maison, une cassette d'exercices appropriés est celle de José Lavigneur.

Selon l'Ordre des physiothérapeutes, le truc idéal est de faire bouger son dos différemment, pour ne pas être trop longtemps en position de flexion vers l'avant avec le bas du dos arrondi, ce qui correspond à la mauvaise posture assise.

L'Ordre propose de faire travailler les

groupes musculaires placés au bas du dos pour le maintenir stable, dont le muscle abdominal profond, le transverse. Le transverse est un des muscles sollicités lorsqu'on fait une contraction pour rentrer le nombril ou cesser d'uriner.

DES EXERCICES AVEC OU SANS BALLON

Voici quelques exercices très simples, certains avec un gros ballon exerciseur, démontrés par la physiothérapeute Isabelle Ménard. Avant de débiter, il ne faut pas oublier de contracter le transverse.

D'abord un exercice de *squat* avec ballon au mur (voir la photo en page de gauche). Debout, les jambes en extension, chevilles alignées avec le genou, le dos droit, le ballon dans le dos, on fléchit un peu les jambes (de 20 à 45 degrés). Maintenir pendant 10 secondes. Faire 10 répétitions.

On peut aussi pratiquer cet exercice sur une seule jambe pour développer encore

plus de stabilité.

Un deuxième exercice avec le ballon consiste à s'asseoir avec un tapis anti-dérapant sous les pieds ou de bonnes semelles plates. La recherche constante d'un équilibre dans cette position instable stimule la musculature abdominale et pelvienne. Il faut évidemment éviter de reproduire, sur le ballon, la mauvaise posture assise avec le buste et les épaules penchés vers l'avant et le bas du dos arrondi ! L'ob-

jectif est d'habituer sa musculature à ne pas s'affaisser et à rester allongée.

Troisième exercice : au sol, la jambe droite fléchie à 60 degrés en gardant le pied au sol tandis que la gauche est ramenée vers soi, fléchie à 90 degrés. On amène lentement la jambe droite dans la même position que la gauche, à 90 degrés, et on maintient quelques secondes puis on redescend les jambes, une à la fois. Dix répétitions pour chaque jambe.



Le troisième exercice proposé par Isabelle Ménard pour renforcer les abdominaux stabilisateurs se fait au sol. La position de départ consiste en une jambe pliée avec le pied au plancher et l'autre relevée à 90 degrés. Il est très important de ne pas relever ou abaisser les deux jambes en même temps mais bien l'une après l'autre.



On peut aussi développer sa musculature et son équilibre en utilisant le ballon exerciseur comme siège. — PHOTOS LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

AGIR POUR
CHANGER.



1753170



À part les hormones, existe-t-il un produit afin d'atténuer ces BOUFFÉES DE CHALEUR?

Les BOUFFÉES DE CHALEUR qui apparaissent pendant la journée ou la nuit font partie des plaintes courantes de la post-ménopause. Vous vous réveillez en sueur, la sudation est suivie d'un frisson ou les étrangers qui vous croisent à l'épicerie demandent si vous vous sentez bien?

Un médicament de recherche non hormonal est actuellement testé afin de déterminer s'il peut aider à maîtriser les BOUFFÉES DE CHALEUR.

Si vous avez au moins 40 ans, que vous souffrez fréquemment de BOUFFÉES DE CHALEUR et de SUEURS NOCTURNES durant la semaine, que vous avez eu vos dernières menstruations il y a six mois et que vous n'êtes PAS prête à suivre un traitement hormonal ou antidépresseur pendant cette étude de 12 semaines, contactez-nous afin de voir si vous êtes apte à participer à l'étude.

Contactez-nous pour de plus amples informations.

Étude de recherche clinique sous la supervision du Dr Michel Fortier

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter les infirmières de recherche au (418) 650-2295.

Dites-le à une amie

1753051

SI LE
ZONA
EST GUÉRI

MAIS QUE LA DOULEUR PERSISTE

SOUFFREZ-VOUS DE DOULEURS APRÈS LA GUÉRISON DU ZONA, DOULEURS QUI POURRAIENT SE DÉCRIRE COMME SUIT...

SENSATIONS DE BRÛLURES? SENSATIONS D'ÉLANCEMENTS? DOULEUR PROFONDE? DOULEUR FULGURANTE OU EN COUP DE POIGNARD? SENSIBILITÉ INTENSE?

...MÊME SI LES VÉSICULES DU ZONA ONT DISPARU?

Si c'est le cas, vous pourriez faire partie des nombreuses personnes qui souffrent d'algie post-zostérienne (APZ), et vous pourriez être intéressé à participer à une recherche médicale qui évaluera un médicament expérimental susceptible de soulager ce type de douleur.

Des médecins de votre région recherchent pour cette étude des volontaires qui :

- souffrent de douleurs persistantes au moins trois mois après la disparition des vésicules du zona, et
- accepteraient de visiter une clinique locale à 12 reprises sur une période de 16 semaines.

Pour savoir si vous pouvez participer à cette étude, veuillez appeler le **Ste-Foy 418 658 0008** **St Romuald 418 951 0001**

Le fait de répondre à cette annonce ne vous oblige en rien à participer à l'étude.



Les médecins de Facing the World ont retiré à Eyerusalem Endale, une jeune Éthiopienne, la tumeur qui obstruait sa respiration. Ci-dessus, on la voit avant et après l'intervention qui a changé sa vie. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL

Le visage humanitaire des plasticiens

Mali Ilse Paquin

Collaboration spéciale

LONDRES — Tomas Erickson-Antazana décoche des sourires au personnel du café de l'hôpital Chelsea and Westminster, à Londres. Le petit Bolivien de huit ans babille et fait le clown. Sa tutrice, Delia Moorhouse, n'en croit pas ses yeux.

Quelques semaines avant, Tomas fuyait les regards. Il avait peur des enfants de son âge. Son visage lui faisait honte. Tomas est venu au monde avec un nævus géant sur la joue gauche, une sorte de verrue cancéreuse. La tache poilue lui valait des moqueries cinglantes de ses camarades de classe en Bolivie. Au lieu de le couvrir, sa mère, vagabonde, le rouait de coups.

Puis, un miracle. Un orphelinat tenu par Delia Moorhouse et son mari, deux Britanniques, le prend sous son aile. Mieux encore, le couple convainc les médecins de Facing the World, une oeuvre de charité à Londres, de faire disparaître sa difformité qui le tétanise.

Quelques mois et deux opérations plus tard à l'hôpital londonien, Tomas se pend au cou de la coordonnatrice de l'oeuvre de charité, Sarah Driver-Jowitt, qui le couvre de bisous. Une section de peau prélevée sur son cou recouvre maintenant sa joue.

Grâce aux médecins bénévoles de Facing the World, des enfants défigurés du tiers-monde, comme Tomas, sont sauvés d'une mort précoce et d'une vie d'exclusion. Depuis 2003, 14 enfants de 16 ans et moins ont reçu les soins de l'équipe spécialisée de Martin Kelly, un chirurgien cranio-facial, père de deux enfants.

DES CAS DÉSESÉRÉS

Tout a commencé en 1997 pendant un voyage humanitaire de Martin Kelly en Afghanistan. Le Bri-

tannique était à Kaboul pour opérer des enfants défigurés par une fente palatine — une malformation de la bouche autrefois surnommée « bec de lièvre ». Un jour, un père de famille se présente avec un poupon recouvert d'un drap. L'homme supplie M. Kelly d'opérer sa fille Hadisa.

En soulevant le voile, le coeur du chirurgien se serre. La face du bébé de trois mois est pratiquement fendue en deux. Une ouverture de 13 cm sépare ses yeux. Les habitants de son village la surnomment « l'enfant du démon » et lui jettent des pierres. Malheureusement, M. Kelly ne peut rien faire pour elle. L'hôpital n'a pas d'eau courante et ses murs tombent en ruines.

« Les enfants comme Hadisa sont des cas désespérés, explique-t-il. Les docteurs de leur pays n'ont ni l'expertise ni l'équipement pour les soigner. Ils sont rejetés par leur village. »

Hanté par le souvenir d'Hadisa Hussain, le chirurgien se promet de l'aider un jour. Il revoit la petite en 2001, à Londres cette fois-ci, pour l'opérer. La chirurgie est un succès. Peu après son retour en Afghanistan, elle commence l'école. « Je ne vous oublierai jamais », écrit-elle à Martin Kelly et ses collègues. Facing the World était né.

Sarah Driver-Jowitt, qui devient un peu leur deuxième mère pendant leur séjour à Londres, s'émerveille devant le courage et la grâce de ces enfants.

« Une patiente d'Éthiopie, Eyerusalem Endale, refusait de prendre les antibiotiques post-opératoires, se souvient la Sud-Africaine. Elle disait avoir été assez gâtée comme ça. Elle voulait que ces médicaments reviennent aux autres enfants. » Pourtant, sa tête n'était que souffrance. Les médecins lui avaient retiré une tumeur qui obstruait sa respiration.

Certains parents se battent avec l'énergie du désespoir pour trouver de l'aide. Martin Kelly raconte que le père d'une Indienne a envoyé 400 lettres à des médecins partout dans le monde. Elle s'est rendue jusqu'à Facing the World quatre ans plus tard. La petite Kalyanii Battulwar souffrait d'une fente faciale, comme Hadisa. Elle n'avait pas de nez.

« Elle était tellement contente après l'opération qu'à son anniversaire, elle a demandé un nouveau prénom, dit-il. Elle expliquait qu'elle n'était plus la même personne. »

En plus d'approviser une nouvelle identité, les enfants goûtent à une joie de vivre inédite. Ils deviennent très joyeux, comme libérés du poids du monde.

Pour ce qui est de Tomas, Sarah Driver-Jowitt annonce fièrement qu'il est assez confiant pour retourner à l'école. « Pour un garçon qui était terrorisé par les autres enfants au point de souffrir d'incontinence, c'est une grande victoire ! »

Clinique
SOINS DES PIEDS enr.
Denise Sagné infirmière diplômée, membre de l'O.I.I.Q.

Spécialités de soins des pieds

• Soins « Express » Pédicure	35\$ + taxes
• Soins « Confort » Corns, Callosités, Kératoses légères	45\$ + taxes
• Soins « Intermédiaire » Mycoses, Pied d'athlète, Durillons	50\$ + taxes
• Soins « Traitement simple » Ongles incarnés, Œil-de-perdrix, Soins pansements	60\$ + taxes
• Soins « Traitement Double » Mycoses Sévères, Hyper-Kératose, Ongles incarnés (2)	75\$ + taxes

208-4600, boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg - Tél. : 418-626-6668

L'Expogep à Thetford Mines

Ian Bussièrès

Collaboration spéciale



Après treize années d'absence, l'Expogep effectuera en 2007 un grand retour au Cégep de Thetford les 24 et 25 avril, de 9 h à 21 h, sous le thème « Viens pour voir ». L'établissement d'enseignement ouvrira ses portes à la population, qui pourra visiter les installations en place, rencontrer les enseignants et les étudiants de tous les programmes d'études de même que les membres du personnel, qui se feront un plaisir de répondre aux questions. Des visites, des démonstrations et des échanges permettront aux gens d'en connaître plus sur le cégep thetfordois.



Le comité responsable de la relance de l'Expogep : Claude Cloutier, Brigitte Martineau, Éric Cloutier, Édith Jacques et Paul Vachon. — PHOTO COLLABORATION SPÉCIALE, IAN BUSSIÈRÈS

25 heures de cardio pour la Croix-Rouge

→ La section Amiante de la Croix-Rouge imitera celles de Victoriaville et de Shawinigan cette année en tenant, les 16, 17 et 18 février, une activité de financement originale. Le Record Top Cardio Croix-Rouge invite les citoyens à faire pendant 20 minutes une activité physique de type cardiovasculaire comme le vélo stationnaire, la course ou la marche au Centre d'activités physiques et sportives (CAPS) du Cégep de Thetford moyennant des frais d'inscription de 5 \$ et l'appui de 10 personnes qui verseront un minimum de 3 \$ chacune, des sommes qui seront remises à la Croix-Rouge. Par la même occasion, la Croix-Rouge Amiante participera à l'établissement d'un record qui consiste à avoir au moins quatre participants qui se relayeront sans arrêt pendant les 25 heures que durera l'événement. L'objectif est d'accumuler 10 000 \$. Les personnes intéressées à s'inscrire doivent communiquer avec le CAPS au 418 338-8591, poste 298.

Besoin de bénévoles pour l'impôt

→ Le regroupement d'aide et d'entraide pour les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale Le Havre a besoin de bénévoles intéressés à profiter d'une

formation dispensée par les représentants de Revenu Québec et du ministère canadien du Revenu le 16 février, 8 h 30, à la Maison de la culture de Thetford Mines. Les participants pourront ensuite se joindre au Programme des bénévoles en matière d'impôt, qui est parainé pour une sixième année consécutive par Le Havre. Les candidats ne doivent pas nécessairement être des spécialistes de la fiscalité, mais peuvent s'inscrire s'ils détiennent une certaine expérience dans la préparation des déclarations de revenus puisque la plupart des cas à traiter sont simples. Le Havre a également besoin de bénévoles pour des tâches ne nécessitant pas de formation, comme l'accueil des personnes et la compilation des statistiques. Pour ce qui est des personnes qui désiraient se prévaloir du Programme pour faire compléter leurs déclarations, elles pourront se présenter au Havre à partir du 26 février. Pour plus de renseignements, communiquez avec M^{me} Sophie Desrosiers-Gagné, coordonnatrice, au 418 335-6989.

Récompensés pour leurs décorations

→ Le comité d'embellissement de la Ville de Thetford Mines a récemment récompensé ses citoyens qui ont participé au tout premier concours de décorations de Noël durant la dernière période des Fê-

tes. Au total, 115 Thetfordois ont pris part à l'activité, qui devrait être répétée en 2007.

Cohabiter avec la tortue des bois

→ Le Groupement agro-forestier Lotbinière-Mégantic a procédé récemment au lancement du DVD *Cohabiter avec la tortue des bois*, un outil de sensibilisation et d'éducation destiné aux propriétaires riverains, notamment les agriculteurs et les producteurs forestiers, pour les inciter à protéger l'habitat de cette espèce vulnérable dont la présence a été répertoriée dans certaines rivières de plusieurs régions du Québec. Produit en Chaudière-Appalaches, ce DVD fait découvrir la tortue des bois, son habitat, ses besoins et les menaces qui pèsent sur elle. Il aborde les méthodes permettant de contribuer à la protection de ce reptile. Pour info: le Groupement agro-forestier Lotbinière-Mégantic, 418 599-2828 ou lotmeg@gabskycom.com

Écrivez-nous!

Vous pouvez joindre l'auteur de ces lignes par courriel à gens@lesoleil.com

par téléphone au 418 338-1009, poste 1
par télécopieur au 418 335-6054

ou par la poste à
Journal Le Soleil,
410, boul. Charest Est, C.P. 1547,
succ. Terminus (Québec) G1K 7J6

AGENDA VIVRE ICI

Envoyez vos communiqués cinq jours avant publication à

Suzanne Ruel
Le Soleil
410, boulevard Charest Est
C.P. 1547, succ. Terminus
Québec (Québec) G1K 7J6
Téléphone : 686-3489
Télécopieur : 686-3374
Courriel : agenda@lesoleil.com

RÉUNIONS

LA MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC, 573, 1^{re} Avenue. Sessions de groupe: «Musique et émotions» (chacun apporte trois chansons sur CD ou cassette) ce soir à 19h30; «En avant marche», période de marche au bord de la St-Charles, les jeudis à 13h; «La vie, un cadeau pour soi et les autres à travers les contes» les jeudis du 1^{er} février au 1^{er} mars à 19h. Information: 529-0263.

LE CENTRE RESSOURCES POUR FEMMES DE BEAUPORT. Café-rencontre «Apprivoiser des habitudes de vie écologiques» avec Anick Bédard-Morin. À 13h15 au Centre Odilon Blanchette, 49, avenue Ruel, Montmorency. Gratuit. Apportez votre lunch car nous dinons ensemble dès 12h pour lancer la saison. Information: 661-3535.

CLUB TOASTMASTERS ALEGRIA (en espagnol). Les mercredis matin à 6h55 chez Cora, 1020, Route de l'Église. Plus d'info : Karen Muir, tél. 525-6058. www.toastmasters-quebec.com/alegria.htm

LE COMITÉ D'AIDE AUX LOCATAIRES tiendra des ateliers sur les hausses de loyer le mercredi 31 janvier à 13h30 et 19h au 2120, rue Boivin local 112. Réservations au 651-0979.

ACTIVITÉS SOCIALES

FLEURYMATCH, club pour personnes libres de tous âges. Les mardis à 19h: ski de soirée au Relais du Lac Beauport. Rendez-vous en face du restaurant. Info: 623-3711.

CLUB FADOQ 7^e Arrondissement Nord. Activité «Jeux de cartes et de société, bridge» tous les mardis de 13h à 16h au 305, rue Racine (édifice municipal), local 013. Info: J. Massé, 847-9705.

SOIRÉES D'ÉCHECS tous les mardis à 19h, au bistro La Loge, 565, rue Saint-Jean. Tournoi mensuel les 3^e mardis du mois. Info: 521-4866.

CLUB DE RIRE QUÉBEC-RIVE-SUD. Ateliers de

yoga du rire tous les mardis de 20h à 21h au 2504, avenue du Viaduc, Charny. Entrée: 5\$. Aucune inscription préalable. Info: 521-7023, www.yogadurire.com

MAISON DE LA FAMILLE SAINT-AMBROISE, 80, rue Martel, Loretteville. «Avant-midi en famille», ce groupe s'adresse à tous les parents accompagnés de leurs jeunes enfants qui désirent créer des contacts. Les mercredis matins de 9h30 à 11h30. Gratuit. Inscription: 847-1990.

LE RENDEZ-VOUS DE L'AMITIÉ DE ST-RODRIGUE. Demain dès 10h45: dîner «boîte à lunch», visite du Bonhomme Carnaval et élection de notre reine. Info: 628-8963, 628-7437.

DIVERS

PORTES OUVERTES AU CÉGEP LIMOILLOU de 18h30 à 20h30. Information sur les programmes et les services, visites guidées sur tous les sites d'enseignement: Campus de Québec, 1300 8^e Avenue; Campus de Charlesbourg, 7600, 3^e Avenue Est; Pavillon des métiers d'art, 299, 3^e Avenue; Maison des métiers d'art, 367, boulevard Charest Est; Institut québécois d'ébénisterie, 2350-A, du Colisée. mcbmp. Stationnement gratuit. Info: 647-6600 ou 647-6612, www.limoilou.qc.ca

GRUPE DE SIMPLICITÉ VOLONTAIRE DE QUÉBEC. Groupe de partage et de croissance personnelle animé par Danielle Deslauriers, thérapeute en relation d'aide à compter de mercredi 31 janvier à 19h15 (8 rencontres, les mercredis aux deux semaines). Au 2100, avenue Deblois, Beauport. Coût: 6\$ par rencontre. Information et inscription: Pascal Grenier 660-3550.

LE CARREFOUR FAMILLES MONOPARENTALES DE CHARLESBOURG offrira au début février un groupe d'entraide face à la rupture les mercredis soirs à 19h et des ateliers-causeries parents/enfants pour les hommes et les femmes chefs de famille monoparentale ou qui vivent la recombinaison d'une nouvelle famille, ainsi que leurs enfants âgé de 4 ans et moins, les samedis de 9h30 à 12h. Information: 623-4509.

JARDINAGE ÉCOLOGIQUE. Série de cours ayant comme thème «Le potager au naturel» par Lili Michaud. Les lundis du 19 février au 19 mars de 19h30 à 22h au Collège Saint-Charles-Garnier, 1150, boul. René-Lévesque O. Info: 522-5654.

FEMME ET ARGENT. Atelier pour libérer sa relation à l'argent, avec Peter Koenig, auteur et conférencier international, les 14 et 15 février, de 9h à 17h, à La Maison Jésus Ouvrier. info: 514-271-1864. (Bienvenue aux hommes).

Pour en finir avec les régimes...

Les Éditions
LA PRESSE

Mangez!

Une méthode antirégime et prominceur mise au point et éprouvée en clinique

www.mangez.ca

Offert en librairie

ABONNÉS leSoleil

0000 privilèges

JUSQU'À 30% DE RABAIS

Vous êtes abonné?

OBTENEZ DE 10% À 30% de rabais sur l'achat en ligne de ce livre. Livraison à domicile gratuite.

C'est facile : www.cyberpresse.ca/privilèges

mangez!

Un livre antirégime prominceur progourmandise

©/à titre gouvernemental par Marie-Claude Kottie

Les Éditions LA PRESSE