

MAGAZINE

Dans 10 courtes années, Québec aura 400 ans.

2008

Le maire L'Allier mijote un coup spectaculaire



■ Québec aura 390 ans le 3 juillet. La fête sera somme toute discrète. Les autorités de la ville ont déjà la tête en 2008.

Dans 10 courtes années, la plus vieille ville au nord du Mexique et la ville-symbole de l'Amérique française aura 400 ans. Ça se fête! Le maire Jean-Paul L'Allier travaille là-dessus, en petit comité, depuis novembre 1996. Les projets ne manquent pas.

En 1908, Québec avait souligné son troisième centenaire de fondation de façon grandiose. Les gens de l'époque n'en étaient pas revenus. À quoi s'attendre pour 2008?

Le maire de Québec mijoterait un coup spectaculaire. Quelque chose qui frapperait l'imagination des habitants et des visiteurs.

Le Château Frontenac est la carte postale de Québec. Pourquoi pas une deuxième carte postale? Pourquoi pas une deuxième image de marque de Québec?

Au cours d'une entrevue dans son bureau de l'hôtel de ville, M. L'Allier ne veut pas nommer son rêve. C'est trop

tôt. Il voudrait d'abord y associer la population et tous les milieux de la société locale et régionale.

La seule certitude, c'est que ce monument, cette bâtisse, cet aménagement ou cette oeuvre qui ne peut être que gigantesque, marquant, enthousiasmant, doit prendre forme, aux yeux du maire, dans le Vieux-Québec, près de l'eau, c'est-à-dire dans le Vieux-Port. Pour respecter l'histoire locale.

C'est le secret du maire. M. L'Allier voudrait que cet anniversaire « ait des retombées durables et porteuses d'avenir », dit-il.

EN ATTENDANT 2008

En attendant, la Ville et ses partenaires mettent de l'avant une foule de projets qui culmineront en 2008.

La Commission de la capitale nationale a annoncé, le 18 juin, le projet attendu d'illuminer les plus beaux monuments historiques de la ville. C'est une façon brillante de préparer le 400^e anniversaire.

Parmi les projets de la Ville qui devront être réalisés

Une certitude: le Vieux-Port profitera de l'anniversaire

avant le 400^e anniversaire, notons: la revitalisation des derniers « quartiers de la honte»; la restauration et la mise en valeur des Nouvelles Casernes du parc de l'Artillerie; la réfection finale des vieux murs de la vieille cité et l'aménagement de la promenade sur les remparts; l'enlèvement des poteaux de téléphone dans le quartier Saint-Jean-Baptiste.

La Ville veut continuer d'aménager des petites places publiques sympathiques et évocatrices, à l'image des places Livernois, Roger-Lemelin et de la FAO.

Les fêtes de la Nouvelle-France feront crescendo d'année en année pour exploser en 2008. Même progression planifiée en ce qui regarde le parachèvement de la Colline parlementaire.

POURQUOI ALLER SI VITE?

« Parce que le temps passe vite, répond M. L'Allier. Il faut sensibiliser tous les partenaires de tous les milieux. Il faut créer un mouvement, une convergence, avec comme but ultime la grande fête des 400 ans d'une ville unique. »

Déjà, plusieurs gros congrès s'annoncent pour 2008, dont celui de la Fédération canadienne des municipalités.



Louis-Guy Lemieux



Treize navires de guerre mouillent pacifiquement dans le port de Québec.



HISTORICAL PAGEANT, QUEBEC, 1908 · INDIANS.



Quelque 15 000 soldats accompagnent les délégations officielles. Ici, une parade dans la côte de la Fabrique où les maisons croulent sous les drapeaux et décorations.

Le cadeau du tricentenaire: les Plaines

■ Le troisième centenaire de la fondation de Québec, en 1908, a donné lieu à des fêtes et célébrations comme cette ville n'en avait jamais connues et comme elle n'en connaîtra pas par la suite.

Les plaines d'Abraham ont été aménagées spécialement pour accueillir les «pageants», ou reconstitutions historiques monstres, mis en scène pour l'occasion.

Le grand parc romantique des hauteurs de Québec est le cadeau somptueux fait à la population locale par les organisateurs du tricentenaire de Québec.

Pourtant, si ce n'avait été que du premier ministre du Canada, Wilfrid Laurier, ce n'est qu'un an plus tard, un an trop tard, en 1909, que la fête aurait eu lieu. Et elle aurait marqué non pas la fondation de la première ville française en Amérique, mais les 150 ans de la victoire de Wolfe sur Montcalm.

La commémoration grandiose de la naissance de Québec fut organisée en catastrophe, en quelques mois, dans un climat politique tendu, et pimentée de querelles typiquement locales.

LE RÊVE DU GREFFIER

En 1904, Jean-Baptiste Chouinard,

avocat et greffier de la Ville de Québec, fait un rêve. Il voit approcher le troisième centenaire de sa ville. Il a l'idée de marquer l'anniversaire d'une pierre blanche. Et quelle pierre! Il propose rien de moins que la création du parc des plaines d'Abraham et la construction d'un musée national ou d'une grande bibliothèque.

Une fête organisée en catastrophe et dans un climat tendu

Le greffier inspiré invite la Société Saint-Jean-Baptiste de Québec à prendre la tête du mouvement. L'idée est reprise, deux ans plus tard, par le maire de Québec, George Garneau. Une centaine de citoyens, réunis à l'hôtel de

ville, forment un comité exécutif qui a pour mandat d'esquisser un programme des fêtes.

Une délégation se rend à Ottawa afin de demander l'appui financier du gouvernement. Wilfrid Laurier reçoit la délégation avec son charme coutumier. Il ne dit ni oui, ni non, cependant. La Ville de Québec interprète cela comme une



4500 acteurs et figurants portent les costumes d'époque lors des huit reconstitutions historiques ou «pageants».

Voir CADEAU en B 2 ▶

CADEAU

Des célébrations grandioses et inoubliables

Suite de la B 1

réponse affirmative. La vérité, raconte l'historien Jean Provencher dans le livre *Les plaines d'Abraham — Le culte de l'idéal*, c'est que Laurier, le demi-dieu d'une génération de Canadiens-français, subit d'énormes pressions des milieux anglophones influents. Ceux-ci n'ont en tête que le cent-cinquantième anniversaire de la victoire de l'Angleterre sur la France, en 1759, sur les Plaines.

Le premier ministre canadien s'oppose à la construction d'un musée national à Québec. Il suggère plutôt la création d'un parc national qui rappellerait les batailles historiques du 13 septembre 1759 et du 28 avril 1760, ménageant ainsi la susceptibilité des anglophones et des francophones.

Le temps presse. Au printemps 1907, Laurier convoque, à Ottawa, le maire Garneau. Ce dernier, un bon libéral, revient à Québec dans ses petits souliers. Le premier ministre lui demande carrément de remettre la célébration des 300 ans de Québec à 1909.

Il faudra attendre le mois de janvier 1908 et l'intervention du gouverneur général, lord Grey, pour que Laurier change d'idée.

Le hic, c'est que Grey et ses amis veulent profiter des fêtes de Québec pour illustrer de façon spectaculaire la grandeur de l'Empire. « Québec, dit-il, est le berceau d'une Grande-Bretagne agrandie. »

Les leaders nationalistes québécois s'en mêlent. Henri Bourassa qualifie les célébrations à venir de « grande comédie ». Armand Lavergne réclame que Champlain soit le héros de la fête et non Wolfe.

Finalement, on finira par trouver un modus vivendi : les célébrations seront fraternelles. Le temps d'une fête, on fera comme s'il n'y avait ni vainqueurs, ni vaincus.

Le prince de Galles sera présent pour représenter la Grande-Bretagne. À l'invitation du gouvernement canadien, la France envoie deux navires de guerre, dont le *Léon-Gambetta*, qui amènent, à Québec, le maire de Brouage, ville natale de Champlain, et les descendants des deux derniers généraux des armées françaises, le comte Bertrand de Montcaim et le marquis de Lévis-Mirepoix. Le vice-président Fairbanks représente les États-Unis. L'Australie, la Nouvelle-Zélande et l'Afrique du Sud ont aussi leur délégation officielle.

Un incident viendra donner du piquant et faire jaser. Le représentant officiel du gouvernement français, Louis Herbette, est un franc-maçon notoire, raconte l'historien Jean-Marie Lebel

dans un livre à paraître. Quelle horreur dans une ville catholique et ultramontaine comme Québec! Herbette, conseiller d'État et ancien préfet, serait le bourreau des Capucins expulsés de leur couvent de Nantes, en 1880. La presse locale majoritairement conservatrice et catholique crie au scandale. L'événement suggère de lui attacher une meule au cou et de le jeter dans le fleuve. Finalement, la diplomatie l'emportera sur l'intolérance religieuse.

DES FÊTES SOMPTUEUSES

À quelques mois de l'événement, le comité d'organisation engage le metteur en scène anglais Frank Lascelles, spécialiste des spectacles historiques en plein air et à grand déploiement. Il dirigera 4500 acteurs et figurants réunis à l'intérieur de huit « pageants » et treize tableaux vivants qui racontent une histoire édifiante de Québec, de sa fondation aux batailles des Plaines et de Sainte-Foy (le parc des Braves aujourd'hui).

Dans le dernier tableau du dernier « pageant », les troupes française et anglaise défilent bras dessus, bras dessous, pour ainsi dire.

Les célébrations du troisième centenaire de Québec ne se résument pas aux grands déploiements des Plaines. Le 19 juillet est consacré à honorer la mémoire de Samuel de Champlain, le fondateur. Le héros de la journée arrive au quai du marché Finlay (la place de Paris d'aujourd'hui) à bord d'une reconstitution de son bateau, le *Don-de-Dieu*.

Un grand défilé parcourt les rues de la ville. « Jamais les rues de Québec n'ont été autant décorées », raconte Jean Provencher. Jamais la ville n'a accueilli autant de touristes. L'Association catholique de la jeunesse canadienne-française en profite pour y tenir son congrès. L'Association des médecins de langue française de l'Amérique du Nord fait de même. Ainsi que la Société royale du Canada.

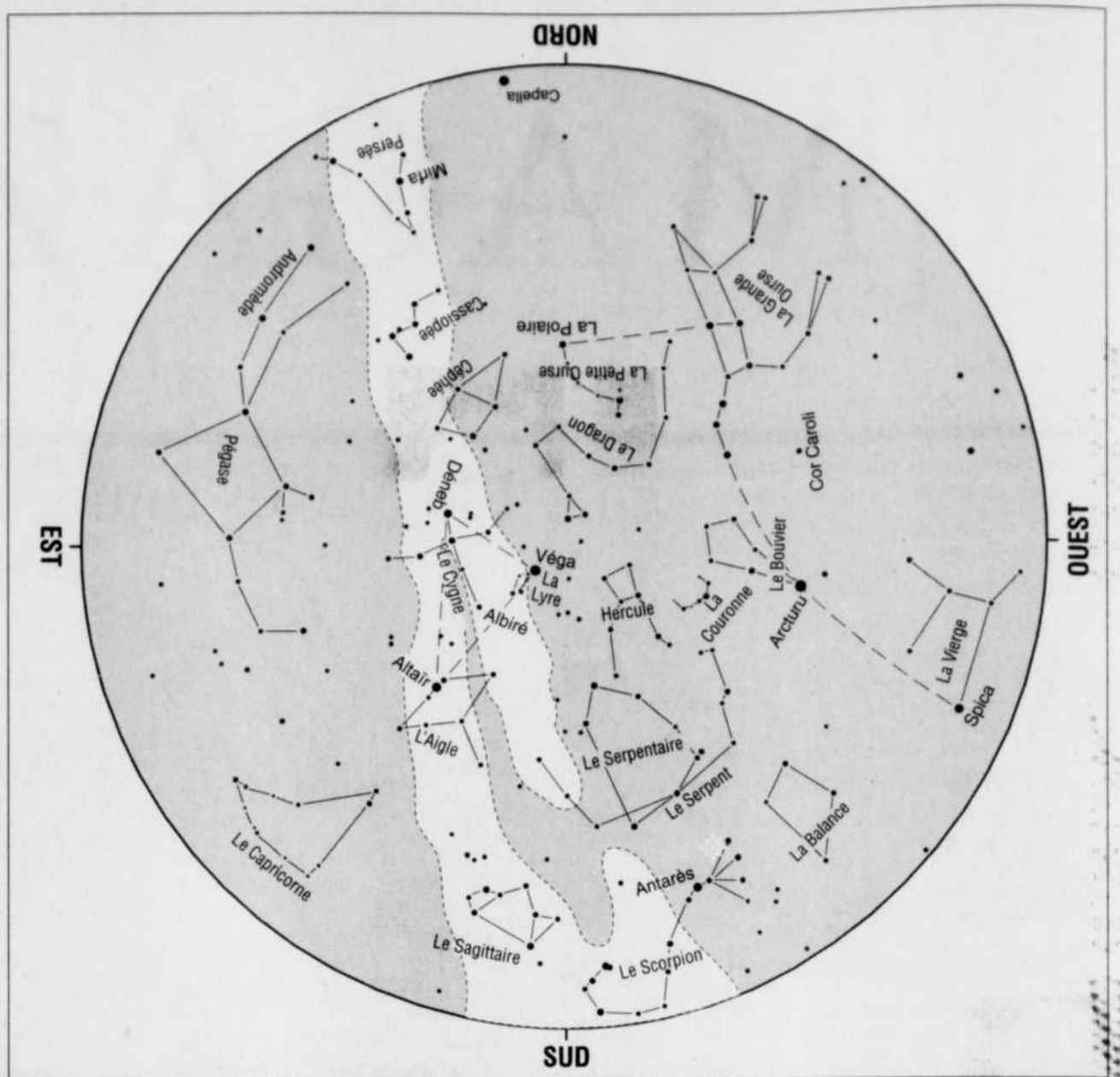
Les autorités religieuses n'ont pas voulu jouer les seconds violons. Les cérémonies à caractère religieux se succèdent à un train d'enfer : dévoilement de la statue de M^{re} de Laval; messe solennelle; Te Deum; bénédiction du Saint-Sacrement, etc. Elles attirent des centaines d'officiants et des dizaines de milliers de fidèles.

Les hôtels et auberges débordent. On construit sur les Plaines un village de 750 tentes blanches pour loger les 15 000 soldats qui accompagnent les délégations.

Les fêtes et les célébrations s'étendront de la fin juin à la fin juillet. Les Québécois de l'époque en parleront toute leur vie.



La fête grandiose de Champlain, le 19 juillet.



La carte présente le ciel tel qu'on pourra le voir à la mi-juillet vers 23 h 30 HAE, une heure plus tard au début du mois, une heure plus tôt à la fin. Pour l'utiliser, tenez la carte au-dessus de votre tête, en alignant les points cardinaux. Les lignes pleines définissent le tracé des constellations, tandis que le pointillé fin montre les contours de la Voie lactée.

Les trésors de la Voie lactée

MARC JOBIN

collaboration spéciale

Le ciel d'été est riche d'une foule de joyaux qu'on peut apprendre à déboucher avec des instruments très simples. Nul besoin de télescope : une paire de jumelles suffit pour partir à la découverte des nébuleuses et amas d'étoiles qui parsèment la Voie lactée. Évidemment, il faut prendre la peine de s'éloigner des villes et autres sources de pollution lumineuse : lorsque le ciel est bien noir, par nuit de Nouvelle lune (autour du 23 juillet et du 21 août, cette année), et que vos yeux se sont habitués à l'obscurité, le spectacle de la voûte étoilée est véritablement saisissant.

D'un horizon à l'autre, depuis le Scorpion et le Sagittaire, au sud, jusqu'à Persée, au nord-nord-est, la Voie lactée déroule sa bande de lumière fantomatique. Les jumelles en trahissent la véritable nature : des millions d'étoiles, trop faibles pour être discernées individuellement. C'est également là que vous verrez des dizaines de petites taches floues, amas d'étoiles ou vastes nappes de gaz. Prenez le temps de balayer lentement la Voie lactée avec vos jumelles. Installez-vous confortablement sur une chaise longue, par exemple : ça vous évitera d'avoir « la tremblotte » et la qualité de l'image s'en trouvera améliorée. Les nuits d'été sont douces : profitez-en, mais méfiez-vous de l'humidité.

Apprenez aussi à reconnaître les constellations. Le Triangle d'été est un repère utile. Traversé par une des portions les plus brillantes de la Voie lactée, il se compose des étoiles principales de la Lyre (Véga), de l'Aigle (Altair) et du Cygne (Dénéb). À l'heure de la carte, il se trouve presque au-dessus de

nos têtes. Le Scorpion et le Sagittaire, juste au-dessus de l'horizon sud, sont également des figures assez particulières. Au nord-est, le « W » de Cassiopée deviendra vite une vous sentirez plus à l'aise par

mi toutes ces constellations, vous pourrez songer à identifier les nébulosités que vous observez aux jumelles. À cet effet, un petit atlas céleste, un cherche-étoiles ou un guide du ciel vous seront alors utiles.

LES PLANÈTES EN JUILLET

La carte ci-contre montre le ciel de juillet tel qu'on peut l'observer en début de nuit. Comme on peut le constater, et c'est le cas depuis quelques mois, les planètes brillantes sont absentes du ciel en soirée. Il faut attendre passé minuit pour enfin apercevoir Jupiter à l'est, et encore plus tard pour découvrir Saturne. Vénus n'est visible que dans les lueurs de l'aube,

environ une heure avant le lever du Soleil.

Pas de conjonction spectaculaire ce mois-ci. Par contre, la Lune passe au voisinage de quelques planètes et nous permet de ce fait de les identifier. Ainsi, tôt les matins des 14 et 15 juillet, on trouve la Lune à la droite (le 14) puis à la gauche (le 15) de la brillante Jupiter. Le matin du 17 juillet, le dernier quartier de Lune repose à 3 degrés au sud de Saturne.

Le 21 juillet, à l'aube, la Lune n'est plus qu'un mince croissant : on la retrouve alors à 4 degrés au sud de l'éclatante Vénus. Avec des jumelles, vous pourriez également apercevoir Mars, beaucoup plus faible et perdue dans les lueurs du jour qui approche. Observez ce trio près de l'horizon est-nord-est vers 4 h 40 du matin, environ 45 minutes avant le lever du Soleil.

En terminant, la Terre se trouve à l'aphélie — le point de son orbite le plus éloigné du Soleil — le 3 juillet vers 20 heures. La distance Terre-Soleil sera alors de 152 095 556 kilomètres, environ 3,5% plus grande qu'au moment du périhélie qui survient... en janvier ! Ce qui prouve bien que ce n'est pas parce que la Terre est plus près du Soleil qu'il fait si chaud l'été.

Bonnes observations !

À L'AFFICHE AU PLANÉTIARIUM DE MONTRÉAL : Un sujet qui stimule l'imagination : la recherche d'intelligence extraterrestre. Ne manquez pas Seuls dans l'Univers ?, notre toute nouvelle production multimédia, à l'affiche jusqu'au 20 septembre prochain. Pour compléter votre visite, explorez l'exposition Le télescope spatial Hubble : vision nouvelle de l'univers. Horaires et Informations : (514) 872-4530. Renseignements astronomiques : (514) 861-CIEL. Sur Internet : <http://www.planetarium.montreal.qc.ca>

Ha! Ce qu'on est bien à la Ferme enchantée

LUCE DALLAIRE
collaboration spéciale

FRAMPTON — Au lieu de crouler sous l'épreuve, deux citoyens de Québec, Denise et Michel Careau, inventent, propagent et partagent grâce à leurs repas champêtres, la magie de la « Ferme enchantée », à Saint-Édouard-de-Frampton.

Gâtés par la vie et son confort, ses voyages et son aisance, Denise et Michel, ont subi, du jour au lendemain, un revers de fortune au terme de ce qu'ils définissent maintenant comme l'expérience malheureuse d'une « mauvaise transaction ». « Un soir, au lieu de nous morfondre à compiler tout ce que nous avons perdu, nous avons décidé, ma femme et moi, de faire l'inventaire de ce que nous avions », raconte l'homme de 62 ans.

« De un, nous étions en vie. De deux, nous étions deux. De trois, nous nous aimions. De quatre, nous étions en santé. De cinq, nous avions le goût de nous en sortir. De six, nous avions nos enfants et nos amis. De sept, nous ne manquions ni d'imagination, ni de volonté. Nous avions envie de réussir. Nous voulions une qualité de vie. Alors, une fois la feuille de papier complétée par cette liste de points positifs, je me suis mis à chercher le projet qui pourrait nous rendre heureux », poursuit-il.

« Il fallait tourner la page et c'est ce que nous avons fait. Oui, dans le malheur, il faut chercher le cadeau... Nous avons donc choisi d'aménager la ferme, de dresser la table et de monter de 12 à 22 couverts pour y servir ces repas de famille, ces soupers entre amis où il fait bon retrouver la chaleur humaine et la bonhomie d'autrefois », ajoute Denise.

« Ici, c'est comme pour aller au paradis. Ça prend un effort. Tout le monde entre par derrière, seul le curé peut passer par la porte avant. C'est la loi de la maison », continue M. Careau. Et oui, pour trouver la Ferme enchantée, il faut la désirer, puis la chercher.

Suspendue au faite des montagnes, dépassant le bout du rang asphalté, il y a ce chemin de gravier qui conduit à la vieille maison rurale de bois blanchie à la chaux. La chaumière blanche et verte, propriété jadis d'une famille irlandaise établie il y a de cela environ 170 ans, est entourée de fleurs, de plans d'eau où se baignent les cygnes.

L'ambiance est feutrée, il faut l'apprivoiser presque en silence. Donc, pas question de s'attabler avant une heure et demie après l'arrivée des convives, question de relaxer, d'écouter de la musique, de respirer l'air frais et de se laisser imprégner par ce décor. C'est sacré. C'est l'usage, il faut se détendre pour profiter de chaque seconde et de la bonne compagnie.

À la Ferme enchantée, chaque groupe est unique

et exclusif. Pas question de se retrouver à dîner avec des inconnus. L'intimité prime. De plus, tout est produit « maison ». Il n'y a rien de commercial, même dans la fabrication des mets.

« Nous offrons une bonne petite table paysanne légère », dit la cuisinière. Au menu : coq au vin, noisettes de porc, cipaille du paysan, boeuf braisé, lapin aux deux moutardes, veau au pineau ou alors, paupiettes de veau farcies au porc, poulet Lauretta, boeuf stroganof. Et que penser du dîner chez grand-maman, le dimanche, avec les crêpes, la tourtière et le pain de ménage ou alors, du menu gastronomique, le « Parfum du terroir » avec son gigot d'agneau, son mignon de chevreuil ?

Qu'il s'agisse d'un repas à six ou à neuf services, Denise et Michel Careau s'entendent pour dire que prendre place à la table est l'acte le plus intime après le lit. Voilà pourquoi ils procèdent par réservation.

« De la salle à manger, du salon à la cuisine, les gens se promènent. Et nous bavardons longuement. Si nous n'avions pas eu de déboires, peut-être n'aurions-nous jamais vécu ici... Nous ne savons pas ce que la vie nous réserve. Nous avons fait un virage à 90 degrés et nous en sommes heureux. Nous prenons soin des gens. Le contact humain est capital. Et comment faire dans cette nature pour ne pas trouver la paix? », termine Michel avec une cordiale poignée de main.

Tout est produit « maison » à la Ferme



Denise et Michel Careau disent avoir fait un virage à 90 degrés et en être heureux.

75E ANNIVERSAIRE DE L'ENFANT-JÉSUS

Une épopée de femmes

Les Dominicaines ont forgé l'histoire de l'hôpital

■ Elles étaient 84, elles ne sont plus que deux. Les soeurs Dominicaines ont mis au monde L'Enfant-Jésus, avec amour et acharnement. Elles ont tenu l'hôpital à bout de bras, jusqu'à ce qu'il prenne son envol, lui imprégnant au passage un fort esprit d'humanisme... avant d'être écartées par la Révolution tranquille.

Au plus fort de l'expansion de l'hôpital, elles étaient près de 100 religieuses, à travailler comme des petites abeilles, à la tête de chaque département. Aujourd'hui, il ne reste que Soeur Aline Henry et Soeur Huguette Michaud.

Cette dernière, native de Rivière-du-Loup, arrive à Québec à l'âge de 18 ans, avec en poche son diplôme d'assistante sociale. Elle entre aussitôt à L'Enfant-Jésus où elle travaille à la pouponnière.

Il faut croire que la vie des religieuses l'a séduite puisque trois ans plus tard, Huguette Michaud était admise au sein de la Congrégation des soeurs dominicaines. «Après avoir rencontré les petits gars de Québec, j'ai vu qu'ils n'étaient pas mieux que dans mon coin...», blague-t-elle lors d'une entrevue accordée au SOLEIL.

En 1957, soeur Michaud revient donc travailler à L'Enfant-Jésus mais cette fois-ci à l'administration. Quarante et un ans plus tard, elle y est toujours. Petite, dynamique, autoritaire, elle est aujourd'hui présidente de la Corporation religieuse de l'hôpital

(propriétaire de tous les biens, meubles, et immeubles), responsable du bureau des admissions et du service à la clientèle.

L'Enfant-Jésus, c'est sa vie; elle est donc très fière de présider les fêtes du 75^e anniversaire de l'hôpital fondé le 2 mai 1923. Elle prépare ces célébrations depuis un an avec une douzaine de personnes. Le coup d'envoi des festivités a d'ailleurs été donné le 2 mai, avec le lancement d'un livre souvenir illustré de photos d'époque. Les Dominicaines en ont supervisé la réalisation; elles avaient à cœur de laisser derrière elles un souvenir indélébile de la grande oeuvre de leur histoire. «Et il n'est pas cher, d'ajouter soeur Michaud, car on voulait que tous nos employés soient capables de l'avoir.» Vrai que ce livre est précieux, puisque qu'il relate l'histoire tumultueuse et passionnante d'une grande institution de Québec.

FEMME MÉDECIN

Tout a commencé il y a 75 ans, sur la chic Grande-Allée. Irma LeVasseur, sacrée première femme médecin francophone du Québec grâce à une loi spéciale votée en 1903, est de retour au bercail après avoir roulé sa bosse autour du monde. Cette femme dynamique, au caractère intransigent mais philanthropique, décide d'aider les enfants pauvres et les malades de Québec.

Diplômée du couvent Jésus-Marie de Sillery et docteure de l'université Saint-Paul au Minnesota, Irma LeVasseur a fait ses preuves. Déjà, elle a participé à la fondation de l'hôpital Sainte-Justine de Montréal et soigné les victimes d'une épidémie de typhus, en Serbie, lors de la première guerre mondiale. Elle n'a donc pas de mal à entraîner quelques



Lors de la fondation en 1923, l'hôpital de L'Enfant-Jésus était toué aux enfants.

médecins dans son aventure. La bourgeoisie de Québec n'est pas en reste. Les dames patronesses, avides de bonnes causes, forment un comité de direction. Les religieuses dominicaines sont rapidement associées au projet, avec l'autorisation de l'Archevêché. Tous travaillent fort et s'organisent avec les moyens du bord.

Le premier dispensaire, un local de 10 pieds par 12, est enfin installé à la résidence même du D^r LeVasseur. Cette dernière habite la maison Sheyhn, au 55, Grande-Allée Est, en face du Parlement. Le dispensaire ouvre ses portes aux enfants malades le 31 janvier 1923. L'Hôpital de L'Enfant-Jésus, baptisé ainsi en mémoire du premier hôpital pour enfants de Paris, vient de naître. Il fonctionne avec l'aide de dons privés et d'octrois gouvernementaux.

Pour bénéficier de soins, les pauvres doivent présenter un certificat d'indigence. À l'époque, leurs allées et venues sur la Grande-Allée, en hauteur, font jaser et dérangent. Un huissier se présente même à la maison Sheyhn, pour inviter les responsables de L'Enfant-Jésus à chercher refuge ailleurs. Ce qu'ils devront faire, mais pour des raisons tout à fait différentes.

COUP DE THÉÂTRE

Mécontente de la décision de confier à trois religieuses l'administration de l'hôpital (une situation sans précédent dans le milieu hospitalier, les soeurs étant habituellement limitées au c.a.), le docteur Irma LeVasseur décide de reprendre sa maison. Pour L'Enfant-Jésus, ce sera le premier de quatre déménagements. Un peu plus tard, Irma LeVasseur quittera définitivement le personnel médical. Ironie du sort, il semble que cette femme soit morte dans la pauvreté...



Irma LeVasseur une des pionnières de l'hôpital

«Elle n'était pas capable de travailler en groupe; elle avait un caractère difficile», explique brièvement soeur Hu-



Soeur Huguette Michaud et le D^r Jean-Marc Lessard ont effectué toute leur carrière à l'hôpital de L'Enfant-Jésus.

guette Michaud, qui ne désire visiblement pas s'étendre sur le sujet.

Il est vrai qu'à l'époque, les religieuses en mènent large. Nombreuses, jeunes et en santé, elles sont à la tête de tous les hôpitaux de la ville, et du Québec. Les Dominicaines ne font pas exception.

Formées et compétentes, elles sont indispensables aux médecins. «Dès le début, on a fait étudier nos soeurs», explique soeur Michaud. La majorité des religieuses ont en effet une formation en administration ou comme infirmière. Malgré tout, elles ne reçoivent que les 2/3 du salaire des employés laïcs. En 1925 par exemple, une garde-malade gagne environ 75\$ par mois; les religieuses reçoivent presque quatre fois moins.

Ce n'est qu'avec l'arrivée de l'assurance-maladie, en 1969, qu'elles obtiendront l'égalité salariale.

Mais les bonnes soeurs ne sont pas rebelles. Après tout, cet hôpital leur appartient et l'argent reste «dans la famille». À l'époque, l'ambiance est bon-enfant, et la gestion se fait... «à la va-comme-je-te-pousse», dit Soeur Michaud. La soeur économone, par exemple, qui gère les salaires des employés, range soigneusement les enveloppes de paye dans un beau coffre-fort neuf qu'elle laisse... grand ouvert. Mère Philippe-de-Néri fait confiance aux gens. Elle comptabilise tout dans sa tête (tout un casse-tête pour le comptable qui a pris la relève!) et avance de l'argent aux employés qui vivent des moments difficiles.

INDÉSIRABLES

La présence d'une majorité de femmes aux postes-clés de l'hôpital a contribué au développement de cet esprit humanitaire, croit soeur Michaud. En 1946, alors que l'hôpital est officiellement cédé à la Congrégation des soeurs dominicaines, une règle du conseil d'administration stipule que les 3/4 des membres de ce conseil doivent être des femmes — donc religieuses. «On était avant-gardistes, nous autres, lance soeur Michaud. On trouvait que les femmes étaient capables de faire les choses autant que les hommes.»

Mais cela n'a pas duré. La Révolution tranquille, qui émerge dans les années 60, entraîne dans son sillage un vaste mouvement de laïcisation et de syndicalisation. Les religieuses et religieux, qui dirigent la plupart des écoles et hôpitaux de la province, ne sont plus désirés. Les nouvelles lois se multiplient (Loi sur les hôpitaux, Loi sur la santé et les services sociaux, etc) et les soeurs dominicaines sont peu à peu mises de côté.

«Il n'y avait pas de relève, de toute façon», laisse tomber Soeur Huguette Michaud, un peu amère et peu loquace quant à cette période triste. «Les gens étaient plus doux, à l'époque, ajoutait-elle, pour expliquer l'absence de «rébellion» des soeurs fondatrices. On se disait: c'est à nous autres de toute façon; c'est notre oeuvre. Ok, ils veulent ça... On n'a jamais réclamé une cent. Ça faisait mal quand même, poursuit-elle. C'est une de nos oeuvres principales qu'on a dû abandonner. Mais celles qui travaillaient pouvaient rester.»

La retraite obligatoire à 65 ans a décimé un peu plus les rangs des Dominicaines à L'Enfant-Jésus. Plus tard, on a même voulu faire payer les religieuses qui résidaient dans le pavillon Notre-Dame, l'ancienne École des infirmières adjacente à l'hôpital, qu'elles avaient elles-mêmes mise sur pied.

LA FIN D'UNE ÉPOQUE

D'ici l'an 2003, les Dominicaines auront définitivement quitté L'Enfant-Jésus, selon une entente signée avec le gouvernement du Québec. Leur Corporation propriétaire sera alors dissoute, cédant immeubles, biens et terrains à l'État. «De toute façon, on ne pouvait plus continuer», explique soeur Michaud. Comme toutes les communautés, la Congrégation des dominicaines est vieillissante, avec une moyenne d'âge de plus de 70 ans. Et la relève se trouve... aux Philippines et au Pérou, où elles ont fondé écoles et hôpitaux.

La roue tourne, les temps changent... Néanmoins pendant toutes ces années, les bonnes soeurs auront légué le plus important à L'Enfant-Jésus: un esprit humaniste, qui ne semble pas s'être perdu. «C'est le malade en premier. Et ça, on le sent encore. Les patients nous le disent», conclut soeur Huguette Michaud.

La Révolution tranquille écarte peu à peu les religieux

Scie, égoïne et broche en salle d'«op»

Les outils du chirurgien en 39-45

■ Que diriez-vous d'être soigné avec des scies, des égoïnes, des «drills», des broches dans les doigts?

Ces noms d'outils font frissonner lorsqu'ils sont associés à la médecine. Ils étaient pourtant les instruments indispensables des premiers médecins orthopédistes. Et lors de la guerre 39-45, ils ont été largement utilisés.

À l'époque, une centaine de blessés de guerre sont hospitalisés à L'Enfant-Jésus. Des cas lourds, compliqués. Médecin résident en orthopédie, le docteur Jean-Marc Lessard en a vu de toutes les couleurs.

«On était débordé, comme tout le monde, se souvient-il. Il y avait des gros cas d'orthopédie, de fractures. Il n'y avait pas d'antibiotiques à l'époque. La pratique était différente, moins mécanisée. On se servait des «égoïnes-vilbrequin»; ce n'est pas le bon mot, mais... Les amputations se faisaient à la main, avec des scies pour scier les os; on rentrait des broches dans les doigts avec une petite «drill», ajoute le vieux médecin, en s'amusant de la réaction que suscitent ces mots.

Docteur Lessard était alors payé 40\$ par mois, logé, nourri et... disponible 24 heures sur 24. Il vivra quatre ans de ce régime. Outre un séjour de perfectionnement de deux ans à Toronto, il est resté à L'Enfant-Jésus toute sa vie, depuis l'obtention de son diplôme en 1942. Il a donc participé à l'évolution fulgurante du département d'orthopédie. Et en cela, le dernier conflit mondial a largement contribué.

«La guerre a beaucoup modifié les choses. Elle a fait évoluer la médecine», explique l'ancien médecin, citant les nombreux blessés, les cas nouveaux et compliqués et l'expérience de la première guerre mondiale, en 14-18.

Il s'en rendra doublement compte lorsqu'il reverra ses anciens instruments de travail, cette fois-ci sous verres, telles de précieuses reliques d'un temps révolu. Ces objets seront exposés au cours de l'été, dans le hall de L'Enfant-Jésus, à l'occasion des fêtes du 75^e.

Une exposition de photographies, anciennes et récentes, est également ouverte au grand public. Les gens de Québec auront aussi droit, cet automne, à une journée porte-ouverte. Messes, visites guidées, documentaire et pièce de théâtre sont au programme.

Le plus grand en neurologie



L'hôpital de L'Enfant-Jésus, à lui seul, compte 18 ailes et bâtiments.

Aujourd'hui, l'hôpital de L'Enfant-Jésus forme, avec l'hôpital Saint-Sacrement, le Centre hospitalier affilié universitaire (CHA). Ce mégacomplexe de santé fonctionne avec un budget annuel de 188M\$, regroupe plus de 5000 employés et près de 1600 lits.

À lui seul, le pavillon Enfant-Jésus compte 18 ailes et bâtiments, étendus entre le boulevard Henri-Bourassa, la 18e rue et l'avenue de Vitry, dans Limoilou. Vous six enfants malades à sa fondation en 1923, l'Enfant-Jésus est devenu

un hôpital général spécialisé, entre autres, en chirurgie buccale et maxillo-faciale et en sciences neurologiques. C'est aussi le plus important centre de traumatologie, desservant tout l'Est du Québec. Cette vocation lui a d'ailleurs valu la gestion de l'avion-ambulance du gouvernement, au début des années 80. Par ailleurs, l'héliport, en activité depuis 1981 (l'hélicoptère se posait d'abord derrière l'hôpital puis sur le toit, depuis 1996) a permis de transporter 11 000 malades en six ans. S.E.

TECHNO / MÉDIA

L'UNIVERS DE L'ÉLECTRONIQUE

L'incompris

La petite taille du Toshiba Libretto empêche qu'on le prenne au sérieux

■ Un an, en informatique, c'est long... Assez, en tout cas, pour que, souvent, naissent jusqu'à trois générations d'ordinateurs. L'an dernier, à peu-près à la même date, Toshiba lançait son *Libretto*, le plus petit portable complet qui existe. Révolutionnaire au point qu'il n'a jamais vraiment été imité et encore moins dépassé et que malgré son âge «vénéérable», il est toujours dans le décor. Mais si la technologie évolue rapidement, les utilisateurs sont parfois difficiles à convaincre. Et la taille du petit *Libretto* ne semble pas l'avoir aidé à se tailler une place aux côtés des blocs-notes, même si ses possibilités sont souvent égales, voire supérieures, à certains modèles de ces derniers.

Pourtant, le *Libretto* en a dedans, et est capable de soutenir la compétition de la majorité des blocs-notes, exception faite, évidemment, de la grandeur de l'écran, estime Bernard Gagnon, de Club DOS, qui est devenu un inconditionnel du petit Toshiba qui lui sert de principal instrument de travail depuis que ses nouvelles fonctions l'appellent à se déplacer de plus en plus. Il trouve dommage que le mini Toshiba soit devenu «l'incompris des blocs-notes». Selon lui cet appareil doit cesser d'être perçu comme une curiosité et doit être considéré comme ce qu'il est en réalité: une nouvelle façon d'utiliser l'informatique à l'extérieur du bureau, avec un outil miniaturisé.

Le prix du *Libretto* démontre d'ailleurs que c'est loin d'être une «bêbelle» ou un agenda électronique plus sophistiqué que les autres: 3000 \$ environ pour le 70CT et 3999 \$ pour le 100CT. Les deux modèles ont les mêmes dimensions, les mêmes caractéristiques extérieures et le même écran, mais diffèrent dans la puissance du processeur, dans la quantité de mémoire et dans la taille du disque dur. Ils sont destinés, notamment, aux représentants et aux techniciens qui sont amenés à se déplacer régulièrement sur le terrain et qui ont besoin d'un ordinateur portable qui soit le plus léger possible. Le 70CT fait 1,8 lb avec son bloc batterie et le 100CT, 2,3 lbs. Les deux ne mesurent que 210mm de large sur 115mm de profond et 34mm d'épaisseur (8,3 po sur 4,5 po sur 1,3 po).

Le *Libretto* est conçu pour fonctionner sous Windows 95 et non sous Windows CE comme d'autres minis. L'écran est de 6,1 po, à matrice active, capable d'afficher en SVGA 16,7 millions de couleurs en 640x480. Le clavier est plus petit que



Le Libretto 70CT

celui d'un bloc-notes, bien sûr, mais les touches sont suffisamment grosses pour qu'on puisse l'utiliser sans trop de problème avec une méthode de dactylographie. Le pointeur se déplace grâce à une petite touche que l'on manie avec le pouce, à la droite de l'écran, et les clics se font avec deux autres boutons, à l'arrière. Étrange au début, mais beaucoup plus pratique et confortable que les contrôleurs sur les blocs-notes.

Grâce à Windows 95, le *Libretto* peut utiliser toutes les applications courantes, sans compromis. Il est doté d'une carte de son intégrée et d'un logement de carte PCI de type II permettant notamment d'y brancher un modem. Pratique sur la route, il trouve vraiment toute son utilité comme extension de l'ordinateur du bureau ou de la maison. Des adaptateurs et répliqueurs de ports (en option) permettent de le brancher rapidement à un ordinateur hôte pour échanger l'information. Cet échange fonctionne également par port infrarouge. On peut aussi y brancher un clavier standard, une souris et un écran à haute définition, ce qui permet alors de l'utiliser comme ordinateur principal. Le 70CT est mû par un Pentium 120 MMX, avec une mémoire vive de 16Mo EDO extensible à 32Mo. Le disque dur est de 1,6Go. Le 100CT, plus puissant, utilise un P166 MMX et est doté de 32Mo de mémoire et d'un disque dur de 3,3Go. Autant d'éléments dans une aussi petite machine est un véritable exploit technologique.

Consultez le site Internet du SOLEIL qui vous offre un accès interactif aux archives de la chronique de Michel Truchon et trouvez l'information dont vous avez besoin. <http://www.lesoleil.com/informatique/>



Michel Truchon

MTruchon@lesoleil.com

Jersey Devil pour la PlayStation, un « hit » conçu à Québec



On ne le crie sur les toits, mais le plus récent jeu pour la console Sony PlayStation, *Jersey Devil*, qui s'annonce pour être le succès de l'été et l'un des plus grands titres de l'année, a vu le jour chez nous, conçu par une équipe de programmeurs québécois. Le projet a pris naissance il y a quatre ans environ, au moment où la jeune équipe de MegaToon, alors logée à l'enseigne de Tune 1000, mettait la touche finale aux aventures de *Wallobee Jack*. En

coulisses, on parlait d'un super jeu et le nom de *Jersey Devil* commençait à circuler.

Lors de la migration dans l'édifice de la côte Belvédère, MegaToon concrétisait le projet de *Jersey Devil* et, à la surprise de plusieurs, qui croyaient qu'elle préparait un programme pour le PC, on apprenait que des ententes avaient été conclues avec Sony pour que le jeu soit conçu pour la PlayStation. L'évolution des marchés a fait que MegaToon a été vendue et c'est à Montréal que *Jersey Devil* a atterri, dans les studios de Behaviour Interactive, filiale de Behaviour Communications. Mais c'est bel et bien chez nous que *Jersey Devil*, en dépit de l'origine américaine du personnage (le petit diable de Jersey City), a vu le jour. L'idée originale est de Guy Boucher. La liste de tous les artisans est trop longue pour être publiée ici, mais je ne peux m'empêcher de souligner les noms de Claude Pelletier (design du jeu et du personnage), Martin Ross (programmeur en chef), Stéphane Leblanc (programmeur) et Gilles Léveillé (musique originale et animation de l'introduction). Tous les autres — et ils sont nombreux — sont mentionnés dans les pages de crédits de la brochure du jeu. Les Québécois ont de quoi en être fiers.

D'autant plus que le produit final permet d'alimenter la lutte entre la PlayStation et la Nintendo 64: le jeu est beau, coloré, l'animation est ultra rapide et les déplacements sur tous les plans soutiennent sans coup férir la comparaison avec *Super Mario 64*. Ce jeu d'action à 12 niveaux avec une armée de personnages, tous plus originaux les uns que les autres, est du genre à devenir un classique. Il utilise les possibilités de la nouvelle manette vibrante (40 \$) maintenant offerte en accessoire standard avec la console à 199 \$. M.T.

CD-ROM EN STOCK

Une promenade rafraîchissante en musique

La musique adoucit les mœurs, dit-on. Elle peut même adoucir le tempérament des utilisateurs d'un ordinateur, notamment s'ils décident de faire une *Promenade en musique* sur la musique de chambre.

Ce disque, d'une grande qualité sonore et graphique, offre des heures de plaisir tant par la musique qui est offerte que par l'histoire de la musique de chambre à travers différents thèmes que ce soit l'époque, les instruments ou les compositeurs.

Aucun casse-tête pour l'installation, dès que le CD se trouve dans le lecteur, l'aventure musicale commence. Il suffit de choisir d'explorer l'un des quatre sections pour entendre et comprendre l'histoire de la musique de chambre. La section «Thèmes» propose 11 choix qui vont du mouvement lent en passant par les trios, la trame sonore, les cordes et la danse.

Si l'on choisit de découvrir le disque en passant par la section des compositeurs, on pourra voir la musique de chambre par les œuvres de 22 compositeurs, de Chopin à Brahms, de César Frank à Debussy. Musique originale, explication des œuvres et courte biographie de l'auteur complètent la tournée.

Du côté de la section «Époque», les narrateurs expliquent le contexte artistique, social et politique qui a imprégné les compositeurs selon les époques, que ce soit le romantisme ou le monde contemporain. En naviguant dans la section des instruments, 11 sous-thèmes touchant autant d'instruments montrent, exemples à l'appui, ce qui les distingue les uns des autres et ce qui les rend harmonieux les uns par rapport aux autres.

mille, de TLC-Edusoft, pourrait vous apporter certaines réponses ou vous guider sur des sites complémentaires sur Internet.

Ce sera la même chose si vous tentez de comprendre certains symptômes physiques, de mieux cerner certaines maladies ou tout simplement d'explorer l'anatomie humaine. Basée sur les neuf volumes de l'édition française PRAT du *Médical - Guide permanent de la santé*, cette encyclopédie est présentée comme un guide pratique de la médecine et un outil de référence destiné à toute la famille.

Disponible en version PC uniquement, l'encyclopédie est facile à installer. À l'ouverture, l'utilisateur remarquera une rangée verticale de boutons qui donne accès au contenu. De plus, l'écran est divisé en trois fenêtres: la plus grande, à la droite de l'écran, affiche les textes; les deux autres plus petites servent à l'affichage des photos et des animations et à l'outil de recherche.

La rangée de boutons mène à l'outil de recherche, aux sections sur les symptômes, sur les médicaments, sur l'anatomie, les liens sur Internet. On y trouve aussi les outils, l'aide contextuelle, la fonction de retour et la sortie. La fonction d'aide offre une petite visite guidée pour se familiariser avec les différentes fonctions et le contenu des sections. Les outils permettent de tenir un journal de bord des recherches, d'accéder à son logiciel de traitement de texte, à créer des raccourcis dans les sections, à ajuster la mise en page de l'encyclopédie selon ses besoins et à indiquer les préférences d'utilisation.

Par ailleurs, pour la liste des liens vers les sites Internet, il faut absolument que l'accès soit actif avant de démarrer la consultation sauf si l'activation du logiciel de navigation prévoit la mise en route de la connexion par modem. Les centaines de liens sont pour la majorité vers des sites francophones et comprennent une section typique pour le Canada.

Très simple à utiliser, l'encyclopédie offre davantage de textes que d'animation. Les mots en bleu sont en hypertexte et font afficher une nouvelle fenêtre de consultation en surimpression. Les images peuvent être agrandies plein écran et les outils d'ajustement des fenêtres permettent de multiples dispositions.

L'outil de recherche fonctionne relativement rapidement bien que les clés d'index soient limitées. On ne trouve pas toujours du premier coup ce que l'on cherche. Les informations sont malgré tout complètes et écrites dans un langage accessible. Près de 1200 médicaments sont répertoriés, de même que 560 maladies au travers de 1400 articles et dossiers. On trouve aussi des centaines de photos et une cinquantaine d'animations.

Bien faite et facile à utiliser cette encyclopédie médicale comporte un léger défaut: certaines références sont uniquement valables pour la France. Malgré tout, ce CD-ROM demeure un bon guide.

Disque PC. Configuration minimale: 468DX2 66, Windows 3.1 ou 95, 16 Mo de mémoire vive, écran 256 couleurs, lecteur 4X. Éditeur: TLC Edusoft. Prix suggéré: 50 \$.



Peu importe la section ou le thème abordé, le passage du curseur active des zones sensibles à l'écran. En laissant le curseur sur place quelques secondes au lieu de cliquer, un narrateur résume le contenu. Un clic et nous voilà plongés dans une animation ou se marient musique, textes et exemples pratiques pour bien comprendre le sujet.

Au bas de l'écran, la bande de navigation apparaît seulement lorsque la souris se trouve sous la fenêtre principale. On peut alors choisir de revenir au début de la section ou au sommaire. La fonction d'aide se trouve à la droite de l'écran, de même que le bouton «carnet» qui est en fait un lexique, une carte de la visite effectuée et à faire. Les textes du carnet comportent des hyperliens lorsque les mots sont en bleu. On obtient alors des explications additionnelles. L'interface est des plus agréables, très conviviale et bien animée. On comprend facilement pourquoi ce disque a remporté de nombreux prix. Un excellent choix!

Disque hybride MAC/PC. Configuration minimale: MAC 68 040, système 7.5, 5 Mo de mémoire vive. PC 486DX66, Windows 95, 8 Mo de mémoire vive. Écran 256 couleurs, lecteur quadruple vitesse. Éditeur: Sprinx. Prix suggéré: 70 \$. Distributeur: Logidisque.

L'ENCYCLOPÉDIE MÉDICALE POUR LA FAMILLE

Votre médecin vient de vous prescrire un médicament et vous voulez connaître les effets secondaires? *L'Encyclopédie médicale pour la fa-*



Consultez le site Internet du SOLEIL qui vous offre un accès interactif aux archives de la chronique d'Yves Therrien et trouvez l'information dont vous avez besoin. <http://www.lesoleil.com/cdrom/>

La clef de sol présente le WebTV Plus^{mc} SONY

Découvrez le WEB Découvrez le MONDE

WebTV Plus^{mc} permet de voir instantanément les horaires de télé nuit et jour. Ne manquez jamais une émission - TV Notification vous la rappelle ou programme le magnétoscope pour l'enregistrer. Restez en contact avec les parents et amis par courrier électronique - vous pouvez même annexer des images vidéo ou de télé à vos courriers grâce à VidéoFlash. Surfez l'Internet et regardez en même temps la télé grâce à WebPIP. Demandez une démonstration - voyez toutes les possibilités.

299⁹⁹\$ 99⁹⁹\$



QUÉBEC, 840 Boulevard 627-0840 La clef de sol QUÉBEC, 2 Saint-Jean 524-8431 ET CERTAINS MARCHANDS AFFILIÉS

Les portails s'ouvrent tout grand

D'immenses portails ou terminaux sont en train d'être construits un peu partout sur le Web, une tendance qui devrait transformer considérablement la toile que l'on connaît depuis quelques années. De plus en plus de sites Web, en particulier ceux qui se spécialisent dans des contenus directement reliés à l'Internet et aux nouvelles technologies, se transforment en plaques tournantes de contenus très diversifiés, mais à la disposition de leurs visiteurs. Des réseaux privés comme America Online (AOL) et Comuserve ont été les précurseurs de ces méga centres d'information. Au cours des deux derniers mois, diverses alliances se sont formées, plusieurs entreprises oeuvrant dans le domaine des nouvelles technologies ont signé des ententes de partenariat, d'autres ont été vendues. Lors de la sortie de son navigateur Internet Explorer 4.0 (IE), Microsoft, offrait à ceux qui visitaient son site des « canaux » (canaux) de contenus divers, allant des nouvelles aux informations artistiques en tous genres). Microsoft s'est associée au réseau de télévision NBC pour former MSNBC, une chaîne d'informations en ligne, etc. Plus récemment, Netscape Communications signalait une entente de services avec Excite, un des quatre moteurs de recherche déjà utilisés dans leur navigateur. Cette nouvelle

entente permet à Netscape d'offrir à ses visiteurs un grand portail d'où ils pourraient naviguer dans toutes sortes de directions. Ils auront aussi à leur portée une quantité d'autres sites qui s'ajoutent à mesure de nouvelles ententes. Puis, la semaine dernière, Disney annonçait elle aussi qu'elle se lançait dans l'aventure des portails en achetant 43% des actions de Infoseek, un autre moteur de recherche qui lui aussi regroupe sur son site une foule de contenus venant d'ailleurs.

<http://www.techweb.com/wire/story/TWB19980618S0002>

FOURNISSEURS D'ACCÈS LOCAUX

Vous avez sans doute reçu plusieurs copies de CD ou des diskettes de AOL, des offres de branchement gratuit, et une pléthore de dépliants, tous plus alléchants les uns que les autres. De même on veut vous faire croire que plus c'est gros, mieux c'est pour vous. Mais ce n'est pas toujours vrai, et on en a maintenant la preuve. Les fournisseurs d'accès indépendants sont plus fiables, plus près de leur clientèle, et ils ont la faveur de la vaste majorité des internautes qui se



Yves Bernier

Collaboration spéciale
ybernier@riq.qc.ca

branchent à domicile. Aaron Goldberg en a fait la démonstration en révélant une étude récente de Ziff Davis Market Intelligence sur les habitudes de branchement des internautes américains. Et je crois que ceci se reflète également chez les internautes canadiens. Vous serez peut-être étonnés d'apprendre que, considérés comme groupe, les fournisseurs d'accès indépendants ont plus d'abonnés que n'importe quel gros fournisseur des réseaux privés ou des compagnies de télécommunications (téléphone, câble). Les indépendants ont un tiers plus d'abonnés que le plus gros réseau privé, AOL. Mais ce qui est plus intéressant encore, c'est de voir quel type d'internaute choisit le fournisseur local. C'est l'internaute « fana » qui passe le plus grand nombre d'heures par semaine branché, par rapport à l'internaute moyen. C'est lui qui est le plus actif, le plus susceptible de faire des achats en ligne, de naviguer sur le Web comme un vieux loup de mer, et de construire sa propre page Web. Ces internautes avertis sont un public idéal pour les responsables du marketing, et la crème sur le gâteau des fournisseurs indépendants.

http://www.zdnet.com/anchordesks/story/story_2242.html

APPRENDRE A LIRE A DISTANCE

De moyen de communications à distance entre universitaires et scientifiques, à l'époque, le Web est aujourd'hui le cœur de la révolution des nouvelles technologies. De plus en plus commercial, l'Internet reste toujours un outil privilégié d'éducation à travers le monde. Dans ce contexte, une entreprise comme la Clinique de lecture et d'écriture, destinée d'abord aux enfants mais aussi à toute personne ayant des difficultés d'apprentissage, va offrir bientôt ses services directement en ligne. Dirigées par M^{me} Réjeane Fiset, les cliniques opèrent déjà dans quatre villes du Québec, dont Québec.

Les parents d'enfants du 2^e cycle du Primaire peuvent se rendre sur place pour une évaluation des problèmes de l'enfant, après quoi les sessions d'apprentissage peuvent se faire directement aux bureaux de la CLLEEC ou au moyen du logiciel NetMeeting, de Microsoft, si la famille a un accès par modem. Pour l'instant, on peut rejoindre les responsables par téléphone ou courrier, dont vous trouvez les coordonnées sur le site Web de la Clinique. Tout cela n'est pas gratuit, mais le nouvel outil de travail a au moins le mérite d'éviter des déplacements inutiles à l'enfant ou l'adulte en difficulté peut travailler dans son environnement familial.

<http://www.microtec.net/~clleec/>

Abdul Kalam a offert à l'Inde la puissance nucléaire

Il est le responsable des cinq tests atomiques qui, récemment, ont ébranlé le monde

■ NEW DELHI (AFP) — A.P.J. Abdul Kalam, l'un des principaux scientifiques indiens ayant permis aux nationalistes hindous de pouvoir compter sur un arsenal atomique, est un musulman, un expert en missiles nucléaires aux origines des plus humbles.

À l'âge de dix ans à Rameshwaram, ville sainte hindoue du Tamil Nadu (sud), il distribuait des journaux pour aider sa famille à survivre.

Un demi-siècle plus tard, Kalam, 66 ans, est le père de l'ambitieux programme indien de missiles nucléaires. La semaine dernière, avec le chef de la Commission à l'énergie atomique R. Chidambaram, il fut responsable des

cinq tests atomiques indiens qui ébranlèrent le monde. Après un diplôme en sciences, il étudia l'ingénierie aéronautique à Madras et rejoint en 1958 l'Organisation de recherche et de développement de défense, dont il est aujourd'hui le chef après un passage à l'Organisation de la recherche spatiale, autre agence gouvernementale.

L'Inde lui accorda l'an dernier le « Bharat Ratna », sa plus haute décoration civile.

Il a tout l'air du scientifique. Les cheveux, blancs et longs, sont en désordre. La mine est modeste.

Après les trois essais nucléaires indiens, il a expliqué que l'Inde avait désormais les capacités de lancer des bombes nucléaires, avec un sourire dont il ne se départit que rarement, il a tenu de façon caractéristique à souligner le travail des autres experts indiens plus que le sien.

Il l'a fait avec humour aussi, répondant que les missiles indiens pouvaient aussi « lancer des fleurs ».

« C'est une personne simple, sans affectation », explique K.S. Jayaraman, l'un des principaux journalistes scientifiques indiens, soulignant aussi qu'il cultive le secret qui « bien sûr est l'apanage de ses fonctions ».

Ce secret a permis à l'Inde de stupéfier le monde. Aucune indication n'a filtré avant les essais de la semaine passée. Les États-Unis, en dépit de leurs satellites perçants, ont affirmé n'avoir rien su.

Kalam était l'une des rares personnes dans la confiance, pour la plupart des scientifiques ainsi que deux ou quatre, selon les sources, membres du cabinet.

Il a refusé d'expliquer comment ce secret avait été maintenu pendant un mois, depuis qu'il avait reçu l'ordre d'aller de l'avant.

Malgré ses fonctions - il est responsable de satellites et de missiles dont l'un au moins peut transporter une tête nucléaire jusqu'à 1,500 km de distance — Kalam mène une vie frugale. Il habite à New Delhi dans un appartement de deux pièces frustement meublé.

Son temps libre est consacré à la littérature tamoule, sa langue natale. Il est poète à ses heures et peut réciter des textes saints, tant musulmans qu'hindous. Il est végétarien, ne boit pas d'alcool et aime la musique classique indienne.

Sa philosophie, elle, est à la pointe de la modernité.

« Nous devons penser en tant que nation d'un milliard d'habitants, non comme un pays d'un million de personnes », a-t-il expliqué dans une rare interview, au *Times of India*.

« Réver, rêver, rêver. Et transformer ces rêves en pensées, celles-ci en actes. Le faire soi-même. Ne pas prendre de raccourci en important des équipements ».

Au cours de sa conférence de presse, il a expliqué que le programme nucléaire indien était désormais à 100 % indien et n'a pas caché son dédain pour les sanctions internationales prises contre l'Inde.

« Dans le passé, on (les États-Unis) nous a refusé un super-ordinateur. Aujourd'hui nous l'avons. De même, on (la Russie) n'a pas voulu nous fournir la technologie spatiale cryogénique. Nous en disposerons dans quelques années ».

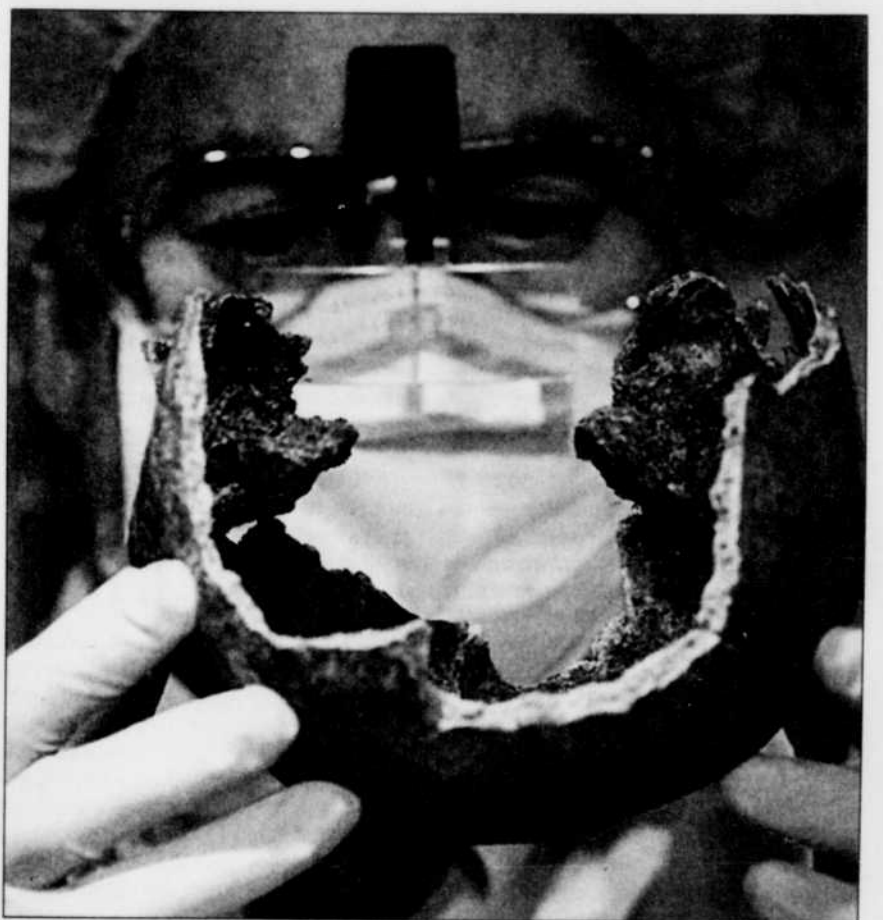
« Personne de peut plus nous ralentir technologiquement », a-t-il dit. « Une fois qu'un défi, nous a été lancé, nous achevons le travail ».

Sa philosophie est à la pointe de la modernité



A.P.J. Abdul Kalam est scientifique et aussi poète à ses heures.

Peut-être est-ce un os célèbre?



Ce fragment d'os, que tient dans ses mains le Dr Stepehen Knots, serait selon toutes probabilités celui de la grande duchesse de Russie Anastasia Romanov. Le fragment a été expédié à l'université d'Oxford, en Angleterre pour y être soumis à un profil d'ADN.

Nouvelle vocation pour les clochers d'église

BONN (AFP) — Les clochers d'église connaissent en Allemagne une nouvelle et très lucrative vocation grâce au développement exponentiel du téléphone portable, les édifices religieux pouvant héberger les stations de relais téléphoniques. D'ores et déjà, plusieurs centaines de clochers d'église abritent les stations-relais des opérateurs de télécoms. Abriter ces stations-relais d'environ un mètre de diamètre dans leurs clochers rapportent aux églises au moins 4000 \$ de loyer par an et bien plus dans une ré-

gion « névralgique ». L'arrivée sur le marché d'un quatrième opérateur, Viag Interkom, renforce encore cette tendance : dans la seule région de Berlin-Brandebourg, pas moins de douze églises sont en négociations avec Viag Interkom. Le tout dans le respect de « l'esprit chrétien », car « qui pourrait croire que le Bon Dieu trouverait à redire si les gens se connaissent mieux et se rapprochent grâce à la communication », déclare le porte-parole de Viag Interkom, Michael Rebstock.

EN BREF

BRÉSIL

La grandeur d'un terrain de foot déboisé toutes les 4 minutes

La vitesse des déboisements au Brésil est « insupportable » et correspond à la disparition « d'un terrain de football toutes les quatre minutes », affirme le directeur du mouvement S.O.S Forêt Atlantique, Mario Mantovani. Le rythme de destruction de la forêt atlantique brésilienne, l'un des écosystèmes les plus riches de la planète, est deux fois et demi supérieur au rythme de destruction de la forêt amazonienne, selon lui. M. Mantovani a précisé qu'il remettrait au président Fernando Henrique Cardoso un atlas de la forêt atlantique montrant la gravité de la situation et « l'urgence qu'il y a à faire approuver le projet de loi à l'étude depuis six ans au parlement ». Selon M. Mantovani, 70% de ce qui reste encore de forêt atlantique se trouve dans des propriétés privées et les parlementaires « ruralistes » (en faveur des gros propriétaires fonciers) font obstacle à l'approbation de cette loi, rédigée par le député vert Fabio Feldman. La forêt atlantique brési-

lienne, couvrant 8182096 hectares répartis entre 17 des États du pays, est réduite à 7% de sa couverture d'origine et est en voie de disparition, selon une étude diffusée par la Fondation SOS Mata Alantica et réalisée entre 1990 et 1995 à travers des images satellites de l'Institut national de recherches spatiales (INPE). Une étude précédente, réalisée de 1985 à 1990, montrait qu'il restait encore 8,8% au Brésil de forêt atlantique. « La lutte vise maintenant le déboisement zéro », a déclaré M. Mario Mantovani. (AFP)

WASHINGTON

Découverte de l'objet le plus lumineux de l'univers

Un astronome américain a récemment découvert l'objet céleste le plus lumineux jamais observé dans l'univers, un quasar qui brillerait entre 4 et 5 milliards de fois plus que notre Soleil, selon l'université de l'État de Washington à Seattle. Observé grâce à deux télescopes installés à Las Palmas (Iles Canaries), ce quasar serait distant

d'environ 11 milliards d'années-lumière de la Terre. Sa luminosité, estimée à plus de 100 fois celle de la plus brillante des galaxies, serait même dix fois supérieure à celle des autres quasars observés à ce jour, a indiqué l'astronome Geraint Lewis. Affecté du patronyme de APM-08 279+5255, cet objet a été repéré alors que les astronomes américains observaient les étoiles les plus brillantes de la galaxie du Sagittaire. Après l'avoir pris pour une étoile, ils se sont ensuite rendus compte qu'ils avaient affaire à un objet beaucoup plus brillant et beaucoup plus éloigné. « Ce fut en fait une découverte fortuite, comme la plupart des meilleures découvertes le sont souvent », a commenté M. Lewis. Les quasars font partie des objets de l'univers qui dégagent le plus d'énergie. D'une apparence proche de celle d'une étoile, ces objets produisent toutefois plus d'énergie que toutes les étoiles réunies de la galaxie à laquelle ils appartiennent. Les spécialistes pensent que les quasars doivent leur exceptionnelle luminosité à la présence, au centre de la galaxie dont ils constituent le noyau, d'un massif trou noir qui aspirerait des étoiles entières et créerait un tourbillon de gaz. Avant d'être happé par le trou noir, ce tourbillon serait à l'origine du fantastique dégagement d'énergie attribuée aux quasars. (AFP)

loto-québec résultats			
649	Tirage du 98/06/27	06 20 26 40 42 46	Numéro complémentaire: 05
49	Tirage du 98/06/27	GAGNANTS	LOTS
		6/6	0 1 000 000,00 \$
		5/6+	1 50 000,00 \$
		5/6	17 500 \$
		4/6	1 052 50 \$
		3/6	18 447 5 \$
		Numéro complémentaire: 48	Ventes totales: 508 192,50 \$
panco	Tirage du 98/06/27	03 04 05 06 14	21 26 28 35 40
Quintillions	Tirage du 98/06/27	3 4	172 2303
Extra	Tirage du 98/06/26	NUMÉRO: 467230	
Extra	Tirage du 98/06/27	NUMÉRO: 770028	
SUPER 7	Tirage du 98/06/26	GAGNANTS	LOTS
		7/7	0 4 000 000,00 \$
		6/7+	0 113 386,10 \$
		6/7	33 3 006,40 \$
		5/7	2 389 148,30 \$
		4/7	50 110 10 \$
		3/7+	47 721 10 \$
		3/7	417 013 partic. gratuite
		Ventes totales: 6 157 664,00 \$	Prochain gros lot (approx.): 5 500 000,00 \$
		TVA, le réseau des tirages de Loto-Québec	
		Les modalités d'encaissement des billets gagnants paraissent au verso des billets. En cas de disparité entre cette liste et la liste officielle, cette dernière a priorité.	

SANTÉ



Les pâtes sont recommandées pour des activités longue durée.

Quoi manger en longue randonnée

Que ce soit pour une balade à pied ou à vélo, si celle-ci doit durer quelques heures, il est important de mettre le bon carburant. Après tout, le corps dont on exige un effort est une précieuse machine à ne pas alimenter n'importe comment. Sinon, l'endurance et le plaisir risquent d'en souffrir.

Certes, une personne active a besoin de plus d'énergie (lire calories) qu'une personne sédentaire. Il est donc important d'adapter la ration, et de prévoir des surplus, par exemple sous forme de collation ou de boisson nutritive, selon le type d'activité. Quand il est question d'activité d'endurance, les glucides complexes, sources d'énergie, demeurent le nutriment de choix. Cela se traduit par une consommation d'aliments tels que le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre, les muffins, etc. Il n'est pas nécessaire de faire appel aux aliments à forte teneur en sucre concentré pour obtenir de l'énergie. Il est préférable d'apporter avec soi des aliments à bonne valeur nutritive, permettant d'obtenir ainsi vitamines et minéraux.

Les aliments protéinés (viandes, volailles, oeufs, poissons, légumineuses) occupent la même place que dans une alimentation équilibrée dite « normale ». Il n'est pas nécessaire, ni souhaitable, d'en avoir des surplus lors d'une performance physique. Au plus, on augmentera les protéines proportionnellement aux autres éléments nutritifs, compte tenu de l'effort fourni. Il est préférable de choisir des aliments maigres, puisque les matières grasses en trop grande quantité réduisent la capacité à produire un effort.

Prenons une randonnée de vélo par temps chaud à titre d'exemple. Le déjeuner pris avant le départ peut comprendre des céréales avec du lait à faible teneur en gras, une rôtie avec beurre de noix, et des fruits. Vous prenez soin de bien boire au lever, ainsi que dans l'heure qui précède le départ. Maintenant, vous êtes parti. Comme la randonnée sera longue, vous utilisez une boisson faite d'une part de jus d'orange pour neuf parts d'eau, un peu de sucre (2 c. à thé par litre) et une pincée de sel. Assurez-vous d'en boire au moins 125 ml (1/2 tasse) aux 15 minutes. Lors des pauses, les aliments à préférer sont les aliments riches en glucides tels le pain, les muffins, les barres de céréales, les yogourts, les fruits séchés ou les fruits frais (comme la banane).

Vous pouvez ainsi consommer souvent de petites quantités d'aliments, qui soutiennent votre endurance. Si vous optez pour un arrêt complet afin de prendre un repas, les sandwiches de pain complet avec viandes maigres ou tartinades de légumineuses, ou une salade de pâtes feront un bon plat principal.

Il reste à compléter avec tous les aliments que j'ai nommés précédemment, et des boissons. Et vous voilà reparti pour la gloire (ou pour le « fun »...!)

LE TRUC DE LA SEMAINE

Il arrive souvent que l'on consomme de trop grosses portions pour notre appétit. Hélas, quand on s'en aperçoit, il est souvent un peu tard, les aliments sont rendus dans notre estomac. Que faire pour y remédier? Je vous suggère de garder en tête les trois questions suivantes, selon les circonstances: 1) Ai-je vraiment faim? 2) Pour quelle quantité ai-je faim? 3) Ai-je encore faim pour autre chose? Si la réponse à cette dernière question ne vous semble pas claire, attendez une dizaine de minutes avant de prendre l'aliment convoité. Ainsi, vous saurez mieux s'il s'agit vraiment de faim, ou simplement de gourmandise...

MÉNOPAUSE

35% des Québécoises prennent des hormones

■ MONTRÉAL (PC) — Dès le début de la ménopause, vers 51 ans en moyenne, les femmes font face à la grande question: « Dois-je prendre des hormones ou non? » Au Québec, plus de 35% des femmes ménopausées ont répondu oui à une hormonothérapie, le nombre le plus élevé au Canada.

« Les médecins sont mieux informés sur la ménopause et guident bien leurs patientes », affirme le Dr Vyta Senikas, obstétricienne-gynécologue.

Tout d'abord, elle dit aux femmes de ne pas avoir peur de prendre des hormones. « Les bénéfices sont plus grands que les risques. Toutes les études le confirment aujourd'hui, l'hormonothérapie augmente les risques du cancer du sein de 0,4%. Ce qui est très peu comparé aux bienfaits des hormones sur la prévention de l'ostéoporose et des maladies cardiovasculaires. »

Une femme dont la ménopause survient à 51 ans avec l'arrêt des menstruations depuis un an, aura encore une espérance de vie de plus de 30 ans. En moyenne, les femmes vivent jusqu'à l'âge de 83 ans. Les spécialistes qui conseillent l'hormonothérapie optent pour la continuité d'une qualité de vie.

Or, il faut savoir que les oestrogènes aident à maintenir une masse osseuse optimale, donc à contrer l'ostéoporose et à limiter les dégâts sur les artères du cœur qui ont tendance à faire des plaques et à bloquer chez les femmes âgées.

« Pas moins de 41% des décès chez les femmes au Canada sont liés à des maladies cardiovasculaires », explique le Dr Senikas. Après la ménopause, la femme ne bénéficie plus des effets protecteurs des oestrogènes, donc le bon cholestérol

baisse et le mauvais cholestérol prend la relève. Résultat: le risque de maladies cardiaques est quatre fois plus élevé chez les femmes après la ménopause qu'avant cette étape de leur vie.

« Les femmes occupent des postes de plus en plus importants et souvent les bouffées de chaleur extrême, l'insomnie, deux grands inconvénients majeurs de la ménopause, leur nuisent tellement au quotidien que l'hormonothérapie leur apparaît comme un sauveur et avec raison », ajoute le Dr Sanikas.

« Les femmes doivent savoir qu'il n'est jamais trop tard pour commencer une hormonothérapie. L'important, c'est d'être bien conseillée et de prendre la bonne dose. »

L'hormonothérapie peut se faire par injection, ou à l'aide de petits timbres qu'on colle sur la peau et il en existe autant de sortes que pour les pilules de contraception, affirme le Dr Sanikas.

Avant de débiter une hormonothérapie, une femme doit subir un examen complet, une prise de sang et une mesure de la densité osseuse. Ensuite, elle doit décider si elle veut ou non subir une hormonothérapie. Si la réponse est oui, le traitement durera jusqu'à la fin de ses jours.

Les effets secondaires sont une sensibilité aux seins, une légère augmentation de poids et des saignements irréguliers.

« On peut réduire certains effets si la femme prend la bonne dose et les hormones qui lui vont », précise le Dr Sanikas.

« Je dis aux femmes qu'elle n'ont plus à souffrir de leur ménopause. C'est une étape de leur vie et on a aujourd'hui les moyens de leur payer du bon temps pour le tiers de leur vie qui leur reste », conclut la spécialiste.

Moins de risque de maladies cardiaques



Josiane Cyr nutritionniste

Collaboration spéciale

Des lentilles aux couleurs du soccer



En optométrie, il n'y a pas de limite à l'imagination. Cette lentille dessinée au motif du ballon de soccer a de quoi séduire les mordus de football qui, pour la coupe du monde, voudront se distinguer.

Le circuit de la dopamine à la source des dépendances

Joueurs compulsifs, fumeurs invétérés, alcooliques auraient des troubles avec un neurotransmetteur qui joue un rôle-clé dans la sensation du plaisir

■ MONTRÉAL (PC) — Qu'est-ce qui retient le joueur compulsif à la machine à sous? Le fumeur à sa cigarette? Le disciple à la secte? L'alcoolique à son verre? Si les dépendances ont des origines psychologiques et sociales, les chercheurs commencent à se demander s'il n'y aurait pas une base physiologique commune, quelque part dans le système de récompense du cerveau. Les plus gros soupçons portent sur le circuit de la dopamine, un neurotransmetteur à effet exaltant et euphorisant qui joue un rôle-clé dans la sensation de plaisir.

En fait on soupçonne fortement le duo endorphine-dopamine d'être au cœur des dépendances aux drogues et de certains troubles de l'impulsion comme le jeu pathologique, l'obsession sexuelle et même des dépendances aux sectes, selon l'hypothèse avancée par le psychiatre et psychanalyste Jean-Yves Roy.

On sait que les amphétamines, la nicotine, la cocaïne, les opiacés et l'héroïne stimulent chacun à leur façon la production de dopamine dans le tronc cérébral.

« Tout le monde est d'accord pour dire que le point final est le système de récompense », dit le Dr Roy, spécialiste des maladies mentales et de la toxicomanie à l'hôpital Louis-H.-Lafontaine. « Ce qu'on essaie de faire, sans exagérer ni généraliser trop rapidement, c'est de démontrer que ce mécanisme-là est au centre de ce qu'on appelle la dépendance. »

L'effet du duo endorphines-dopamine se manifeste dans un phénomène bien connu des coureurs de marathon, le « second souffle ». Alors que saisis de douleurs, ils croient avoir atteint leurs limites, ils se retrouvent tout à coup dans un état second de nonchalance et d'engourdissement et pourraient, semble-t-il, courir des heures.

Le soulagement est le fait des endorphines, une sorte de morphine naturelle. Sécritées dans des situations de stress ou de fatigue intense, elles contribuent aussi à la production de dopamine.

Depuis des années, toute une approche psychothérapeutique s'est développée autour du concept de codépendance, une idée née chez les groupes d'Alcooliques anonymes et Al-Anon pour décrire l'état des gens vivant avec des alcooliques.

La codépendance se manifesterait d'abord par une immaturité émotionnelle, la croyance que le bonheur personnel dépend uniquement d'une chose ou d'une personne, le besoin absolu d'amour et de contrôle et le manque d'objectivité. Comme ces objectifs ne sont pas atteints, le codépendant souffre, angoisse, explique la psychothérapeute Diane Borgia, du Centre professionnel de traitement de la codépendance et autres dépendances.

Selon une approche, l'alcoolisme, la toxicomanie, le jeu pathologique et autres compulsions seraient tous des moyens d'anesthésier les souffrances liées à une dépendance affective ou émotive.

M^{me} Borgia est persuadée que derrière chaque dépendance, même physique, comme celle à la nicotine ou à l'alcool, se cache une dépendance en matière de relations amoureuses ou de relations avec les autres.

Le besoin absolu de contrôle proviendrait de « la croyance erronée que le bonheur dépend des autres et qu'il n'est possible d'être heureux, de se sentir bien et en sécurité qu'en exerçant un contrôle sur soi, sur les autres et sur son environnement », dit-elle.

La psychothérapie en la matière vise à gérer ses émotions et à identifier les idées et croyances qui conduisent aux émotions désagréables. Après évaluation, on suggère une psychothérapie individuelle, de couple ou en groupe. Selon M^{me} Borgia, le traitement d'une codépendance de « degré moyen » prend six à huit mois, à raison de deux rencontres de groupes ou individuelles par semaine.



L'alcool, la cigarette, le jeu pathologique seraient des moyens d'anesthésier les souffrances liées à une dépendance affective ou émotive.

6 à 8 mois de thérapie pour traiter une codépendance moyenne

EN BREF

Des spermatozoïdes moins bons qu'avant

La qualité du sperme est en forte baisse chez les Japonais, selon une nouvelle étude. La pollution industrielle serait à l'origine de ce phénomène alarmant déjà observé aux États-Unis et en Europe. Le ministère japonais de la Santé a étudié, il y a quelques mois, la concentration, l'activité et le taux de survie des spermatozoïdes chez 94 sujets. Les résultats, comparés aux normes fixées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ont été rendus publics. Le nombre de spermatozoïdes des hommes étudiés était largement au-dessus du seuil minimum de 20 millions par millilitre de sperme. Mais leur taux d'activité, un facteur clé pour la fertilité, était très inférieur au 50% de l'OMS. Il était de 27,2% chez les sujets d'une vingtaine d'années et à peine meilleur chez les 37-53 ans (28%). Conséquence: seulement 4% des hommes âgés d'une vingtaine d'années avaient un sperme satisfaisant aux critères de qualité minimums soit beaucoup moins que les 37-53 ans, les mieux lotis, qui remplissaient ces critères dans 9% des cas. Bien que préoccupante, cette étude est trop limitée pour tirer des conclusions générales, prévient le ministère de la Santé. En outre, il n'est pas sûr que le déclin de la qualité du sperme puisse avoir un impact sur la fertilité. La pollution, qui affecterait le système hormonal, serait le principal responsable, bien que sa culpabilité n'ait pas été prouvée. Le Japon n'est pas le seul pays touché par une baisse de la qualité du sperme. Un rapport des services de santé de Californie compilant 61 études réalisées depuis 60 ans estimait que le nombre de spermatozoïdes baisse de 1,5% chaque année dans le sperme des Américains. (AP)

Voir la pratique du sport comme un mode de vie

Les quatre grandes phases qui permettent d'intégrer l'activité physique à son existence

Environ 50% des gens qui commencent à faire de l'activité physique abandonnent dans les six mois qui suivent cette décision. Que se passe-t-il entre le moment où ils décident de bouger davantage et celui où ils décrochent? Pourquoi certains réussissent-ils là où plusieurs autres échouent?



Françoise Duranleau

Collaboration spéciale

À un moment donné, Mère Facilité prend le dessus et vous attire dans l'ascenseur, vous incite à prendre votre automobile pour un voyage au bout de la rue, vous fait opter pour votre fauteuil pour digérer plutôt que d'aller marcher avec Fido qui ne demanderait pas mieux... Ne lui laissez pas gagner le combat à tous les coups! Quatre étapes doivent être franchies pour adopter véritablement une vie active.

Voyons comment faire pour se rendre au bout du processus... et passer de l'intention à l'action!

La première phase est celle de la prise de décision. De multiples raisons peuvent amener une personne à vouloir être plus active. Ce peut être pour perdre du poids, améliorer sa silhouette, avoir plus d'énergie et une meilleure santé ou tout simplement pour retrouver le plaisir de bouger. À cette étape, attention de ne pas développer des attentes irréalistes face à l'activité physique. Non, il sera impossible de perdre cinq kilos en deux semaines et ce, même en courant trois kilomètres par jour. L'activité physique possède plusieurs vertus mais les changements vont s'opérer en douceur. Peu à peu, vous aurez plus d'énergie, grimpez les escaliers avec plus de vigueur, récupérez plus vite après un effort.

PHASE D'ESSAI

Une fois, deux fois, trois fois, vous faites des activités physiques. Félicitations, vous avez enclenché le mouvement, c'est parti! Vous êtes dans la phase d'essai. Saisissez toutes les occasions pour bouger. Profitez de votre

engouement pour faire une liste des avantages (je dors mieux, je me sens plus dynamique) à être actif. Identifiez vos activités préférées, les endroits où vous aimez aller, avec qui, à quelle heure. Au fil des jours, notez aussi les contraintes (ça exige des efforts, ça me demande de l'organisation) qui apparaissent. Ce sont elles qui vous feront décrocher si vous n'arrivez pas à les surmonter.

La troisième phase est celle du maintien. Cette étape est cruciale. Vous êtes actif depuis quelques semaines mais surviennent des contretemps qui vous empêchent de maintenir vos bonnes résolutions. De la visite imprévue arrive, il y a une émission de télévision que vous ne voulez pas rater, il fait froid dehors, vous êtes fatigué, votre partenaire de marche se désiste, etc. Attention, vous êtes sur la pente du décrochage!

Revoquez la place que vous désirez accorder à l'activité physique dans votre mode de vie. Si ça demeure important de vous mettre en forme, réservez à l'agenda des périodes intouchables. Fixez-vous des objectifs réalistes. Trouvez des objets de motivation. Aimerez-vous vous inscrire à un cours,



Nager est une activité qui garde en forme et qui se pratique à tous âges.

joindre une ligue sportive, vous abonner à un centre de conditionnement physique, recruter des amis pour vous accompagner? Offrez-vous une récompense quand vos résultats sont atteints. Découvrez de nouveaux endroits où pratiquer vos sports favoris.

La quatrième étape est celle de l'adoption. Vous faites alors partie des gens qui ont intégré l'activité physique

dans leur mode de vie, pour la vie. Vous ne luttez plus contre les éléments, vous arrivez à gérer votre agenda et à trouver des solutions pratiques qui vous conviennent. Bien sûr, il y aura des ratés. Mais si l'activité physique est une priorité, vous y reviendrez aussi vite que possible.

Françoise Duranleau, éducatrice physique, Kino-Québec

Tellement bon au goût
que vous penserez que
c'est mauvais pour vous.



Voici So Good, la toute nouvelle boisson de soja au goût exceptionnel presque trop bon pour la santé. Riche en protéines de soja et en calcium, elle est enrichie de 10 vitamines essentielles et ne contient ni cholestérol, ni lactose. À saveur de vanille ou de chocolat, So Good est disponible au comptoir des produits réfrigérés de votre supermarché Metro, Super C et Sobey's préférés. So Good! C'est si bon!



VOTRE AGENDA DU 28

CINÉMA

*Les chiffres indiquent la valeur artistique de l'œuvre: (1) chef-d'œuvre; (2) remarquable; (3) très bon; (4) bon; (5) moyen; (6) pauvre. Les cotes sont fournies par l'Office des communications sociales: elles peuvent différer de celles des critiques du SOLEIL.

CINÉPLEX CHAREST (529-9745 ou 9746). Aux frontières du réel (4) Ven. à Mar. 12h45, 15h45, 18h50, 21h35 (13 ans). Mulan (1) Ven. à Mar. 14h10, 16h35, 18h30, 20h30 (G). Meurtre parfait (5) Ven. à Mar. 14h, 16h15, 19h20, 21h50 (13 ans). Six jours sept nuits (5) Ven. à Mar. 13h30, 16h45, 19h40, 21h55 (G). Ce soir tout est permis (5) Ven. à Mar. 13h30, 16h25, 19h30, 21h45 (G). Le show Truman (4) Ven. à Mar. 13h45, 16h05, 18h40, 21h10 (G). Docteur Dolittle (1) Ven. à Mar. 13h, 15h, 16h55, 19h, 21h (G). Loin des regards (1) Ven. à Mar. 13h10, 15h55, 19h10, 21h40 (13 ans). Adm. 5,99\$, 17 ans et moins: âge d'or, 3,50\$. Matinées: lun. au jeu, 2,99\$, ven. sam. dim. 3,75\$.

CLAP (650-CLAP). *100% Arabica (5) 14h45, 19h10 (G). Le facteur (5) 15h15, 19h20 (13 ans). *Karakté (4) v.o.a.s.f. 12h15, 16h45, 21h15 (13 ans). La légende de Camelot (5) 13h, 17h30 (G). *Passion dans le désert (1) 12h30, 14h30, 17h, 19h, 21h (13 ans). Shooting Fish (5) v.o.a. 21h30 (G). *Wild Man Blues (1) v.o.a.s.f. 12h45, 15h, 17h15, 19h30, 21h45 (G). Adm. 6\$, *Primeurs: 8,50\$ ven. au dim. après 18h, 14 ans et moins et plus de 50 ans: 5\$, mar. et mer.: 5\$.

GALERIES DE LA CAPITALE (628-2455). Mulan (1) v.o.a. 13h, 15h, 17h, 18h55, 21h10 (G). Mulan (1) v.f. 12h30, 13h15, 14h30, 15h15, 16h40, 17h20, 18h45, 19h35, 20h45, 21h25 (G). L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux (4) Dim. à Mar. 12h30, 15h30, 16h, 19h30, 20h. Mer. Jeu. 12h30, 16h, 19h30 (G). Titanic (3) v.f. Dim. à Mar. 16h35, 20h30. Mer. Jeu. 12h15, 16h35, 20h30 (G). L'impact (5) Dim. à mar. 14h10, 16h35, 19h20, 21h40 (G). The Truman Show (4) v.o.a. 13h30, 16h15, 19h15, 21h50 (G). Perfect Murder (1) v.o.a. 12h15 (13 ans). Paulie (4) Dim. à mar. 13h10 (G). Six jours, sept nuits (5) v.f. 13h15, 16h15, 19h10, 21h40 (G). Six days, seven nights (5) Dim. à mar. 13h25, 16h20, 18h55, 21h40 (G).

LAURENTIEN (622-1077). Aux frontières du réel (4) 12h, 12h30, 13h30, 14h40, 15h10, 16h10, 18h05, 18h50, 19h20, 20h40, 21h30, 22h (13 ans). Docteur Dolittle (1) 12h10, 12h50, 13h20, 14h20, 14h50, 15h20, 16h50, 17h20, 18h25, 19h10, 19h40, 20h30, 21h15, 21h40 (G). X-Files (4) v.o.a. 13h, 15h40, 18h30, 21h10 (13 ans). Loin des regards (1) 13h10, 16h, 19h40, 21h25 (13 ans). Out of sight (1) 12h40, 15h30, 18h10, 20h50 (13 ans). Godzilla (6) v.f. 13h35, 16h20 (G). Meurtre parfait (5) 19h30, 21h50 (13 ans). Ce soir tout est permis (5) 12h15, 18h20 (G). Espoir retrouvé (5) 15h, 21h (G). Passion dans le désert (1) 12h20, 14h30, 16h40, 19h, 21h20 (13 ans). Adm. 8,75\$, 65 ans et plus/moins de 14 ans: 5\$. Sam. dim. avant 18h: 6,50\$.

LIDO (837-0234). Aux frontières du réel (4) Sem. 13h, 18h45, 21h15. Dim. 12h45, 15h15, 18h45, 21h15 (13 ans). Mulan (1) Sem. 13h, 19h, 21h15. Dim. 13h, 15h15, 19h, 21h15 (G). Meurtre parfait (5) 21h15 (13 ans). Loin des regards (1) Sem. 13h, 18h45, 21h15. Dim. 12h45, 15h15, 18h45, 21h15 (13 ans). Docteur Dolittle (1) Sem. 13h, 19h, 21h15. Dim. 13h, 15h15, 19h, 21h15 (G). Le show Truman (4) Sem. 13h, 19h, 21h15. Dim. 13h, 15h15, 19h, 21h15 (G). Six jours, sept nuits (5) Sem. 13h, 19h, 21h15. Dim. 13h, 15h15, 19h, 21h15 (G). L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux (4) Lun. Mar. 13h, 19h30. Dim. 13h, 18h35, 21h30 (G). Adm.: Matinées et Lun. au mer. 6\$, 12 ans et moins: 4\$, films cotés 13 ans et plus: 5\$, 50\$; Jeudi: 4\$, 12 ans et moins et 65 ans et plus: 3\$, Ven. Sam. Dim. (soirée): 8,50\$.

IMAX-LE THÉÂTRE

EVEREST Tous les jours 10h, 12h, 14h, 16h. Tarifs: adultes 8,50\$, 60 ans et plus et 12 à 17 ans: 7,50\$, 4 à 11 ans: 6,50\$. BALEINES. Tous les jours 11h, 13h, 15h. Tarifs: adultes 8,50\$, 60 ans et plus et 12 à 17 ans: 7,50\$, 4 à 11 ans: 6,50\$. Programme double: EVEREST et BALEINES tous les jours à 17h, 19h, 21h, le samedi 23h. Tarifs: adultes: 12,95\$, 60 ans et plus et 12 à 17 ans: 11,95\$, 4 à 11 ans: 8,95\$. Gratuit pour enfants de 3 ans et moins occupant le même siège que l'accompagnateur. Prix spéciaux pour groupes de 20 personnes et plus. Certificats-cadeaux disponibles. Réservation sur cartes Visa et Mastercard (frais de service en sus): 627-4688 et sur Billetech. Renseignements: 627-IMAX ou 1 800 643-IMAX. (publicité)

Bruce Willis ARMAGEDDON À l'affiche dès mercredi le 1 juillet en version française et version o. anglaise

LES CINÉMAS 6.50 En matinée SAMEDI ET DIMANCHE (+ jours fériés) FAMOUS PLAYERS REPRÉSENTATIONS AVANT 18H00 Mercredi (1 juillet) matinée: 6.50\$ - soirée: 8.75\$

GALERIES DE LA CAPITALE 12 5401 boul. des Galeries 628-2455

ARMAGEDDON v.f. (G) mer. jeu. 12h10, 12h45, 13h15, 15h25, 15h55, 16h25, 18h40, 19h, 19h30, 21h50, 22h15, 22h40. ARMAGEDDON v.o.a. (G) mer. jeu. 13h, 16h10, 19h20, 22h30. MULAN v.f. (G) 12h30, 13h15, 14h30, 15h15, 16h40, 17h20, 18h45, 19h35, 20h45, 21h25. MULAN v.o.a. (G) 13h, 15h, 17h, 18h55, 21h10. SIX JOURS SEPT NUITS (G) 13h15, 16h15, 19h10, 21h45. SIX DAYS SEVEN NIGHTS (G) dim. lun. mar. 13h25, 16h20, 18h55, 21h40. LE SHOW TRUMAN (G) 13h, 14h, 16h, 16h35, 19h, 19h30, 21h30, 22h. THE TRUMAN SHOW (G) 13h30, 16h15, 19h15, 21h50. PERFECT MURDER (13) dim. lun. mar. 12h15. L'HOMME QUI MURMURAIT À L'OREILLE DES CHEVAUX (G) dim. lun. mar. 12h30, 15h30, 16h, 19h30, 20h. mer. jeu. 12h30, 16h, 19h30. L'IMPACT (G) dim. lun. mar. 14h10, 16h40, 19h10, 21h40. PAULIE v.f. (G) dim. lun. mar. 13h10. TITANIC v.f. (G) dim. lun. mar. 16h35, 20h30. mer. jeu. 12h15, 19h35, 20h30.

STE-FOY 3 2500 boul. Laurier 656-0592

ARMAGEDDON v.f. (G) mer. jeu. 13h, 16h, 19h, 22h. DOCTEUR DOLITTLE (G) 13h40, 15h35, 17h30, 19h25, 21h25. AUX FRONTIÈRES DU RÉEL (13) 13h30, 16h10, 19h15, 21h50. MEURTRE PARFAIT (13) dim. lun. mar. 14h, 16h30, 19h10, 21h35

PARIS (694-0891). Le destin de Will Hunting (4) 13h50, 19h05 (13 ans). Le gardien (5) 16h30, 21h40 (16 ans). Pour le pire et pour le meilleur (4) 13h30, 18h45, (G). Espèces II (6) 16h10, 21h30 (13 ans). Beauté dangereuse (5) 13h40, 18h55 (13 ans). Traquer (6) 16h, 21h15 (13 ans). Adm.: Lun. mer. jeu. 2\$. Ven. sam. dim. 3\$. Mardi: 1\$.

SAINTE-FOY (656-0592). Docteur Dolittle (1) 13h40, 15h35, 17h30, 19h25, 21h25 (G). Aux frontières du réel (4) 13h30, 16h10, 19h15, 21h50 (13 ans). Meurtre parfait (1) Dim. à Mar. 14h, 16h30, 19h10, 21h35 (1).

ALOUETTE, Saint-Raymond (418 337-2465). Six jours sept nuits (5) Dim. 13h30, 19h15, 21h15. Lun. à jeu. 19h30 (G). La légende de Camelot (4) Dim. 13h45, 19h (13 ans). Espoir retrouvé (4) Dim. 21h. Lun. Mar. 19h45. Adm. 7,25\$, 13 à 19 ans: 5,25\$, Age d'or et 12 ans et moins: 3,50\$. Mar. Mer. 5\$, 12 ans et moins: 3,50\$.

CINÉPARC BEAUPORT. Écran 1: Le show Truman (4). L'impact (5) (G) Écran 2: Aux frontières du réel (5). Sphère (6) (13 ans). Écran 3: Le Docteur Dolittle (4). Espoir retrouvé (5) (13 ans). Ouverture à 19h. Projection à la brunante.

CINÉPARC DE LA COLLINE (831-0778). Écran 1: Loin des regards (4). Les frères Bill (5). 2000 (4) (13 ans). Écran 2: Six jours sept nuits (5). Émergence des profondeurs (4) (G). Ouverture ven. sam. mar. à 19h, dim. lun. mer. jeu. à 19h30. Projection à la brunante. Adm. 8\$: 13 ans et moins: 2\$, 65 ans et plus: 4,50\$. Mar. mer. 5\$.

BIBLIOTHÈQUE DE CHARLESBOURG. Succ. Bon-Pasteur, 425, rue Jean XXIII, 14h: Le secret de Bear Mountain. Entrée libre.

BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-ROY. Place des enfants. À 13h30: Les 101 Dalmatiens. Gratuit.

THÉÂTRE

LA VISITE GUIDÉE de Michel Lee. Mise en scène de Philippe Beaufort. Par le Théâtre Les Michelières. Église Saint-Jean-Baptiste, 470, rue Saint-Jean. Du mardi au dimanche à 21h. Rés.: 525-6604. Jusqu'au 28 juin.

DANSE

FESTIVAL FOLKLORIQUE DES ENFANTS DU MONDE. Place Festival. Parc de la chute Montmorency. Sur la grande scène, de 13h à 15h30, troupes folkloriques de la Lituanie et de la Martinique; à 19h, la Bulgarie et le Sénégal. Au Café des Nations, musiciens de la relève de 15h30 à 16h30, de 17h à 19h et de 21h à 23h. Adm. port du macaron requis: 5\$.

MUSIQUE

CLAIRE GUIMOND, flûte baroque; JOHN TOLL, orgue et clavecin; RICHARD BOOTHBY, viole de gambe. À 14h. Domaine Forget, St-Irène. Adm. 21\$. Rés. 1 888 DFORG-GET, poste 800.

CONCERT CROISSANT au Domaine Cataract. Invitées: Annie Marcoux, contralto et Marie-Pascale Bolduc-Lebel, pianiste. À 11h. Au 2141, chemin Saint-Louis. Contribution: 5\$.

CONCERT DU DIMANCHE au Domaine Joly-de-Lotbinière. Invitées: Sophie-Marie Martel, soprano et André Boudreau, clavier. À 11h. Adm. 10\$. Inf. (418) 926-2462.

MARIE-JOSÉE LORD, soprano. Durant la messe de 10h. Église Notre-Dame de Lévis.

STANA BUENA, harpiste. De 15h à 16h. De 15h à 16h. Basilique Ste-Anne-de-Beaupré, Chapelle de l'Immaculée. Entrée libre.

SPECTACLES ET VARIÉTÉS

LA TROUPE V'LA L'ON VENT. Spectacle bénéfique à 20h. Église de Saint-Laurent, I.O. Adm. 15\$.

ELVIS STORY, revue musicale. Mer. au dim. Au Capitole. Rés. 694-4444 et Billetech.

DOLLY, rock français. À 21h30 au D'Auteuil, 35, rue d'Auteuil.

NATALIE CHOQUETTE. À 20h. L'Anglicane de Lévis, 33, rue Wolfe, Lévis. Adm. 24\$. Rés. 838-6000. Forfait souper-spectacle disponible.

LE TRIO DE JAZZ MARIO PARADIS. À 11h. Bibliothèque Jean-Baptiste-Dubéger. Gratuit avec réservation au comptoir. Si beau temps, à l'extérieur.

BARS/RESTAURANTS

Les Folles de Paris-le Cabaret de Québec. Souper-spectacle, Mardi au sam. 18h30; dim. à 12h. Au 252, rue Saint-Joseph. Rés. 523-4777. Christian Déry, Bar Chez son père, 24, rue St-Stanislas. Denis Leblanc, chansonnier. Bar les Yeux bleus, 1117 1/2, rue Saint-Jean. Entrée libre.

DIVERS

CENTRE DE VALORISATION DU PATRIMOINE VIVANT. Maison Paradis, 42, rue Notre-Dame, Place Royale. Tous les jours de 10h à 17h. Auj. atelier de fabrication de raquettes avec Marcel Lemay. Entrée libre.

MARCHÉ DE FLEURS avec musique et dégustations de fleurs comestibles. Auj. et demain de 10h à 17h. Place de Paris.

JOURNÉE SÉCURITÉ EN VÉLO de 10h à 14h au parc Ferland, 1600, 8e Avenue.

MARCHÉ AUX PUCES sur la rue du Campanille, de 9h à 16h.

MARCHÉ AUX PUCES de 9h à 17h à l'école La Châtelaine de Château-Richer, 169, rue du Couvent. Au profit de la fabrique de Château-Richer.

RÉUNIONS

CAFÉ PHILOSOPHIQUE. De 13h à 15h. Bar L'Inox, 37, Quai Saint-André. Inf. 692-2877.

ÉMOTIFS ANONYMES. Groupe Amitié. À 19h30 au Centre Jacques-Cartier, 421, Langelier. Rés. 647-7147.

ALCOOLIQUES ANONYMES. À 20h. Groupe Sois toi-même. Soup-sol de l'église St-Émile, 1620, boul. Lapierre, St-Émile. Inf. 529-0015.

SITES HISTORIQUES

CENTRE D'INTERPRÉTATION DU VIEUX-PORT-DE-QUÉBEC, 100, rue Saint-André. Tous les jours, 10h à 17h. Au 19e siècle, Québec est un des cinq plus grands ports au monde. Découvrez l'âge d'or de la construction navale. Visite commentées. Photos d'époque. Accessible aux personnes handicapées. Tarifs: 2,75\$, étud. et aînés: 2\$, 6 à 16 ans: 1,50\$, moins de 6 ans: gratuit; familles: 6\$. Inf.: 648-3300.

LIEU HISTORIQUE NATIONAL CARTIER-BRÉBEUF, 175, de l'Espérance. Tous les jours de 10h à 17h. Animation et visite commentée de la Grande Hermine et de la maison longue amérindienne; déposition de l'annéda. Tarifs: adultes: 2,75\$, 6 à 16 ans: 1,50\$, étud. 17 ans et plus et 65 ans et plus: 2\$, familles: 6\$. Inf. 648-4038.

MAISON DES JÉSUITES, 2320, chemin du Foulon, Sillery. Ouvert du mardi au dimanche de 11h à 17h; les mercredis et vendredis jusqu'à 20h. Jardin, histoire, architecture et racines amérindiennes. Exposition permanente, visite du site et de la maison. Gratuit pour tous. Visite de groupe et activités d'interprétation sur réservation: 654-0259.

CYCLORAMA DE JÉRUSALEM. Un voyage visuel dans les temps bibliques au cœur de la Terre Sainte. Spectacles multimédia. Narration en plusieurs langues. Tous les jours de 9h à 18h. Adm. 6\$, 16 ans et plus, 3\$, 6 à 15 ans (bx. incl.). Inf. 627-3101.

CHÂTEAU FRONTENAC. Visites guidées (50 min) par un personnage de la fin du 19e siècle. Tous les jours, départs de 10h à 18h (aux heures). Tarifs: adultes: 6\$, aînés: 5\$, 6 à 16 ans: 3,50\$. Visite pour groupes de 15 et plus (prix spéciaux pour 20 et plus) en tout temps sur réservation. Anne Gély 691-2166.

L'ÎLOT DES PALAIS, 8, rue Vallière (au pied de la côte du Palais). Site archéologique. Exposition «Une visite au palais s'impose» et spectacle multimédia (20 min.) pour découvrir l'histoire de ce site: du palais de l'intendant Bégon, de la brasserie Jean-Talon, des magasins du roi. Salle de consultation. Tous les jours de 10h à 17h. Entrée libre. Inf. 691-6092.

CENTRE D'INTERPRÉTATION DE LA CÔTE DE BEAUPRÉ, 7007, av. Royale, Château-Richer. Mer. au dim. 10h à 17h. Exposition sur l'histoire de la Côte-de-Beaupré, maquettes, jeux, vidéo. Adm. 2\$, gratuit pour 14 ans et moins. Inf. 824-3677.

DOMAINE JOLY DE LOTBINIÈRE, route Pointe-Platon, Sainte-Croix. Tél.: (418) 926-2462. Manoir et jardins du XIXe siècle; accès au fleuve; aires de pique-nique; terrasse et boutique horticoles. Ouvert tous les jours de 10h à 18h. Adm. 6\$, enfants moins de 6 ans: gratuit.

LOISIRS

MAIZERETS EN FÊTE. De 12h à 17h. clowns, maquillage, spectacles, animation continue: 12h et 14h, spectacle AX, 12h45 et 14h45, méga work-out: 13h15 et 15h15, tournée méga-danse, 16h à 17h, l'Harmonie Jean-de-Brébeuf. Entrée libre. Au 2000, boul. Montmorency.

GRAND PIQUE-NIQUE SUR LES PLAINES D'ABRAHAM. À compter de 11h: animation au kiosque Edwin-Geanger, maquillage, jeux, animation Omnikin. À 13h, le groupe Azur, musique latino et world-beat; à 14h30, le duo Godiva, pop-rock; à 20h, le groupe vocal Impulsion.

MUSÉE DE LA CIVILISATION. «L'homme-castlet» avec Louis Bergeron, marionnettiste. À 12h30 et 14h30 dans la cour intérieure. Entrée libre.

VILLA BAGATELLE. Atelier familial: Initiation à l'art naturaliste. Au 1563, chemin Saint-Louis, Sillery.

ACTIVITÉS SOCIALES

LE TEMPO, 2700 Jean-Perrin, local 105, Québec. Tél.: 842-7556. Souper dansant à compter de 16h30. Coût: souper et soirée: 12\$, soirée: 5\$.

DANSE EN LIGNE. Pratique pour tous niveaux. De 13h30 à 15h30. Carrefour Liberté, 2165, Robert-Giffard, Beauport. Inf. 666-6611.

MÉTÉO

Table with weather forecasts for Québec, today, tomorrow, and Monday. Includes icons for sun, clouds, and rain, and temperature ranges.

Table with regional weather forecasts for various Canadian cities like Atlantic City, Boston, and Toronto.

Table with Canadian weather forecasts for cities like Yellowknife, Whitehorse, and Vancouver.

Table with world weather forecasts for cities like Amsterdam, Beijing, and Berlin.

Table with regional weather forecasts for the Gulf of St. Lawrence area, including Baie-Comeau and Matane.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Chicoutimi and Rivière-du-Loup.

Table with regional weather forecasts for the St. Lawrence Valley, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including La Tuque and Québec.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Table with regional weather forecasts for the Saguenay region, including Trois-Rivières and Thetford.

Advertisement for 'Nuits du beat' featuring Molson Dry beer and a DJ.

Advertisement for 'NoEMI' featuring a scene from the movie 'Maurier'.

Advertisement for 'California Guitar Trio' featuring a scene from the movie 'Maurier'.

Advertisement for 'Brian Hughes' featuring a scene from the movie 'Maurier'.

Advertisement for 'Le Kashmir 23 h blues' featuring Steve Hill.

Advertisement for 'Le Clarendon 22 h Naki'.

Advertisement for 'Le Biloxi 23 h Bet.e & Stef Band'.

Advertisement for 'Le Quartier de Lune 23 h Buzzard Band'.

Advertisement for 'Jazz du Maurier'.

Large table titled 'DIMANCHE SOIR À LA TÉLÉ' listing TV programs and channels for the evening.

LECTURES D'ÉTÉ

Des coups de foudre qui durent

Après nos suggestions de nouvelles lectures pour l'été, voici une dernière fournée de recommandations. Aujourd'hui, LE SOLEIL vous propose un retour sur ses principaux coups de coeur de la dernière saison, question de vous rafraîchir la mémoire et de vous rappeler de beaux moments de lecture.



Lise Lachance
LLachance@lesoleil.com

«L'Oiselière»

L'amour exploré sous toutes les coutures du corps et de l'âme, conjugué à tous les temps et sur tous les modes. Voilà l'essence — la quintessence — du très beau livre, *L'Oiselière*, de Jean Charlebois. Le poète procède, dans ce premier roman, à une célébration de l'amour, ce «grand papillon bleu royal que tout le monde cherche dans les forêts amazoniennes du coeur». L'amour étant son «unique obsession», Charlebois décrit un amour absolu. Il dégoûte de ses «petites grenades d'émotion» qui explosent avec une efficacité rarement atteinte dans le roman québécois. (L'Hexagone, 220 p.)

«Confidence pour confiance»

Confidence pour confiance, de Paule Constant, nous offre un huis clos explosif. Trois femmes passent la nuit chez l'organisatrice d'un colloque féministe. Elles doivent repartir le lendemain midi. À leur lever, donc, elles ne disposent que de quelques heures, en nuisettes et sans maquillage, pour échanger sur l'événement de la veille et sur leur vie. Installées dans la cuisine, elles se livrent à un tête-à-tête obligé et passent de la complicité aux coups de griffe. Le huis clos est d'autant plus hermétique que la maison est verrouillée par un système qui condamne portes et fenêtres au nom de la sacrosainte climatisation. Une grande sensibilité côtoie la férocité. Le cocktail est fascinant. (Gallimard, 234 p.)



L'OISELIÈRE

«Océan mer»

Même si le roman culte d'Alessandro Baricco, *Soie*, a été traduit en français avant *Océan mer*, ce dernier livre a été écrit plus tôt. On y retrouve le germe de ce qui fantera *Soie*: une prose poétique presque incantatoire, la fascination de la légèreté. Le personnage principal d'*Océan mer*, c'est... la mer. La mer «mère», salvatrice. Celle où toute la faune bigarrée qui débarque à la pension Almayeur, perdue sur une plage balayée par les vents, vient chercher la guérison. L'impossible. Oeuvre polyphonique à la fois roman à suspense, livre d'aventure, poème en prose et récit philosophique, *Océan mer* peint toute la gamme des sentiments, avec jubilation. Un feu d'artifice! (Albin Michel, 275 p.)

«Amour... amours...»

Une fête des sens! Voilà ce à quoi nous convie Marie Cardinal dans un roman largement autobiographique, *Amour... amours*. Tous les sens participent au bal des souvenirs qu'évoque Lola, Algérienne d'origine, assise dans son jardin, en Provence. Ces retours sur sa vie, en touches multiples, nous éblouissent de soleil, nous éblouissent de couleurs, nous envoient de parfums. Ils nous émeuvent aussi car Lola retourne inlassablement, dans sa tête et dans son corps, «l'amour et le désamour». (Grasset, 150 p.)



Amour... amours...

Chat sauvage

Le Vieux-Québec arpenté dans tous les sens, humé, vécu au jour le jour. Tel est le cadre de *Chat sauvage* de Jacques Poulin qui écrit à Paris des histoires dont le coeur bat à Québec. Le protagoniste, cette fois-ci, est un écrivain public dont la vie coule doucement jusqu'à ce qu'un vieil homme lui demande d'écrire une lettre à sa femme qui l'a quitté. Jacques Poulin distille pour la première fois dans son oeuvre un parfum de polar. Il nous donne envie de baguenauder avec lui dans les dédales intra-muros de la capitale. On retrouve, dans ce livre, l'univers tout en nuances de l'écrivain. (Leméac, 189 p.)



Jacques Poulin
CHAT SAUVAGE

«Longtemps»

Il était une fois, au milieu des années soixante, un homme acharné à demeurer normal. Par normal, il entendait marié. Marié une seule et bonne fois pour toutes. Il ignorait qu'il rencontrerait Elisabeth. Les deux amants décident de s'inventer «la seule demeure qui résiste aux protestations de la morale: une légende». C'est cette légende, conquise à coups de bonheurs et de ruptures, qui se bâtit pendant 40 ans sous nos yeux. Érik Orsenna fait, de façon magistrale, le portrait de cet animal indomptable et démodé: un sentiment. (Fayard, 465 p.)

«Le bout de la terre»

Un souffle exceptionnel balaie le premier roman de Yan Muckle, *Le bout de la terre*. L'auteur de 31 ans, qui vit à Québec, décrit avec sensibilité les préoccupations transcendantes des jeunes d'aujourd'hui. Alexis cherche à tâtons, désespérément, un sens à sa vie. Dans un quitte ou double «au bout de la terre», il trouvera la réponse à sa quête. (Boréal, 288 p.)

«Haine-moi»

Roman-choc, *Haine-moi* décrit le monde des squats et des catacombes du Vieux-Québec. Un monde peuplé de punks, de skins et d'héroïnomanes. Deux ados de Cap-Rouge s'y réfugient après avoir fait un mauvais coup. Ils veulent tomber dans l'anonymat. Ils ne savent pas que les dés sont pipés. Ils le découvriront douloureusement en se frottant à la corrosion de la rue, en luttant bec et ongles contre le désespoir, la faim et la mort. Leurs sept jours d'errance sont racontés dans un langage percutant. (Lanctôt éditeur, 223 p.)

Dessine-moi un cédérom



«Le petit prince» visite la planète virtuelle

RICHARD BOISVERT
Collaboration spéciale

C'est fait, le cédérom a rejoint le *Petit Prince* et sa rose sur l'astéroïde B 612, toujours menacé par la croissance anarchique des baobabs. Bienvenue dans l'univers virtuel d'Antoine de Saint-Exupéry!

Aujourd'hui, même «Saint-Ex» est donc rattrapé par la vague multimédia. Première et heureuse constatation: la poésie, le désert, les étoiles, toute l'imagerie attachante du *Petit Prince* est intacte. Les concepteurs de chez Gallimard n'auront pas commis l'erreur de changer ce qui fait le succès du livre le plus traduit après la Bible.

Bien au contraire. Le cédérom, conçu comme un prolongement du conte original, véhicule la même philosophie. Ici, «pas question de détruire des humanoïdes teigneux et armés jusqu'aux dents, ni de sauver la princesse virtuelle des griffes d'un sadique dragon», avertit le renard, à qui on a confié la tâche de guider l'utilisateur dans l'installation du disque et dans ses premiers pas au coeur de «L'Univers».

son service. C'est aussi par «l'univers», en s'approchant de la Terre, qu'on parvient à «L'Album», là où nous attend le fameux renard.

L'ALBUM
Apprivoiser un renard, même virtuel, n'est pas une mince tâche. Peu à peu, au rythme des journées (le «bonjour» de l'allumeur de réverbères vous donne le signal), vous avez la permission d'approcher un peu plus de l'animal. Une fois que vous l'aurez apprivoisé, votre patience sera récompensée: une partie du cédérom se copiera sur le disque dur de l'ordinateur. L'icône du renard apparaît sur le bureau. En la cliquant, l'enfant pourra accéder au «carnet» personnalisé, protégé par un code que lui seul connaît. Il pourra y tenir son propre journal, y écrire des lettres avec entête ou venir y jouer avec son renard apprivoisé.

Conçu comme une exposition, en cinq grands tableaux, «L'Album» retrace les grandes lignes de la vie d'Antoine de Saint-Exupéry, à partir de son enfance, de Toulouse à cap Juby, puis en Amé-



rique du Sud, au centre du désert et finalement à New York. Ce magnifique document multimédia est appuyé par plusieurs dizaines de dessins, de photos, de lettres et d'enregistrements audio. Développant avec succès, avec délicatesse même, en deux et en trois dimensions, le graphisme original de Saint-Exupéry, ce nouveau cédérom a tout pour connaître une belle carrière. Techniquement, les effets sonores très diversifiés sont d'une belle qualité, la musique d'accompagnement a été choisie avec goût.

Enfin, et c'est ce qui fait son charme, tout comme le renard, c'est probablement le premier cédérom qu'on doit littéralement apprivoiser.

N'adapte pas qui veut

Le Petit Prince sur cédérom, publié chez Gallimard, qui détient toujours les droits du conte pour la France, est la plus récente adaptation du célèbre conte de Saint-Exupéry.

On estimait, il y a quatre ans, à 25 millions le nombre d'exemplaires du *Petit Prince* diffusés dans 102 langues différentes à travers le monde. Ce chiffre ne tient pas compte des éditions non autorisées, très nombreuses.

Gallimard, aussi responsable des droits audiovisuels du *Petit Prince*, reçoit chaque année plus de 600 demandes d'adaptation en tous genres. Jusqu'à maintenant, ni Disney ni aucun producteur de dessins animés n'a réussi à les obtenir. Seulement cinq

disques ont reçu l'approbation de Gallimard, dont le plus célèbre (maintenant disponible sur CD et sur cassette) est celui auquel a participé Gérard Philipe, produit en 1954, Grand Prix de l'Académie Charles-Cros, vendu à plus de 500 000 exemplaires.

D'autres adaptations plus récentes existent, notamment en livre-cassette et livre-CD publiés par Gallimard Jeunesse. On compte aussi quelques pièces de théâtre. Une seule comédie musicale en règle existe et c'est au Japon qu'elle tient l'affiche.

La sortie du *Petit Prince* sur cédérom coïncide avec le lancement de son site Internet «officiel»: www.saint-exupery.org. R.B.

LE PETIT PRINCE. Cédérom adapté et mis en scène par Romain Victor-Pujebet d'après le conte d'Antoine de Saint-Exupéry. Gallimard. Environ 65\$. Configurations: Sur ordinateur PC: Pentium 90 ou supérieur, 16 Mo de mémoire vive, lecteur de cédérom quadruple vitesse, affichage en millions de couleurs, système d'exploitation Windows 95. Sur Macintosh: PowerPC, 16 Mo de mémoire vive, lecteur quadruple vitesse, système 7.5 ou ultérieur.

LES BEST-SELLERS

FICTION

1. *L'empreinte de l'ange*, Nancy Huston, Actes Sud (4)
2. *Tu m'appartiens*, Mary Higgins Clark, Albin Michel (2)
3. *Le maître du jeu*, John Grisham, R.L. (3)
4. *Chat sauvage*, Jacques Poulin, Leméac/Actes Sud (15)
5. *Julie Papineau, tome 2: l'exil*, Micheline Lachance, Qc-Am. (7)
6. *Le fantôme*, Danielle Steel, Pres. de la cité (3)
7. *La femme aux melons*, Peter Mayle, Nil (8)
8. *Les rivières pourpres*, Jean-Christophe Grangé, Alb. Michel (4)
9. *La cinquième montagne*, Paulo Coelho, Anne Carrière (10)
10. *La cordonnère*, Pauline Gill, VLB (1)

OUVRAGES GÉNÉRAUX

1. *L'île d'Orléans*, Michel Lessard, De l'Homme (8)
 2. *L'énigme Charest*, André Pratte, Boréal (2)
 3. *Une histoire de la lecture*, Alberto Manguel, Actes Sud/Leméac (6)
 4. *Les manipulateurs sont parmi nous*, Isabelle Nazare-Aga, L'Homme (8)
 5. *Marie-Soleil*, Louise Bourbonnais, Alain Stanké (6)
- La compilation de cette liste est réalisée grâce à la participation des librairies Blats (Rimouski), Vaugouls, Laliberté, Garneau, Générale française, Pantoute. * Le chiffre entre parenthèses indique le nombre de semaines de parution de l'oeuvre parmi les best-sellers.

Commandez vos livres chez Renaud-Bray

Nous expédions partout au Québec poste ou messenger

1-888-746-2283

E-mail: sab@renaud-bray.com