

MAGAZINE

LES VITAMINES: la nouvelle panacée

■ Hier, c'était la pilule de foie de morue. Aujourd'hui, on ne jure que par les suppléments vitaminiques

Fonctions et sources des principaux éléments nutritifs

Fonctions	Sources alimentaires
PROTÉINES	
• Développe et répare les tissus du corps.	• Viandes, poisson, volaille, oeufs, fromage, lait et produits laitiers, légumes, noix et graines.
GLUCIDES	
• Donne de l'énergie, facilite l'ingestion des corps gras.	• Pain, céréales, pâtes, riz, pommes de terre, fruits, sirop.
GRAS	
• Donne de l'énergie.	• Margarine, beurre, huiles, la laitue
• Aide à l'absorption des vitamines provenant de corps gras solubles.	• facilite l'absorption des vinaigrettes, noix, fromage, viandes.
THIAMINE	
• Libère l'énergie des glucides.	• Porc, abats, pain et céréales enrichis et de blé entier, noix, grains, légumes.
• Facilite une croissance normale en augmentant l'appétit.	
RIBOFLAVINE	
• Aide à garder une peau en santé et une bonne vision.	• Abats, farine blanche, farine de blé entier, pain, lait.
• Maintient un système nerveux normal.	
• Alimente les cellules en énergie pendant le métabolisme.	
NIACINE	
• Favorise la croissance et le développement normal.	• Abats, volaille, beurre d'arachide, légumes, lait, oeufs, poisson et boeuf.
• Maintient le système nerveux et la voie gastro-intestinale dans un état normal.	
FOLACINE	
• Favorise la formation des cellules rouges du sang.	• Abats, noix, légumes, oeufs, légumes à feuilles, oranges, bananes, champignons, céréales enrichies de folacine.
VITAMINE B12	
• Aide à la formation des cellules rouges du sang.	• Abats, boeuf, porc, poisson, crustacés, lait et produits laitiers, oeufs.
• Garde en bon état les tissus nerveux et gastro-intestinaux.	
VITAMINE C	
• Préserve les dents et les gencives.	• Agrumes, brocoli, chou-fleur, poivrons, fraises, pommes de terre, jus renforcés.
• Préserve la résistance des parois des vaisseaux sanguins.	
VITAMINE B6	
• Favorise le métabolisme en protéine pour la production d'anticorps et de cellules rouges du sang.	• Abats, bananes, boeuf, jambon, jaune d'oeuf, poisson, chou, épinards, céréales enrichies de vitamine B6.
VITAMINE A	
• Facilite le développement normal des os et des dents.	• Abats, jaune d'oeuf, légumes à feuilles vert sombre ou jaunes, abricots, pêches, tomates, lait et produits laitiers.
• Améliore la vision de nuit.	
• Préserve la santé de la peau et des membranes.	
VITAMINE B	
• Renforce la présence du calcium et du phosphore dans la formation et le maintien en bon état des os et des dents.	• Lait et margarine renforcés de vitamine D, abats, saumon, thon, oeufs.
VITAMINE E	
• Protège le gras des tissus contre l'oxydation.	• Huiles végétales, margarine, vinaigrettes à salade, jaune d'oeuf.
CALCIUM	
• Aide à la formation et à la préservation des os et des dents.	• Lait et produits laitiers, sardines, saumon avec os, maquereau, huîtres, soya, tofu, graines.
• Favorise le maintien d'une bonne fonction nerveuse et d'un caillement normal du sang.	
FER	
• Se mêle avec la protéine pour former l'hémoglobine, l'élément constituant des cellules rouges du sang qui transporte l'oxygène et le dioxyde de carbone.	• Abats, viandes rouges, pain et céréales enrichies, légumes, fruits secs.
PHOSPHORE	
• Aide à la formation et à la préservation des os et des dents.	• Fromage, arachides, poisson, boeuf, porc, pain, oeufs, lait.
MAGNÉSIUM	
• Aide à la formation et à la préservation des dents et des os.	• Noix, soya, grains entiers, mélasse, crustacés, épinards, foie, boeuf.
ZINC	
• Favorise le métabolisme énergétique et la formation des tissus.	• Crustacés, abats, viande, poisson, volaille, noix, oeufs, légumes, produits de soya, grains entiers, graines et germes.
IODINE	
• Facilite le fonctionnement de la glande thyroïde.	• Fruits de mer tels que le homard, les huîtres et les crevettes, sel iodé.
FIBRE	
• Fournit une quantité de produits indigestes qui encouragent donc l'élimination normale des résidus.	• Pain et céréales de blé entier, fruits, légumes.
BÉTA CAROTÈNE	
• Aide à renverser le processus du vieillissement de la peau dû aux effets néfastes du soleil et pourrait prévenir les cataractes.	• Carottes, patates douces.

Avez-vous pris des vitamines cet hiver ? Si oui, vous n'êtes pas seul dans le portrait. Seulement dans les pharmacies, les Québécois en achèteront pour plus de 20 millions \$ cette année. Au Canada, quatre adultes sur dix sont désormais convertis aux suppléments vitaminiques tandis que chez nos voisins du Sud, les ventes franchiront, pour la première fois, le cap du milliard en 1994. Une véritable révolution qui laisse bien loin derrière la bonne vieille pilule de foie de morue de grand-mère...

par JACQUES DRAPEAU
LE SOLEIL

Les surplus de vitamines divisent profondément la communauté scientifique internationale. Entre spécialistes, on ne s'entend pas du tout. Pendant que certains attendent que la nécessité des suppléments vitaminiques soit établie hors de tout doute, d'autres estiment que la vie trépidante d'aujourd'hui exige un apport supplémentaire en vitamines.

Cette dame de 44 ans, de Sainte-Foy, mère de deux enfants, s'est rangée du côté des inconditionnels de la vitamine. « Depuis quatre ans, confie-t-elle au bout du fil, je bourre mes trois hommes de multivitamines. Mon mari fonctionne ventre à terre au travail et mes enfants se donnent corps et âme à leurs études. Je suis persuadée que les vitamines qu'ils consomment leur permettent de diminuer le stress et la fatigue. »

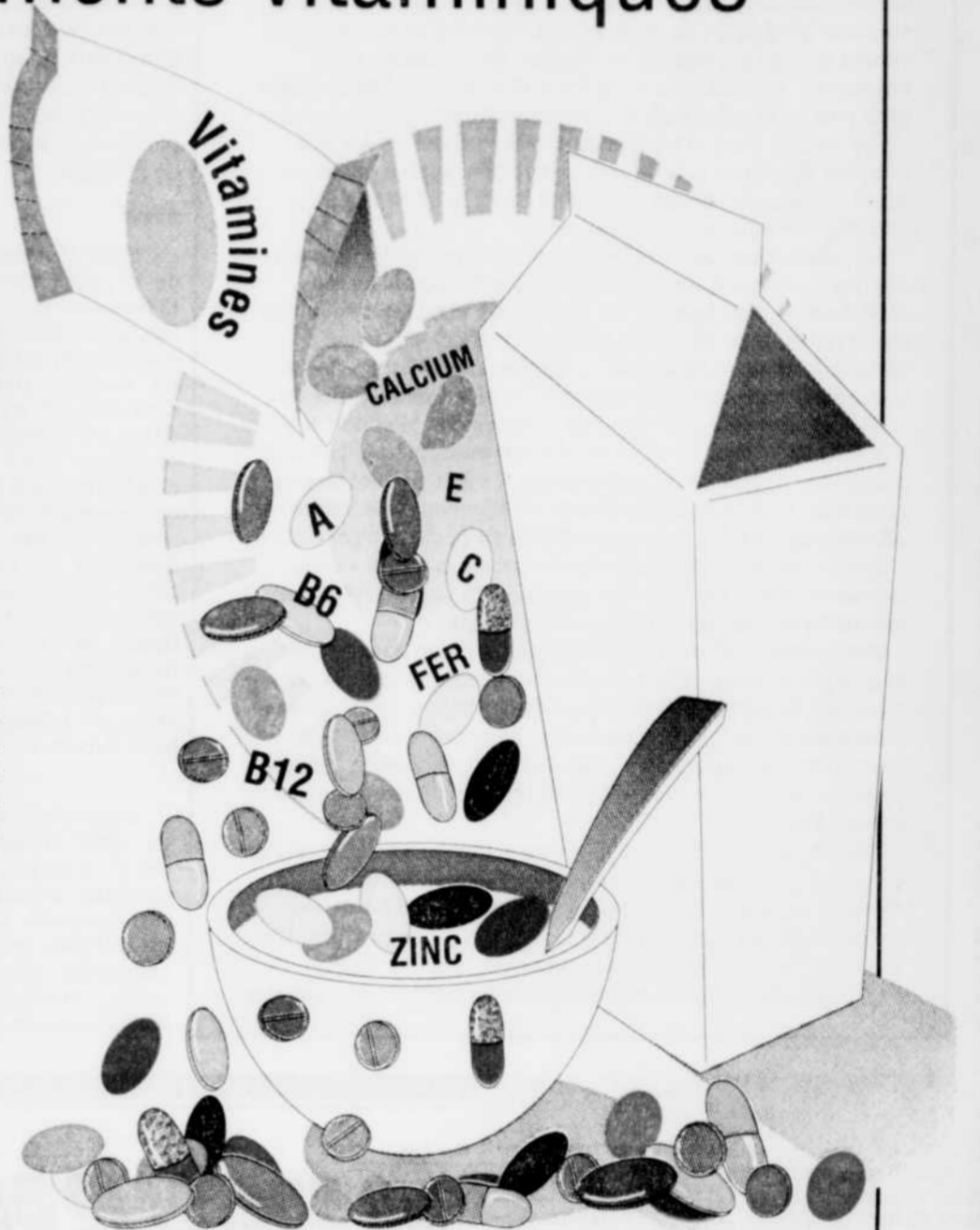
Cette famille fidéenne débourse environ 70 \$ en moyenne chaque mois pour maintenir les stocks de ce véritable arsenal vitaminique. « J'ai perdu confiance dans l'alimentation moderne, ajoute cette mère de famille et travailleuse à temps partiel. Il y a trop de produits chimiques utilisés et nous consommons trop de calories vides. Il faut compenser. »

Louise Petit, pharmacienne à la clinique Janine Matte et Louise Petit, à Québec, ne partage pas du tout le même enthousiasme. « De nos jours, dit-elle, on recherche le mieux-être avec la pilule miracle. C'est un phénomène de société. Si certains croient que les vitamines peuvent transformer du junk food en aliments de qualité, ils se trompent. »

Ses recherches poussées sur le sujet l'ont amenée à identifier les catégories de personnes qui ont besoin d'un surplus vitaminique :

- les femmes enceintes qui allaitent ;
- les gens qui suivent une diète ;
- les alcooliques ;
- les végétariens ;
- les fumeurs ;
- les utilisatrices de contraceptifs oraux depuis plus de 30 mois ;
- les utilisateurs chroniques d'aspirine ;
- les utilisateurs chroniques de substances qui bloquent les rayons UVB ;
- les personnes qui restent confinées à l'intérieur de leur résidence.
- Et les autres ?

« Il y a beaucoup trop de gens qui consomment des vitamines à l'aveu-



glette, sans même se douter que leurs saines habitudes alimentaires leur fournissent déjà toutes les vitamines dont ils ont besoin », insiste Louise Petit.

La diététiste Fabiola Masri, de Québec, constate elle aussi que la consommation de vitamines a beaucoup augmenté. « Quand nous procédons à une évaluation alimentaire, note-t-elle, la question revient maintenant automatiquement : prenez-vous des suppléments de vitamines ? Et on s'aperçoit que la plupart en consomment. »

« Les vitamines, poursuit Mme Masri du même souffle, c'est nécessaire dans plusieurs cas, mais certainement pas pour tout le monde. »

Tous les spécialistes consultés s'entendent sur un point toutefois : il n'y a aucun bénéfice à consommer des vitamines en quantités supérieures aux apports conseillés. A titre d'exemple, le taux de vitamine C dans le sang atteint un plafond de 16 milligrammes par litre pour toute consommation supérieure à 500 milligrammes par jour. L'excès est éliminé dans l'urine.

Sans parler des effets secondaires qui peuvent découler d'une surdose. Des recherches ont démontré que des mégadoses de vitamines A et D peuvent endommager le foie. Trop de vitamines B6 peuvent affecter le système nerveux.

Médecine nouvelle

De nombreux groupes de recherches, travaillant aux quatre coins du monde, mesurent actuellement le potentiel des vitamines pour lutter contre certaines maladies. La consommation en quantités raison-

nables de vitamines, notamment des antioxydants comme la bêta carotène, pourraient contribuer à renforcer le système immunitaire et à réduire les risques de cancers et de cataractes notamment. Ces antioxydants s'attaqueraient aux radicaux libres nuisibles naturellement dans l'organisme ou provenant de sources environnementales tels la tumeur de cigarette, la pollution et les produits chimiques.

Par ailleurs, on pense que la vitamine E protégerait contre les maladies cardiovasculaires et préserverait les acides gras polyinsaturés de l'oxydation. Des chercheurs de Boston ont analysé la consommation en vitamine E de plus de 87 000 infirmières. Ils ont découvert que celles qui ont consommé quotidiennement au moins 100 unités internationales en suppléments de vitamines E durant deux ans et plus avaient 43 % moins de crises cardiaques que celles qui ne consommaient pas de suppléments vitaminiques.

Une carence en vitamine C pourrait, d'autre part, accroître les risques de cancer tandis qu'un trop faible taux d'acide folique pourrait augmenter les risques d'infertilité.

« Actuellement, personne ne conseille d'absorber des mégadoses de vitamines pour prévenir certaines maladies, souligne un spécialiste de l'université Harvard, aux États-Unis. Mais dans deux ou trois ans, ça pourrait être bien différent. »

En attendant, la meilleure stratégie consiste à augmenter ses portions de brocoli, de carottes et d'épinard, de faire de l'exercice et de cesser de fumer. Car rien au monde ne remplacera de saines habitudes de vie.

Test

Comment savoir si nous avons en main des vitamines de qualité ?

Pour être bien absorbée, la vitamine doit se dissoudre rapidement une fois avalée. Des tests, réalisés en 1989 aux États-Unis sur une vingtaine de marques de comprimés de calcium, en vente libre, ont démontré que neuf comprimés seulement s'étaient dissous en moins de 30 minutes.

« Si ça se dissout trop lentement, c'est pas pratique, de dire la pharmacienne Louise Petit. La première condition pour être absorbée par l'organisme, c'est qu'elle se désagrège rapidement. »

Il existe un test fort simple pour savoir si la vitamine a la capacité de se dissoudre rapidement. Placez le comprimé dans quatre onces de vinaigre et brassiez toutes les trois ou quatre minutes environ. Au bout d'une demi-heure, le comprimé devrait

être complètement dissous. « Il arrive, par exemple, que les composantes d'une vitamine soient trop fortement comprimées à la production ce qui rendra la dissolution trop lente », explique un spécialiste de l'école de pharmacie de l'Université du Maryland.

Avec de l'eau

Par ailleurs, les spécialistes interrogés recommandent d'absorber les vitamines en même temps qu'un grand verre d'eau ou de la nourriture. L'eau accélérera le processus de dissolution. Louise Petit suggère d'avaler ses comprimés de vitamines au moment du petit déjeuner.



BLAKE STONE

par
MICHEL
TRUCHON
LE SOLEIL



LE SOLEIL MAGAZINE

L'univers électronique

AUDIO-VIDÉO INFORMATIQUE JEUX VIDÉO

Le jeu de la semaine

Blake Stone

Sorti en même temps que le maintenant célèbre *Doom* — ce jeu auquel tout le monde jouait et qui ne faisait parler que de lui pendant des semaines — *Blake Stone, Aliens of Gold*, a bien failli passer inaperçu. Mais c'était sans compter sur les irréductibles explorateurs de labyrinthes qui, une fois le superbe *Doom* terminé, cherchaient de quoi de solide à se mettre sous la dent. Et ils ont trouvé. *Blake Stone* n'a pas la finesse des graphismes ni de l'animation de *Doom*, mais c'est un jeu beaucoup plus gros, avec les 50 et quelques niveaux de la version complète. En fait, c'est la version « spatiale » de *Castle Wolfenstein 3-D* qui a été et est encore l'un des jeux les plus recherchés sur PC. Avec, bien sûr, toutes les améliorations et les raffinements que l'on retrouve dans la nouvelle génération de programmes : dessins mieux finis, décors diversifiés, meilleure utilisation des couleurs, sons améliorés. Et, avantage majeur sur *Wolfenstein*, *Blake Stone* offre une carte automatique qui permet à tout instant au joueur de se repérer dans le dédale de corridors. Il est également possible de revenir aux étages précédents, si on a oublié un détail. Un jeu qui occupera pendant de longues heures, compliqué même au niveau de novice.

Le premier épisode du nouveau programme d'*Apogee* est offert gratuitement, via les babillards électroniques ou les réseaux de « shareware » ; la compagnie vend les cinq autres par la poste. Mais attention, pauvres Québécois : quand on téléphone chez le distributeur d'*Apogee* pour l'Est du Canada, Universal Shareware Alternatives (C.P. 965, Pointe-Claire, Q.C. H9R 4R6, 514-633-9495 pour les commandes téléphoniques ou 514-633-8591 pour les commandes par télécopieur), il ne faut pas se fier au prix de 59,95 \$ indiqué. Il s'agit en effet du prix américain et, en fait, *Blake Stone*, version complète, coûte ici 93,40 \$, taux de change, taxes et frais de poste compris. Et on n'obtient même pas le manuel promis dans la « pub » de la disquette shareware. Ce n'est pas de cette façon qu'*Apogee* va mettre fin aux copies illégales et au piratage.

Dernier détail, si vous ne prenez pas la peine de consulter tous les fichiers de documentation sur les disquettes : la version complète de *Blake Stone* ne peut être installée dans le même répertoire que la version shareware, sous peine de conflits. Et les parties sauvegardées ne fonctionnent pas avec la version commerciale. Il faut donc effacer la préversion avant d'installer la nouvelle.

Mais tous ces petits embêtements valent bien l'effort : quand on a goûté à *Blake Stone*, on en redemande. Indispensable, même à ce prix « scandaleux » qui rend *Blake Stone* plus coûteux que la plupart des jeux des grandes compagnies. C'est vrai que c'est un grand jeu. J'y retourne, il y a une bande d'affreux extraterrestres qui m'attendent au détour d'un corridor.



La bibliothèque de poche de Sony

Un livre électronique que même les auteurs de science-fiction n'avaient osé imaginer...

Encore une fois, grâce à la magie des puces, un sujet de science-fiction est devenu réalité : le livre électronique. Le « Multi-Media Data Discman » de Sony va même encore plus loin puisqu'il permet, en plus de consulter les textes, d'afficher des illustrations et d'entendre des passages audio comme des extraits de discours ou les cris d'animaux. L'appareil offre également la possibilité d'écouter des « livres parlés » et des enregistrements de musique.

Le *Data Discman* est un lecteur de disques compacts de 8 cm (3 pouces) muni d'un écran d'affichage à cristaux liquides éclairé et d'un clavier permettant de taper les données pour la recherche d'un mot, par exemple. Il mesure 15 cm x 10 cm avec une épaisseur de 3,5 cm (6 x 4 x 1,5 pouces) et ne pèse que 550 g (1,3 lb). Un disque compact de 8 cm permet de stocker 200 Mo de données, l'équivalent de 100 000 pages de texte dactylographié. C'est ainsi que les 30 000 articles des 21 volumes de l'encyclopédie Grolier (en anglais), accompagnés de certaines d'illustrations et de 30 minutes de passages sonores tiennent sur un seul disque !

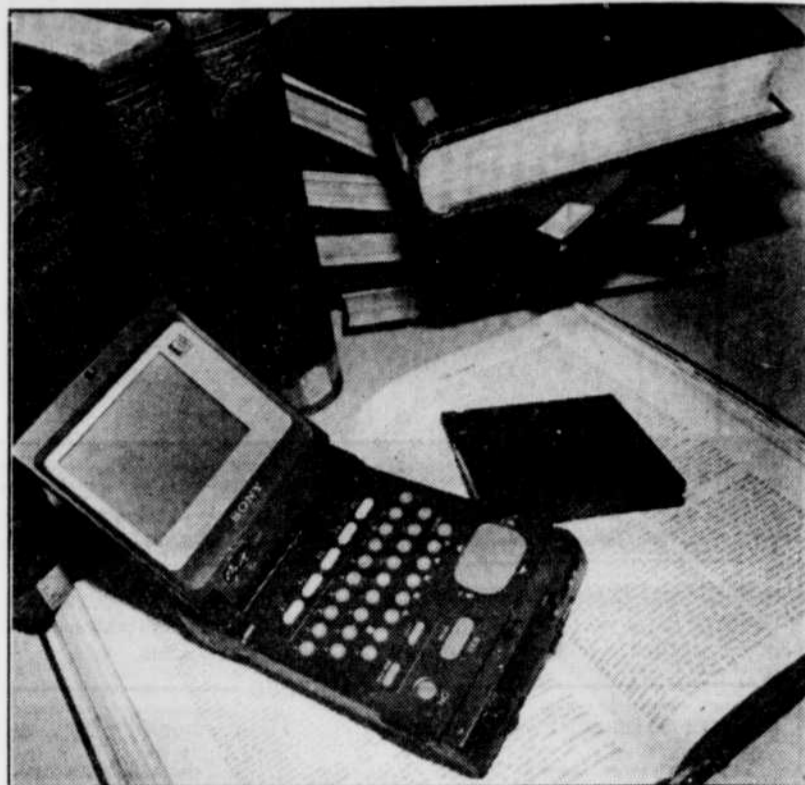
L'utilisation du *Data Discman* de Sony (modèle DD-10EX) est des plus simples et il ne faut que quelques minutes pour apprivoiser l'appareil. Le *Data Discman* est alimenté soit par une pile rechargeable (permettant une utilisation théorique de 70 minutes, mais beaucoup plus courte en réa-

lité), soit par quatre piles AA (trois heures de fonctionnement « normal » ou une heure et demie avec l'écran éclairé), soit par branchement sur l'allume-cigare d'une voiture, soit par raccordement à une prise de secteur via l'adaptateur qui sert également pour recharger la pile. Le DD-10EX peut aussi se brancher à une entrée audio sur un amplificateur et à une entrée vidéo sur un téléviseur ou un moniteur, ce qui offre des conditions d'écoute plus agréables, à la maison.

À part la courte autonomie permise par les piles, je lui ai trouvé peu de défauts. La consultation, par menus, par mots et par mots clés et facile et rapide, les accès au disque ne ralentissent presque pas la recherche. Appareil robuste, il constitue un compagnon de voyage idéal.

Le *Data Discman*, sur le marché depuis près d'un an, bénéficie d'une assez vaste bibliothèque électronique, une centaine de titres au total, pour l'instant presque uniquement en anglais. Outre l'encyclopédie Grolier (fournie avec l'appareil, en même temps qu'un disque de leçons de langue — français, anglais, espagnol, italien —) on remarque plusieurs guides de voyage, guides des vins, livres de recettes, dictionnaires et autres encyclopédies. Ou, encore, les six tomes de *Library of the Future*, une collection de... 900 ouvrages de littérature anglaise !

Le *Data Discman* est un outil fort pratique pour les voyageurs, les hommes d'affaires et les étudiants, note Denis Beaumont, de la Maison Sony, de Québec. Ce lecteur de livre électronique se vend 699 \$, un prix qui n'est pas exagéré, eu égard à ses possibi-



Le livre électronique, le « Multi-Media Data Discman » de Sony permet de consulter les textes, d'afficher des illustrations et d'entendre des passages audio.

lités tant comme appareil portatif que comme appareil de consultation à la maison. Les livres-disques se vendent entre 59 \$ et 79 \$ et, pour le moment à Québec, précise Denis Beaumont, ne peuvent être obtenus que sur commande spéciale. Parmi les rares titres français que l'on peut se procurer, il signale le dictionnaire Larousse qui vient tout juste de faire son apparition. Le *Data Discman* est à voir absolument, ne serait-ce que par curiosité.

L'énigme du professeur JISSÉ

C'était un peu pour vous donner un avant-goût de l'été que je vous ai présenté la semaine dernière l'énigme des baigneuses, mais faudrait quand même pas vous imaginer que je vais vous faire travailler sur des fesses à toutes les semaines.

D'autant plus que j'ai suffisamment de problèmes comme ça avec mon boss, sans qu'on mette la police des moeurs à mes trousses.

J'avoue pourtant que ces ébats sur la plage m'ont également donné le goût du soleil et de certaines autres activités... C'est pourquoi j'ai confié à Florence la rédaction des problèmes pendant les prochaines semaines, mais je sais que vous serez entre bonnes mains.

S'il y en a qui ont besoin d'une pelle, because la saison, je vous offre la mienne qui sera inactive pour un maudit bout de temps...

M. Charles Fortier, de la rue Marcoux, à Beauport, me demandait s'il est possible qu'il y ait eu une erreur dans la solution à la première énigme, soit celle du hockey. La réponse, c'est non. Les erreurs, je laisse ça à mon boss, et quand il en commettra, je ne serai que trop fier de vous le dire.

En attendant, amusez-vous bien dans la neige, et n'abusez pas de l'hospitalité de Florence. Tourlous au carré.



L'énigme de la vitesse moyenne

Quand je vais reconduire ma Florence de secrétaire chez elle, après le travail, je roule, pour des raisons que je ne vous donne pas, à une vitesse constante de 30 km/h. Au retour, je roule à une vitesse constante de 60 km/h. Quelle est ma vitesse moyenne pour tout le parcours ?



Note aux lecteurs

Si jamais vous ne pouvez trouver par vous-mêmes la solution, lisez la suite de cette chronique en page C-6

Se sucrer le bec... au Québec!

Ranch Massif du sud inc.

- Fête à sucre, tire sur la neige
- "Sleigh ride", équitation
- Jeux intérieurs de fers à cheval
- Pétaque, mini-golf, jeux western
- Repas canadien, festin de gibiers

149, route du Massif du Sud, Saint-Philémon
Réservez (418) 469-2900 Fax: (418) 883-2225 Bellechasse (Québec) G0R 4A0

LA CABANE À SUCRE DU PÈRE NORMAND

INVITATION À VENIR DÉCOUVRIR LA "VRAIE" CABANE À SUCRE DU PÈRE NORMAND

- Savourer un repas copieux servi dans la porcelaine
- Spécialité: "Oreilles de crasse"
- Sleigh ride "GRATUIT", le seul à vous offrir dans le coin
- Pratiquer vos danses préférées, de groupe ou de lignes avec animation
- Déguster tire sur la neige
- Admirez les chevaux
- PRIX SPÉCIAUX POUR L'ÂGE D'OR

A Saint-Sylvestre ou vous pourrez:
N. Drouin, prop.

RESERVEZ DÈS MAINTENANT 596-2565 ou 596-2748
OUVERT À L'ANNÉE SUR RÉSERVATIONS

CABANE À SUCRE CHEZ JEAN-GUY

La cueillette se fait avec chevaux.

SITUÉE AU BOUT DE LA RUE LAURIER À SAINT-CATHERINE-DE-LA-JACQUES-CARTIER
Sur réservation seulement. Faites vite, encore quelques places disponibles.

INFORMATIONS: 875-3704

PRIX
ADULTES 14 \$
ENFANTS 9 \$

Sont inclus dans le prix:
- Repas complet
- Dégustation de tire sur la neige
- Un "sleigh ride"
- Musique, danse et jeux sociaux continus

CABANE À SUCRE L'ÉRABLIÈRE DU CAP inc.

1925, ch. Lambert, Bernières (Québec) G7A 2N4

Réservations: 831-9355 / 831-8647

- À 10 minutes des ponts
- Repas canadien servi tous les jours
- Tire sur la neige
- Animation
- Service de bar
- Vente de produits de l'érable
- Hors saison: tous genres de réceptions

Cabane à Sucre LECLERC

1289, 2e Rang Ouest
Neuveville, Portneuf (Québec)
Sortie 281 Sud, Autoroute 40
Cab.: Neuveville (418) 876-2812, Rés.: 873-2333

Repas typiques servis à volonté ainsi que tire sur la neige

- DANSE • ORCHESTRE
- ANIMATION AVEC LE TRIO "LA JOIE DE VIVRE" AVEC HUGUETTE - YOLANDE - JTRAS

Reservez tôt pour avoir votre choix de dates.
Ouvert hors saison pour réceptions de tous genres.
30 ans d'expérience
20 minutes de Québec

ÉRABLIÈRE MART-L ENR.

(20 minutes de Québec)

- Salle de 150 personnes
- Repas et tire sur la neige servis à volonté
- Musiciens, service de bar, danse
- Promenade à cheval
- Service de garderie

23, GRAND-CAPSA, PONT-ROUGE, RÉ.S.: 525-8653 - 873-2164

ÉRABLIÈRE BEAUDRY enr.

245, Soumande, Vanier
Halles Fleur de Lys

À notre comptoir, nous présentons à l'année, toute la gamme de produits de l'érable.

De plus, des emballages-cadeaux pour occasions spéciales, telles que Pâques, Noël, etc. Tél.: (418) 683-5966

Venez vous régaler et vous amuser

- Repas à volonté servi à la table
- Promenade en traîneau
- Musiciens
- Animation sur place
- Vidéos

LE TEMPS DES SUCRES

Route 277, Saint-Henri • Tél. (rés.) 882-0530 (cabane) 882-0630

ÉRABLIÈRE DU LAC-BEAUPORT

- Repas canadien et tire sur la neige à volonté
- Réceptions de tous genres à l'année
- Méchoui, poulet sur charbon de bois

200, chemin des Lacs Lac-Beauport (à 15 min. de Québec)

Pour réservation: 849-0066

SALLE DE 175 PERSONNES

- Parties de sucre québécoises avec repas, service à volonté et animation
- Mariages • Anniversaires
- Brunch • Épluchette de blé d'Inde
- Pique-nique • Party des fêtes, etc.

1142, av. Saint-Louis Portneuf-Station J.-G. Cloutier, Prop.

(418) 286-6928 (418) 285-0199

CABANE À SUCRE MICHEL ALLAIRE

Que direz-vous d'un dîner ou d'un souper avec soirée de danse (folklore populaire) ? Ou encore, une dégustation de tire sur la neige ?

ÉGALEMENT, PRODUITS DE L'ÉRABLE À EMPORTER:

- Sirop en canette ou en bouteille-cadeau
- Tire
- Beurre d'érable
- Sirop mou ou dur
- Cornets de sucre d'érable
- etc.

RÉSERVEZ LE PLUS TÔT POSSIBLE: communiquez avec Murielle ou Michel, au 829-3650 1125, route de l'Argentanay, Saint-François, Île d'Orléans

PROMENADE EN TRAÎNEAU

ÉRABLIÈRE GÉRARD MAROIS enr.

4194, chemin Notre-Dame, Saint-Augustin

- Venez déguster notre excellent repas et tire sur la neige, le tout à volonté.
- Dans un décor chaleureux et familial à 15 minutes du centre-ville.
- Capacité de 150 personnes avec des maintenant!

Tél.: 878-2448 - 878-2173

LE CHÂRME ET LA SAUVÉE DES GRANDES TRADITIONS...

Redécouvrez le vrai goût de la sucrerie et le charme d'une érablière dans un décor exceptionnel à proximité du feu. Rejoignez avec la tradition et venez déguster un menu élaboré avec soin et des mets de toute première qualité cuisinés sur place!

Tous nos prix incluent la promenade en traîneau, la tire sur la neige, la danse avec musiciens, le menu d'érablière complet servi à volonté et l'accès aux pistes de ski de randonnée.

Gratuit pour les enfants de 5 ans et moins

237, chemin du Lac-Nord Saint-Augustin-de-Desmaures

Réservez à l'avance au: (418) 878-5085 / 835-3361

* Accessible aux handicapés

CHEMIN DU ROY

Tous nos prix incluent la promenade en traîneau, la tire sur la neige, la danse avec musiciens, le menu d'érablière complet servi à volonté et l'accès aux pistes de ski de randonnée.

Gratuit pour les enfants de 5 ans et moins

237, chemin du Lac-Nord Saint-Augustin-de-Desmaures

CABANE À SUCRE ÎLE D'ORLÉANS

- 20 min. centre-ville Québec
- Cuisine québécoise dans son décor naturel
- Le dimanche, nous servons le souper dès 17h (p.m.)
- Dégustation: tire sur la neige

RÉSERVEZ POUR VOS GROUPES!
Vos hôtes: la famille Prémont

Le Relais Des Pins

3029, chemin Royal Sainte-Famille Île d'Orléans

829-3455

SI VOUS DÉSIREZ ANNONCER DANS CETTE RUBRIQUE, communiquez avec le TÉLÉMARKETING: 647-3378/647-3377/647-3376 ou sans frais au 1-800-463-4828.

La location, une solution de rechange profitable!

ESCORT LX "PROFILE"
5 portes 1994

Direction assistée, groupe éclairage/commodités, 2 rétroviseurs électriques à télécommande, moteur 1.9 L, SEFI, sport, coussin gonflable (conducteur).

23137\$ MENSUALITÉS*
36 mois

24680\$ 24 mois

Location Tapis rouge: exige un acompte de 10% ou échange équivalent, taxes et transport en sus, utilisation 25 000 km par année.

FILLION
FORD

(6218, boulevard Sainte-Anne L'Ange-Gardien, Québec) 822-0610

DES GENS

DES ÉVÉNEMENTS



Une femme au combat

La lieutenant Shanon Workman est devenue, il y a quelques jours, la première femme américaine à faire partie d'une escadille navale de combat. On la voit, ici, sur le pont du porte-avions USS Dwight D. Eisenhower, au large de Norfolk, en Virginie. Au cours des prochains mois, le Eisenhower devrait compter environ 500 femmes parmi les 6000 membres de son équipage.

Guide alimentaire pour les sidéens

Sheila Murphy, une diététiste canadienne de réputation, vient de publier un nouveau guide alimentaire à l'intention des personnes atteintes du sida. L'ouvrage intitulé « Être mieux en mangeant mieux » a été concocté en collaboration avec la Société canadienne de l'hépatite et Santé et Bien-être Canada. L'auteur présente des stratégies nutritionnelles qui font partie intégrante du traitement global d'un sidéen. Ce guide, publié en français et en anglais, est offert gratuitement aux victimes du VIH/Sida et aux personnes de leur entourage qui donnent les soins. Il suffit d'en faire la demande au Centre national de documentation sur le sida en composant le numéro de téléphone suivant : 1-613-725-3769. Il existe aussi une cassette vidéo qui traite du même thème. Il est possible de l'emprunter à l'Office national du film.



La menace plane sur les perroquets

Un tiers des perroquets du monde sont menacés d'extinction. Sur les 330 espèces de perruches et de perroquets, la survie d'une centaine est directement reliée à la destruction des milieux naturels et au commerce international.

Les secrets de la queue du chat

Un chercheur américain soutient que c'est avec sa queue que le chat règle ses conflits. Les signaux codés, transmis par les chats, seraient bourrés de significations. Cela leur permettrait de communiquer avec leurs semblables sans avoir besoin de se renifler.



Miam ! Miam !

Ce jeune Chinois se délecte d'un bâton de cenelles confites pendant que ses parents travaillent dans un marché de vêtements à Beijing. Les bâtonnets de fruits sucrés sont des friandises de choix en hiver, en Chine. La photo a été prise au début de la semaine.

LE SOLEIL
MAGAZINE

Pour toute information relative à la production de ce cahier, veuillez communiquer avec l'un ou l'autre des services suivants:

- Rédaction, service des cahiers spéciaux 647-3412
- Publicité 647-3435
- Tirage 647-3333

Profiter de son assurance-vie avant de mourir

□ Si les escompteurs de polices d'assurance-vie font de bonnes affaires aux États-Unis, chez nous, les assureurs s'interrogent sur la moralité d'une telle pratique.

Les malades en phase terminale sont de plus en plus courtisés par de nouveaux chevaliers d'industrie : les escompteurs de polices d'assurance-vie. Ce « viatique » discuté sur le plan éthique ne serait pas encore offert sur les marchés canadien et québécois. N'empêche que les milieux concernés sont perplexes.

par ROGER BELLEFEUILLE
collaboration spéciale

C'est au pays de l'Oncle Sam, comme il fallait s'y attendre, que ces croque-morts pressés ont vite réalisé la possibilité de rentabiliser rapidement un investissement, en misant sur la mort à plus ou moins courte échéance d'un titulaire d'une police d'assurance-vie.

La première entreprise du genre, l'American Life Resources, a vu le jour en 1988. Elle aurait maintenant une cinquantaine de concurrents. Le sida fut à l'origine de ce nouveau Klondike. Aujourd'hui, on ratisse discrètement les milieux susceptibles de compter des clients potentiels, sidéens ou non, dont les jours sont comptés.

Le truc est simple. Un malade consentant se voit offrir le rachat de sa police, sur la base d'un pourcentage proportionnel à son espérance de vie selon le pronostic médical. Ce pourcentage pourra, par exemple, s'établir à 80 % si le décès est prévu dans les six mois, 70 % dans les 12 mois et 60 % si le décès doit survenir à l'intérieur d'une période de deux ans. Le rendement moyen dépasse largement le taux des placements garantis en vigueur par les temps qui courent.

À cause de la concurrence, les modalités peuvent varier d'une entreprise à une autre. Il s'agit, il faut le souligner, de firmes privées en activité hors du milieu de l'assurance.

La Life Entitlements Corp., une filiale new-yorkaise de

Life Benefits Resources, de Londres, se targue de pouvoir escompter une police dans un délai de 10 jours, contrairement à d'autres compagnies dont la période d'attente peut s'étendre sur plusieurs mois.

À Canada, la prudence est de mise

Il est difficile de savoir si ce type de négoce a atteint le Canada. Pour des motifs humanitaires, l'industrie de l'assurance-vie, sensibilisée il y a quelques années par l'état de dénuement matériel dont étaient frappés des clients sidéens, offre déjà des contrats d'indemnisation anticipée. Personne ne s'en vante vraiment, cependant. En agissant ainsi, elle a en quelque sorte coupé l'herbe sous le pied des escompteurs.

Ces formules sont désormais partie intégrante, ou non, de polices offertes par un certain nombre de compagnies, indépendamment du type de maladie. Les modalités peuvent varier d'une firme à l'autre.

Toutefois, la pratique canadienne du versement anticipé n'a pas la dimension mercantile du rachat à escompte que l'on trouve aux États-Unis et en Europe. En effet, le montant résiduaire du capital n'est pas empoché par la compagnie, mais par la personne désignée au contrat, ou à défaut, par les ayants droit.

Assurance-vie Desjardins, par exemple, a inclus une garantie de bénéfices accélérés dans ses polices d'assurance-

vie individuelle. Celle-ci prévoit le versement, du vivant d'un assuré dont l'espérance de vie est d'au maximum deux ans, d'une indemnité pouvant se chiffrer jusqu'à 25 % du capital assuré. Il s'agit, techniquement, précise au SOLEIL Richard Fournier, d'un prêt garanti par le capital. De telles indemnités anticipées n'ont été versées par cet assureur que dans une dizaine de cas en 1992. Il est, par ailleurs, difficile de connaître d'une façon précise l'ampleur de cette pratique dans l'une ou l'autre des provinces canadiennes.

Pressée de faire le point sur toute cette question, l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes (ACAP), qui regroupe 103 firmes (90 % du marché), a décidé d'entreprendre une consultation auprès de ses membres pour mieux cerner les pratiques en cours dans le secteur des indemnités anticipées.

Lorsque le profil de cette pratique sera connu, a indiqué une porte-parole de l'ACAP au SOLEIL, un comité ad hoc se penchera sur les aspects déontologiques qu'elle soulève. L'association se demande, toutefois, si la responsabilité d'une réglementation précise, le cas échéant, incombe vraiment en premier lieu à l'industrie ou aux pouvoirs publics.

Le service du contentieux du Surintendant des assurances du Québec signale, pour sa part, que le nouveau Code civil est muet sur les escompteurs d'assurance-vie et les paiements anticipés. À l'instar de ses homologues des autres provinces, le surintendant québécois observe attentivement l'évolution du marché et est attentif aux débats que cette situation soulève dans les milieux intéressés.

Est-ce possible ?



La première entreprise du genre, l'American Life Ressources, a vu le jour en 1988. Elle aurait maintenant une cinquantaine de concurrents. Le sida fut à l'origine de ce nouveau Klondike. Aujourd'hui, on ratisse discrètement les milieux susceptibles de compter des clients potentiels, sidéens ou non, dont les jours sont comptés.

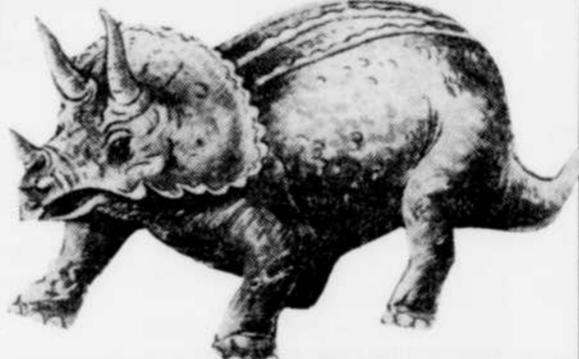
Des restes de dinosaures sont en vente en France

TOULOUSE (Reuter) — Les amateurs de paléontologie en France peuvent désormais acheter des restes de leur dinosaure préféré aux enchères.

● Deux oeufs d'une vingtaine de centimètres de diamètre ont été adjugés 12000FF (environ 2760\$) la paire mercredi soir lors d'une dispersion de collection à la salle des ventes de Toulouse.

Une corne de tricératops est partie à 4000FF (environ 920\$) et une dent de tyrannosaure, « le plus grand carnassier de tous les temps », s'est arrachée à 2500FF (environ 575\$).

« Ces objets sont libres à la vente, d'après la réglementation française, puisque n'ayant jamais eu de contacts avec l'être humain », a souligné Me Rémy Fournié, le commissaire priseur chargé d'organiser la vente.



Un tricératops, le plus redoutable des dinosaures cératopsiens.

Une vingtaine de restes d'animaux datant du crétacé supérieur, dans la dernière période de l'ère secondaire, ont été ainsi dispersés.

COMMENTAIRE:

Non à la conscription linguistique

Autant il est réconfortant de voir la région de Québec défendre comme des membres de la famille les Néo-Québécois que sont les Davidov et les Maraloï, autant il est déprimant d'entendre l'erratique parti de Jean Allaire proposer, lui, une véritable conscription linguistique des éventuels immigrants. Incapable de préciser ses orientations constitutionnelles, l'Action démocratique affiche ainsi en matière d'intégration culturelle des principes aussi clairs que choquants.

Français par contrat

Il faudrait, nous disent M. Allaire et son conseiller Moncef Guitouni, réserver l'accès du Québec aux immigrants qui s'engagent, dès leur demande d'admission, à s'intégrer à la société francophone. Au cas où la clarté de la proposition ne suffirait pas à susciter les pires inquiétudes, M. Allaire explicite : « Pourquoi des immigrants viendraient-ils au Québec s'ils n'acceptent pas cela ? »

Malgré le ton péremptoire de M. Allaire, j'espérais toujours avoir mal compris ou mal interprété. J'espérais en vain, car ni M. Allaire ni son conseiller n'ont tenté de corriger ou de nuancer le compte rendu que les médias ont donné de leur étrange proposition. Jusqu'à preuve du contraire, le parti de M. Allaire souhaite donc vraiment effectuer un vigoureux tamisage des demandes d'admission. Un critère s'ajouterait aux normes actuelles : toute personne voulant immigrer au Québec s'engagerait par contrat à s'intégrer au versant francophone de notre société. Cela dépasse l'entendement.

Un État totalitaire ?

Regardons ce qui attend l'immigrant en terre québécoise. Il est plus que probable, d'entrée de jeu, que les familles immigrantes s'établiront à Montréal. Que l'on aime ou pas la situation, un fait saute aux yeux : 60 ou 90 % d'entre elles prennent racine dans la métropole. Or, Montréal vit en anglais plus souvent que le reste du Québec. Plus souvent qu'on ne le voudrait, les emplois que trouvent là les immigrants imposent l'anglais comme langue de travail. Dans un Québec gouverné par le parti de M. Allaire, l'immigrant amené à gagner sa vie en anglais serait-il en rupture de contrat ?

Se pourrait-il, d'autre part, que des fils et des filles d'immigrants s'attachent sentimentalement à des jeunes anglophones et en viennent à vivre avec eux ou à les épouser ? Faudrait-il, une fois de plus, qu'un État allairiste dénonce le bris de contrat ?

Je caricature, mais à peine. Je veux simplement montrer à quelles aberrations conduisent d'aussi dangereux dérapages. Autant, en effet, je souhaite que les immigrants, d'eux-mêmes ou en raison de mesures incitatives civilisées et respectueuses, s'intègrent au Québec francophone, autant j'aurais honte de vivre dans un pays emporté par un délire totalitaire. Rappelons-nous nos ancêtres et leur réaction devant le « serment du test » et voyons ceci : ce qui était odieux pour nos ancêtres le serait pour les immigrants d'aujourd'hui.

Ce n'est pas un lapsus

Intrigué par les propos de M. Allaire et par la présence auprès de lui d'un conseiller spécial

que je ne lui connaissais pas, j'ai tenté d'en savoir plus long sur la philosophie de ce monsieur. Ce que j'ai lu ne m'a guère rassuré. « ... les politiques futures au niveau de l'éducation, déclare M. Guitouni, doivent viser l'unification. Si l'on ne travaille pas dans ce sens, il ne sera pas possible de constituer un peuple, un pays, une nation ; on se retrouvera avec des groupes qui s'affrontent et se battent entre eux. Dans cette perspective, il faut revoir les politiques d'immigration qui consistent à faire venir chez soi des gens de différentes cultures sans être assurés de pouvoir les unir en un même peuple. À ceux qui se demandent ce qu'il advient des origines de chacun, il faut rappeler qu'il serait insensé qu'une personne quitte son pays et espère changer le pays d'accueil à son image » (p. 103).

Le lien entre ce texte et la conclusion de M. Allaire est patent : si l'immigrant refuse de s'engager à l'intégration, qu'il reste chez lui... On me dira que la doctrine du « melting-pot » a bien servi les États-Unis. Peut-être, mais la Bosnie montre, elle, l'horreur de l'épuration ethnique ou culturelle. S'il est légitime de défendre le fait français, rien ne justifie l'agression linguistique. M. Allaire et Guitouni ont oublié que la fin ne justifie pas les moyens.

(1) Entretiens avec Moncef Guitouni sur ses études du comportement des jeunes, propos recueillis par Denise Normand Guérette. Presses de l'Université du Québec, 1993. 197 p.

Laurent
LAPLANTE
collaboration spéciale



Victimes de pénuries d'essence et de bombardements, les écoles de Sarajevo sont fermées depuis plusieurs mois. Certaines maisons offrent bien l'enseignement privé, mais les cours portent surtout sur les moyens de vaincre la peur, comme le rapporte Aida Cerkez, de l'Associated Press.

La peur et les rêves en mots et en dessins

Les témoignages troublants des enfants de Sarajevo

(AP) — Les élèves de huit et neuf ans de Nesima Bajic dévoilent leurs frayeurs et leurs angoisses les plus secrètes dans leur journal personnel et leurs dessins. Le résultat de cette nouvelle thérapie de groupe pour jeunes est tout simplement renversant : un chapelet de peurs et d'espoirs fragiles qu'aucun enfant ne devrait jamais avoir à vivre.

par AIDA CERKEZ

« J'ai surtout peur de me faire blesser et de demeurer estropié. Mais je ne crains pas de mourir », raconte Eldin Becarevic, neuf ans, à ses camarades de classe.

Nesima Bajic, qui enseignait au primaire avant la guerre, essaie par tous les moyens d'offrir des cours hebdomadaires à l'intention d'un groupe d'enfants dont le nombre varie selon les intempéries et les dangers... Quand la chose est possible, le groupe se réunit dans l'appartement de Tihana Majstorovic, une élève de neuf ans.

Au cours d'une séance d'enseignement, juste avant le récent et fragile cessez-le-feu du 10 février, les enfants se tenaient à genoux autour de la table de la salle à manger de Tihana. Ensemble, ils déclamaient leurs devoirs et leurs leçons dans le tumulte fait par le plastique qui recouvre les fenêtres et qui bat au vent, au son des roquettes, du mortier, des mitraillettes et des avions de l'OTAN qui survolent Sarajevo.

« L'école, dans ces conditions,

ne fait pas qu'éduquer, de poursuivre Bajic. Elle réussit à sécuriser les enfants et à leur offrir une véritable psychothérapie. Le tout se fait par le truchement de la discussion, l'écriture et le dessin. Ainsi, ils peuvent évacuer plusieurs des frustrations que leur crée la guerre. »

Au moins une fois pendant la guerre, 81 % des enfants de Sarajevo ont cru qu'ils allaient mourir, selon les résultats d'interviews menées par l'UNICEF pendant plus de un an dans l'ensemble des écoles. Pas étonnant quand on sait qu'au moins six enfants ont perdu la vie le 22 janvier dans une zone supposément sécuritaire supervisée par les Nations unies lors d'un pillage en règle en provenance des collines environnantes.

En date du 7 février, le ministre bosniaque de la Santé affirmait qu'au moins 1564 enfants ont été tués dans la seule ville de Sarajevo depuis le début des hostilités en avril 1992. Près de 15 000 autres enfants ont été blessés par balles, atteints par des tireurs isolés. Un sort que craint par-dessus tout le jeune Eldin Becarevic.

« Pourquoi nous ? » se demandent le plus souvent les enfants

d'ici, qui ne peuvent pas comprendre de quoi ils peuvent bien être coupables, de dire Bajic. « Le pire, ajoute-t-elle, c'est que je n'ai pas de réponse non plus. »

Avec l'aide de l'UNICEF, qui a distribué du matériel de bricolage, des crayons, des calepins et des stylos, l'enseignante de 64 ans a eu l'idée de faire tenir un journal personnel à chaque enfant. Une idée qui s'est étendue à toute la ville après l'interview que Bajic a accordée à la radio de Bosnie.

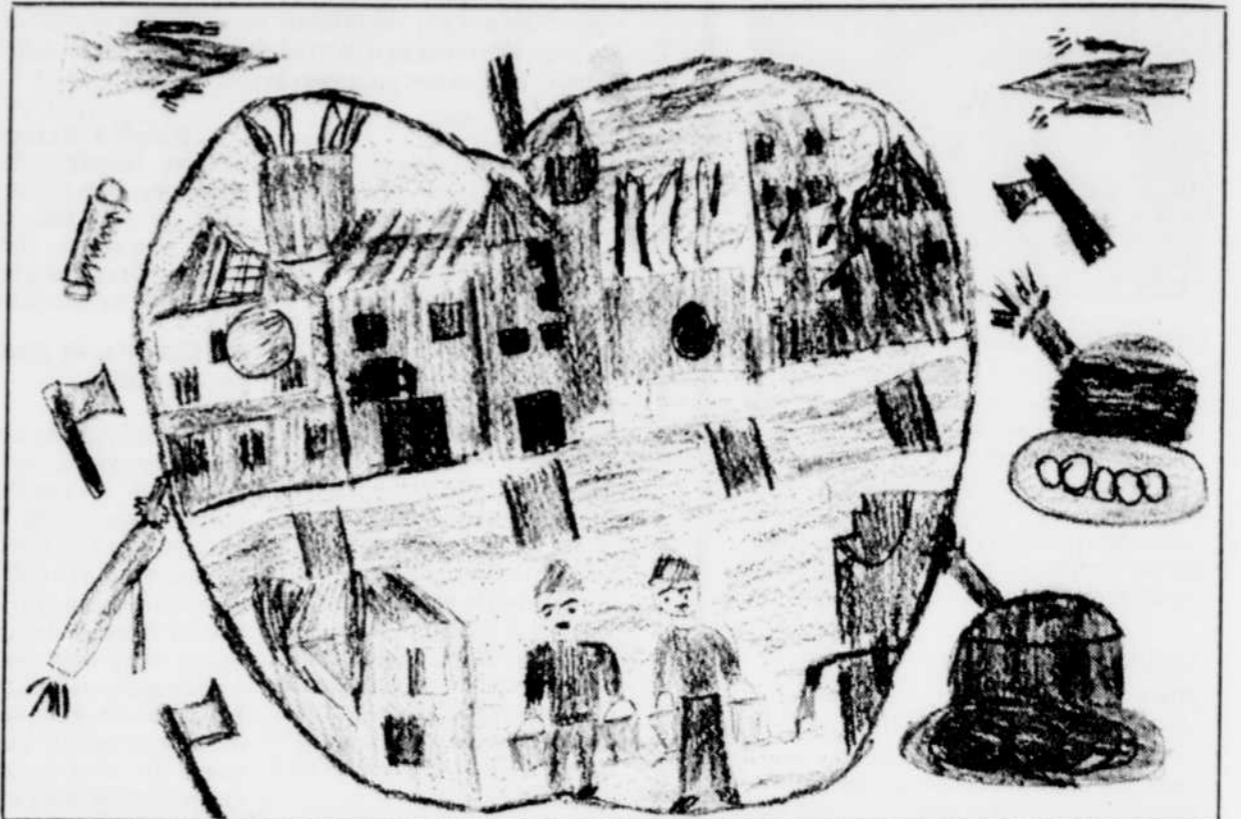
« Ils ont littéralement jeté sur papier leurs peurs et leurs angoisses. Comme s'il s'agissait d'une confession. Ce qui les aide grandement », conclut Nesima Bajic.

Une partie de la thérapie consiste à laisser libre cours à ses émotions, en se sentant suffisamment en confiance pour se mettre à pleurer sans retenue aucune. Tihana regrette-t-elle de ne pas avoir quitté la ville par le truchement d'un convoi de réfugiés ?

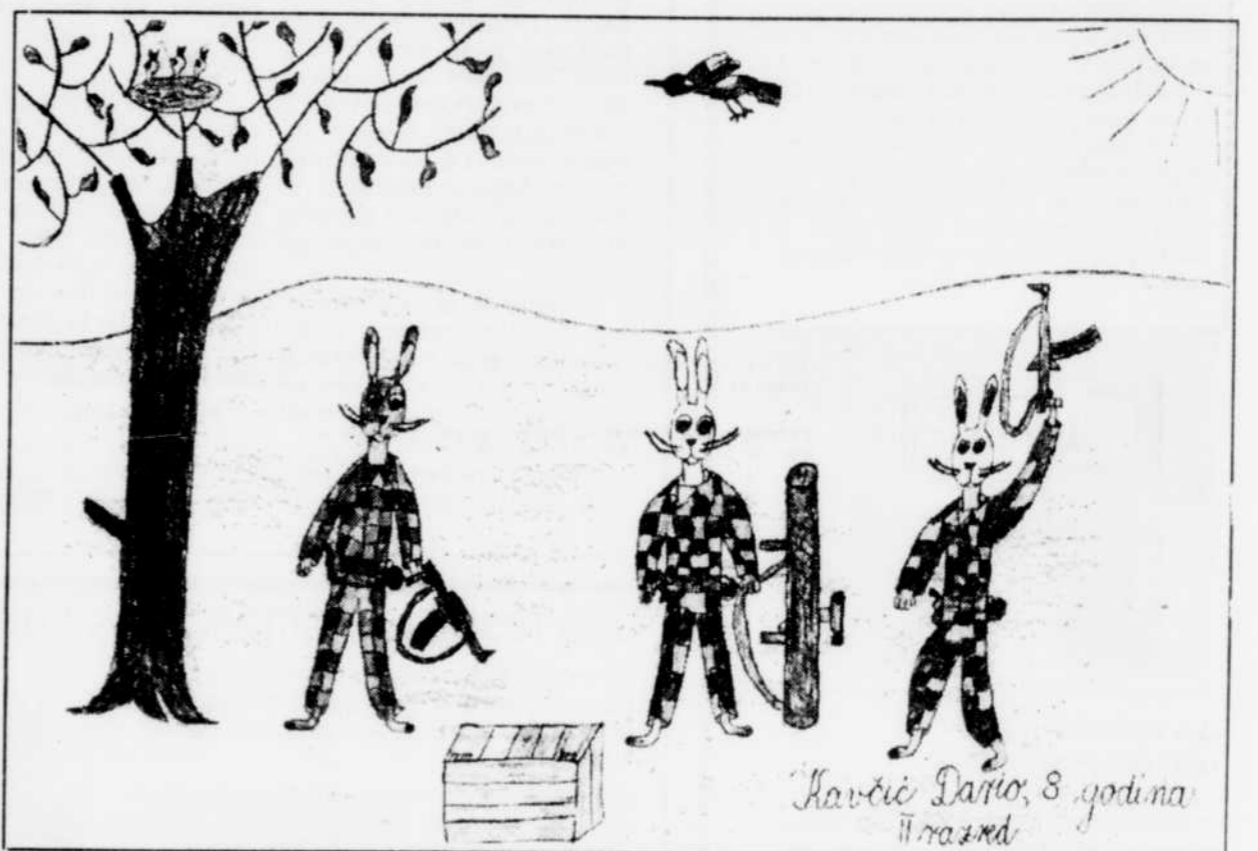
« La seule fois où j'ai souhaité être ailleurs répond Tihana, c'est lorsque j'ai vu la colline voisine en fumée. Ils avaient lancé des bombes sur la colline et sur l'édifice où vit ma cousine Hanna. Mais c'est arrivé une seule fois. Alors, je ne veux pas partir. Mes amis et ma maison sont ici. Je ne peux quand même pas abandonner mon jardin... »

Puis, Tihana s'arrête. Elle enfouit son visage dans son béret rouge avant de pleurer à chaudes larmes dans les bras de son professeur.

Autour d'elle, les enfants se taisent. Puis, Dario Kavcic, huit ans, s'approche de la fillette pour la consoler. « Vas-y, Tihana, ne crains rien, tu peux pleurer. Notre professeur nous l'a dit : pleurer, ça fait du bien. »



L'auteur du dessin est un garçon prénommé Damir qui, selon son professeur Nesima Bajic, voit Sarajevo comme une belle pomme juteuse que menace de pourriture, la présence de chars, de canons, de mortier, de haches et de scies. Damir, qui discute du dessin avec son professeur, a aussi dessiné Sarajevo coupée du reste du monde.



Avant la guerre, Dario Kavcic, huit ans, avait pour compagnon un petit lapin domestique. Maintenant, il dessine trois lapins en costumes de camouflage et portant des armes automatiques et un bazooka. Plus haut, une mère oiseau prend soin de son petit.



Une scène prise sur le vif dans les rues de Sarajevo, intitulée « L'automne chez nous » et dessinée par Predrag Blagojevic. Les gens transportent des bidons et des contenants remplis d'eau. D'autres fendent des bûches et abattent un arbre pour en faire du bois de chauffage. L'édifice à logements voisin, dont les fenêtres sont presque renversées, montre encore des traces de bombardement.

Des enfants se racontent

Extraits de leur journal

Espoirs fragiles et peurs tenaces

SARAJEVO, BOSNIE-HERZÉGOVINE (AP) — Dans une école de fortune de Sarajevo, des écoliers expriment leurs pensées par le dessin et l'écriture, une façon comme une autre d'évacuer les cauchemars engendrés par la guerre et préserver ainsi leur rêve d'un avenir meilleur.

Voici quelques extraits de textes que les enfants de différents âges ont spécialement rédigés à l'intention du reporter de l'Associated Press.



Dario Kavcic, 3e année :

L'hiver dernier, quand je me tenais assis dans le noir, bien enveloppé dans ma couverture, je m'imaginai un avenir sans guerre. Je pensais à de belles choses. Je me voyais au bord de la mer. Je me promenais en Amérique. Je gagnais un tas d'argent, assez en tout cas pour me payer de la pizza, des bonbons, du Coke, de la crème glacée et des jouets.

A Sarajevo, les balles sifflent au-dessus de votre tête, il y a des obus qui vous tombent dessus et des sirènes qui gémissent à longueur de jour. Il y a du sang dans les rues. Les gens n'ont pas la vie facile. Ils vont puiser l'eau, chercher le bois de chauffage, faire la queue à la boulangerie, en attendant le prochain convoi humanitaire. Beaucoup d'adultes et d'enfants sont morts ou ont été blessés.

Adisa Hajdarbasic, 6e année :

J'aimerais donc que cette maudite guerre finisse ! J'aimerais rentrer chez moi et voir ma famille. J'ai perdu mon père à la guerre. Je voudrais pouvoir terminer mes études secondaires. Je donnerais mon nom pour servir à l'école militaire, juste pour aider les gens... Mon rêve le plus cher, c'est de laisser cette guerre derrière moi et de m'en aller. Quand tout sera fini, je reviendrai m'acheter un poisson rouge et un perroquet. La guerre m'a privé de bien des choses. Elle m'a surtout enlevé mon père, ma mère, ma maison...

Edis Heric, 3e année :

Je ne sais même pas si ma maison est passée au feu ou si mes camarades d'école et mes amis sont encore en vie. Mon école a été détruite, le village où vivaient mes grands-parents avant d'en être expulsés a été brûlé. Malgré tout, je crois que la guerre va finir un jour et que j'aurai à nouveau une maison, une école, un village, et des grands-parents pour vivre à mes côtés... Quand je serai grand, j'espère devenir ingénieur électricien. Comme ça, je pourrai enfin vivre au grand jour.

Sanja Paco, 7e année :

J'aimerais travailler auprès des enfants. J'aimerais travailler dans une maternité, comme ma mère. J'organiserais des fêtes d'enfants, j'écouterais leurs rires et leurs bavardages. Ça ne serait pas si difficile. J'aime tellement ça. Quand cette folie, cette guerre sera terminée, il y aura sans doute beaucoup de maternités détruites. Alors, un jour, nos enfants reconstruiront ces maternités. C'est bien vrai, comme le dit une chanson que les enfants forment la plus grande armée du monde. Les enfants sont la fierté du pays et le salut du monde.

Kenan Kadic, 7e année :

Quand la guerre sera finie, j'irai au Canada et j'oublierai même le pays d'où je viens. C'était pourtant un si beau pays avant la guerre... Les choses ont bien

changé. C'est devenu un État de terreur, avec criminels et voleurs. Je devrais plutôt m'inscrire à un collège américain et jouer plus tard dans un piano-bar. Et si je gagne assez d'argent, je m'achèterai une voiture. J'aurai mon propre logement. Ensuite, je voyagerai partout dans le monde avec ma famille. Je m'achèterai un yacht pour me rendre vivre en Turquie un petit bout de temps. Je passerai mon temps à voyager.

Lejla Ibrahimovic, 3e année :

Je m'imagine parfois en train de terminer mes études en médecine. Je travaille alors dans un hôpital pour enfants. Je commence à travailler tôt, à 7 h le matin. J'ai déjà enfilé mon uniforme blanc et j'attends mon premier patient. Tout à coup, une mère et son enfant se présentent. Je demande ce qui ne va pas avec l'enfant et quand il a vu le jour. « Pendant la guerre », répond la mère. Elle ajoute que son enfant est constamment troublé par des cauchemars. Je lui explique que c'est probablement la faute de la guerre qui a transmis à l'enfant les frayeurs de la mère lorsqu'elle était enceinte. J'examine l'enfant, qui est beau et me semble en santé, mais la mère continue de croire que ça ne va pas.

Conservez cette page

LE SOLEIL a compilé sous forme d'agenda les principales activités qui se dérouleront au cours de la semaine. Gardez cette page afin de planifier vos loisirs. A noter que la liste complète des expositions est publiée dans la page Ou aller à Québec, chaque vendredi.

Votre Agenda

Faire parvenir vos communiqués à:
LISE GIGUÈRE, LE SOLEIL
C.P. 1547, 390 St-Vallier Est, Québec, G1K 7J6
● FAX: 647-3374 ● Tél.: 647-3489

CINÉMA - THÉÂTRE - CONFÉRENCE - SPECTACLES - etc.

LE SOLEIL

DIMANCHE
27
FÉVRIER

SPECTACLES

ALAIN MORISOD ET SWEET PEOPLE: *Toujours là!* Dim. 20 h. Salle Louis-Frédette du Grand Théâtre. Prix d'entrée: 24 \$ à 32 \$.

CONCERT CAFÉ-MOULU. Dim. 11 h. Un accordéon sur scène avec **Bernard Cimon**. Au 7960, boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg. Prix d'entrée: 6 \$.

QUÉBEC EXPÉRIENCE 3D. Spectacle multimédia de Denis Dufour. Un voyage en 3D au cœur de l'histoire de Québec, de l'époque des explorateurs aux temps modernes. Dim. au jeu. 10 h 30, 12 h, 13 h 30, 15 h, 16 h 30. Ven. Sam. 10 h 30, 12 h, 13 h 30, 15 h, 16 h 30, 18 h, 19 h 30, 21 h. Prix d'entrée: 6 \$; 4 \$ âge d'or et étud.; gratuit pour les moins de 6 ans. Promenades du Vieux-Québec, 8, rue du Trésor. Rens.: 694-4000.

QUÉBEC ET LES GRANDS EXPLORATEURS. Spectacle son et lumière sur l'histoire des explorations européennes en Amérique et la fondation de la ville de Québec. Spectacles continus en français et en anglais. Sem. 11 h à 15 h; sam. dim. 11 h à 17 h. Explore, 63, rue Dalhousie. Prix d'entrée: 4,25 \$; 2,75 \$ âge d'or et étudiants; gratuit pour les moins de 6 ans. Prix spéciaux pour les groupes. Rens.: 692-2063.

LES SIX SIÈGES DE QUÉBEC. Spectacle Son et lumière sur diorama recréant les batailles pour la prise de Québec. Spectacles continus en français et en anglais. Sem. 11 h à 15 h; sam. dim. 11 h à 17 h. Musée du Fort, 10, rue Sainte-Anne. Prix d'entrée: 4,25 \$; 2,75 \$ âge d'or et étudiants; gratuit pour les moins de 6 ans. Rens.: 692-2175.

Bar/restaurants:
- Benito Trogi, accordéon et Roberto Verechia, serveur chantant. Tous les jours à compter de 18 h. Au parnesan, 38, rue Saint-Louis dans le Vieux-Québec.

- **Musique de danse sociale et country** avec concours de chant accompagné par orchestre. Tous les dim. à compter de 14 h 30. Motel Panorama, 7500, boul. Sainte-Anne, Château Richer. Rens.: 824-4208.

- **Denis Picard**, tous les dim. 20 h 30. Bar le 10 Vagues, Hôtel Québec, 3115, boul. Laurier.

- **Sylvie Cloutier** pour les « Après-brunch du Voyageur ». Tous les dim. 13 h 30. Cours de danses de ligne offerts gratuitement. Hôtel Motel Le Voyageur, 2250, boul. Sainte-Anne, près d'Estimauville.

- **Honky Tonk** avec le **Trio Michel Voyer**, tous les dim. 15 h 30 à 19 h 30. Bar le Sens Unique, 1030, boul. des Capucins, Limoilou. Entrée libre.

- **Hommage à Iron Maiden**. 22 h. Bar-spectacle d'Auteuil, 35, rue d'Auteuil.

- **Gilles Bernard**, piano. 21 h 30. Bar l'Empire du Clarendon, 57, rue Sainte-Anne. Entrée libre.

- **Misty Morning**, reggae. Bar d'Auteuil, 35, rue d'Auteuil.

THÉÂTRE

UN PETIT MONDE de et par les étudiants et étudiants de 3^e année du Conservatoire d'art dramatique de Québec. Tous les jours 20 h. Théâtre du Conservatoire, 11, Saint-Stanislas. Relâche le 1^{er} mars. Se termine le 5 mars.

LES P'TITS MOTS DITS, création collective de Sébastien Domini Bernier, Martine Lapointe, Martin Mercier, Geneviève Morin et Charles Normand; la troupe des Haut-Parleurs. Dim. lun. 20 h. Salle 0322, théâtre de poche du pavillon Maurice-Pollack, université Laval. Prix d'entrée: 5 \$. Rens.: 626-3842 entre 9 h et 21 h.

ZZZOOM OU LA BELLE ZÉBUE, une production du théâtre Entre Chien et Loup. Avec France Parent et Charles Maheux. Pour les 5-12 ans. Dim. 14 h. Auditorium Joseph-Lavergne, bibliothèque Gabrielle-Roy, 350, Saint-Joseph Est. Prix d'entrée: 6,50 \$.

MUSIQUE

ORCHESTRE SYMPHONIQUE DE QUÉBEC et **RICHARD SEGUIN** sous la direction de **Gilles Ouellet**. Dim. 20 h. Capitale.

CONCERT-BISCUIT: *Apprendre en chantant* avec **Bruno Gendron**, chansons pour enfants. Dim. 13 h 30. Auditorium de la bibliothèque Gabrielle-Roy, 350, rue Saint-Joseph Est.

MESSE DES ARTISTES. Dim. 10 h 45. **Marie-Thérèse Corneau**, soprano et **Louise Fortin-Bouchard**, organiste. Chapelle historique Bon-Pasteur, 1080, de la Chevrolière.

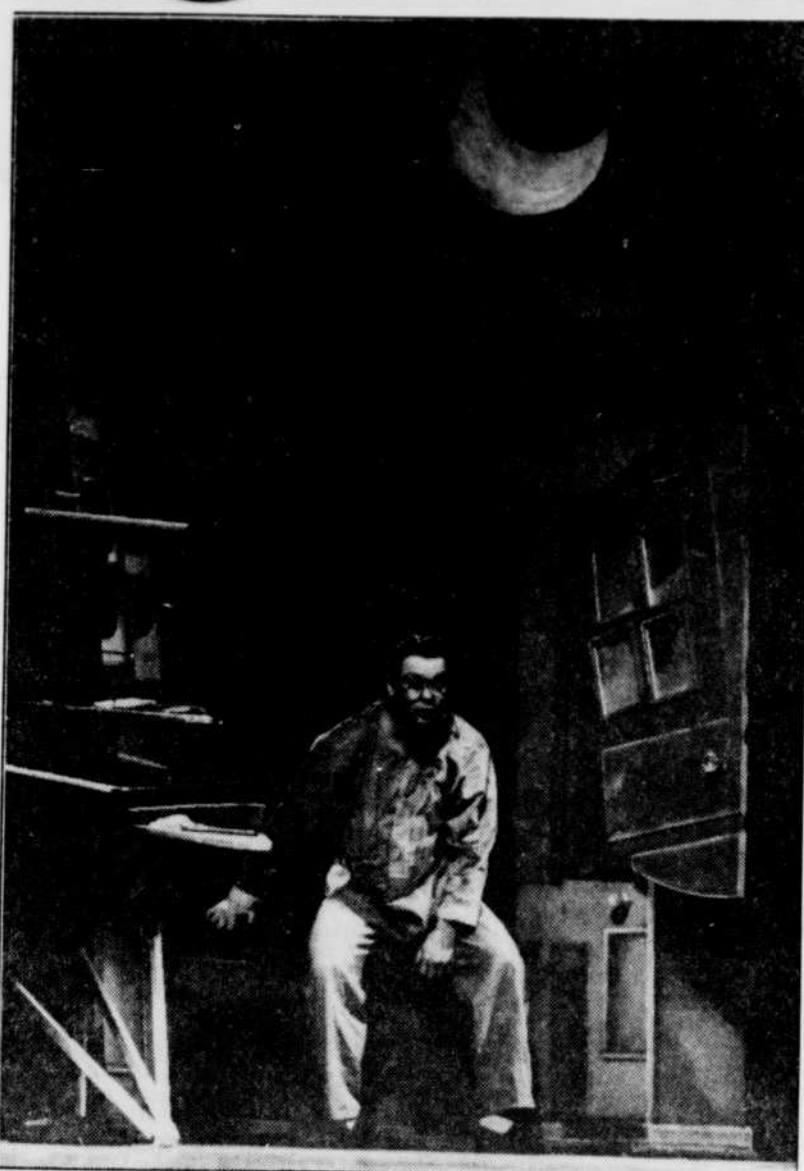
CONCERT CROISSANT. 11 h: **Aziz Amrane**, violon et **Rachel Martel**, piano. Villa Bagatelle, 1563, chemin Saint-Louis, Sillery. ** Une séance de signature avec l'artiste **Danielle Richard** suivra de 14 h à 16 h. Entrée libre.

DÉJEUNER-CONCERT. Dim. 11 h. Invités: **Maurice Chenard**, piano; **Agathe Martel**, soprano; **Gaëtan Labbé**, baryton et **Christiane Farley**, pianiste. Extraits d'opéras, opérettes et comédies musicales. YMCA Vieux-Québec, 650, rue Laurier. Réservations: 628-4776.

SOIRÉES DANSANTES

Tempo Danse sociale. Tous les dimanches 15 h 30 à minuit: souper dansant. Prix d'entrée: 11 \$; 9 \$ pour les membres (avec le souper); soirée seulement: 5 \$; 3 \$ pour les membres. Aussi, tous les mardis et jeudis 20 h: danse en ligne. Prix d'entrée: 5 \$; 3 \$ pour les membres. Tous les vendredis et samedis 20 h: Soirée danse avec buffet. Prix d'entrée: 8 \$; 6 \$ pour les membres. Au 2700, Jean-Perrin, suite 105. Rens.: 842-7556.

DIMANCHE MODE Prise II « Les looks gagnants Printemps-été 94 ». Dim. 13 h. Présentation démode en collaboration avec la maison de beauté **Carole Franck Canada**. Concept alliant conférences sur la santé, présentation de mode thématique et transformation coiffure-maquillage. Animation: **Charlotte Lemieux** (CHRC). Invités: **Alain Cyr**, massothérapeute (Refuge du Faubourg); **Luc Breton**, spécialiste des tendances et deux spécialistes de la maison Carole Franck Canada qui réaliseront et expliqueront



Dans sa série des Dimanches-Famille, l'Institut Canadien présente « Zzzoom ou la Belle Zébue », une production du Théâtre Entre Chien et Loup. À la bibliothèque Gabrielle-Roy.

deux transformations beauté. Mail central des Galeries de la Capitale.

REUNIONS

Buffet-rencontre pour personnes seules. 10 h à 14 h. Brasserie chinoise Lebourgneuf, Centre commercial Lebourgneuf. Rens.: Rachel 627-0744.

Let's Brunch: Rencontres informelles en anglais, tous les dim. de 11 h 30 à 13 h 30. Entrée: 2 \$. Rens.: 832-7986.

J'aime parler pour parler. 10 h à 13 h. Brass-

erie du Carrefour Beauport, Bourg Royal. Prix d'entrée: 1 \$ (déjeuner au choix). Rens.: 666-6726 ou 822-2649.

Causerie du dimanche du Centre de Raja Yoga Brahma Kumaris. 19 h 30. *Faut-il exprimer la colère?* Edifice 1, Parc Samuel-Holland, 1245 chemin Sainte-Foy, local 140. Rens.: 882-0203. Entrée libre.

Émotifs anonymes. 20 h. Groupe Renaissance. École Charles-Rodrigue, 217, rue Saint-Georges Ouest. Lévis. Rens.: 666-0256.

Déjeuner « Parler pour parler » organisé par le Club Select enr. Tous les dim. de 10 h à 14 h

pour les personnes seules et nouveaux célibataires. Motel Rond-Point, 53, boul. Kennedy, Lévis. Prix d'entrée: 6 \$ incluant croissant et café. Rens.: Marielle Vallières au 838-0568.

Parler à coeur ouvert. Brunch avec animation facilitant les échanges. Tous les dim. à compter de 11 h. Restaurant Ryna, 3165, chemin Saint-Louis, Sainte-Foy. Réservation: 839-7522.

CONFÉRENCES

Conférence Notre-Dame-de-Québec. 15 h 30: Solange Lefebvre, professeure à l'université de Montréal et collaboratrice de Jacques Grand-Maison. Sujet: Génération perdue ou oubliée, les 20-35 ans. Basilique Notre-Dame de Québec.

Les Amis du Musée. 14 h: La reliure d'art: Parcours d'un artisan. Invité: Pierre Ouyard, relieur. À l'occasion de l'exposition *William Morris* Appuyant, de 13 h 30 à 16 h 30, aura lieu une démonstration de reliure d'art. Musée du Québec. Entrée libre.

Regroupement québécois pour personnes avec acouphènes (R.Q.P.A.). Dim. 13 h. Resister au stress par une saine alimentation. Invitée: Francis Boyte, Institut des Sourds de Charlesbourg, 775, Saint-Sauveur, Charlesbourg. Prix d'entrée: 5 \$; gratuit pour les membres. Rens.: 623-4122.

DIVERS

Serveurs-réveurs. Collecte de fonds au profit de la Fondation canadienne Réves d'enfants. Tous les dimanches 17 h à 20 h, des bénévoles se transformeront en serveurs expérimentés pour servir les clients venus terminer leur journée de ski au Pub Alpin, 10955, boul. Sainte-Anne, Beauséjour.

Familles en fête. Célébration de l'Année internationale de la famille par la Communauté bahai' de Beauport. Dîner gratuit, concours de desserts, murale à peindre, spectacle *Star d'un jour*, closons, jeux, etc. 12 h 30. Pavillon Royal, 3365, chemin Royal, Beauport. Rens.: 666-9494.

Portes ouvertes des écoles préscolaires et maternelles Montessori inc. Dimanche au 50, avenue des Cascades, à Beauport; 8525, 1^{re} Avenue, à Charlesbourg; 2815, chemin des Quatre-Bourgeois, à Sainte-Foy; 1024, rue Commerciale à Saint-Jean-Christostome et 2624, D'Arsonval, à Sainte-Foy.

LOISIRS

La Fondation des maladies du coeur vous invite à skier, marcher ou faire de la raquette aux entres 10 h et 14 h au centre de ski de fond Charlesbourg. Coût: 20 \$ par famille; 10 \$ par personne. Rens.: 849-9054 ou 682-6387.

Plongée sous-marine Les Soleils de mer, inc. Tous les dim.: 9 h 30: Base de plein air de Sainte-Foy. Rens.: 681-4758.

Pêche de la truite à l'Île d'Orléans. Pendant l'hiver: abri chauffé, équipements, appâts, évacuation, emballage. Au 4739, chemin Royal, Sainte-Famille, Île d'Orléans. Rens.: 829-2874.

Glissades, ski de randonnée et randonnées de motoneige au Club Mont Tourbillon. Glis-

sades (9,75 \$; 7,75 \$ pour enfants de 12 ans et moins; 7,75 \$ ven. sam. en soirée et 5,75 \$ pour les 12 ans et moins); Ski de randonnée (5 \$; 3 \$ pour les 12 ans et moins); Randonnées de motoneige (10 \$ une tournée; 25 \$ trois tournées et 40 \$ tournée guidée). Possibilité de location d'équipements. Aussi, repas-activités plein air les vendredis et samedis en soirée. Souper sans activité: 11,95 \$ ou 16,95 \$ pour la table d'hôte. Souper avec activités: 9,95 \$ ou 14,95 \$. Choix de randonnées de motoneige (10 \$; 20 \$ trois tournées ou 40 \$ tournée guidée); glissades sur chambre à air (7,75 \$; 5,75 \$ pour enfants). Enfin, brunch dimanche avec musiciens, tous les dim. 9 h 30 à 14 h. Coût: 13,95 \$; 7 \$ pour les 6-10 ans. Club Mont-Tourbillon, 55, Montée du Golf, Lac-Beauport. Rens.: 849-4418.

Activités de neige au Domaine de Maizerets. Ski de fond, raquette, sentiers pédestres, anneau de glace, glissade. Equipements à louer. Ouvert en semaine de 13 h à 16 h; sam. dim. 10 h à 16 h. Patinage soléil de 18 h à 20 h tous les soirs. Coût pour les équipements: 2 \$; gratuit pour les moins de 18 ans. Rens.: 691-2385.

Patinoire sur la rivière Saint-Charles praticable sur une longueur de 1,7 km soit du pont Dorchester près de la marina Saint-Roch jusqu'au pont Lavigneur situé près de l'école Wilbrod-Bhéret. Ouvert du lun. au ven. 12 h à 22 h et sam. dim. 10 h à 22 h.

Visites commentées du Château Frontenac par un personnage de la fin du XIX^e siècle: femmes de chambre, cliente bourgeoise, cuisinier, page, client. Mer. sam. dim. 10 h à 17 h. Prix d'entrée: 4 \$; 3 \$ pour les aînés; 2 \$ pour les enfants de 6 à 16 ans. Rens.: Anne Gery au 691-2166.

Historique de Maizerets. Tournée sur l'histoire du Domaine, tous les dimanches 13 h à 16 h. Présentez-vous à l'accueil au 2000, boul. Montmorency. Entrée libre. Rens.: 691-2385.

Visites guidées de la Maison Henry-Stuart (82, Grande Allée Ouest, au coin de Cartier). Sur le thème « La Ferme des Fêtes du début du siècle », visite du cottage Palladien, son décor victorien, son jardin et une exposition de jouets. Tous les jeu. dim. Coût: 5 \$. Réservation: 647-4347.

Glissoire de la terrasse Dufferin. Tous les jours de 11 h à 23 h. Prix d'entrée: 1 \$.

Patinoire de la terrasse Dufferin. Tous les jours, animation musicale de 12 h à 22 h. Entrée libre.

Anneau de glace Gaëtan-Boucher. Patinage libre du lun. au ven. 12 h à 15 h 30 et 19 h 30 à 22 h; Sam. Dim. 13 h à 16 h 30 et 19 h 30 à 22 h. Coût: 2,50 \$; 1,25 \$ pour les 17 ans et moins; gratuit pour les 65 ans et plus. Rens.: 654-4462.

Ski de randonnée sur les plaines d'Abraham. Réseau accessible à partir du Vieux-Québec. Départ près de la rue Saint-Vincent, derrière le Club de la Garnison.

Village des Sports. Glissades sur chambre à air et carpettes, courses de mini-formules sur glace, sentiers de patinage illuminés, ski de fond, plus d'une vingtaine de glissades variées, équitation et balades en carrieole. Du Dim. au jeudi 10 h à 22 h; Sam. Dim. 10 h à 22 h. Situé à 20 min. de Québec, au 1860, boul. Valcartier, Valcartier. Réservation: 844-3725.

LUNDI
28
FÉVRIER

13 \$ pour les étudiants. Rens.: Max ou Monique Nemni au 522-5477.

Fédération des femmes du Québec, conseil régional de Québec. 19 h 30: Soirée d'information sur la réforme du Code civil et ses impacts sur la vie des femmes. Invitée: Me Mireille Arseneault. YWCA, 855, Holland. Entrée libre. Rens.: 651-3188.

Fondation l'Art de vivre. 19 h 30. La Giroflée, 3320, chemin Sainte-Foy, coin Duplessis. Entrée libre. Rens.: 656-1852 ou 652-2404.

Info-rencontres. 13 h 15: Comment planifier son voyage. Invitée: Marlene Fleming, agence Multi-voyage. Centre Delphis-Morais. Prix d'entrée: 3 \$; gratuit pour les membres. Rens.: Johanne (878-4859). Service de garderie offert en appelant Lucie au 878-4825.

CONFÉRENCES

Conférence sur la prévention du décrochage scolaire. 19 h 30. Invitée: Emelyne Normil, psycho-éducatrice. YMCA du Vieux-Québec, 650, avenue Laurier. Entrée libre. Rens.: 653-4343.

Cercle Cervantès-Camoens. 20 h 30. Conférence en espagnol: Apuntes Para Una Historia Del Tango (Notes pour une histoire du tango). Invité: Serge Jocelyn Goulet. Ecole de langues vivantes de l'université Laval. Amphithéâtre 2c du pavillon De Koninck, université Laval. Rens.: Diane Côté au 622-9722.

Association des Retraités(es) du Gouvernement du Québec. 13 h 30: Les fleurs et les plantes que l'on aime. Invitée: Marie-Claire Alcaraz, hortultrice et décoratrice en art floral. Salle du conseil Laval des Chevaliers de Colomb, 709, Kirouac, coin Marie-de-l'Incarnation, 2^e étage. Entrée libre.

Le centre d'étude Summit Lighthouse de Québec. 19 h 30: Vos cycles personnels selon l'horloge cosmique, l'astrologie de l'ère du Verseau. Invité: Michel Drolet. Château Bonne-Entente, 3400, chemin Sainte-Foy. Prix d'entrée: 10 \$.

Société artistique et culturelle de Québec (SACQ). 20 h: Au seuil de l'oeuvre. Invité: Luc Archambault. Témoignages et commentaires. En première partie, Denis Baril fera la lecture de quelques lettres écrites par Vincent Van Gogh. Centre Lucien-Borne, 100, chemin Sainte-Foy. Prix d'entrée: 8 \$; 5 \$ pour les membres. Rens.: 691-4657.

DIVERS

Le public est invité à assister à l'émission *Blabla-bla*, de 10 h à 12 h, di. lundi au vendredi. Réservations: 684-2088.

Collecte de sang organisée par le cégep François-Xavier-Garneau, de 9 h 30 à 15 h 30. Cégep Garneau, 1660, boul. de l'Entente.

LOISIRS

Patinoire sur la rivière Saint-Charles. Voir dimanche.

Village des Sports. Voir dimanche.

Glissoire de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.

Patinoire de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.

Ski de randonnée sur les plaines d'Abraham. Voir dimanche.

Activités de neige au Domaine de Maizerets. Voir dimanche.

Anneau de glace Gaëtan-Boucher. Voir dimanche.

REUNIONS

Bar/restaurants:
- B.A.R.F. vient présenter son tout dernier CD et offrir un spectacle. En première partie: *Necrotic Mutation*. 21 h. Bar d'Auteuil, 35, rue d'Auteuil. Prix d'entrée: 6 \$.

- **Super Mario**, chansonnier. Mar. au sam. Bar Sur-le-Cap, Hôtel Loews Le Concorde.

- **Gilles Bernard**, Voir dimanche.

- **Benito Trogi** et **Roberto Verechia**. Voir dimanche.

REUNIONS

Au Relais d'Espérance. Tous les mardis 19 h 30: Atelier de croissance spirituelle. Prendre l'amour à plein coeur. Animation: Pierre Lacroix. Entrée libre. Au 617, rue Montmartry. Rens.: 522-3301.

L'Autonhomie, centre de ressource sur la condition masculine. 19 h 30: café-rencontre: Être autonome, c'est quoi? Local de l'Autonhomie, 1950 de la Normandie. Rens.: 648-6480. Prix d'entrée: 2 \$.

Émotifs anonymes. 20 h: Groupe Sérénité, YWCA, 855, rue Holland, Québec. Rens.: 666-0256.

Fondation l'Art de vivre. 19 h 30. Cégep F.-X.-Garneau, 1660, boul. de l'Entente, salle B-2303. Entrée libre. Rens.: 656-1852 ou 652-2404.

Fondation québécoise du cancer. Groupe de partage pour les proches des personnes atteintes du cancer. 19 h 30. Au 1675, chemin Sainte-Foy. Rens.: 681-9989.

Parents d'enfants gais. 19 h 30. CLSC Hauteville, 55, chemin Sainte-Foy, coin Salaberry, salle 104. Rens.: 641-0784 entre 8 h 30 et 16 h 30.

Cercle d'écriture de l'université Laval. Atelier d'écriture sur le thème: Créer une atmosphère. Animation: Eric Plamondon. Au 1618, pavillon Parent, université Laval. Rens.: 656-7777, poste 16253 ou 657-6463.

Soirée Chasse et Pêche avec *Gil Tibo*. Organisée par le Club Lions de Saint-Etienne de Lauzon. Centre Bruno-Verret, 981, route Lagueux, Saint-Etienne. Rens.: 831-1629.

Le Cercle Jeu de Québec. 19 h: Le policier peut-il être un homme de coeur? Invité: Benoît Proulx, juge à la Sureté pendant trente et un ans, directeur du Conseil d'administration de la Corporation de la Villa Ignace. Bagel Tradition L. 1332, rue Maguire, Sillery. Prix d'entrée: 4 \$; 2 \$ pour les membres. Rens.: 626-9979.

CONFÉRENCES

Les Amis des plaines d'Abraham. 19 h 30: Semis et cultures des fines herbes en jardinières et balconnières. Invités: Judith Côté et Pierre Despres, membres de l'Association des produc-

teurs de fines herbes aux États-Unis. Hôtel Loews Le Concorde. Prix d'entrée: 3 \$; gratuit pour les membres.

Sources Vives familles monoparentales. 19 h 30: De l'enfance à l'adolescence. Invitée: Ginette Boisvert. Pavillon Royal, 3365, chemin Royal, Beauport. Prix d'entrée: 2 \$; gratuit pour les membres. Rens.: Michèle Marcoux au 667-8121.

Conférence sur la prévention du décrochage scolaire. 19 h 30. Invitée: Emelyne Normil, psycho-éducatrice. Ecole secondaire la Camaradière, 3400, boul. Neuviale. Entrée libre. Rens.: 653-4343.

Groupe les Relevailles. Rencontre/Parents sur le développement de l'enfant de 2 à 5 ans. Vivre serein avec ses enfants. Invitée: Suzanne Aubert, psychologue. 19 h 30. Collège Saint-Charles-Garnier, salle Jean-Paul-Tardif, 1150, boul. René-Levesque Ouest. Rens.: 688-3301. Prix d'entrée: 3 \$.

L'Entraide pour femmes. Le pouvoir des mots. Centre des Messagères, 251, des Chènes Est. Rens.: Marie Murphy (623-0847) ou Denise Bertrand (627-3513).

Carrefour familles monoparentales de Charlesbourg. 20 h: Gestion des émotions... dans mes relations au travail... et dans l'engagement. Invité: Jean-Louis Léveillé. Gymnase du centre de réadaptation La Triade, anciennement Mont-Saint-Aubert, 9080, boul. du Jardin, Charlesbourg. Prix d'entrée: 5 \$; 2 \$ pour les membres. Rens.: 623-4509 ou 623-9149.

La Giroflée. 19 h 30: Bonne planification de nos revenus de retraite. Invités: deux courtiers. Centre culturel et communautaire (ancien hôtel de ville de Charlesbourg), coin 76^e Rue et Henri-Bourassa, salle 22 h.

Jardins d'oiseaux. Conférence donnée par Peter Lane, ornithologue. 19 h 30. Salle d'animation de la bibliothèque Felix-Leclerc, 1130, boul. Pie-XI Nord, Val-Beilair. Prix d'entrée: 1 \$.

LOISIRS

Le Club de ski de fond Notre-Dame-de-Foy. Départ à 9 h pour le Camp Mercier. Rens.: 653-4324.

Patinoire sur la rivière Saint-Charles. Voir dimanche.

Village des Sports. Voir dimanche.

Glissoire de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.

Patinoire de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.

Ski de randonnée sur les plaines d'Abraham. Voir dimanche.

Activités de neige au Domaine de Maizerets. Voir dimanche.

Anneau de glace Gaëtan-Boucher. Voir dimanche.

MERCREDI
2
MARS

THÉÂTRE

ALBERTINE EN CINQ TEMPS. Voir mardi.

UN PETIT MONDE. Voir dimanche.

LA MÉMOIRE DE RHÉA. Voir mardi.

MUSIQUE

MIDI MUSIQUE AU GRAND THÉÂTRE. 12 h 10. Invités: **Julie-Anne Ferland-Drolet**, cor et **Trio de musique de chambre**. Foyer de la salle Louis-Frédette. Entrée libre.

ÉCOLE DE MUSIQUE DE L'UNIVERSITÉ L'VAL. 20 h: le clavier et le fortépiano. Salle Henri-Gagnon, pavillon Casault, université Laval.

LES JEUNESSES MUSICALES DU CANADA présentent *Les Boréades*. Avec Marie Bouchard, clavier; Francis Colpron, flûtes; Suzie Napper, viole de gambe et Hélène Plouffe, violon baroque. 20

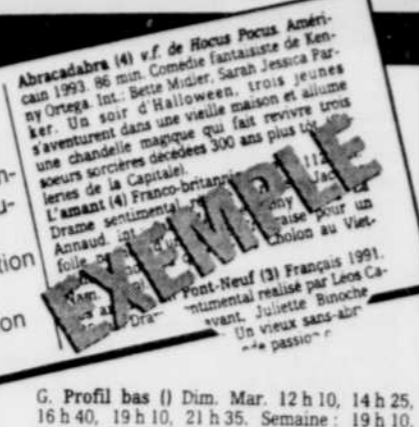
Cinéma

LES FILMS À L'AFFICHE CETTE SEMAINE

LE SOLEIL

La description des films

Nous vous présentons ci-dessous l'horaire de la programmation que proposent jusqu'à jeudi les différents cinémas de Québec. À noter que la description de tous ces films (exemple ci-contre) se retrouve dans l'édition du SOLEIL de samedi.



Matusalem (4) v.f. de Ken Kesey. 1991. 96 min. Comédie fantastique de Ken Kesey. Un soir d'Halloween, trois jeunes se retrouvent dans une vieille maison et assistent à un événement magique qui fait revivre trois sorcières décédées 300 ans plus tôt.

Profil bas (1) Dim. Mar. 12 h 10, 14 h 25, 16 h 40, 19 h 10, 21 h 35. Semaine: 19 h 10, 21 h 35. **Ace Ventura mène l'enquête (5)** Dim. Mar. 12 h 10, 14 h, 15 h 50, 17 h 40, 19 h 30, 21 h 30. Semaine: 19 h 30, 21 h 30. G. P. Prix d'entrée: 8 \$; 4,99 \$ du lun au ven. avant 18 h et toute la journée du mardi; 4,25 \$ enfants et Age d'or.

LIDO (837-0234). Salle 1: Matusalem (4) Dim. 13 h. G. Terre interdite (1) v.f. de On Deadly Ground. Tous les jours sauf le lundi 19 h, 21 h 15. Lun: 13 h, 19 h, 21 h 15. 16 ans. Salle 2: L'enfer blanc (6) v.f. de Iron Will. Semaine: 19 h, 21 h 15. Dim. Lun. 13 h, 19 h, 21 h 15. G. Salle 3: Madame Doubtfire (4) Dim. Lun. 13 h, 18 h 45. Semaine: 18 h 45. G. Philadelphie (4) Tous les jours 21 h 15. G. Salle 4: Ace Ventura mène l'enquête (5) v.f. de Ace Ventura - Pet Detective. Semaine: 19 h, 21 h 15. Dim. Lun. 13 h, 19 h, 21 h 15. G. Salle 5: L'été de mes onze ans, la suite (1) Semaine: 19 h, 21 h 15. Sam Dim Lun. 13 h, 19 h, 21 h 15. Prix d'entrée: 8 \$; 5,50 \$ pour les 13-20 ans; 3 \$ pour les moins de 12 ans (sauf pour les films cotés 13 ans+) et plus de 65 ans. Lundi au jeudi: 13 \$ d'entrée; 5,50 \$; 3 \$ pour les 12 ans et moins (sauf pour les films cotés 13 ans+) et plus de 65 ans.

MIDI-MINUIT (522-2828). Vidéos XXX. Wet Workout (1) 11 h 40, 14 h 15, 16 h 45, 20 h 50. Sheating American Style (1) 12 h 55, 15 h 25, 19 h 30. Renegade (1) 8 h 45, 22 h 05. Haute tension (1) 10 h 10, 18 h, 23 h 30. À compter de mardi: Little Bit of Honey (1) 12 h, 14 h 40, 18 h 55. Outlaw Ladies part 2 (1) 13 h 15, 15 h 55, 20 h 15. Commando Leopard (1) 8 h 45, 21 h 35. Bleu comme l'enfer (1) 10 h 25, 17 h 20, 23 h 20, 18 ans. Prix d'entrée: 7 \$.

PARIS (694-0891). L'odeur de la papaye verte (3) Semaine: 19 h 15. Dim. Mar. 14 h 15, 19 h 15. G. Sur les traces de l'ennemi (5) v.f. de Striking Distance. Semaine: 21 h 30. Dim. Mar. 16 h 30, 21 h 30. Malice (1) Semaine: 18 h 45. Dim. Mar. 14 h, 18 h 45, 13 ans. Kalifornia (4) v.f. Semaine: 21 h. Dim. Mar. 16 h 15, 21 h 15. Le parc jurassique (3) v.f. de Jurassic Park. Semaine: 18 h 45, 21 h 15. Dim. Mar. 13 h 45, 16 h 15, 18 h 45, 21 h 15. G. P. Prix d'entrée: Lun. mer. jeu. 2 \$, Ven. Dim. 3 \$. Les mardis: 1 \$.

SAINT-FOY (656-0592) Blue Chips (1) Dim. Mar. 13 h, 15 h 10, 17 h 20, 19 h 30, 21 h 40. Semaine: 19 h 10, 21 h 35. 13 ans. Terre interdite (6) v.f. de On Deadly Ground. Dim. Mar. 12 h 20, 14 h 30, 16 h 40, 19 h 05, 21 h 40. Semaine: 19 h 05, 21 h 40. Madame Doubtfire (4) Dim. Mar. 13 h 15, 16 h, 19 h, 21 h 30. Semaine: 19 h, 21 h 30. G. Philadelphie (4) Dim. Mar. 13 h, 15 h 45, 19 h, 21 h 40. Semaine: 19 h, 21 h 40.

GALERIES DE LA CAPITALE (628-2455). Salle 1: La leçon de piano (3) Dim. Mar. 13 h, 15 h 25, 19 h 10, 21 h 35. Semaine: 19 h 10, 21 h 35. 13 ans. Terre interdite (6) v.f. de On Deadly Ground. Dim. Mar. 12 h 20, 14 h 30, 16 h 40, 19 h 05, 21 h 40. Semaine: 19 h 05, 21 h 40. Madame Doubtfire (4) Dim. Mar. 13 h 15, 16 h, 19 h, 21 h 30. Semaine: 19 h, 21 h 30. G. Philadelphie (4) Dim. Mar. 13 h, 15 h 45, 19 h, 21 h 40. Semaine: 19 h, 21 h 40.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.

CLAP (650-CLAP). Blanc (3) Dim. au Jeu. 13 h, 15 h, 17 h, 19 h 20, 21 h 20. Daens (3) Dim. 13 h 45, 19 h 10. Lun. Mar. 13 h 45, 21 h 45. Mer. Jeu. 16 h 15, 19 h 10. Naked (1) V.F. Dim. au jeu. 14 h, 16 h 30, 19 h, 21 h 30. Les Vestiges du jour (3) Dim. 16 h 15, 19 h. Lun. Mar. 19 h 10. Mer. Jeu. 21 h 45. Le Temps de l'innocence (2) v.f. de The Age of Innocence. Dim. 21 h 45. Lun. Mar. 16 h 15. Mer. Jeu. 13 h 45. Prix d'entrée: 5 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les Super-Primaires les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi: 4 \$.



L'enfant Lion

Un garçon africain se lie d'amitié, dès sa naissance, avec une jeune lionne. Elle lui apprendra le langage des animaux et la façon de commander aux éléments. Plus tard, devenu prisonnier du palais d'un prince au milieu du désert, il utilisera ses pouvoirs pour s'évader.

Agenda

MERCREDI

LE PSYCHOW. Spectacle de variétés par l'Association des étudiants prégradués en psychologie. 20 h. Pavillon Palasis-Prince, théâtre de la cité universitaire. Prix d'entrée: 10 \$; 8 \$ pour les étudiants.

QUEBEC EXPERIENCE. Voir dimanche.

LES SIX SIÈGES DE QUÉBEC. Voir dimanche.

CE SOIR, JE DANSE EN FRANÇAIS. Ce soir 22 h 30: Vice et Versa. Beauport. Entrée libre.

CONCOURS PROSCÈNE'94. Invités: Jack Meridew et Mazurka. 22 h. Bar d'Auteuil, 35, rue d'Auteuil.

Bar/restaurants:
- Benito Trogi et Roberto Verechia. Voir dimanche.
- Gilles Bernard. Voir dimanche.
- Super Mario. Voir mardi.

REUNIONS
Au Relais d'Espérance. Tous les mercredis 19 h 30: Les paradis artificiels. Groupe d'entraide et de support animé par un psychologue en toxicomanie. Entrée libre. Au 617, rue Montmartre. Rens.: 522-3301.

Association hypoglycémie Québec inc. Rencontre tous les mercredis 19 h 30 au 5928, boul. Henri-Bourassa, Charlebourg. Rens.: 622-2908.

Émotifs anonymes. 14 h: Groupe Liberté Nouvelle. Carrefour Liberté, 2165, Robert-Giffard, Beauport. Rens.: 666-0256.

BAIL (Bureau d'animation information Logement du Québec métropolitain). Tous les mer. 14 h: séance d'information sur le renouvellement du bail. Local 321, rue du Pont. Rens.: 523-6177.

Carrefour Liberté. Ligue de pétanque tous les mer. Au 2165, Robert-Giffard, Beauport. Rens.: Louis Tremblay au 666-7056.

Fondation l'Art de vivre. 19 h 30. Salon Pilot, Leows Le Concorde, 1225, place Montcalm. Entrée libre. Rens.: 656-1852 ou 652-2404.

Soirée Chasse et Pêche. Centre Durocher, 290, Carillon. Rens.: 522-5681.

Entraide Nature-Lait. 19 h 30. Pavillon Notre-Dame, hôpital de l'Enfant-Jésus, 2075, rue de Vitry. Rens.: 663-2711.

CONFÉRENCES
Le Québec, Terre promise est le titre de la conférence que prononcera Yang Tchou en utilisant le corps de la médium Lisa Brulotte. 19 h 30. Château Bonne Entente. Prix d'entrée: 20 \$. Rens.: 622-0083.

La société de géographie de Québec: 20 h: Géographie des transports. Invité: Hugues Morissette, directeur du Secrétariat de la mise en valeur du Fleuve Saint-Laurent. Collège Saint-Charles-Garnier, salle Jean-Paul-Tardif, 1150, avenue Joffre, angle chemin Sainte-Foy. Prix de présence. Prix d'entrée: 8 \$; 6 \$ avec carte-conférences. Rens.: 525-9703.

Conférence du mercredi au Centre Corporel. 19 h 30. Nos crises de croissance. Plaza Universel, 3031, boul. Laurier.

Club d'astronomie. 20 h: Le soleil, notre étoile. Invité: Damien Lemay, Domaine de Maizerets, 2000, boul. Montmorency. Prix d'entrée: 1 \$. Rens.: 691-2385.

Société d'histoire régionale de Lévis. Sujet: Recherches archéologiques à Grosse-Île. Invité: Monique Elie, Service canadien des parcs. Salon de l'édifice les Maronniers, 22, rue Charles-Édouard, Lévis.

Conférence au Musée à l'occasion de l'exposition *Le paradis terrestre: l'artisanat d'art selon William Morris*. 19 h 30: L'artisanat d'art selon William Morris. Musée du Québec. Entrée libre.

Centre d'épanouissement Psycho-Corporel. 19 h 30: Identité et crises. Invité: Yvon Dallaire, psychologue holiste et directeur du Centre psycho-corporel. Collège Bellevue, 1605, chemin Sainte-Foy. Prix d'entrée: 15 \$; 12 \$ pour les membres. Rens.: 687-1165.

Collecte de sang organisée par les Chevaliers de Colomb et la Corporation féminine du lien amical de Lévis, de 14 h à 17 h et de 19 h à 21 h. Salle des Chevaliers de Colomb, 14, rue Laroche.

Démonstration d'Yvonne Tschirky Mélançon présentée par Atelier Multi-Arts Beauport inc. 19 h 30. Maison Tessier-Laplante, 2328, avenue Royale, Beauport. Prix d'entrée: 5 \$; 3 \$ pour les membres. Rens.: 666-2147 (répondeur) ou Louise Simard (661-0571).

Grand Bazar à la paroisse Saint-Charles de Limoilou. Mer. 19 h à 22 h; Jeu. au sam. 13 h 30 à 22 h et dim. 13 h 30 à 20 h. Au 510, 8e Avenue. Avec tirage et prix de présence.

LOISIRS
Visites commentées du Château Frontenac. Voir dimanche.

Patinatoire sur la rivière Saint-Charles. Voir dimanche.

Village des Sports. Voir dimanche.

Glissoire de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.

Patinatoire de la terrasse Dufferin. Voir dimanche.

Ski de randonnée sur les plaines d'Abraham. Voir dimanche.

Activités de neige au Domaine de Maizerets. Voir dimanche.

Anneau de glace Gaétan-Boucher. Voir dimanche.

JEUDI 3 MARS

THÉÂTRE
SONATE D'AUTOMNE de Ingmar Bergman. Présenté par le théâtre Sursis-Unique. Avec Isabelle Léger, Elisabeth Pelletier, Eric Isler, Monique Tailleux et la pianiste Eve-Amélie Dufour. 20 h. Grande salle des Ateliers Imagine, YMCA, 850, de Salaberry. Prix d'entrée: 9 \$; 7 \$ pour les étudiants. Rens.: 828-9587.

LES GRANDES CHALEURS. comédie de Michel Marc Bouchard. Jeu. au sam. 20 h. Avec Maryelle Kirouac, Carol Cassinat, Simone Chartrand, Réjean Vallée et Michel

Gyslain Morin a de drôles d'oiseaux dans sa cour

Un burger à l'autruche, c'est pour bientôt ?

Cher à l'achat, cet animal peut générer des profits plus qu'intéressants pour un éleveur

À Saint-Épiphan, près de Rivière-du-Loup, les voisins de Gyslain Morin ont dû penser qu'il capotait lorsque, le printemps dernier, ils ont vu débarquer dans sa cour deux autruches. En chair et en plumes ! Capoté ou pas, Gyslain Morin a flairé juste. Aujourd'hui, il a une liste de noms longue comme ça de gens qui ont l'oeil sur sa future progéniture.

par SYLVIE RUEL
collaboration spéciale

« C'est l'élevage le plus payant de cette décennie-ci, dit le gentleman farmer de 28 ans. C'est du 300 % de profits ! »

L'autruche est rare et convoitée. Au Québec, ils sont seulement trois éleveurs : un dans l'Estrie, l'autre dans l'Abitibi et Morin, dans le Bas-du-Fleuve, qui dorlote six oiseaux n'ayant pas encore l'âge de la reproduction. Pratique depuis un siècle et demi en Afrique du Sud, cet élevage est très nouveau au Canada et concentré surtout dans l'Ouest. Il y a trois ans, quelques passionnés créaient au Manitoba l'association canadienne des éleveurs d'autruches, qui regroupe aujourd'hui 602 membres répartis de l'Ontario jusqu'à la Colombie-Britannique ; presque la moitié sont de futurs éleveurs en attente d'autruches.

« Pour l'instant, explique Gyslain Morin, les mordus de l'autruche l'élevent uniquement pour la reproduction. D'ici cinq ou six ans, les cheptels devraient être suffisants pour qu'on commence à visiter les abattoirs et peut-être même en entreprendre l'exportation. »

Recherchée d'abord pour sa plume, l'autruche l'est aussi pour sa chair qui, dit-on, est exquise. Plus rouge, plus tendre et aussi protéinée que le boeuf, la viande d'autruche est très faible en cholestérol et en matières grasses. Dans plusieurs pays d'Europe, le steak d'autruche est un mets de luxe.

Signe d'élégance et de distinction, la plume d'autruche ne sert pas qu'à la fabrication de manteaux et de chics boas. General Motors serait, dit-on, l'un des plus gros consommateurs de plumes d'autruches au monde. A cause de ses propriétés magnétiques, on s'en sert pour enlever la poussière sur les voitures avant de les peindre. Pour les mêmes raisons, cette plume est largement utilisée dans l'industrie électronique. Aussi, ce volatile a de quoi rendre jaloux l'alligateur et le serpent : son cuir, qui est extrêmement souple, est parmi les plus chics et les plus coûteux sur le marché.

Aux États-Unis, où l'on compte environ 15 000 couples reproduc-

teurs, on trouve à l'autruche plus d'un usage : ses tendons remplacent ceux d'êtres humains, un enzyme de son cerveau entre dans la fabrication d'un médicament utilisé pour combattre la maladie d'Alzheimer. Et, actuellement, des ophtalmologistes tentent des expériences avec sa cornée, en vue d'en faire des transplants sur des êtres humains.

« L'élevage de l'autruche est facile comme bonjour », affirme Gyslain Morin. Peu exigeant en espace, l'oiseau s'adapte aussi bien à la chaleur des plaines d'Afrique qu'au froid des sommets enneigés et peut supporter de longues périodes sans boire ni manger. Omnivore, l'autruche coûte une bagatelle à nourrir et une fois à maturité, elle donne pas moins de 125 livres de viande désossée.

Qui dit mieux ?

Le hic, c'est son prix. Gyslain a déboursé pour sa femelle Cheers, et son mâle, Twitty, la rondelette somme de 30 000 \$, transport inclus. Éleveur Cheers et Twitty auront deux ans, c'est-à-dire l'âge de se reproduire, ils vaudront 45 000 \$. Mais que les mordus se rassurent : ils peuvent se procurer un oeuf fécondé au coût de 1500 \$ et un autruchon de trois mois pour 6000 \$.

Quand on sait que ce gros oiseau peut pondre 30 à 120 oeufs par année et se reproduire pendant plus de 40 ans, on ne joue pas à l'autruche : il y a une manne de beaux dollars qui sommeille sous les ailes de ces ratites.

Le hic, c'est le prix des autruches. Gyslain a déboursé pour sa femelle Cheers, et son mâle, Twitty, la rondelette somme de 30 000 \$, transport inclus. Lorsque Cheers et Twitty auront deux ans, c'est-à-dire l'âge de se reproduire, ils vaudront 45 000 \$.



Nom: Gyslain Morin
Âge: 28 ans
Profession: Gentleman farmer, fait l'élevage d'autruches
Et ça marche !

Recherchée d'abord pour sa plume, l'autruche l'est aussi pour sa chair qui est exquise. Plus rouge, plus tendre et aussi protéinée que le boeuf, la viande d'autruche est très faible en cholestérol et en matières grasses. Dans plusieurs pays d'Europe, le steak d'autruche est un mets de luxe.

VENTE PRÉ-SALON

INCROYABLE COMME IL EST FACILE D'ACCÉDER À UNE NOUVELLE VOLVO

Volvo de Québec vous l'offre au juste prix
25 645\$*

PDSF 26-995*

VOLVO
Sécurité avant tout
VOLVO DE QUÉBEC
2335, rue Watt, Sainte-Foy
(Parc Colbert Est, sortie Charest Ouest, angle du Vallon)

INCREDIBLE 656-1112
1-800-563-VOLVO

* Sur véhicule en inventaire ou disponible à l'usine. Cette offre est pour un temps limité. Transport, préparation, taxes en sus.

Jaguar Québec ferme ses portes et vous invite à venir profiter de sa grande

VENTE DE FERMETURE

DE TOUS LES VÉHICULES D'OCCASION EN INVENTAIRE

UN GRAND CHOIX DE VÉHICULES POUR TOUS LES GOÛTS À PRIX IMBATTABLES:

TOUTE OFFRE RAISONNABLE ACCEPTÉE

XJ6 1988 #U87	VOLVO 760 GL 1987 #U122
XJ6 1992 #9U126, modèle Sovereign	DYNASTY LE 1993 #A35
XJ12 1989	BMW 325IS 1989 #BU105
XJ6 1989 #U79	MERCEDES BENZ 300E 1988 #MU132
XJS 1993 #9U109	MERCEDES BENZ 300E 1992 #MU129
XJ6 1989 #8-040, modèle Sovereign	MERCEDES BENZ 190E 1989 #MU123
XJ6 1988 #9U117, modèle Sovereign	BMW 535I 1990 #BU128
XJ6 1992 #9U96	
XJ6 Sovereign 1987 #94119	

Garantie de 1 an / 20 000 km ou garantie résiduelle sur certains modèles.

Monsieur Jean Houle, vice-président et directeur général de Jaguar Québec, désire profiter de l'occasion pour remercier toute sa clientèle et sera sur place pour vous donner le nom et l'adresse du concessionnaire qui sera autorisé par Jaguar Canada à fournir l'excellent service après-vente Jaguar.

JAGUAR de Québec

4475, boulevard des Gradins, Québec, 622-3193

LE RETOUR DE LA COUPE DU MONDE

DES SURF DES NEIGES

Du 28 février au 11 mars

PLUS DE 6000 \$ EN PRIX

Pour gagner des prix instantanés, écoutez CHOI-FM entre 16 h et 19 h du lundi au vendredi et répondez correctement à la question posée par l'animateur.

Pour être admissible aux grands prix, remplissez le coupon de participation publié tous les jours dans Le Soleil. La date limite de participation : 11 mars à midi.

- 5 ensembles «cours de surf» comprenant le t-shirt officiel de la Coupe du monde, un billet de jour pour les remontées mécaniques et un cours de surf.
- 5 ensembles «location de surf» comprenant le t-shirt officiel de la Coupe du monde, un billet de jour pour les remontées mécaniques et la location d'un surf pour la journée.
- 10 surfs de marque Original Sin Freestyling d'une valeur de 599\$ chacun.

PRIX INSTANTANÉS

GRANDS PRIX

L'attribution des grands prix se fera au Parc du Mont Sainte-Anne les vendredis 11, samedi 12 et dimanche 13 mars vers 15 heures.

Faites parvenir votre coupon au :
Concours "Le retour de la Coupe du Monde de surf des Neiges" LE SOLEIL
Case postale 15800
Québec G1K 8A8

ou déposez-le au quotidien LE SOLEIL
390, Saint-Vallier Est, Québec

NOM _____
ADRESSE _____
VILLE _____ CODE POSTAL: _____
TÉL. rés.: _____ bur.: _____

Question: Nommez le prénom de 2 animateurs de l'émission entre 16 h et 19 h à CHOI-FM.
Réponse: _____

Un seul coupon par enveloppe. Seuls les fac-similés entièrement reproduits à la main seront acceptés. Les gagnants devront répondre à une question d'habileté mathématique. Règlements disponibles au quotidien LE SOLEIL et à CHOI-FM.

PARC DU MONT-SAINTE-ANNE

LE SOLEIL

CHOI 98,1 FM

RÉSULTATS

Extra Tirage du 94-02-26

NUMÉROS	LOTS
754017	100 000 \$
54017	1 000 \$
4017	250 \$
017	50 \$
17	10 \$
7	2 \$

SELECT Tirage du 94-02-26

5	16	23	31	37	40
---	----	----	----	----	----

Numéro complémentaire: **36**

MISE-TÔT 3 9 10 20
GAGNANTS LOTS
86 581,40\$

ATOUT Tirage du 94-02-26

CATÉGORIES DE LOTS (pour chaque sélection)	LOTS
5 cartes + Atout	1 000 000 \$
5 cartes	50 000 \$
4 cartes + Atout	1 000 \$
4 cartes	200 \$
3 cartes + Atout	20 \$
3 cartes	10 \$
2 cartes + Atout	2 \$ + mise gratuite

Ventes totales: 849 701,00 \$
Gros lot à chaque tirage: 1 000 000 \$

Prochain tirage: 94-02-27

Le Club Kinsmen de Québec
235, boul. Hamel Est, Québec (Québec) G1L 4J1
tél.: (418) 524-5030 - fax: (418) 525-2417
(licence: R.L.Q. 21437-94)

NOM _____
ADRESSE _____
CODE POSTAL _____ TÉL. _____

Faites-moi parvenir _____ billet(s) à 100 \$ chacun.

Cartes Visa, MasterCard et American Express acceptées

Chèque Visa MasterCard American Express

Une collaboration LE SOLEIL

1300 BILLETS À 100\$

De gauche à droite: Jocelyn Tremblay, conseiller; René Lahaye, coprésident; Yvanohé Archambault, coprésident du tirage «Infiniti Kinsmen 1994» et Michel Potvin, président Infiniti Québec.

LES KINSMEN SERONT AUX GALERIES DE LA CAPITALE DU 28 FÉVRIER AU 2 AVRIL POUR VOUS OFFRIR LA CHANCE DE PARTICIPER AU TIRAGE "INFINITI J30T 1994" D'UNE VALEUR DE PLUS DE 50 000 \$.

Le tirage aura lieu le samedi 28 mai 1994 à 21 h, au Château Frontenac, au profit des organismes suivants: Implants cochléaires, Fibrose kystique, Mira, Aas, parents d'enfants handicapés visuels, Asthme Québec et Maison de Jeunes.

Remplissez ce coupon et postez-le à :

Le Club Kinsmen de Québec
235, boul. Hamel Est, Québec (Québec) G1L 4J1
tél.: (418) 524-5030 - fax: (418) 525-2417
(licence: R.L.Q. 21437-94)

NOM _____
ADRESSE _____
CODE POSTAL _____ TÉL. _____

Faites-moi parvenir _____ billet(s) à 100 \$ chacun.

Cartes Visa, MasterCard et American Express acceptées

Chèque Visa MasterCard American Express

Une collaboration LE SOLEIL

LE SOLEIL MAGAZINE Santé

Pharmacie, massage, acupuncture, médecine, chirurgie, chiropraxie, homéopathie, phytothérapie, naturopathie, psychologie, psychothérapie, etc.

La mauvaise humeur est aussi contagieuse que le rhume

Vous sautez du lit une chanson sur le bout des lèvres et votre premier regard tombe sur un conjoint dont la mine est si rébarbative qu'elle donnerait le Parkinson aux plus timides.

par STEVE MACLEOD
de la Presse canadienne

La déconfiture est telle qu'en peu de temps, vous vous retrouvez aussi amical qu'un ours souffrant d'un mal de tête.

La mauvaise humeur est aussi contagieuse que le rhume, notamment durant les durs et longues journées de l'hiver, alors que la gadoue, les grands froids et la déprime peuvent venir à bout des meilleures humeurs.

Les chercheurs n'en croient pas moins qu'il est inutile de désespérer.

De récentes études ont permis d'établir diverses stratégies destinées à ranimer les esprits les plus noirs et à empêcher les vibrations négatives de se transmettre involontairement à son entourage.

« La mauvaise humeur disparaît souvent après une bonne nuit de sommeil », explique Randy Larsen, psychologue de l'Université du Michigan. « Mais que se produit-il si une mauvaise nouvelle vous tombe sur le dos au réveil ? Vous avez toute la journée devant vous pour vous éploré. »

L'étude des humeurs

M. Larsen étudie les humeurs de ses contemporains depuis maintenant dix ans. Il a récemment demandé à 60 personnes

d'enregistrer quotidiennement leurs émotions durant un mois et d'inscrire les mesures qu'elles prenaient pour remédier à leur déprime.

Il a découvert qu'une certaine manoeuvre intellectuelle — penser à ses succès plutôt que de rabâcher ce qui vous a noirci l'esprit — est la mesure palliative la plus efficace.

« Il faut être positif. Je suis toujours un bon mari. Je suis toujours un bon père. Je suis toujours un bon joueur de tennis, ou quoi que ce soit d'autre, explique M. Larsen. Cette méthode n'est pas très utilisée. Pourtant, elle est très efficace. »

Une autre stratégie peut s'avérer très utile : l'autogratiification. Son efficacité n'est toutefois que temporaire, selon M. Larsen. Si vous avez les bleus et avez le goût de magasiner, rendez-vous au centre commercial le plus proche. Si vous aimez la bonne bouffe, engloutissez votre gâteau fromage préféré. Mais, lorsque votre folie de dépenses est terminée et que votre faim est totalement repue, il est très possible que votre mauvaise humeur resurgisse avec autant d'intensité.

Pour mieux vous sentir, il n'y a rien comme la socialisation. La recherche de la solitude ne fait que prolonger le problème.

Noyer ses problèmes

M. Larsen a par ailleurs découvert

que ceux qui prennent un verre pour oublier leurs mésaventures se sentent mieux durant un certain temps puis leur état empire.

« L'alcool n'est que partiellement efficace, explique-t-il. Si vous êtes dans un état vraiment désespéré, l'alcool peut être efficace si vous recherchez un apaisement rapide, mais cette solution n'est pas recommandée. »

Clamer votre désespoir à tous vents ne fonctionne pas, non plus, de dire M. Larsen, dont l'étude a démontré que la personne colérique ou peinée qui se défoule en blasphémant et en criant ne fait qu'empirer les choses.

Il suggère plutôt à ces malheureux de « songer à prendre des mesures positives » pour remédier à la situation.

La mauvaise humeur se traduit parfois par un tic facial ou une simple inflexion de voix.

Elaine Hatfield, psychologue de l'Université d'Hawaii, soutient que les gens imitent involontairement les mouvements corporels et les inflexions de voix des autres. Le résultat peut être désagréablement négatif.

Dans une étude réalisée dans ce domaine, Mme Hatfield cite notamment le drame qui s'est produit, il y a quelques années, au cours duquel le haut du fuselage d'un avion commercial s'est déchiré en vol : une hôtesse fut aspirée à l'extérieur.

Le pilote, parfaitement entraîné en vue d'une situation d'urgence, ne perdit pas son cal-

me et expliqua à la tour de contrôle la situation à laquelle il faisait face.

La tour lui répondit avec autant de calme. « Sa voix, au micro, était normale, amicale. Elle fit revenir l'appareil à l'aéroport d'Honolulu sans rien casser. »

Les enquêteurs critiquèrent ultérieurement les contrôleurs aériens, soutenant qu'ils n'avaient pas répondu à cette urgence avec assez de vigueur. Les camions de lutte aux incendies n'avaient même pas été dispersés sur la piste.

Pourquoi devenir hystérique ?

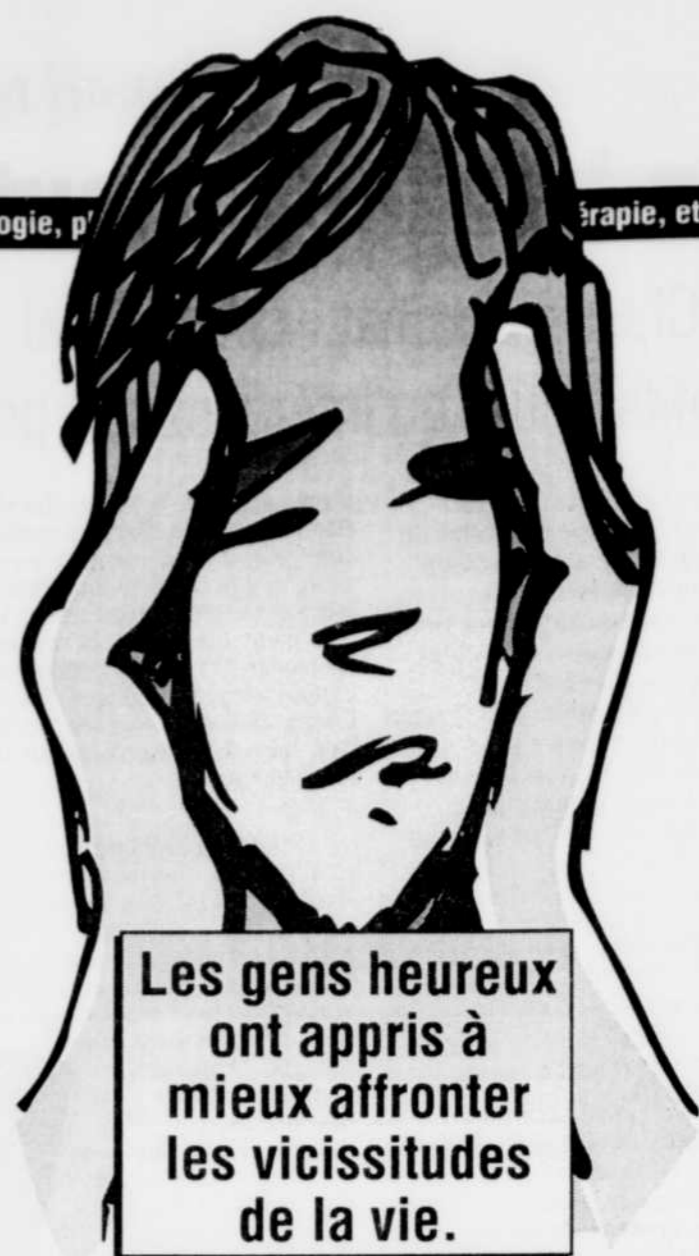
« Si le pilote avait été plus hystérique, si sa voix avait semblé plus désespérée, la tour aurait réagi plus émotivement », soutient Mme Hatfield.

Les femmes sont plus perméables que les hommes à « attraper » les émotions ambiantes. Les études ont démontré que les femmes établissent et maintiennent plus facilement que les hommes un contact visuel, même lorsqu'elles sont jeunes, et interrompent avec plus de justesse les indices permettant d'identifier certaines émotions.

Les chercheurs ne peuvent toutefois s'entendre lorsqu'il s'agit d'établir si les gens heureux sont plus sensibles aux émotions ambiantes que les gens malheureux.

Heureux-malheureux

Une étude réalisée par Mme Hatfield et quelques collègues permet de croire que les étudiants heureux sont plus attentifs



Les gens heureux ont appris à mieux affronter les vicissitudes de la vie.

aux manifestations émotives de leur entourage et que, dans ces conditions, y sont plus perméables.

« Ainsi, le bon samaritain qui s'avance pour accueillir la personne malheureuse, solitaire et désespérée court le risque de se rendre lui-même misérable tout en ne soulageant probablement pas l'ire de son vis-à-vis », de dire Mme Hatfield.

M. Larsen n'abonde pas dans le même sens. Il a récemment réalisé une étude au cours de laquelle des images alternativement agréables et désagréables

ont été présentées à des étudiants dont on mesurait le rythme cardiaque, tout en enregistrant leurs expressions.

Il a été surpris de découvrir que les gens heureux avaient des réactions moins intenses et que leur rythme cardiaque s'accélérait moins que les gens malheureux devant les images déplaisantes qui comprenaient notamment des mutilations faciales et des scènes d'attentats terroristes.

Il en conclut que les gens heureux ont tout simplement appris à mieux affronter les vicissitudes de la vie.

Le lait peut contrecarrer l'effet du café sur les os

Les femmes qui boivent au moins un verre de lait par jour pendant leur vie d'adulte peuvent largement contrecarrer l'affaiblissement des os dû au café consommé durant la même période, selon une nouvelle étude effectuée sur un groupe de 980 femmes ménopausées.

par JANE E. BRODY
New York Times

L'étude, réalisée par Dr Barrett-Connor et des collègues de l'Université de Californie à San Diego, montre que, chez les femmes qui ne boivent pas de lait, le fait de prendre chaque jour aussi peu que deux tasses de café contenant de la caféine se traduit par une réduction significative de la densité de leurs os au fur et à mesure qu'elles vieillissent.

Premier pas vers l'ostéoporose qui afflige nombre de femmes âgées, une telle réduction les expose à des risques de fractures qui handicapent et parfois tuent. De précédentes études faites sur plusieurs milliers de femmes ont déjà établi un lien entre le café et un risque accru de fractures de la hanche.

La nouvelle découverte, publiée dans le dernier numéro du *Journal de l'Association médicale américaine*, laisse également entendre qu'une augmentation du calcium par la consommation de suppléments pendant l'âge moyen ou après n'est pas suffisante pour compenser la perte subie par les os à la suite de la consommation de café pendant toute une vie.

Il semble plutôt plus facile de contrecarrer les effets du café sur l'armature osseuse par une absorption appropriée de calcium sa vie durant.

Comme relativement peu de femmes ayant fait l'objet de l'enquête ne buvaient que du café décaféiné, les chercheurs n'ont pas été en mesure de dire si les effets observés sur les os étaient le résultat du café lui-même ou de la caféine dans le café.

La plupart des participantes qui consommaient du café décaféiné avaient été ou étaient également des consommatrices régulières de café contenant de la caféine.

Les chercheurs soulignent toutefois que leur découverte ne veut pas dire qu'un seul verre de lait par jour est suffisant pour protéger les os. Huit onces de lait ne fournissent en effet qu'environ un tiers de la con-



sommation quotidienne de calcium recommandée pour les adultes.

L'étude ne doit pas non plus servir de référence quant à la quantité de lait nécessaire pour contrer la perte osseuse occasionnée par la consommation de plus de deux tasses de café par jour.

Les scientifiques ont découvert que plus les femmes buvaient du café, moins elles buvaient du lait.

Il s'en sont venus à leurs conclusions en demandant aux participantes de se rappeler leurs habitudes de consommation de café et de lait pendant toute leur vie.

Il n'ont pas tenu compte des autres boissons contenant de la caféine, tels le thé ou les boissons gazeuses, que les femmes pourraient avoir consommées ; pas plus que l'étude n'a tenu compte d'autres sources de calcium ou de lait qu'elles pourraient avoir ajoutées à leur café.

De plus en plus de gens n'ont confiance qu'en leur propre sang

□ La Croix-Rouge accepte de constituer des réserves personnelles, mais à certaines conditions

Le nombre d'hommes et de femmes qui constituent des réserves de leur sang avant de subir une intervention chirurgicale ne cesse d'augmenter partout au Canada. Le phénomène gagne toutes les régions incluant celle de Québec où 171 « autologues » ont choisi de faire confiance à leur propre sang entre avril 1993 et janvier de l'année en cours.

par JACQUES DRAPEAU
LE SOLEIL

La Croix-Rouge canadienne s'attend, cette année, à recueillir près de 13 000 dons de personnes qui désirent que ce sang leur soit réservé en prévision d'une opération prochaine. En 1990, 5076 demandes semblables avaient été déposées.

« De plus en plus populaire parce que plus sécuritaire », reconnaît Robin Côté, préposé aux statistiques à la Croix-Rouge de Québec. Au cours des travaux de la Commission d'enquête sur le scandale du sang contaminé qui se déroulent à Ottawa, Steve Vick, un cadre à la Croix-Rouge, est

venu dire que les réserves de sang étaient sûres puisqu'une seule unité sur 225 000 est contaminée par le virus du sida. C'est encore trop risqué aux yeux de plusieurs.

Il y a quelques jours, le directeur de la Croix-Rouge de Québec, M. Yves Genest, a laissé savoir que des contrôles plus sévères encore seront dorénavant exercés afin de minimiser les risques de recueillir du sang contaminé au moment de la collecte. « Donner du sang prendra maintenant plus d'une heure », a-t-il précisé.

La Croix-Rouge est aux prises avec des gens qui se servent de ce service pour vérifier s'ils ont contracté le sida ou d'autres affections graves. « Ce n'est pas notre mission, a insisté M. Genest. Les cliniques médicales et les hôpitaux sont là pour ça. »

Du sang pour soi

Selon les explications fournies par Mme Alice Poulin, coordonnatrice au service des collectes de sang à la Croix-Rouge de Québec, la personne qui désire donner du sang pour combler ses propres besoins lors d'une intervention chirurgicale, doit faire remplir un formulaire à cet effet par son médecin traitant.

De plus, la date de l'opération doit être connue car le sang ainsi

prélevé ne peut être conservé plus de 35 jours.

« Il y a de plus en plus de Canadiens qui préfèrent utiliser leur propre sang plutôt que de risquer de contracter le VIH à partir d'une transfusion du sang d'étrangers », a admis, à Ottawa, Mme Roslyn Hearst, du centre de transfusion de la Croix-Rouge de Toronto.

Brian Sheridan, professeur à l'Université de Toronto, constate lui aussi que ce sentiment d'insécurité augmente actuellement. « Les craintes du médecin et du patient à l'égard du moindre risque de contracter le sida provoquent cette hausse de dons à usage personnel », a-t-il dit.

Par ailleurs, la Croix-Rouge canadienne prévoit qu'un million de Canadiens donneront du sang au cours de la présente année ce qui représente une diminution de 200 000 dons par rapport aux statistiques de 1991-1992. La plus forte baisse a été enregistrée chez les jeunes donneurs ce qui pourrait laisser présager des problèmes pour l'avenir.

« À mesure que les donneurs actuels vieillissent, ils vont cesser de donner du sang, et si on ne les remplace pas par de nouveaux donneurs, on continuera à avoir des difficultés à maintenir les réserves suffisantes », de noter Roslyn Hearst de Toronto.

À Québec, un porte-parole de la Croix-Rouge a admis que le nombre de jeunes donneurs avait fléchi au cours des derniers mois, « mais pas de façon dramatique ».

La papaye serait contraceptive

LONDRES, (AFP) — La papaye peut être considérée comme un contraceptif car elle contient une enzyme qui attaque et rend inopérante la progestérone, l'hormone permettant la grossesse, ont déclaré au Times des scientifiques de l'Université du Sussex, dans le sud de l'Angleterre.

Les Drs Tharmalingam Senthilmoan et Malcolm Topping, du département de chimie de l'université, ont précisé au journal que cette particularité permet à la papaye d'agir comme contraceptif ou même de provoquer une fausse-couche. « Au Sri Lanka, les femmes utilisent la papaye comme contraceptif parce qu'elle est bon marché et naturelle », a ajouté le Dr Senthilmoan.

SERVICE COMPLET D'IMPLANTOLOGIE

Centre médical
Hôpital Jeffery Hale

Dr Jean Gagnon,
chirurgien-dentiste

527-2255

D^r Hugues Pelletier
PARODONTISTE

Dentiste spécialiste
dans le traitement des gencives

2480, chemin Sainte-Foy
Suite 240, Sainte-Foy
(Carrefour Sainte-Foy)

651-8900

Paula Desgagnés, b.a.
(418) 871-0344

Rigolothérapie

RIRE ET HUMOUR

— Venez vous joindre à nous pour rire et voir la vie avec humour car le rire est un puissant anti-stress, anti-déprime et il améliore la santé et la qualité de vie.

— Nous offrons : cours (entreprises, organismes), ateliers, animation de groupes et CONFÉRENCE SUR DEMANDE.

Atelier de fin de semaine 5 et 6 mars
Cours débutant le lundi 7 mars

*CASSETTE SUR LE RIRE DISPONIBLE

CLINIQUE DE MÉDECINE PODIATRIQUE DE QUÉBEC
4350, boul. Hamel
tél.: 872-4346

Vous invite à écouter
L'ÉMISSION
"Médecine podiatrique continue"

avec le docteur François Allart, DPM à Télé Mag 24.

SUJET : "LA PERTINENCE DE LA PRESCRIPTION MÉDICALE VERSUS L'ORTHESE PLANTAIRE"

Horaire

Dim. 8h30	Lundi 3h30, 20h30	Mardi midi 30	Mer. Minuit, 7h30
Jeu. 20h	Vend. 9h, 16h30	Samedi 23h	



Gilles
LAPOINTE MD
collaboration spéciale

CHRONIQUE MÉDICALE

Une planche de salut pour certains obèses

Les chercheurs du PEPS mettent au point une « chambre métabolique » pour déterminer le traitement qui convient à chaque individu.

SAINTE-FOY — Des recherches actuellement en cours à l'université Laval pourraient s'avérer une véritable planche de salut pour certaines personnes souffrant d'obésité. Les spécialistes pensent en effet être en mesure, dans un avenir rapproché, de faire la distinction entre les obèses qui ont une chance de s'en sortir en suivant une diète et ceux qui n'en ont aucune.

par THIÉRIO DIALLO
LE SOLEIL

La technique en soi n'est pas nouvelle. Pour déterminer la quantité d'énergie dépensée par un sujet au cours d'une période donnée, les scientifiques mesurent le volume des gaz respiratoires (gaz carbonique émis et oxygène consommé) au moyen d'équipements en passe de devenir caducs (tuyaux, masques, pince-nez, etc.).

On se sert encore aujourd'hui de ce procédé de mesure calorimétrique dans l'évaluation de la condition physique des athlètes avant le début de leur saison régulière d'activités.

Mais, espère le professeur Angelo Tremblay, directeur des sciences de l'activité physique de l'université Laval, la « chambre métabolique » que lui et ses collaborateurs sont en train de mettre au point au PEPS verra bientôt révolutionner la recherche dans ce domaine en y apportant plus de précision. « C'est une première au Canada et j'espère que tout sera prêt en mars ».

Les derniers tests effectués avec du gaz propane n'ont pas donné les résultats escomptés. « Il y a encore quelques imprécisions », affirme le professeur Tremblay, attribuant cet échec relatif soit à la ventilation, soit à la climatisation de la chambre. Si

cela devait se répéter, il compte demander avis à des utilisateurs d'équipement similaire à Copenhague ou à Phoenix.

Confort assuré

La chambre métabolique consiste en une pièce bien isolée, meublée d'une table de travail et d'un lit et équipée d'un téléviseur, d'un stéréo et d'une toilette portative. C'est dire que le sujet qui décide de se faire examiner pendant les 24 heures requises dans ce local ne risque pas de manquer de confort.

Son rythme cardiaque et ses mouvements sont enregistrés tout au long de cette période par un équipement électronique sophistiqué. L'énergie n'étant qu'une combustion d'oxygène, celle dépensée par le sujet au cours de ses activités est alors déterminée en fonction du changement de concentration de gaz carbonique et d'oxygène dans la chambre.

Tout au long de la période d'examen, le sujet reçoit ses repas par un sas. Pour Gilles Bouchard, technicien responsable de la planification et de l'assemblage du système de calorimétrie, le fait d'ouvrir les deux portes pour lui glisser la nourriture ne modifie que « très légèrement » la composition de l'air ambiant de la chambre.

« Il est possible de concevoir d'autres études de plus de 24 heures », souligne le professeur Tremblay, qui dit avoir déjà participé à la réalisation d'une expérience sur cinq jours aux États-Unis, le sujet n'étant autorisé à sortir de la chambre que seulement pendant 30 minutes par jour.

Obèses

Bonne nouvelle, semble-t-il, pour les obèses. En effet, les recherches en chambre métabolique permettent de déterminer les conditions de traitement pouvant conduire à une perte de poids avec un maximum de confort, selon M. Tremblay. Elles facilitent égale-



ment la détection d'éventuels problèmes métaboliques qu'il faudrait traiter, puisqu'une fois la composition corporelle normalisée, les obèses sont « de petits utilisateurs de matières grasses ». Enfin, la technique permet de faire une distinction nette entre ceux qui ont moins de chance de s'en sortir, même avec un régime, et les autres.

L'application élargie de cette pratique dépend, bien sûr, des moyens financiers disponibles. M. Tremblay ne croit cependant pas en la nécessité d'avoir une chambre métabolique dans toutes les cliniques d'obésité. Celle-ci coûte

en effet quelque 150 000 \$, comparativement à un maximum de 50 000 \$ pour un système de calorimétrie ordinaire, souligne-t-il.

L'universitaire souhaite, dans les prochains mois, pouvoir s'associer avec une clinique afin d'identifier les sujets qui « oxydent » lentement les lipides et qui sont donc susceptibles de perdre du poids. Plus l'oxydation est rapide, moins le sujet a de chance de maigrir, dit-on. « Ces hypothèses ont des implications intéressantes pour ceux qui souffrent d'obésité, mais elles ont besoin d'être démontrées plus clairement encore », dit-il.

Mon ami prend passablement d'alcool. Que faire ?

Je fréquente un garçon gentil, très bon travailleur, mais il a un défaut : il prend passablement d'alcool et j'ai peur de lui en parler. Que me suggérez-vous ?

Dans votre lettre, vous me dites que votre ami prend beaucoup d'alcool, mais vous ne me mentionnez pas la quantité. De plus, vous ne me mentionnez pas s'il a déjà eu des démêlés avec la justice ou la police, ou encore, s'il a déjà eu un accident, s'il devient agressif, s'il vous a déjà violenté. Cependant, si vous prenez la peine de m'écrire pour me faire part de la situation avec votre ami et que, selon vous, il prend passablement d'alcool, pour moi ça veut dire qu'il boit beaucoup et j'en déduis qu'il a un problème sérieux. S'il en consomme régulièrement, il est alcoolique.

Il n'en reste qu'à vous de mettre les cartes sur table, d'afficher vos couleurs et de suggérer à votre ami de se faire traiter ou encore de fréquenter un organisme comme les AA, par exemple. Ces derniers pourront lui venir en aide.

Méfiez-vous des promesses et des arrêts temporaires de consommation d'alcool. S'il est honnête, s'il tient à votre relation, il acceptera de l'aide sinon vous avez une relation problématique. Vous pouvez aussi obtenir de l'aide de votre côté en prenant de l'information auprès des AA.

Dans quels aliments trouve-t-on les fibres ?

Vous parlez souvent des fibres, mais à part le pain, les céréales, où en trouve-t-on ? Est-ce un mythe que les fibres sont bonnes pour les vaisseaux sanguins ?

On sait que les fibres aident l'intestin, mais elles jouent un rôle beaucoup plus important. Les fibres contiennent peu de calories et de matières grasses et sont une excellente source d'hydrates de carbone. Donc, ce n'est pas un mythe de dire que les fibres jouent un rôle important dans la santé.

Selon les études, elles contribuent à régulariser la glycémie ainsi qu'à diminuer le cholestérol sanguin. En plus de régulariser l'intestin et de jouer un rôle dans la prévention de certains cancers, comme celui du côlon. On devrait manger des fibres à tous les jours soit un minimum de 25 grammes. On peut commencer la journée par une céréale avec pain à grain entier et en ajoutant un peu de raisins à ces céréales on va chercher presque 10 grammes de fibres. On peut en retrouver dans les bananes, les poires, pommes, oranges, laitue, fruits secs, pois chiches, haricots, tomates, lentilles, pois concassés, etc. Certains desserts, comme des biscuits de blé entier avec raisin, avec carotte, biscuits aux figues, des carrés aux dattes sont aussi très bons pour la santé.

Comme vous le constatez, il n'existe aucune raison de ne pas en avoir un apport normal tous les jours.

L'huile de poisson a-t-elle un effet positif sur l'arthrite rhumatoïde ?

Je suis une femme de 67 ans qui souffre d'arthrite rhumatoïde. Est-ce vrai que l'huile de poisson peut avoir un effet positif sur la maladie ?

Il semblerait que l'huile de poisson possède des grandes vertus dont l'une serait de jouer un rôle dans le traitement des gens souffrant d'arthrite rhumatoïde. Selon des études récentes, l'huile de poisson pourrait fonctionner là où les autres traitements ont échoué.

On ne peut clairement identifier le mécanisme responsable de cet effet positif, mais il semblerait que l'huile de poisson agirait en bloquant certaines substances qui sont responsables de la douleur et du phénomène inflammatoire au niveau des membranes synoviales.

Entre-temps, si une personne veut en faire l'usage elle se doit d'en discuter avec son médecin puisqu'on ne connaît pas les effets à long terme de l'utilisation de l'huile de poisson. Les gens souffrant d'arthrite rhumatoïde doivent surveiller leur niveau de stress, consommer du poisson, et surveiller les allergies alimentaires. « Les choses qu'on adore manger peuvent être source d'inflammation articulaire. »

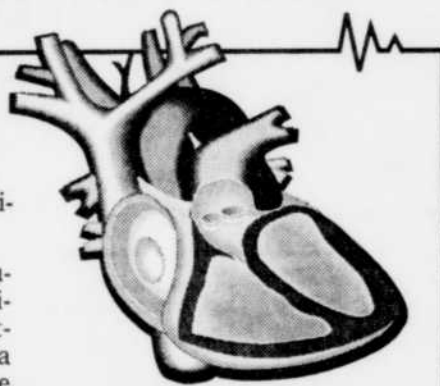
Il faut réduire les infections hivernales

LONDRES (AP) — Le fait que les personnes âgées meurent davantage en hiver d'une crise cardiaque ou d'une attaque est peut-être dû à une modification de la composition du sang consécutive à des infections, selon une étude réalisée en Grande-Bretagne.

Selon l'hypothèse avancée, l'enchaînement de circonstances commencerait par une infection respiratoire bénigne. Cette infection provoquerait la production de substances immunitaires qui, à leur tour, entraîneraient une augmentation du taux de deux facteurs co-

agulants dans le sang : le fibrinogène et le facteur VII.

« Dans ce cas, si nous pouvions réduire les infections hivernales, nous aurions peut-être une réduction de la mortalité excessive consécutive à des affections cardiaques », a déclaré le Dr Kay-Tee Khaw, l'un des chercheurs de l'équipe



de Cambridge dont les conclusions doivent être publiées dans The Lancet.

les alternatives santé

Les médecines douces...
CAPSULE-SANTÉ
SUR LA BALNÉOTHÉRAPIE

La balnéothérapie, du latin balneum qui signifie bain, est un traitement médical et de soins du corps par les bains. Ce concept utilise les vertus des produits marins tels les algues et les boues, en association avec l'eau douce. Parmi les différentes techniques utilisées, on note les enveloppements d'algues et les bains thérapeutiques de boue.

AMAIGRISSEMENT

NOUVEAU - NOUVEAU : Perdez du poids sans nuire à votre santé ni à votre portefeuille, avec l'aide d'herbes naturelles. Satisfait, informez-vous de notre spécial de lancement. Téléphonez maintenant au 877-8669.

BALNÉOTHÉRAPIE

AUBERGE LE FLORIS : Offrez-vous le rêve à la campagne ! Accueil chaleureux, confort et ambiance exceptionnels. Forfaits Gîte, 129 \$/2 pers. (souper - coucher - déjeuner). SPA détente, 148 \$/jour/pers, occ. double, incluant déjeuner, dîner, souper, coucher, massage, algothérapie, sauna, pressothérapie, bain thérapeutique, Inverseur DEVA. Réservation : (819) 538-9340.

CENTRES SANTÉ

CENTRE ÉQUILIBRE SANTÉ LES QUATRE-TEMPS LAC-BEAUPORT : Sur la rive du lac Beauport; piscine intérieure, sauna, bain d'algues ou d'huiles essentielles, massothérapie, pressothérapie et massage. Chambres avec foyer et/ou bain tourbillon. Service de navette. Informations : (418) 849-4486; réservation : 1-800-363-0379.

CENTRE LUCIE NOLET : Massages thérapeutiques, phytothérapie, irrigation du colon (cure), suivis en relation d'aide, conférences, cours. 13 ans d'expérience, membre O.N.Q. accrédité par des cie d'assurance. 20 au 28 mars 94 - le jeûne modifié. Tél. : (418) 654-0171.

CENTRES SANTÉ

CENTRES SANTÉ RELAXARIUM : Vivez une expérience inoubliable ! Laissez-vous envahir par un sentiment de bien-être physique et mental extraordinaire. Deux relaxariums pour vous détendre; au Georgesville de St-Georges de Beauce et maintenant à Québec au Château Bonne Entente. Massages, soins aux algues, drainages, pressothérapie, aqua-massage, alcôve avec balnéothérapie, bain flottant, piscines, bains vapeur et tourbillon, etc. Soins à la carte ou forfaits-santé à partir de 59 \$/pers. Hébergement à partir de 69 \$/nuit. St-Georges : (418) 227-7127 ou 1-800-463-3003 et Québec : (418) 650-4575 ou 1-800-463-4390.

DENTISTERIE

DENTISTERIE HOLISTIQUE : Traitements dentaires sans mercure. Dr Benoit Tanguay, 1091, chemin Saint-Louis, bureau 102, Sillery (Québec). Tél. : 681-3366.

IRIDOLOGIE

MICHELINE FISET : Ph.D. ND (969) : L'œil miroir intérieur de son corps. L'iridologie indique les points faibles présents et passés de l'organisme et éveille la conscience quant à l'acquisition de nouvelles habitudes de vie. Cours et photos. Inf. : (418) 682-5587.

LABORATOIRE D'ORTHÈSE

LABORATOIRE POULIOT : (Permis 2103-613-2). Orthèses plantaires et chaussures sur mesure. Spécialiste en chaussures d'enfants et de personnes âgées. Chaussures de marche, sport et travail, toutes pointures et largeurs. 2990, chemin Ste-Foy. Tél. : 652-0100.

LASÉRO-THÉRAPIE

ARRÊTER DE FUMER : En une seule session on laser doux. Taux de réussite de 95%. Laser-Nico-Thérapie, également traitement pour le stress, l'obésité, l'insomnie. Tél. : 623-0773.

ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

ÉLECTRO-SANTÉ : Appareil qui procure une sensation de bien-être, de détente. Diminue l'inflammation, la douleur, améliore votre circulation sanguine et favorise la régénération cellulaire. Vente ou location : Lisette Bertrand (418) 688-1866.

ORTHÉSISTE

MARC BILODEAU : Chaussures, sandales de confort et orthopédiques pour toute la famille, pointures 3 à 15, largeur 4A à 5E. Marchand autorisé des sandales Birkenstock. Service à domicile. Nouvelle adresse : 1360, Champléury, Québec. Inf. : 660-4959.

PHLÉBOLOGIE

CLINIQUE Dr DANIELLE PATRY : Phlébologie; traitement des varices, traitement de cellulite, traitement de coupures. Sur rendez-vous seulement. 8165, du Mistral, bureau 201, Charny. Tél. : 832-7989. Aussi à Rimouski au tél. 725-3136.

PSYCHOLOGIE

Dr NICOLE TREMBLAY : Psychologue, acupunctrice, hypnothérapeute. Prof. titré de thérapie, de traitements et d'enseignement pour vous aider à retrouver votre équilibre physique, mental et spirituel. (418) 688-1711.

NICOLE-ANNE CLOUTIER, M.Ps., PSYCHOLOGUE : Membre de la C.P.P.Q. depuis 1975, consultation pour P.A.E. et aide à la carrière, psychothérapie individuelle et de couple, médiation. Bureaux : St-Antoine-de-Tilly et Québec. Reçu d'impôt et assurance. (418) 886-2223.

RELAXATION

CENTRE DE MÉDITATION TRANSCENDANTALE : La technique de MT se pratique 15, 20 minutes deux fois par jour et procure un repos très profond. Inf. : 529-8464.

RELEVAILLES

SUZANNE HÉLÈNE LEMIEUX : Mère, infirmière, sage-femme, massothérapeute. SERVICE PRIVILÉGIÉ de soins à domicile pour la mère et l'enfant pendant les jours qui suivent la naissance; aussi tâches ménagères et repas conséquents. "AUTOUR DU BERCEAU" 640-7491.

VACANCES SANTÉ

VACANCES SANTÉ : Au lac Sept-Îles, dans la région de Portneuf. Fin de semaine de ressourcement intérieur : relaxation, remise en forme, imagerie mentale, tarot, plein air. Du 29 avril au 1er mai. Inf.-res. : Centre le Lotus, 688-9110.

SI VOUS DÉSIREZ ANNONCER DANS CETTE RUBRIQUE,

communiquez avec le

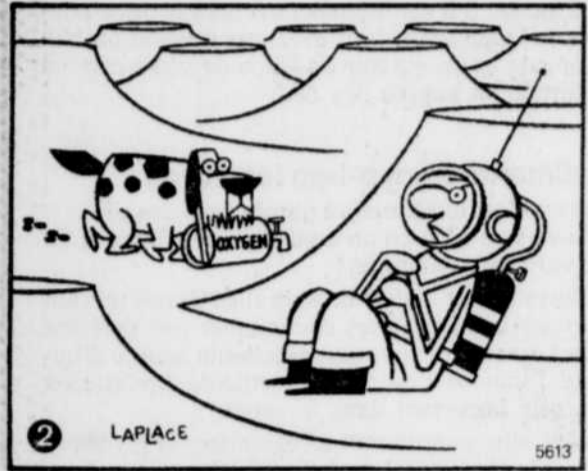
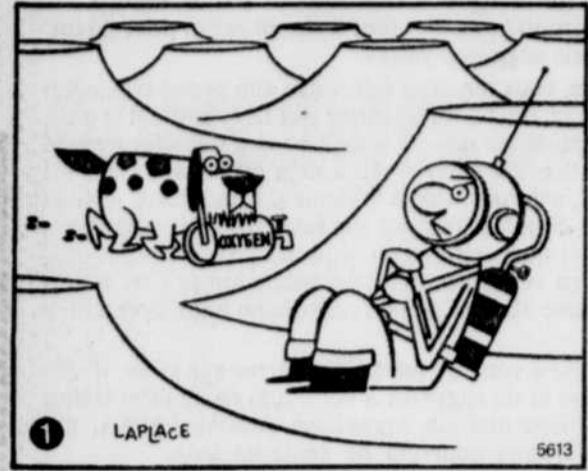
SERVICE DU TÉLÉMARKETING au :

647-3376-77-88

ou sans frais au : **1 (800) 463-4828**

LES B.D. DU SOLEIL

Trouve les 8 erreurs



Solution: 1. Bras droit du cosmonaute. 2. Haut de la visière du casque. 3. Un pli sur la jambe gauche. 4. Bandes blanches de la bouteille. 5. Bride du tonnelet plus longue. 6. Une empreinte du chien déplacée. 7. Cratère supérieur gauche incomplet. 8. Base du cratère du haut à droite.

PEANUTS ET LE BON VIEUX Charlie Brown

par SCHULZ



BLONDINETTE



Baptiste "L'Homme qui vit dans une poubelle!"

Scénario et dessin: André Ph. Côté

