

Week-end

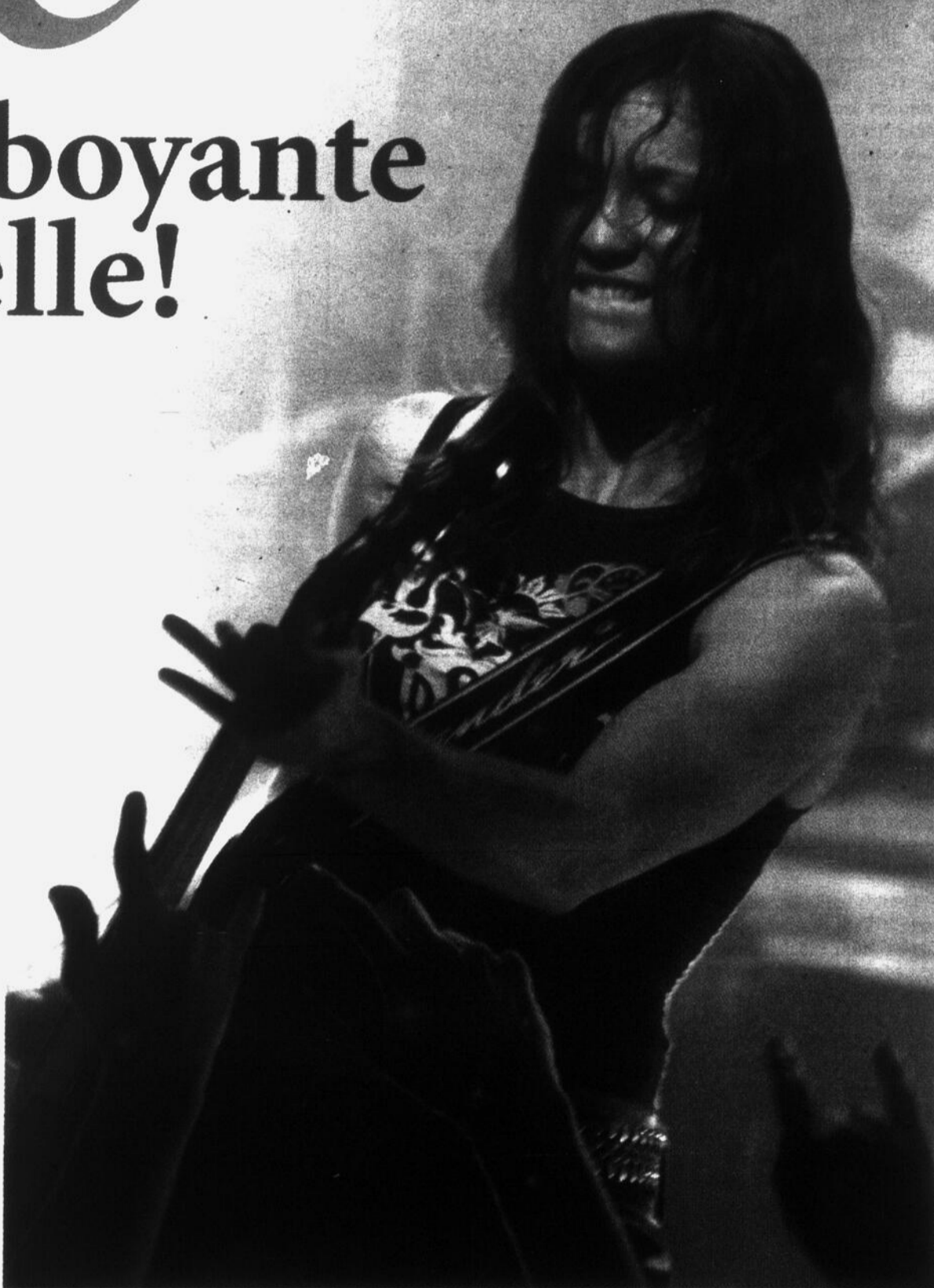
Flamboyante Amielle!



Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Elle joue de la basse avec une énergie et une allure peu communes. Difficile en fait de ne pas la remarquer quand elle est sur scène avec *Capitaine Révolte*. D'autant plus qu'elle assortit sa performance musicale de numéros aussi spectaculaires que cracher du feu et jongler avec des objets enflammés. Amielle Doyon-Gilbert n'est pas une bassiste ordinaire.

Il faut dire qu'Amielle a encore beaucoup d'autres cordes à sa basse... ou plutôt à son arc. Musicienne, elle sait jouer de plusieurs instruments, du piano à la guitare en passant par la trompette; amuseuse publique, elle travaille aussi bien avec le feu qu'avec les échasses; danseuse, elle a fait du ballet, du jazz moderne et plusieurs autres styles. Sans compter les nombreux métiers qu'elle a exercés pour gagner sa vie, de «gentille organisatrice» dans un club de vacances à gavage de canards sur une ferme, en passant par la construction, l'émondage d'arbres et la cueillette de pommes, pour n'en nommer que quelques-uns. → Page C-2



DISQUES

Yann Perreau
radio
actif

→ Page C-6



VIDÉO

Spanglish:
surtout
pour
Flor

→ Page C-10



CINÉMA

Un film
sobre et
émouvant

→ Page C-9



LECTURE

Un bouquet
de lectures
florales

→ Page C-8



SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-9
La Boustifaille	C-22
Horoscope	C-26
Automobile	C-19
L'Église	C-26
Jeux	C-12

(Photo: Barry Baily)



Barnabé auto inc.



Pour les meilleurs PRIX



Caravan
2005

RAM 1500



300



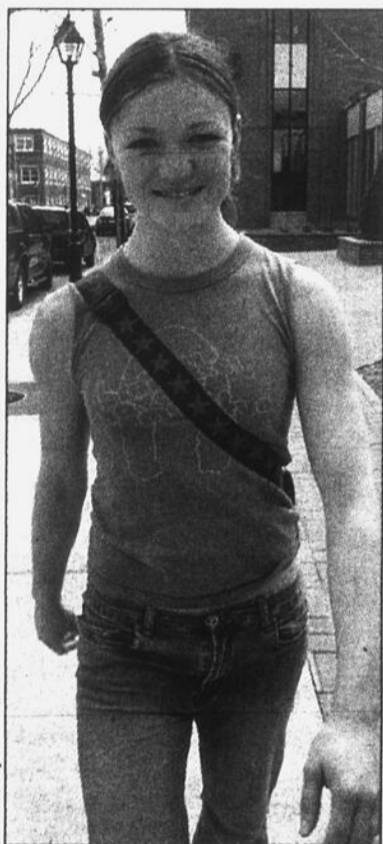
438, rue Saint-Jacques, Napierville • (450) 245-3313 • (514) 877-4949 (Mtl)

Amielle, flamboyante et polyvalente

— Suite de la page C-1

Originaire de Frelighsburg, Amielle Doyon-Gilbert joue de la basse depuis cinq ou six ans et est membre de Capitaine Révolte depuis près de trois ans. Née de parents artistes, elle a commencé son apprentissage musical au piano avec son père comme professeur. «C'est avec lui que j'ai appris le plus», nous dit-elle.

Par la suite, elle s'intéresse à d'autres instruments comme le violoncelle, le trombone, la trompette, la guitare et finalement la basse. «Je suis comme ça, confie-t-elle: je me passionne pour quelque chose et j'embarque à 100%. Puis, quand j'ai été au bout de ce que je recherchais, je me tanne et je passe à autre chose».



(Photo Jacques Paul)

Amielle Doyon-Gilbert a aussi fait de la danse et exercé de nombreux métiers.

Comme le fait remarquer la musicienne, la situation est toute-fois différente avec la basse. «Je ne me lasse pas, indique-t-elle, il y a tellement à apprendre. Plus ça va, plus j'aime ça».

Amielle fait aussi de la danse, un art qu'elle a su marier à la musique dans sa performance scénique. «La danse fait partie de ma vie autant que la musique, souligne-t-elle. Ma mère danse et j'ai toujours dansé moi aussi. J'ai fait du ballet quand j'étais jeune et plus tard d'autres styles comme du hip hop, du latino, du moderne, du baladi, de la danse africaine. Sans être professionnelle, j'ai participé à plusieurs spectacles».

Quant à ses aptitudes de cracheuse de feu et d'amuseuse publique, Amielle a commencé à les développer il y a cinq ans, à l'origine pour gagner sa vie lors de ses voyages et de ses séjours à l'étranger.

C'est d'ailleurs pas le biais de ces talents plutôt inusités qu'elle a fait ses débuts avec Capitaine Révolte. «Au départ, je leur ai offert de présenter mon numéro de danse avec des chaînes et du feu lors de leurs spectacles, relate-t-elle. Puis, plus tard, quand le bassiste a annoncé son intention de quitter le groupe, Fred (le guitariste et chanteur principal de la formation johannaise) m'a proposé de le remplacer. Même si ça ne faisait que quelques mois que je jouais de la basse, j'ai tout lâché mes autres projets et je me suis mise à apprendre les chansons du band. J'ai passé l'audition et j'ai été acceptée».

Depuis lors, Amielle est la bassiste attirée de Capitaine Révolte. A-t-elle eu de la difficulté à se faire accepter par les autres membres du groupe? «Pour eux, une fille ou un gars, ce n'est pas important, répond-elle, soulignant que la formation compte déjà



(Photo Kim Bellavance)

En plus de jouer de la basse, Amielle utilise souvent ses talents de cracheuse de feu dans les spectacles de Capitaine Révolte.

une autre musicienne dans ses rangs en la personne de Marie-Claude Bergeron, violoniste; ce qui compte, c'est que la personne fasse la job». La musicienne ajoute qu'elle participe à tous les aspects de la vie du groupe, y compris aux tâches plus physiques comme le transport de l'équipement musical.

Actuellement l'un des groupes les plus populaires au Québec, Capitaine Révolte se produit en spectacle à toutes les fins de semaines, ou presque. Le groupe a joué un peu partout au Québec de même qu'en Ontario, et même au Costa Rica. Bien que pour elle, ces spectacles constituent une source appréciable de revenus, Amielle doit aussi exercer d'autres activités pour assurer sa subsistance. «Je suis toujours en recherche d'emplois pour aller avec mes activités musicales et artistiques,

nous dit-elle, si quelqu'un veut m'engager, je suis très polyvalente».

La musicienne a en effet travaillé dans de très nombreux domaines, depuis la construction jusqu'à l'émondage d'arbres, en passant par la cueillette de pommes et même le gavage de canards! «J'aime ça les jobs physiques, confie-t-elle, ça me défoule». À ces métiers s'ajoutent aussi ceux de serveuse dans un bar et de «GO» («gentille organisatrice») dans un club de vacances.

Amielle utilise également ses talents artistiques pour la réalisation de décors de cinéma. Elle travaille d'ailleurs présentement à la fabrication de personnages et d'instruments de musique en carton pour un vidéoclip d'animation que tournera bientôt Capi-

taine Révolte.

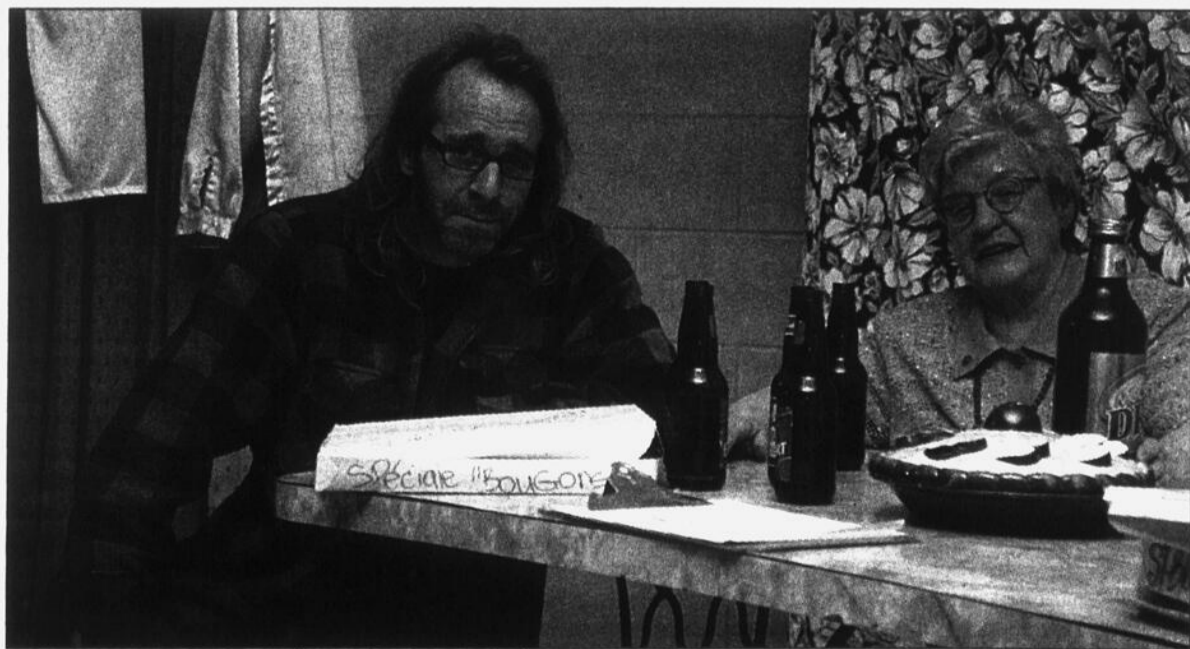
Amielle ne cache pas qu'elle aimerait bien pouvoir se consacrer davantage aux choses artistiques et tout spécialement à la musique. «Je trouve que je ne consacre pas assez de temps à ma basse, indique-t-elle. J'aimerais ça aller plus loin. J'ai tellement de choses à apprendre et à pratiquer pour être à mon summum. Sauf qu'il faut que je travaille pour gagner ma vie».

Comme tant d'autres artistes, la jeune musicienne continue donc à partager son temps et ses énergies entre le travail et l'activité artistique. Capitaine Révolte ne manque toutefois pas de projets intéressants et poursuit son cheminement sur la scène musicale. Pour Amielle, le temps deviendra peut-être bientôt plus favorable à l'art. ●

Une centaine d'auditeurs pour l'auteur des Bougon

Tout près d'une centaine de personnes ont assisté au souper-conférence mettant en vedette François Avar, coauteur de la série télévisée «Les Bougon, c'est aussi ça la vie», le 23 avril dernier au Centre communautaire de Saint-Blaise.

Comme le relate un porte-parole du Club Optimiste Saint-Blaise-sur-Richelieu, organisme instigateur de l'événement, M. Avar a séduit l'auditoire par ses commentaires sur la série télévisée et son vécu d'auteur. De plus, il a étalé sans retenue ses succès comme ses revers, faisant mieux comprendre aux personnes présentes l'homme derrière les textes. Les participants ont pu échanger avec l'auteur en posant des questions très pertinentes tout en laissant place aux commentaires personnels. François Avar a semblé à l'aise dans cette formule, montrant une grande ouverture d'esprit et une accessi-



(Photo Kim Bellavance)

L'écrivain et coauteur de la télésérie «Les Bougon», François Avar, en compagnie de Mariette Leroux, présidente du Club Optimiste Saint-Blaise-sur-Richelieu qui organisait le souper-conférence.

bilité hors du commun.

«On ne peut se tromper en dis-

ant que ce type d'auteur ne laisse personne indifférent, indique

Alain Gaucher du Club Optimiste. On le vénère ou on le déteste.

puisque le brassage des valeurs, ça dérange. François Avar avoue que la série télévisée a été appuyée, bien malgré elle, par le scandale des commandites. Heureusement le jumelage des deux a permis un éveil social qui tardait à se manifester qui et espérons-le se poursuivra.»

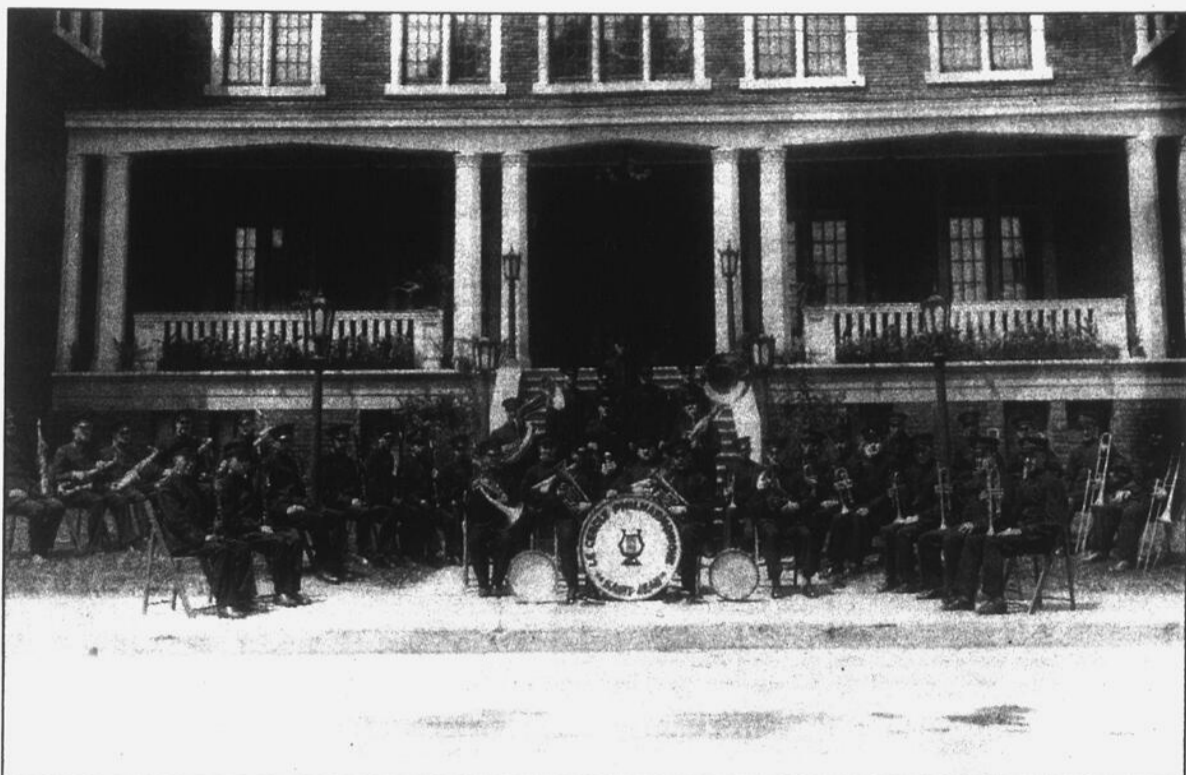
Le Club Optimiste et sa présidente, Mariette Leroux, se disent donc très satisfaits de la réponse du public à cette activité, la première en son genre à se tenir sous les auspices de cet organisme. Les responsables remercient les bénévoles, les commanditaires, les médias, sans oublier François Avar qui a donné gratuitement de son temps pour cet événement.

Par ailleurs, le Club se prépare à sa sortie au Cirque du Soleil, en juin prochain, tout en se gardant deux activités en réserve pour l'automne. ●

Le Musée souligne les 115 ans du Cercle philharmonique

Le Cercle philharmonique de Saint-Jean célèbre cette année son 115^e anniversaire. Pour souligner cet événement, le Musée du Haut-Richelieu présentera, à compter du jeudi 28 avril prochain, une exposition thématique intitulée «Le Cercle philharmonique de Saint-Jean: un patrimoine vivant depuis 115 ans».

Cette exposition retracera les moments marquants qui, en plus de faire l'histoire du Cercle, dévoilent de grands pans de la vie culturelle de Saint-Jean-sur-Richelieu. Les visiteurs pourront entre autres y voir plusieurs photos anciennes de l'harmonie et de ses directeurs, différents panneaux relatant l'histoire et les activités du Cercle philharmonique des années 1900 à nos jours, quelques uniformes portés par les musiciens au fil des ans, sans oublier des instruments de musique dont un impressionnant «sousaphone», instrument nommé d'après John Philip Sousa (1854-1932), célèbre compositeur américain de marches militaires.



L'exposition comprendra entre autres de nombreuses photos anciennes du Cercle philharmonique.

Le Cercle philharmonique a vu le jour en 1890, au cœur de la ville industrielle de Saint-Jean, alors que quelques officiers de caserne et citoyens se sont rassemblés, mus par leur amour de

la musique, pour former le St-John's Band. Première fanfare connue de cette cité, elle deviendra plus tard le Cercle philharmonique de Saint-Jean et connaîtra un succès faisant honneur à la ville.

De la guerre des Boers aux parades de la Saint-Jean-Baptiste, en passant par les concerts de variété et les concours de fanfares, le Cercle philharmonique de Saint-Jean a traversé et souligné un nombre impressionnant d'événements tant culturels que religieux et politiques.

Le vernissage de l'exposition «Le Cercle philharmonique de Saint-Jean: un patrimoine vivant depuis 115 ans» aura lieu le jeudi 28 avril à 17h30. L'exposition se poursuivra ensuite jusqu'au 10 juin 2005. Le Musée du Haut-Richelieu est situé au 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu et pour plus d'information, il suffit de composer le (450) 347-0649. ●

L'Union musicale convie le public à l'opéra

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Une «Soirée à l'opéra» au son de quelques-uns des grands airs du répertoire. Voilà ce que proposera l'Union musicale d'Iberville lors du concert qui prendra l'affiche le samedi 30 avril prochain à compter de 20 heures à la cathédrale Saint-Jean-l'Évangéliste.

À cette occasion, l'harmonie ibervilleoise sous la direction de Rolf Bertsch accueillera deux invités spéciaux en la personne des chanteurs Angela Welch, soprano, et Steeve Michaud, ténor. Extraits d'opéras célèbres de Puccini et de Verdi, ouvertures et préludes aux mélodies bien connues, autant d'œuvres qui composent le menu de cette soirée.

On entendra ainsi des extraits de *Barbier de Séville* de Rossini, de même que la *Symphony for Band no. 6* de Persichetti. L'harmonie interprétera également quelques thèmes tirés des *Dances polovtsiennes* de Borodin, le Prélude à l'acte 1 de la *La Traviata* de Verdi et le Prélude à l'acte 3 des *Maîtres chanteurs de Nuremberg* de Wagner.

Côté lyrique, les deux invités présenteront entre autres des extraits de *La Bohème* (*Quando men vo et O Soave Fanciulla*) de Puccini, de *La Traviata* (*Brindisi*) de Verdi, de la *Tosca* (*E lucevan le stelle*) et de *Turandot* (*Nessun Dorma*) de Puccini.

Les chanteurs invités

Angela Welch et Steeve Michaud sont tous deux membres de l'Atelier lyrique de l'Opéra de Montréal. Originaire d'Edmonton, Mme Welch a chanté notamment avec le Edmonton Symphony Orchestra, avec l'Orchestre



Rolf Bertsch dirigera l'Union Musicale lors de concert.

symphonique de Montréal de même qu'avec Les Violons du Roy. Elle a été finaliste au Concours international de chant de Marmande en France et remporté en 2001 la compétition DEBUT dont les réci-

tals ont été diffusés sur les ondes de Radio-Canada à Vancouver.

Steeve Michaud a pour sa part été formé en piano, en orgue, en clavecin et en harpe, en plus de faire des études de baccalauréat en chant à l'Université de Montréal. À sa discipline première, il a aussi ajouté la direction chorale et orchestrale, de même que la composition.

Au cours des saisons 2002-2004, il a tenu les rôles principaux dans *La Bohème*, *Carmen*, *Madama Butterfly*, *Manon*, *Les Contes d'Hoffmann* et *Le portrait de Manon*, chantant ainsi avec les maisons canadiennes Opera Ontario, Calgary Opera et l'Opéra de Montréal.

Steeve Michaud a aussi chanté lors de concerts au Canada, aux États-Unis, en France et en Italie, accompagné par les orchestres

symphoniques de Montréal, de Nice, de Philadelphie, l'Orchestre philharmonique de Calgary et l'Orchestre philharmonique de Prague. Originaire de Montréal il est maintenant domicilié à Saint-Jean-sur-Richelieu avec sa petite famille. Il est d'ailleurs professeur de chant au centre musical Studio Nicko.

Les billets pour le concert du 30 avril sont disponibles au coût de 15\$ pour les adultes et de 8\$ pour les enfants auprès des membres de l'Union musicale ou en composant le (450) 347-8737. On pourra également s'en procurer à la porte (la cathédrale Saint-Jean-l'Évangéliste est située à l'angle des rues Saint-Jacques et Longueuil à Saint-Jean-sur-Richelieu) le soir de la représentation. ●



Angela Welch, soprano, sera au nombre des invités spéciaux de cette soirée.

Soirée de danse et spectacle baladi
avec orchestre marocain
Aussi danse latine, salsa, meringue, bachata au

BAR LA FIESTA
200, rue Cousins Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
Samedi 7 mai 2005 à 22h

Prix d'entrée : 10\$

Pour réservations, appelez Karim au (450) 346-9577

RESTAURANT **OUVERT**
du mercredi au dimanche

aux chutes de Richelieu
FINE CUISINE ITALIENNE

TABLE D'HÔTE
midi et soir et menu gastronomique

BRUNCH Adultes : 21,95\$
tous les dimanches Enfants : 10,95\$
de 11 h 30 à 14 h 30 (10 ans et moins)

236, rue Champlain, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 346-0811

Chez Noeser
Apportez votre vin

NOUVEAU Découvrez le printemps avec notre **NOUVELLE TABLE D'HÔTE**
Les jeudis et dimanches soirs **29,50\$**
taxes et service inclus

Service de traiteur

De plus Courez la chance de gagner des certificats-cadeaux en écoutant les «Méli-Mélos de Mariette», tous les vendredis entre 8 h 30 et 9 h sur les ondes de 104.1 FM

236, rue Champlain, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 346-0811
www.noeser.com

Deuxième édition de La ruée vers l'Art

Les artistes ouvrent à nouveau leurs portes au public

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Pour une deuxième année consécutive, les artistes de la région donnent rendez-vous aux amateurs d'art et de métiers d'art chez eux dans leurs ateliers. De nouveau cette année, ces créateurs ouvriront leurs portes aux visiteurs les 29 et 30 avril, de même que le 1^{er} mai prochain de 11 à 16 heures, à l'occasion de la deuxième édition de «La ruée vers l'Art, un filon à découvrir».

Organisée avec la collaboration de différents organismes de Saint-Jean-sur-Richelieu, notamment la coopérative artistique Art[o], la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, l'Office du tourisme du Haut-Richelieu, le Centre local de développement (CLD) du Haut-Richelieu, le Verger Henryville, Ibiscom, Nada design et création, de même que les députés Claude Bachand, Jean Rioux et Jean-Pierre Paquin, cette deuxième édition de La ruée vers l'Art regroupera 20 artistes oeuvrant dans une grande variété de disciplines, de la peinture à la joaillerie, en passant par le vitrail et la vidéo.



Quelques-uns des artistes qui prendront part à cette deuxième édition de La ruée vers l'Art.

Roger Alexandre, peintre, Hélène Béliveau, peintre, Claire Bienvenue, peintre et sculpteur, Rita Désourdy, peintre, Jean-Guy Gévré, sculpteur, Louise Andrée Lalonde, peintre, Jean Martin, photographe, Mireille Molleur, peintre, Marcel Poirier, peintre et estampier, Pascal Raineri, céramiste, Yoakim Bélanger, peintre et vidéaste, Maryse Bellegarde, artiste du vitrail, Marie Claprood, peintre, Annie Ducharme (créations

Lily Dang), joaillière, Camille Houle, peintre et sculpteur, Lucie Laplante, peintre, Claude Mayrand, peintre et sculpteur, Giles Payette, artiste verrier, Suzanne Poissant, modiste, et Pierre Sigouin, aquarelliste.

«Cette année, nous vous proposons un circuit culturel d'une richesse exceptionnelle, tant dans le domaine des arts visuels que de l'artisanat, écrit Yvan LaFontaine, instigateur et porte-parole de

l'événement. Les 20 artistes qui participent à ce circuit vous permettront de découvrir la très grande diversité des matériaux et pratiques qui permettent l'expression de leur créativité. Ce sont des professionnels qui vous accueilleront dans l'intimité de leur atelier. Ce faisant, ils vous permettront de découvrir leur monde de création, d'échanger sur leur démarche créatrice et de partager leur amour de l'art. Ils font preuve de générosité en vous accueillant de la sorte.»

«Fait à noter, en plus de pouvoir visiter les artistes et les voir à l'oeuvre, les gens seront conviés à participer sur place à des activités d'initiation à différentes techniques de production artistique.

Exposition collective

Comme l'an passé, l'événement débutera par une exposition collective des participants qui se tiendra à compter du jeudi 28 avril chez Art[o], la coop créative, 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu. Cette exposition dont le vernissage aura lieu de 17 à 19 heures le 28 avril se poursuivra jusqu'au dimanche 1^{er} mai.

L'entrée, à l'exposition comme chez les artistes, sera gratuite. Un dépliant avec carte routière fournissant les coordonnées de tous les participants est disponible chez les différents partenaires de la Ruée vers l'Art. De plus, des panneaux identifieront sur place des différents ateliers.

Pour toute information, on peut communiquer avec les responsables de la coopérative Art[o] au (450) 346-9036, ou de l'Office du tourisme et des congrès du Haut-Richelieu au (450) 542-9090. ●

Les Sculpteurs sur pierre tiennent leur 12^e exposition

L'Association des sculpteurs sur pierre de la Montérégie (ASPM) tiendra son exposition annuelle du 29 avril au 1^{er} mai prochain au Centre culturel de Beloeil.

Une vingtaine de sculpteurs, dont trois artistes de Saint-Jean-sur-Richelieu, Sylvain Nadeau (secteur L'Acadie), Christine Thibodeau (secteur Iberville) et Pauline Beauregard (secteur L'Acadie), seront au nombre des participants.

Cette année, l'exposition, qui en sera à sa 12^e édition, aura pour thème «Aventure et Découverte Leduc-Borduas». Elle comprendra plus d'une centaine d'oeuvres et la cour intérieure du Centre culturel sera aménagée en jardin de sculptures. Les visiteurs pourront aussi admirer trois tableaux originaux de Paul-Émile Borduas, de même qu'un exemplaire de la première édition numérotée du *Refus global* (prêt de Me Jean-Pierre Pilon).

Certaines activités spéciales, comme une démonstration de sculpture le samedi 30 avril de 11 à 16 heures et un café-muffins avec les artistes à 10 heures le dimanche 1^{er} mai, sont également au programme.

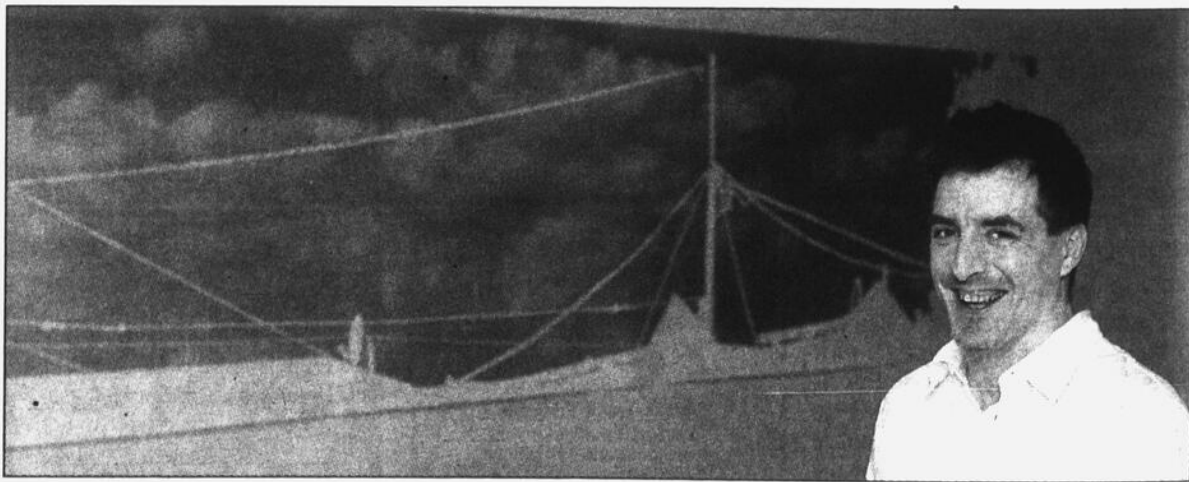
L'Association des sculpteurs sur pierre de la Montérégie est un organisme sans but lucratif qui a pour mission la promotion de la sculpture sur pierre. Elle compte 35 membres, tous semi-professionnels et professionnels, qui sculptent la pierre depuis plus de dix ans. Plusieurs d'entre eux ont

remporté des prix ou mentions lors de grands événements culturels. Certains ont aussi exposé à l'extérieur du pays.

Ajoutons que l'entrée à l'exposition du week-end prochain sera gratuite. L'événement sera ouvert au public de 10 à 21 heures le vendredi 29 et le samedi 30 avril, et de 10 à 18 heures le dimanche 1^{er} mai. Le Centre culturel de Beloeil est situé au 600, rue Richelieu à Beloeil) et pour plus d'information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 464-4772. ●



Pauline Beauregard, est une des artistes de Saint-Jean-sur-Richelieu qui prend part à cette exposition.



Jusqu'au 8 mai

Le centre Action Art Actuel à Saint-Jean accueille présentement l'artiste Thomas Grondin et son exposition «Paradoxe d'aménagement: Projet immobilier». Dans cette exposition, l'artiste propose d'aménager une ville imaginaire à l'intérieur de l'espace de diffusion. Il invite le visiteur à se choisir une place dans cette ville constituée d'accumulations et de fragments provenant de différentes villes, où des repères de son propre environnement ont été introduits. «Paradoxe d'aménagement: Projet immobilier» est à l'affiche chez Action Art Actuel, 190, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu, jusqu'au 8 mai prochain. ●



Ginette Tétreault.

Ginette Tétreault expose avec ses élèves

Ginette Tétreault, artiste peintre, et ses élèves tiendront une exposition de leurs oeuvres récentes les samedi et dimanche 30 avril et 1^{er} mai prochains au Centre des aînés à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Plus de 25 artistes prendront part à cette exposition. Il s'agit de Yvette Campbell, Denis Hémond, Féli Massironi, Carmen Collin, Rose-Marie Lacroix, Dulce Neves, Diane Corriveau, Aline Lalancette, Igna Otto, Gilles Delude, Francine Lapierre, Nicole Régimbald, Clément Desgroseillers, Johanne Laurin, Suzanne Rondeau, Stéphanie Despra, Raymond Lavoie, Sylvie Saint-Georges, Jeanne-Mance Dorval, Hélène Legault, Yves Groulx, Sylvie Lehoux, Michel Tétreault, Pierre-Paul Guenette et Diane Loisel.

Ensemble, ces artistes et leur professeur présenteront quelque

150 oeuvres, des peintures à l'huile de style hyper réaliste, représentant une grande variété de thèmes et de sujets tels fleurs, paysages, personnages, animaux, etc.

Originaire de la région de Joliette, Ginette Tétreault est domiciliée dans la région depuis cinq ans. Au cours de sa carrière, elle a présenté plusieurs expositions un peu partout au Québec et remporté différents honneurs, dont la médaille d'or du Cercle des artistes peintres et sculpteurs du Québec en 2002.

L'exposition qu'elle présentera avec ses élèves sera sa toute première à Saint-Jean-sur-Richelieu. Elle sera ouverte aux visiteurs de 10 à 21 heures le samedi 30 avril et de 11 à 17 heures le dimanche 1^{er} mai. Le Centre des aînés est situé au 125, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu et l'entrée sera libre. •

Micheline Brazeau à la galerie L'Art-iste

La galerie d'art L'Art-iste de Saint-Jean-sur-Richelieu recevra Micheline Brazeau, artiste peintre, à l'occasion d'une exposition intitulée «Élégie», exposition qui sera à l'affiche du 4 au 14 mai prochain.

Bien qu'elle ait participé à différentes expositions de groupes, notamment à la coopérative Art(o), au Festiv' Art de Frelighburg et au symposium Artistes sur le Champ à Chambly, «Élégie» est la première exposition solo que présente Micheline Brazeau à Saint-Jean-sur-Richelieu depuis plusieurs années.

On y verra une trentaine d'oeuvres, toutes assez récentes et de formats très variés: des huiles sur pa-

pier de même que quelques huiles sur toile, représentant principalement des thèmes reliés à la nature et aux femmes.

«Son geste est spontané, elle joue dans ses couleurs à partir de taches d'où émergent des formes floues et diaphanes qui traduisent une vive sensibilité, peut-on lire au sujet de sa démarche artistique. Sa touche impressionniste renforce le romantisme qui se reflète dans ses oeuvres. Son monde intérieur suggère des scènes lyriques où règnent des femmes, des oiseaux, des chats, des fleurs, tous empreints de tendresse, de douceur et de mélancolie.»

Depuis 1980, Micheline Brazeau a participé à six expositions solo ainsi qu'à une vingtaine d'exposi-

tions collectives et symposiums. Depuis deux ans, elle parraine un groupe d'étudiants de l'école Notre-Dame-du-Sacré-Coeur qui contribue à l'événement Rencontre des Arts (volet scolaire) à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Le vernissage de «Élégie» aura lieu le mercredi 4 mai prochain de 17 heures à 20h30, après quoi l'exposition se poursuivra jusqu'au samedi 14 mai aux heures habituelles d'ouverture des commerces. La galerie d'art L'Art-iste est située dans le centre commercial Carrefour Richelieu au 600, Pierre-Caisse à Saint-Jean-sur-Richelieu. Pour toute information supplémentaire, le numéro de téléphone à composer est le (450) 348-5868. •



Micheline Brazeau.

(Photo Jacques Paul)

Si on chantait ensemble LE CHOEUR DO-RÉ EN CONCERT

Le Choeur DO-Ré-Mi dirigé par Madame Catherine Girard et accompagné par Monsieur Léo-Paul Raiche, présentera un concert

le samedi 14 mai à 20 h
à l'église Saint-Noël Chabanel d'Iberville.

La chorale sera accompagnée par l'ensemble Brass Kamarades et le groupe Les Goûts réunis de l'école de Monsieur Christian Poupard de l'Acadie. Le chœur Do-Ré formé en majorité de personnes retraitées actives et dévouées au chant et à la musique, vous promet de passer une soirée des plus agréables, dans une atmosphère empreinte de belle musique, d'amitié et de détente.

Un répertoire varié saura agrémenter cette soirée où chacun pourra satisfaire son goût de belles chansons et de musique de choix. Une idée «cadeau idéal» à offrir pour la fête des mères.



Pour information : Madame Marie-Marthe Desjardins
(450) 347-5745 ou Monsieur Jean Monette (450) 346-5646

344815-5648-01

LE BATEAU L'ESCALE présente **Escapes** un spectacle musical de Sophie Nolet (DanseSing)

Maintenant en vente de 10 h à 18 h

Un spectacle au rythme des musiques de monde. Fêtes et pavés assortis!

du 18 mai au 16 octobre
dimanche et dimanche
spectacle à 20h30-18h

vendredi et samedi : 45\$
souver-spectacle à 18h : 65\$
vendredi et samedi : 70\$
Prix de groupe et autres forfaits disponibles

Réseau Admission®
514.790.1245
1.800.361.4595
www.admission.com

Saint-Marc-sur-Richelieu
Autoroute 20, sortie 112
Climatisé et entièrement rénové

www.bateaulscale.com

343266-5647-7

MUSIQUE

Yann Perreau radio actif



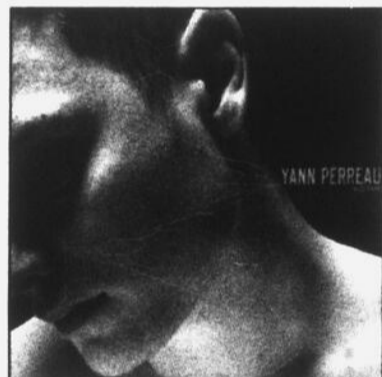
Valérie SIMARD
valerie.simard@canadafrancais.com

Nucléaire

Yann Perreau

Performance: 8 1/2 sur 10

En apprenant que Yann Perreau a écrit et composé son nouvel album en pleine peine d'amour, on peut craindre le pire - même si le pire dans son cas n'est pas tellement à craindre. Il aurait pu livrer un album noir, glauque et désabusé. Mais, l'auteur-compositeur-interprète a plutôt choisi d'écarter les ballades «à se couper les veines». Résultat: des pièces poétiques, fruitées et intimes, un genre d'ode à la femme qu'il aime toujours.



Ceux qui ont découvert Yann Perreau sur la scène ne retrouveront cependant pas sur ce deuxième album la bête qu'ils ont connue. Bien que *Nucléaire* comporte une bonne dose de guitare électrique, d'échantillonnage et de percussions, on est loin du rock pesant qui déménage. Qu'importe! Il est tout aussi intense, par ses paroles savoureuses et son rythme enveloppant. *Nucléaire* est un album qui s'écoute à forte dose, ne serait-ce que pour saisir toutes les subtilités du texte, les «Je serai pour toi âme soeur et coeur frère» et «Bataille de mangues et de pêches / Bagarre de langues, de raisins et de fraises! / Eros de guerre à l'orange fraîche / Viens, mon

amour, te mettre à l'aise!». On peut aussi entendre sur quelques pièces les voix de Lucie Laurier, Lynda Thalie et Lise Marais, l'orgue et les claviers de Daniel Thouin et les guitares d'Éric Goulet (Les Chiens) qui signe aussi la réalisation de l'album.

Éponyme

Le Kitchose Band

Performance: 8 sur 10

Il y en a pour tous les goûts sur ce deuxième album, auto-produit, du Kitchose Band. Du rétro, du swing, du jazz, du rock and roll. Vous voulez de la variété, en v'la! En quatorze pièces, on voyage de la vieille France au cabaret de casino, se laissant porter par une voix qui passe aisément de l'accent français au jocal québécois. Les textes sont tantôt sérieux, tantôt amusants, comme cette chanson à la fois moqueuse et critique sur les habitants du Plateau. «On paye deux milles piasses de loyer / On a vingt piasses de linge su'l dos / Sur le Plateau», chantent-ils. Visiblement, le groupe ne se prend pas au sérieux. Et c'est ce qui fait son charme. C'est probablement aussi ce qui nous fait accepter ces quelques chansons rétro, aux limites du kitsch. L'énergie communicative du groupe, combinée à des arrangements peaufinés, rend le produit final accrocheur, même s'il semble dépourvu d'une ligne directrice et quelque peu éparpillé. Les lauréats du Festival de la chanson de Granby en 2003, offrent néanmoins une



musique entraînante à un prix fort abordable!

Le monde à l'envers

Les Respectables

Performance: 7 sur 10

Les fans des Respectables ne seront pas dépayés. Dans la continuité de *Quadrosonic* et de *\$=bonheur*, *Le monde à l'envers* propose une série de refrains accrocheurs et de rythmes endiablés à la sauce rock and roll. Un album sans grandes surprises qui permet de retrouver les quatre musiciens comme ils nous avaient laissés après la sortie de *Quadrosonic* en 2002.



Cependant, pour une des premières fois, le groupe s'avance sur le terrain de la chanson engagée, mais pas trop. On est encore loin des textes des Cowboys Frin-

gants ou de Loco Locass. Les Respectables y vont de quelques critiques et incitations à l'action, malheureusement pas tellement originales. «Quand l'hiver ressemble à l'été / Qu'il pleut, qu'il grêle au mois de mai / C'est peut-être qu'on a abusé / De c'que la terre nous a donné», dénonce le quatuor dans *Un p'tit geste pour changer l'monde*, une chanson bonus.

L'album contient aussi quelques ballades traitant de la vie et de l'amour (*La seule chose que tu me dois*, *Mêle-toi de tes affaires*). Bref, du Respectables respectable, sans plus.

Babylon Bypass

Chango Family

Performance: 8 sur 10

L'été est arrivé. Insérez le nouvel album de Chango Family dans le lecteur et montez le son. Deuxième mouture de la grosse famille, *Babylon Bypass* poursuit la croisade alter-mondialiste menée par Chango Family depuis sa formation il y a cinq ans. Aurait-il pu être autrement? Elle-même symbole de la mondialisation (dans le bon sens du terme), la bande de 11 musiciens amalgame les rythmes africains, la musique tzigane et les sonorités latines. Dénonçant les politiques des grands de ce monde, les tex-

tes sont livrés en français, en anglais et en espagnol, tout ça, parfois dans la même pièce.

Après avoir réalisé un album éponyme sous l'étiquette Audiogram, Chango Family a décidé de s'affranchir et d'auto-produire son second album. Le résultat est très réussi: deux disques, 25 chansons, dont 11 enregistrés en spectacle. On peut ainsi saisir toute l'énergie du groupe, moins perceptible sur le disque enregistré en studio. Et pour ceux qui fuient les albums en spectacle, rassurez-vous. Le son est impeccable et les applaudissements du public, très modérés.



Reflet de son éclectisme, Chango Family a invité plusieurs musiciens à y mettre son grain de sel, dont Karim de Syncop, Hassan El Hadi, Elage Diouf et Carole Facal de Dobacaracol. *Babylon Bypass* est réalisé par François Chauvette.

LA TOUTE NOUVELLE SECTION Club du :

Complexe Beethoven



OUVRE SES PORTES POUR SES «ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX»

PARTY

LES PLUS BELLES GUEULES

BELLE GUEULE

Ville invitée ce mois-ci : Chambly

Ce vendredi 29 avril à 22 h

5 CANDIDATS

5 CANDIDATES

NOTRE ÉQUIPE DE PROMOTION
S'OCCUPE DE FAIRE LA TOURNÉE DES BARS DE LA RIVE-SUD
POUR VOUS AMENER SUR UN PLATEAU : «LES PLUS BELLES GUEULES»

NOUVELLE SALLE POUVANT ACCUEILLIR JUSQU'À 1 000 PERSONNES -
BILLETS EN VENTE AU COMPLEXE BEETHOVEN ET AU PHYSIFORME (201, RUE SAINT-LOUIS)



MAXIME MOREAU

VENEZ CHOISIR VOS BELLES GUEULES

À CHAQUE MOIS, 10 CANDIDATS D'UNE MÊME VILLE
DÉFILENT POUR ÊTRE «LES DEUX PLUS BELLES GUEULES»
(PRIX EN ARGENT)

LA FOULE SÉLECTIONNERA LES GAGNANTS
- LES DIX GRANDS FINALISTES À TRAVERS LE QUÉBEC AURONT LA
CHANCE DE GAGNER UN VOYAGE



MYRIAM MESSIER

LES GAGNANTS BELLES GUEULES
DE SAINT-JEAN

35, RUE SAINT-JACQUES, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU (450) 346-4513

Terrasse au bord de l'eau

RESTAURANT

PAPA GEORGES

et son équipe
fêteront leur

21^e anniversaire

et seront de retour
le vendredi 29 avril, dès 5 h 00 p.m.

Depuis 1984 !

33, chemin des Patriotes Est
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 347-4411
(Iberville)

HEURES D'OUVERTURE

Mardi au samedi inclusivement :
5 h 00 p.m. à la fermeture
Dimanche : dîner 11 h 30 à 2 h 30 p.m.
Souper 4 h 30 p.m. à 8 h 30 p.m.

Bienvenue!

On plante le mai au Fort-Chambly

Le Fort-Chambly invite la population à venir célébrer une coutume que chaque printemps ramenait en Nouvelle-France: la plantation du mai. Le dimanche 1^{er} mai prochain, la Milice de Chambly fera revivre cette tradi-

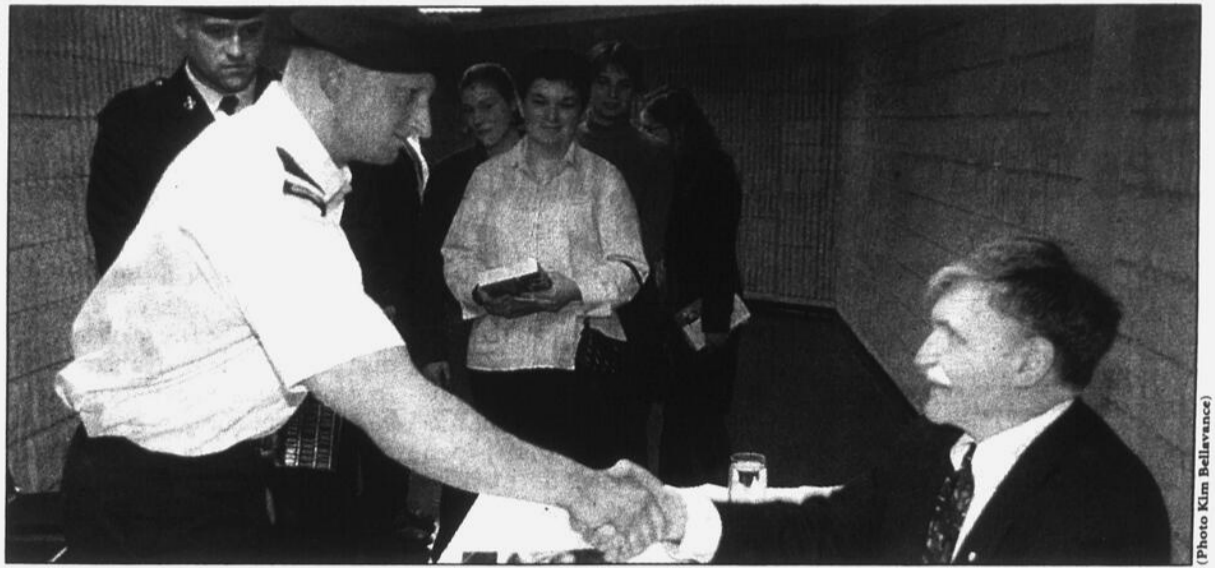


La plantation du mai est une tradition qui nous vient de la Nouvelle-France.

tion venue de la nuit des temps que les Français ont transportée dans leurs bagages. Le premier jour du mois de mai, les habitants de la seigneurie plantaient un sapin ébranché et décoré de rubans devant le manoir seigneurial. Tour à tour, les habitants en noircissaient le tronc en tirant du fusil. Ils rendaient ainsi hommage au seigneur qui conviait ensuite la population à festoyer. Ces réjouissances se déroulaient sur tout le territoire et pouvaient durer jusqu'à la tombée du jour.

Hommes femmes et enfants en costume d'époque planteront donc le mai au Fort-Chambly. C'est dans une ambiance conviviale qu'ils invitent le public à souligner l'arrivée du printemps et le réveil de la nature selon la coutume établie dans la colonie française. Cette activité à caractère unique est présentée en collaboration avec la Société de reconstitution historique du Québec, un organisme sans but lucratif voué à la promotion de l'histoire, qui recrée de façon authentique la vie des habitants de Nouvelle-France.

Le Fort-Chambly est ouvert du mercredi au dimanche, du 1^{er} avril au 20 mai, et du 7 septembre au 30 octobre, et tous les jours du 21 mai au 5 septembre. ●



Quelque 280 personnes se sont rendues rencontrer le général Roméo Dallaire à l'occasion de la conférence qu'il a prononcée à la Garnison le 10 avril dernier.

Roméo Dallaire lance «Le défi du Général»

Quelque 280 personnes ont assisté à la rencontre avec le Lieutenant-général à la retraite Roméo A. Dallaire de même qu'à la projection du documentaire «J'ai serré la main du diable», le 10 avril dernier dans le cadre de la campagne de financement «Pour l'avenir de notre passé» du Musée du Haut-Richelieu et du Musée du Fort-Saint-Jean. À la suite de cette rencontre, M. Dallaire a révélé quelle sera la prochaine activité à laquelle il participera dans le cadre de la campagne: «Le défi du Général».

Le défi du Général se tiendra à Saint-Jean-sur-Richelieu le 28 mai prochain et prendra la forme d'une compétition amicale unique en son genre: une journée ludique de défis

physiques et intellectuels, mettant à l'épreuve l'endurance, la débrouillardise, la logique et le leadership des participants, où s'affronteront des équipes amateurs provenant d'entreprises diverses.

L'événement aura lieu au Campus du Fort-Saint-Jean dès 8 heures le matin. Les équipes devront compléter un parcours difficile, croisement de Fort Boyard et d'un «bootcamp» militaire. Elles devront traverser des épreuves physiques comme une course en kayak sur la rivière Richelieu et intellectuelles comme des énigmes à résoudre (et qui ne seront pas dévoilées à l'avance) et devront faire preuve, tout au long du parcours, d'unité, d'astuce et de leadership.

Les personnes qui croient qu'elles peuvent former avec leurs collègues une équipe gagnante, capable de se démarquer, sont invitées à s'inscrire. Celles qui le désirent peuvent même lancer un défi à une entreprise rivale, souligne un porte-parole du Musée.

L'animation de la journée sera assurée par le groupe Domisa, partenaire de la campagne «Pour l'avenir de notre passé». Bien sûr tous les fonds amassés seront versés à cette campagne.

Ceux et celles qui voudraient participer au Défi du Général peuvent s'inscrire en communiquant avec l'équipe de la campagne de financement au (450) 347-0649. ●

... aucun autre ne transmet aussi bien sa passion qu'Alex Amado.

- (Journal de Montréal)

... parce qu'il est aussi bon charmeur que bon danseur...

- (Émission Flash TQS)

... à cette école, il règne une atmosphère de vacances perpétuelles...

- (Journal L'Éveil)

SALSA

LA FIESTA

200, rue Cousins, Saint-Jean-sur-Richelieu
Inscrivez-vous des maintenant!
514.732.0052

DÉBUT DES COURS

12 mai 2005

Niveau I 19 H 00

Niveau II 20 H 30

AVEC OU SANS PARTENAIRE

Salsa Tropicale OLE

École de danses Latines

salsatropicale@hotmail.com
www.salsatropicale.com

MONTREAL - SAINTE-THERESE - CHAMBLY - SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

MUSIQUE

Yann Perreau radio actif



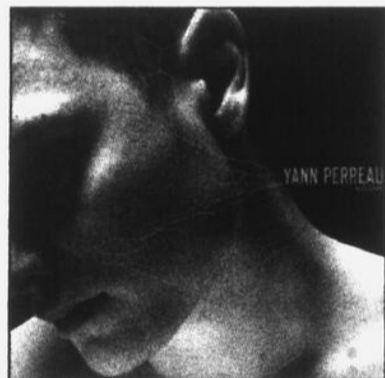
Valérie SIMARD
valerie.simard@canadafrancais.com

Nucléaire

Yann Perreau

Performance: 8 1/2 sur 10

En apprenant que Yann Perreau a écrit et composé son nouvel album en pleine peine d'amour, on peut craindre le pire - même si le pire dans son cas n'est pas tellement à craindre. Il aurait pu livrer un album noir, glauque et désabusé. Mais, l'auteur-compositeur-interprète a plutôt choisi d'écarter les ballades «à se couper les veines». Résultat: des pièces poétiques, fruitées et intimes, un genre d'ode à la femme qu'il aime toujours.



Ceux qui ont découvert Yann Perreau sur la scène ne retrouveront cependant pas sur ce deuxième album la bête qu'ils ont connue. Bien que *Nucléaire* comporte une bonne dose de guitare électrique, d'échantillonnage et de percussions, on est loin du rock pesant qui déménage. Qu'importe! Il est tout aussi intense, par ses paroles savoureuses et son rythme enveloppant. *Nucléaire* est un album qui s'écoute à forte dose, ne serait-ce que pour saisir toutes les subtilités du texte, les «Je serai pour toi âme soeur et coeur frère» et «Bataille de manges et de pêches / Bagarre de langues, de raisins et de fraises! / Eros de guerre à l'orange fraîche / Viens, mon

amour, te mettre à l'aise!». On peut aussi entendre sur quelques pièces les voix de Lucie Laurier, Lynda Thalie et Lise Marais, l'orgue et les claviers de Daniel Thouin et les guitares d'Éric Goulet (Les Chiens) qui signe aussi la réalisation de l'album.

Éponyme

Le Kitchose Band

Performance: 8 sur 10

Il y en a pour tous les goûts sur ce deuxième album, auto-produit, du Kitchose Band. Du rétro, du swing, du jazz, du rock and roll. Vous voulez de la variété, en v'la! En quatorze pièces, on voyage de la vieille France au cabaret de casino, se laissant porter par une voix qui passe aisément de l'accent français au jocal québécois. Les textes sont tantôt sérieux, tantôt amusants, comme cette chanson à la fois moqueuse et critique sur les habitants du Plateau. «On paye deux milles piasses de loyer / On a vingt piasses de linge su'l dos / Sur le Plateau», chantent-ils. Visiblement, le groupe ne se prend pas au sérieux. Et c'est ce qui fait son charme. C'est probablement aussi ce qui nous fait accepter ces quelques chansons rétro, aux limites du kitsch. L'énergie communicative du groupe, combinée à des arrangements peaufinés, rend le produit final accrocheur, même s'il semble dépourvu d'une ligne directrice et quelque peu éparpillé. Les lauréats du Festival de la chanson de Granby en 2003, offrent néanmoins une



musique entraînant à un prix fort abordable!

Le monde à l'envers

Les Respectables

Performance: 7 sur 10

Les fans des Respectables ne seront pas déçus. Dans la continuité de *Quadrosonic* et de *\$=bonheur*, *Le monde à l'envers* propose une série de refrains accrocheurs et de rythmes endiablés à la sauce rock and roll. Un album sans grandes surprises qui permet de retrouver les quatre musiciens comme ils nous avaient laissés après la sortie de *Quadrosonic* en 2002.



Cependant, pour une des premières fois, le groupe s'avance sur le terrain de la chanson engagée, mais pas trop. On est encore loin des textes des Cowboys Frin-

gants ou de Loco Locass. Les Respectables y vont de quelques critiques et incitations à l'action, malheureusement pas tellement originales. «Quand l'hiver ressemble à l'été / Qu'il pleut, qu'il grêle au mois de mai / C'est peut-être qu'on a abusé / De c'que la terre nous a donné», dénonce le quatuor dans *Un p'tit geste pour changer l'monde*, une chanson bonus.

L'album contient aussi quelques ballades traitant de la vie et de l'amour (*La seule chose que tu me dois*, *Mêle-toi de tes affaires*). Bref, du Respectables respectable, sans plus.

Babylon Bypass

Chango Family

Performance: 8 sur 10

L'été est arrivé. Insérez le nouvel album de Chango Family dans le lecteur et montez le son. Deuxième mouture de la grosse famille, *Babylon Bypass* poursuit la croisade alter-mondialiste menée par Chango Family depuis sa formation il y a cinq ans. Aurait-il pu être autrement? Elle-même symbole de la mondialisation (dans le bon sens du terme), la bande de 11 musiciens amalgame les rythmes africains, la musique tzigane et les sonorités latines. Dénonçant les politiques des grands de ce monde, les tex-

tes sont livrés en français, en anglais et en espagnol, tout ça, parfois dans la même pièce.

Après avoir réalisé un album éponyme sous l'étiquette Audiogram, Chango Family a décidé de s'affranchir et d'auto-produire son second album. Le résultat est très réussi: deux disques, 25 chansons, dont 11 enregistrées en spectacle. On peut ainsi saisir toute l'énergie du groupe, moins perceptible sur le disque enregistré en studio. Et pour ceux qui fuient les albums en spectacle, rassurez-vous. Le son est impeccable et les applaudissements du public, très modérés.



Reflète de son éclectisme, Chango Family a invité plusieurs musiciens à y mettre son grain de sel, dont Karim de Syncop, Hassan El Hadi, Elage Diouf et Carole Facal de Dobacaracol. *Babylon Bypass* est réalisé par François Chauvette.

LA TOUTE NOUVELLE SECTION Club du :

Complexe Beethoven

OUVRE SES PORTES POUR SES «ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX»

PARTY

LES PLUS BELLES GUEULES

Ville invitée ce mois-ci : Chambly

Ce vendredi 29 avril à 22 h

5 CANDIDATS

5 CANDIDATES

NOTRE ÉQUIPE DE PROMOTION
S'OCCUPE DE FAIRE LA TOURNÉE DES BARS DE LA RIVE-SUD
POUR VOUS AMENER SUR UN PLATEAU : «LES PLUS BELLES GUEULES»

NOUVELLE SALLE POUVANT ACCUEILLIR JUSQU'À 1 000 PERSONNES -
BILLETS EN VENTE AU COMPLEXE BEETHOVEN ET AU PHYSIFORME (201, RUE SAINT-LOUIS)

VENEZ CHOISIR VOS BELLES GUEULES

À CHAQUE MOIS, 10 CANDIDATS D'UNE MÊME VILLE
DÉFILENT POUR ÊTRE «LES DEUX PLUS BELLES GUEULES»
(PRIX EN ARGENT)

LA FOULE SÉLECTIONNERA LES GAGNANTS
- LES DIX GRANDS FINALISTES À TRAVERS LE QUÉBEC AURONT LA
CHANCE DE GAGNER UN VOYAGE



MAXIME MOREAU



MYRIAM MESSIER

LES GAGNANTS BELLES GUEULES
DE SAINT-JEAN

35, RUE SAINT-JACQUES, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU (450) 346-4513

Terrasse au bord de l'eau

RESTAURANT

PAPA GEORGES

Depuis 1984 !

33, chemin des Patriotes Est
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 347-4411
(Iberville)

Papa Georges
et son équipe
fêteront leur
21^e anniversaire
et seront de retour
le vendredi 29 avril, dès 5 h 00 p.m.

HEURES D'OUVERTURE
Mardi au samedi inclusivement :
5 h 00 p.m. à la fermeture
Dimanche : dîner 11 h 30 à 2 h 30 p.m.
Souper 4 h 30 p.m. à 8 h 30 p.m.

Bienvenue!

On plante le mai au Fort-Chambly

Le Fort-Chambly invite la population à venir célébrer une coutume que chaque printemps ramenait en Nouvelle-France: la plantation du mai. Le dimanche 1^{er} mai prochain, la Milice de Chambly fera revivre cette tradi-

tion venue de la nuit des temps que les Français ont transportée dans leurs bagages. Le premier jour du mois de mai, les habitants de la seigneurie plantaient un sapin ébranché et décoré de rubans devant le manoir seigneurial. Tour à tour, les habitants en noircissaient le tronc en tirant du fusil. Ils rendaient ainsi hommage au seigneur qui conviait ensuite la population à festoyer. Ces réjouissances se déroulaient sur tout le territoire et pouvaient durer jusqu'à la tombée du jour.

Hommes femmes et enfants en costume d'époque planteront donc le mai au Fort-Chambly. C'est dans une ambiance conviviale qu'ils invitent le public à souligner l'arrivée du printemps et le réveil de la nature selon la coutume établie dans la colonie française. Cette activité à caractère unique est présentée en collaboration avec la Société de reconstitution historique du Québec, un organisme sans but lucratif voué à la promotion de l'histoire, qui recrée de façon authentique la vie des habitants de Nouvelle-France.

Le Fort-Chambly est ouvert du mercredi au dimanche, du 1^{er} avril au 20 mai, et du 7 septembre au 30 octobre, et tous les jours du 21 mai au 5 septembre. •



La plantation du mai est une tradition qui nous vient de la Nouvelle-France.



Quelque 280 personnes se sont rendues rencontrer le général Roméo Dallaire à l'occasion de la conférence qu'il a prononcée à la Garnison le 10 avril dernier.

Roméo Dallaire lance «Le défi du Général»

Quelque 280 personnes ont assisté à la rencontre avec le Lieutenant-général à la retraite Roméo A. Dallaire de même qu'à la projection du documentaire «J'ai serré la main du diable», le 10 avril dernier dans le cadre de la campagne de financement «Pour l'avenir de notre passé» du Musée du Haut-Richelieu et du Musée du Fort-Saint-Jean. À la suite de cette rencontre, M. Dallaire a révélé quelle sera la prochaine activité à laquelle il participera dans le cadre de la campagne: «Le défi du Général».

Le défi du Général se tiendra à Saint-Jean-sur-Richelieu le 28 mai prochain et prendra la forme d'une compétition amicale unique en son genre: une journée ludique de défis

physiques et intellectuels, mettant à l'épreuve l'endurance, la débrouillardise, la logique et le leadership des participants, où s'affronteront des équipes amateurs provenant d'entreprises diverses.

L'événement aura lieu au Campus du Fort-Saint-Jean dès 8 heures le matin. Les équipes devront compléter un parcours difficile, croisement de Fort Boyard et d'un «bootcamp» militaire. Elles devront traverser des épreuves physiques comme une course en kayak sur la rivière Richelieu et intellectuelles comme des énigmes à résoudre (et qui ne seront pas dévoilées à l'avance) et devront faire preuve, tout au long du parcours, d'unité, d'astuce et de leadership.

Les personnes qui croient qu'elles peuvent former avec leurs collègues une équipe gagnante, capable de se démarquer, sont invitées à s'inscrire. Celles qui le désirent peuvent même lancer un défi à une entreprise rivale, souligne un porte-parole du Musée.

L'animation de la journée sera assurée par le groupe Domisa, partenaire de la campagne «Pour l'avenir de notre passé». Bien sûr tous les fonds amassés seront versés à cette campagne.

Ceux et celles qui voudraient participer au Défi du Général peuvent s'inscrire en communiquant avec l'équipe de la campagne de financement au (450) 347-0649. •

SALSA

LA FIESTA
200, rue Cousins, Saint-Jean-sur-Richelieu
Inscrivez-vous dès maintenant!
514.732.0052

DÉBUT DES COURS
12 mai 2005
Niveau I 19 H 00
Niveau II 20 H 30

AVEC OU SANS PARTENAIRE

Salsa Tropicale OLE

École de danses Latines

MONTREAL - SAINTE-THERESE - CHAMBLY - SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

... aucun autre ne transmet aussi bien sa passion qu'Alex Amado.
- (Journal de Montréal)

... parce qu'il est aussi bon charmeur que bon danseur...
- (Émission Flash TQS)

... à cette école, il règne une atmosphère de vacances perpétuelles...
- (Journal L'Éveil)

salsatropicale@hotmail.com
www.salsatropicale.com

LECTURE

Les fleurs, au singulier et au pluriel



Jean-François GRÉPEAU

Au gré des saisons paraissent des ouvrages qui s'intéressent au temps qui passe. Ces temps-ci, les livres destinés aux amateurs de jardins fleuris et autres horticulteurs du dimanche foisonnent. Chacun de ces volumes jette un regard attentif sur un ou plusieurs cultivars et fournit d'importantes leçons qui, si elles sont bien suivies, permettent de réussir leur culture.

Parmi les ouvrages récents, je vous propose d'abord *Le guide des fleurs parfaites* (Éditions de l'Homme, 2005), cinquième ouvrage d'Albert Mondor. Diplômé en horticulture ornementale et bachelier en biologie végétale, Albert Mondor pratique l'horticulture depuis plus de 20 ans; parmi ses réalisations les plus remarquables, on note le Jardin du Canada, situé sur la place George-V, sur la Grande Allée à Québec, et le Jardin de l'Étang dans le Vieux-Port de Montréal. De plus, il enseigne, donne des conférences, anime *Pouce vert et tête en fleur* avec Pierre Gingras sur les ondes de TQS et signe des articles dans de nombreux médias, dont *Le Journal de Montréal* et *Flours, Plantes et Jardins*.

Venons-en à son plus récent livre, *Le guide des fleurs parfaites*. En in-

troduction, l'auteur horticulteur explique ce que sont, pour lui, «des fleurs parfaites». Il écrit que ce sont des fleurs: «très décoratives et attrayantes durant une longue période»; «robustes et parfaitement rustiques pour notre climat»; «peu sensibles aux attaques des maladies et des insectes»; qui «ne requièrent pas de soins trop complexes»; qui «n'ont pas tendance à dégénérer et à perdre leurs caractéristiques»; et qui «sont offertes sur le marché horticole nord-américain».

Toujours dans les mêmes pages, j'ai trouvé intéressant qu'Albert Mondor remarque que, année après année, les catalogues des grainetiers proposent un très grand nombre de nouveautés végétales dont «bien peu valent à [s]on avis d'être cultivées dans nos jardins.» Son jugement peut, de prime abord, sembler sévère, mais je crois qu'il a tout à fait raison quand il évoque que ces plantes font l'objet de peu d'analyses et souvent donnent de piètres résultats. Or, les variétés qu'il propose dans *Le guide des fleurs parfaites* sont des plantes — plus de 500 — qui, si elles sont cultivées dans les conditions adéquates, ont été mises à l'épreuve au cours de sa carrière.

Le corps de l'ouvrage, composé de près de 450 pages, répertorie par ordre alphabétique espèces et cultivars, en utilisant leur nom latin et l'appellation française. Chacune de ces plantes ornementales est ensuite

illustrée, décrite de façon à informer de ses principales caractéristiques, puis commentée selon une ou quelques-unes de ses particularités; l'auteur complète ces informations en proposant quelques conseils appropriés relatifs à sa culture ou son entretien.

Albert Mondor mérite l'intérêt et le respect de tous les amateurs d'horticulture d'abord parce que sa passion pour les plantes est évidente, puis parce qu'il réussit très bien à communiquer ses connaissances et à transmettre son habileté à les cultiver.

Je vous parle rapidement de deux autres ouvrages: *Les lilas* (Édition de l'Homme, 2005) de Rock Giguère et Frank Moro et *Les hémérocailles* (Éditions de l'Homme, 2005) de Réjean D. Millette.

Moi qui suis inculte quand il s'agit du monde végétal, j'ai été surpris de constater tant de variétés de cultivars de lilas. Les auteurs rappellent que les lilas présentent des floraisons spectaculaires et parfumées, et que les amateurs d'arbustes ou de petits arbres auraient intérêt à s'intéresser au lilas; ils en présentent d'ailleurs 200 cultivars parmi les plus beaux et les meilleurs choix.

Quant aux éphémères hémérocailles, l'ouvrage de M. Millette les présente toutes ou presque (près de 1 000 photos à l'appui), en donnant les conseils essentiels pour faire les meilleurs choix et, surtout, réussir parfaitement leur culture. ♦

Soirée «hardcore» au Beethoven-Spectacle

La musique «hardcore» sera à l'honneur le samedi 7 mai prochain au Beethoven-Spectacle (ancien Théâtre Le Cartier) alors que quatre groupes y seront en spectacle. Il s'agira de «Haang Upps», tête d'affiche de cette soirée, de même que de «Each On Set», «All Trashed Down» et «Got To Be 2 To Tango».

Groupe fondé à Saint-Jean-sur-Richelieu, Haang Upps roule sa bosse depuis 1996. L'expérience et l'aplomb sur scène des cinq musiciens qui composent le groupe font en sorte que Haang Upps offre une prestation très solide. La formation a d'ailleurs reçu des critiques élogieuses de son album «Epistemic» de la part du journal *Voir* et de sites Internet spécialisés comme *Radzine* et *Québec Hardcore*.

«Each On Set», un groupe originaire de Québec, connaît lui aussi un bon succès avec un vidéoclip qui tourne présentement à *Musique Plus*.

Les spectacles de musique hardcore étant plutôt rares à Saint-Jean-sur-Richelieu, la soirée du 7 mai permettra donc aux amateurs de renouer avec ce style tout en faisant la découverte de groupes québécois d'ici et d'ailleurs, souligne un responsa-

ble de l'événement.

Les billets pour ce spectacle sont disponibles en prévente, au coût de 7\$, au magasin *Orbite* ainsi qu'après des membres des groupes participants. Le prix d'entrée

sur place le soir de la représentation sera de 10\$ par personne. Les portes ouvriront à 19h30 et le spectacle est prévu de débiter à 20 heures. Le Beethoven-Spectacle est situé au 35, rue Saint-Jacques à Saint-Jean-sur-Richelieu. ♦

Relaxez au motel

SPÉCIAL SIESTE

29⁹⁵\$

(4 heures)

Days Inn - Montréal - Rive-Sud
South shore Brossard

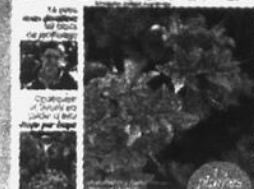
DAYS INN

8350, boul. Taschereau
Brossard, Québec
Canada J4X 1C2

Tél. : (450) 466-2186

APPROUVE
AAA

Jardins

Spectaculaires
rhododendrons
les secrets de leur cultureFlours, Plantes
et Jardins

(mai 2005)

Outre les «magnifiques rhododendrons» illustrant la une et un article qui en présente douze variétés, ce numéro du «magazine pratique du jardinage» a rencontré 16 experts reconnus qui dévoilent 50 trucs incontournables de jardinage. Ces «secrets de pros» valent à eux seuls de parcourir ce numéro, mais j'ai aussi appris d'Albert Mondor comment «construire son jardin d'eau», étape par étape. Plus loin, la chronique «consommation» m'a fourni toutes les informations nécessaires pour acheter le coupe-bordures qui convient au terrain que j'ai à entretenir. Côté potager, il est ici question des concombres: on en présente 12 variétés «appétissantes, faciles à cultiver et productives»; puis, si pour vous les fines herbes c'est votre truc, vous aimerez lire «des sauges, un festival d'odeurs et de saveurs» qui en propose 13 variétés.

Les plus beaux
jardins du Québec

(édition 2005)

Qu'il s'agisse de jardins champêtres, victoriens, aquatiques, romantiques, naturels ou boisés: vous pourrez découvrir et admirer le travail de 24 créateurs de jardins dans cette publication qui «célèbre le talent de paysagistes professionnels d'ici.» 31

jardins exceptionnels, gagnants du 26^e concours d'aménagement paysager, sont présentés. Plus que les éphémérides de ce concours, cette parution permet de voir des espaces aménagés non seulement avec goût, mais aussi en s'appuyant sur des techniques éprouvées. Que ce soit un jardin dans une petite ou une grande cour, une entrée invitante, une allée fleurie, un petit ou un grand plan d'eau, l'utilisation de couvre sol ou de béton ornemental: de multiples aspects qui rendent le jardin un lieu incontournable. Et puis, on ne se lasse pas d'observer tous ces détails qui font de ces ensembles de verdure de si admirables espaces. ♦

Le Club Optimiste
St-Jean-sur-Richelieu Inc.

**Soirée homard
à volonté!**
Buffet froid
Soirée dansante
Samedi le 28 mai 2005
Aréna municipal de St-Jean
boul. Gouin (coin Laurier)
Admission...75\$ par personne

Participation spéciale

Des équipes de football les Oursons

Chevalier de Colomb
Conseil Vallée des Forts 13605

Le club Optimiste St-Jean-sur-Richelieu inc.
tient à vous remercier de votre contribution
au programme d'aide à la jeunesse de notre région.

Réservez tôt:

Michel Olivier 359-7300 ou André Boyer 349-9482

349-9482

CINÉMA

«Le survenant»: des images superbes!



Daniel G. HÉBERT

La bande-annonce nous avait déjà mis en appétit, et le résultat s'est montré à la hauteur de nos attentes. L'œuvre de Germaine Guèvremont racontée par Érik Canuel («Sur le seuil», «La loi du cochon») est d'une grande beauté et d'une grande sobriété. Une sobriété toute campagnarde qui amène toutefois quelques longueurs.

C'est bien tout ce qu'on peut lui reprocher. Sobres et touchants les dialogues, la musique, les images. Le passage des saisons aperçu en accéléré sur les murs de la vieille ferme est d'une beauté à couper le souffle.

Le récit est prenant. On a su évoquer avec une grande simplicité la relation tendue entre un passionné venu de loin et une communauté renfermée sur elle-même, de même qu'une romance entre une jeune femme rejetée par les siens et cet étranger déchiré entre cet amour et l'appel du



Malgré quelques longueurs, «Le survenant» est une petite merveille de beauté et de simplicité.

large. Les interprétations de Jean-Nicolas Verreault, Anick Lemay et Gilles Renaud sont tout à fait remarquables.

En 1910, l'arrivée d'un étranger sème l'émoi dans une petite communauté située près de Sorrel. Refusant de donner son nom,

adoptant le surnom de «Survenant» qu'on lui a donné d'emblée, il s'installe chez les Beauchemin où il accomplit de rudes travaux en échange d'un toit et d'un peu de nourriture.

Fort, jovial et vaillant, le Survenant (Jean-Nicolas Verreault, «La turbulence des fluides», «Maeltrom») est vite perçu par le père Didace Beauchemin (Gilles Renaud, «Gaz Bar Blues») comme le fils travaillant qu'il a perdu, suscitant la jalousie de son autre fils, Amable, plus paresseux.

Le caractère passionné de l'étranger attire également l'attention de la belle Angelina (Anick Lemay, «Maman Last Call», «Le dernier tunnel»), rejetée parce qu'elle est boiteuse. Un amour naîtra entre les deux êtres si différents, un amour rendu difficile

par la fureur de celui qui la convoitait pour sa terre, par le penchant du Survenant pour l'alcool et la liberté des grands

chemins.

En somme, une adaptation réussie, un film magnifique, sobre et émouvant. À voir! ●

FONDS DE DÉVELOPPEMENT

« Présents pour l'avenir »

CÉGEP SAINT-JEAN SUR-RICHELIEU

Le Fonds de développement du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu : une fondation collégiale pour offrir aux jeunes du Haut-Richelieu une formation adaptée aux exigences du 21^e siècle. Merci à tous ceux qui nous appuient!

Fonds de développement, Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu
30, boul. du Séminaire, C.P. 1018, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 7B1
Tél. : (450) 347-5301 # 2459 - Téléc. : (450) 357-9212

Merci à tous nos donateurs!

LE CANADA FRANÇAIS

Fier partenaire de l'enseignement supérieur

318177-5046-m

CINÉMA LE CAPITOL

du 29 avril au 5 mai

Info-Film: 358-3030
290 rue Richelieu à St-Jean-sur-Richelieu

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

XXX: L'ÉTAT DE L'UNION (13+violence)
Ven au dim.: 12h40 - 14h40 - 16h40 - 19h00 - 21h30
Lun au jeu.: 19h00 - 21h30

LE SURVENANT (G)
Ven au dim.: 12h35 - 12h55 - 15h35 - 15h55 - 18h40 - 18h55 - 21h20 - 21h35
Lun au jeu.: 18h40 - 18h55 - 21h20 - 21h35

AMITYVILLE: LA MAISON DU DIABLE (13+horreur)
Ven au dim.: 14h30 - 16h30 - 19h10 - 21h40
Lun au jeu.: 19h10 - 21h40

L'INTERPRÈTE (G déconseillé aux jeunes enfants)
Ven au dim.: 12h45 - 15h45 - 18h45 - 21h25
Lun au jeu.: 18h45 - 21h25

UN AMOUR COMME ÇA (G)
Ven au dim.: 13h00 - 16h00 - 19h05 - 21h15
Lun au jeu.: 19h05 - 21h15

ROBOTS (G)
Ven au dim.: 12h30

L'ÉTAT DE L'UNION

u. f. de XXX: STATE OF THE UNION

JEAN-NICOLAS VERREAULT ANICK LEMAY GILLES RENAUD

LESURVENANT

www.survenant.com

AMITYVILLE: LA MAISON DU DIABLE

www.interprete.com

L'INTERPRÈTE

NICOLE KIDMAN SEAN PENN

www.interprete.com

CLUB DE GOLF SAINT-JEAN

Salles de réunion et salles de réception

Le Club de Golf Saint-Jean vous invite à venir célébrer la

FÊTE DES MÈRES

en famille!

Le dimanche 8 mai

Heures de service : 10 h - 12 h 30

BRUNCH - MIMOSA (JUS D'ORANGE - CHAMPAGNE)

Adultes : 17,95\$
Enfants 5-11 ans : 8,95\$
Enfants 0-4 ans : gratuit

et une surprise pour maman!

Réservez tôt!

Limite de 225 places par service

Bienvenue à tous

320, rue Jacques-Cartier Sud, Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 346-6814

DVD/VIDÉO

«Spanglish»: surtout pour le personnage de Flor



Pascal CLOUTIER

C'est la deuxième fois, à ma connaissance, qu'Adam Sandler verse dans la comédie dramatique. Habituellement, celui qu'on a connu d'abord dans «Saturday Night Live», cette émission culte qui provient de New York toutes les fins de semaine depuis plus de 25 ans, nous offre des niaiseries. Des niaiseries très drôles, soit, mais des conneries quand même. Depuis Ivre d'Amour, de Paul Thomas Anderson (Boogie Nights et Magnolia), Sandler n'avait pas associé son nom à un rôle le moins sérieux. Disons que ce n'est pas son créneau. Voilà que Spanglish lui permet à nouveau de flirter avec autre chose que le rire adolescent et stupide.



Spanglish.

Sandler est donc John Clorky, un chef renommé qui s'est installé à Los Angeles quelque temps après son départ de New York. Sa femme, Deborah, jouée par Téa Léoni, est une hystérique qui gère très mal ses émotions. Ses enfants Georgie (Ian Hyland) et Bernice (Sarah Steele) en sont les victimes et le père n'intervient jamais dans leur éducation. Plus pausé, moins extrême, le cuisinier de renom, tente depuis toujours de calmer les esprits, la grand-mère incluse (Cloris Leachman). La dynamique familiale changera avec l'arrivée d'une bonne mexicaine, la jolie Flor (Paz Vega). Les changements seront encore plus sentis lorsque, invitée à se joindre à la famille pour les vacances estivales au bord de la mer, Flor introduit Christina, sa fille (Shelbie Bruce). Il n'en reste qu'à vous de découvrir le reste de cette histoire centrée sur Flor (Vega) et la famille dysfonctionnelle qu'est celle des Clorky.

Le réalisateur James L. Brooks est bien particulier. C'est sûrement au générique des émissions

des Simpsons que vous auriez le plus de chance d'avoir vu son nom. Son écriture est bien spéciale et ce qu'il a écrit, produit et réalisé compte parmi les productions les plus marginales des dernières années. Une sorte de Woody Allen décapant et ironique.

La musique d'Hans Zimmer n'a rien de bien exceptionnel mais la beauté du paysage de Malibu plante le scénario dans un décor féérique qui ne nécessite pas tellement d'artifices. Mais la décoration, aussi belle fut-elle, ne peut garder notre intérêt. Une chance que le scénario met l'emphase sur le très joli personnage qu'est Flor. Quand la personnalité suffit à habiter l'image, c'est rare et c'est bon.

Le DVD offre bien des choses, finalement. Des commentaires d'usage, quelques scènes supplémentaires, un reportage de la chaîne HBO sur le tournage et les enregistrements de certaines sessions de casting. Il y a aussi un petit film de quelques minutes qui explique comment faire le meilleur sandwich au monde parce qu'on semble avancer la chose durant le film alors que le chef Clorky s'en prépare un. Des bandes-annonces et une version CD-Rom qui nous permet de lire sur ordinateur, le script du film.

Hotel Rwanda

J'ai honte. J'ai honte d'avoir craqué au cinéma lorsque je m'y suis rendu pour voir ce film. Comment se fait-il que plusieurs années après le génocide décrié par le Général Dallaire, trop tard pour m'en offusquer de façon efficace, bien trop tard pour avoir le droit de m'en émouvoir, j'aie pleuré? Je suis ridicule... Mal informé, complètement subjugué et insensible... ridiculement insensible... Je n'ai pas porté l'attention lorsqu'il fallait, quand c'était le temps.

Le film de Terry George nous propose l'histoire extraordinaire d'un bien petit détail dans cette catastrophe humaine sans précédent. Inutile de vous dire tout l'intérêt que son film suscite enfin. Les images et le scénario nous relatent un événement de peu d'importance si on considère qu'un million de victimes en moins de trois mois ont résulté d'une des guerres civiles les plus sanglantes que l'humanité ait connues. L'anecdote précise d'un tenancier d'hôtel qui sauve à peu près un millier de personnes. Et moi, je vous en parle tout simplement, confortablement, bien calé dans mon fauteuil devant un ordinateur dernier cri, ici dans un Québec loin des guerres. C'est terrible de réaliser combien on est peu de chose et comment, malgré



Hôtel Rwanda.

nos prises de conscience assez rares, on demeure aussi inutile.

Le sujet du film, ce sauvetage de peu d'importance, ce «petit» événement, a été comparé à celui que Spielberg nous avait rapporté dans son merveilleux film de 1993: La liste de Schindler. Paul Rusesabagina (Don Cheadle) est engagé dans un hôtel d'une chaîne belge (détail important) et sait comment plaire à la clientèle souvent huppée. Des petites attentions par ici, des cadeaux exclusifs par là, le gérant est d'une efficacité digne des grandes instances diplomatiques. Arrive soudain le conflit entre Hutus et Tutsis. Une confrontation viscérale qui déchire d'un coup le Rwanda. Le monde du maître d'hôtel change du tout au tout en quelques jours et la terreur qu'il ne connaissait pas lui dicte dorénavant sa façon de faire, de se déplacer, de survivre avec sa famille, finalement. Plus qu'il ne l'aurait cru possible, le tenancier réussit à sauver bon nombre de réfugiés qui investissent l'un des bâtiments les plus prisés d'Afrique, ce qui était l'hôtel. Des actes miraculeux, envers et contre tous, qui sauveront beaucoup de gens.

L'histoire est déjà surprenante. Les rebondissements sont nombreux, bons et mauvais. On retiendra les actes incompréhensibles de plusieurs dirigeants rwandais, rebelles comme Hutus, et ceux encore plus frustrants des Belges qui, finalement, étaient à la source historique du problème et qui ne s'impliqueront jamais à moins d'y voir un intérêt pour leurs propres ressortissants.

Cheadle a été mis en nomination pour l'oscar d'interprétation masculine pour son rôle, rendu de façon extraordinaire. On lui aura préféré Jamie Foxx mais à mon humble avis, Cheadle s'est fait voler. Le scénario place son personnage dans de telles situations qu'on admire autant le jeu que l'urgence de réciter et vivre ses répliques déchirantes. À voir absolument. ●

ARTS EXPRESS

Une omission

Un problème technique a fait en sorte que le nom de l'auteur du texte paru dans notre édition de la semaine dernière sur Marcel Colin a été omis. C'est notre collègue Jean-François Crépeau, auteur et chroniqueur littéraire qui a bien connu M. Colin, qui a signé ce très beau texte. Toutes nos excuses à M. Crépeau.

Dansothon au Carrefour Laplante

Le Studio Oriental soulignera la Journée internationale de la danse, le vendredi 29 avril prochain, en tenant un Dansothon entièrement consacré à la danse orientale et aux différents styles de baladi. L'événement s'étendra sur une période de 12 heures et se déroulera à la cour centrale du Carrefour Laplante dans le secteur Iberville.

Quelque 25 élèves du Studio Oriental prendront part à cette activité et danseront de façon presque ininterrompue (à l'exception des périodes de pause réglementaires) de 9 heures le matin à 21 heures le soir. D'autres danseurs prendront la relève durant les pauses et présenteront quelques spectacles. Au fil de cette journée, plus précisément à 11 heures, 14 heures et 19 heures, les personnes présentes pourront également participer à des classes d'essai de danse orientale/baladi. Un bazar où l'on pourra trouver des accessoires et des bijoux égyptiens, de même que des vidéocassettes de cours de danse orientale complètera le tout. Les profits seront versés aux élèves du Studio.

L'Acadie invite les artisans

Le Comité de mise en valeur du patrimoine de L'Acadie invite les artisans et les artisanes des secteurs des métiers d'art et de l'agro-alimentaire à soumettre leur candidature en vue de l'exposition qui aura lieu les 6 et 7 août prochain dans le cadre des Fêtes patrimoniales.

Les personnes intéressées doivent envoyer un dossier (une seule technique par artisan(e) est demandée) contenant quelques photos de leurs œuvres ou de leur production ainsi qu'un court résumé de leur démarche à l'adresse suivante: Marjolaine Gagnon, 1294, Chemin du Clocher, Saint-Jean-sur-Richelieu, J2Y 1A4. La date limite a été fixée au 30 mai. Un comité de sélection recevra et évaluera les candidatures. Pour



toute information, on peut composer le (450) 346-5909.

Louis-Cyr joue Don Quichotte

Les élèves de l'option théâtre de l'école Louis-Cyr de Naperville monteront sur la scène les 6 et 7 mai prochain pour jouer la pièce «Don Quichotte». Les 26 étudiants de quatrième et cinquième secondaire, sous la direction de, Éric Gaudreau, professeur, interpréteront la célèbre création de Miguel Cervantes dans une adaptation de Jean-Pierre Ronfard. La représentation du 6 mai aura lieu à 19h30, alors que celle du lendemain se tiendra sous la formule d'un souper-théâtre dès 17h30.

Les billets se vendent 5\$ pour la première représentation et 25\$ pour le souper-théâtre. Les profits aideront au financement d'un voyage qu'effectueront les élèves du 20 au 28 mai à Paris et dans la Vallée de la Loire. Pour toute information, il suffit de contacter Éric Gaudreau au (514) 380-8899, poste 4761.

«Pete Möss» à St-Jean samedi

Le groupe «Pete Möss» sera en spectacle au bar Le Vieux-Saint-Jean le samedi 30 avril prochain. La formation johannaise «New Fist» se produira également au cours de cette soirée. Originaires de la ville de Sherbrooke, «Pete Möss» donne dans le rock des années 70 où les guitares sont pesantes et présentes.

Lors d'un précédent spectacle à Saint-Jean, le groupe a joué en première partie des Trois Accords devant une salle comble. Pete Möss a aussi gagné le concours Envol et Macadam et s'est entre autres produit lors du festival québécois Woodstock en Beauce. Le groupe a aussi gagné plusieurs prix lors du concours Emergenza, concours permettant à la relève d'avoir un tremplin médiatique.

Le spectacle, samedi, débutera à 23 heures et le coût d'entrée sera de 5\$ par personne. Le bar Le Vieux-Saint-Jean est situé au 164, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu. ●



Ligne info Canards : 450-359-5777



Le Vieux-Saint-Jean

FAITES-VOUS PLAISIR

L'un des panneaux publicitaires qui contribueront à promouvoir le centre-ville comme destination de choix.

Le Vieux-Saint-Jean soigne son image

Marc-Olivier TREPANIER
marc-olivier.trepanier@canadafrancais.com

Gâce à la participation financière des commerçants, Rues Principales du Vieux-Saint-Jean a lancé depuis quelques jours une grande campagne publicitaire consacrée à faire connaître le centre-ville comme une destination de choix.

Les citoyens peuvent voir les pu-

blicités du Vieux-Saint-Jean sur deux grands panneaux en bordure de l'autoroute 35. On en retrouve déjà sur 12 «panobus» posés à l'arrière et sur les côtés des autobus de la région. Des espaces publicitaires ont aussi été réservés dans les journaux *Le Canada Français* et *Le Richelieu Dimanche*.

«Les personnes que nous voulons rejoindre par cette campagne publicitaire sont les citoyens de la région de Saint-Jean-sur-Richelieu

qui fréquentent peu ou pas du tout le Vieux-Saint-Jean», déclare le directeur général de l'organisme de revitalisation du centre-ville, Alain Laplante.

Sur le thème «Le Vieux-Saint-Jean, faites-vous plaisir», les affiches publicitaires, agrémentées de divers pictogrammes, auront pour objectif d'illustrer la grande diversité de produits et de services offerts au centre-ville.

La campagne prévoit deux blitz

publicitaires, le premier au printemps, en avril et mai, et le second à la fin de l'été, en août et septembre, à raison d'un budget de 20 000\$ par blitz.

Les revenus de la campagne publicitaire proviendront de la contribution de 125 commerçants et gens d'affaires (25 000\$), du Groupe *Le Canada Français* (10 000\$), de Rues Principales (2500\$) et de la Ville (2500\$).

M. Laplante précise qu'un comité de promotion, formé d'une dizaine de commerçants, a été formé par Rues Principales pour décider des orientations de cette promotion.

Le Groupe Canada Français et la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu se sont joints à Rues principales pour appuyer cette promotion. Les services de Tadam Design Graphique ont été retenus pour la réaliser. ●



21 000\$ pour Fondation Le Renfort

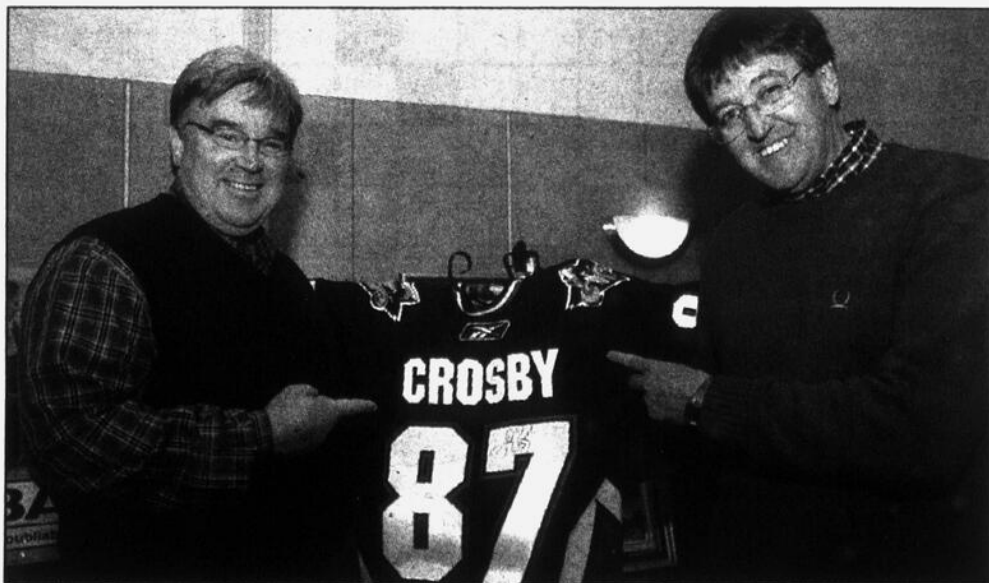
La 15^e édition de la dégustation vins et fromages de la Fondation Le Renfort s'est déroulée le 12 avril dernier au Relais Gouverneur de Saint-Jean-sur-Richelieu. L'activité de financement, qui a réuni près de 240 personnes, a permis d'amasser 21 000\$. L'organisateur de l'événement Jean-Pierre Bissonnette, le président d'honneur Marcel Beaugard et le conseiller en adaptation et réadaptation au Renfort, Roch Routier, ont trinqué au 15^e anniversaire de l'activité. ●



L'organisateur de la dégustation vins et fromages de la Fondation Le Renfort, Jean-Pierre Bissonnette, le président d'honneur, Marcel Beaugard, le maire de Saint-Jean-sur-Richelieu, Gilles Dolbec, et le conseiller en adaptation et réadaptation au Renfort, Roch Routier, ont été surpris par le photographe du Canada Français.



Denis Dupont, de Dupont Ford, Réal Boucher, de RBI expert-conseil, Alain Paradis, conseiller municipal, Gilles Dolbec, maire de Saint-Jean, et Alain Beauchamp, président de l'Office du tourisme et des congrès du Haut-Richelieu.



Jacques Charette d'Équipements J. Charette et Roch Routier du Renfort exhibent fièrement un chandail autographié par Sidney Crosby, joueur de l'Océanic de Rimouski.

MIOTS CACHÉS

10 LETTRES CACHÉES

- A acier
- aluminium
- amiante
- analyse
- argent
- B bauxite
- blende
- C carbone
- charbon
- creux
- crevasse
- cuivre
- D danger
- dur
- dynamite
- E engin
- épurateur
- équipe
- état
- étude
- F fanal
- fer
- filon
- forages
- fragment
- G galerie
- garnierite
- gaz
- H humide
- I ingénieur
- intérieur
- L ligne
- lignite
- limonite
- M marteau
- matériel
- métal
- méthane
- métier
- mica
- milleu
- mine
- mineur
- miniére
- N naturel
- nickel
- O opaque
- ouverture
- oxyde
- P pierre
- pliqueur
- platine
- plomb
- pointe
- procédé
- profond
- puits
- R rare
- risque
- riveline
- roche
- rude
- S sécurité
- silice
- sol
- sonde
- substance
- sulfure
- T terre
- tonne
- toxique
- trié
- trou
- tunnel
- type
- V varié
- veine
- W wagon
- Z zinc

MOT-CACHÉ

LES MINÉRAUX

1	E	T	I	R	E	I	N	R	A	G	D	P	I	E	R	R	E	F	E	R
2	C	O	A	C	I	M	S	M	L	E	R	U	H	F	T	I	A	S	U	E
3	I	N	E	R	E	E	I	O	D	O	O	C	R	H	R	N	S	E	U	E
4	L	N	R	T	G	A	S	Y	F	X	O	A	U	E	A	A	I	Q	X	N
5	I	E	A	A	N	E	N	O	Y	R	G	M	L	L	V	N	I	O	U	I
6	S	L	R	T	D	A	N	D	N	M	I	A	Y	E	E	X	E	S	P	E
7	N	O	E	N	M	D	E	T	E	D	G	S	R	G	O	U	U	I	E	V
8	F	A	E	I	S	E	P	N	E	N	E	C	N	T	R	B	Q	E	R	P
9	L	L	T	T	N	L	T	R	G	A	I	I	C	E	S	U	M	A	R	T
10	B	E	I	U	A	T	U	I	L	I	C	M	R	T	E	A	E	O	P	C
11	F	U	N	T	R	D	E	U	E	K	N	E	A	U	R	B	C	N	L	O
12	P	I	I	N	E	E	M	R	E	R	I	N	R	T	A	E	O	I	I	P
13	M	N	L	N	U	I	L	L	I	N	C	S	E	U	D	I	G	Z	E	M
14	E	E	G	O	N	T	E	V	I	E	E	A	X	E	T	N	E	N	A	R
15	E	I	T	J	N	N	E	M	A	C	U	I	A	A	I	R	O	T	E	G
16	L	Q	U	H	O	L	I	R	U	R	T	R	R	T	U	B	E	G	A	V
17	Z	M	U	B	A	L	U	R	V	E	I	U	E	F	R	R	N	V	A	I
18	I	A	R	I	I	N	I	O	R	I	P	E	L	A	I	A	T	I	U	W
19	N	A	N	E	P	T	E	R	R	E	U	U	H	E	D	U	T	E	O	O
20	C	E	U	N	E	E	E	P	Y	T	S	C	L	I	M	O	N	I	T	E

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: EXCAVATION

ENTRECROISÉS

7 LETTRES CACHÉES

- 2 es
- ir
- le
- 3 ait
- ans
- dit
- est
- gré
- mal
- ont
- ose
- sur
- tel
- tes
- une
- vue
- 4 afin
- airs
- arts
- état
- être
- fait
- idée
- mode
- mots
- muer
- rôle
- sera
- tête
- tous
- voir
- 5 créer
- essai
- étape
- muter
- 6 allure
- amendé
- dédire
- grandi
- innové
- releve
- remuer
- traits
- 7 pâler
- rougi
- varié
- virer
- 8 virage
- 9 altérer
- alterné
- aspects
- élargir
- intérim
- modifié
- nouveau
- progrès
- refonte
- réforme
- remanié
- renover
- 8 améliorer
- déménage
- effectue
- remplace
- tournant
- 9 détourner
- girouette
- versatile
- 10 diversifié
- revirement

1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: MODIFIÉ

MIOTS CROISÉS

Problème No 648

1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

HORIZONTAL

- 1- Qui dure toujours.
- 2- État de l'Europe. - Lettre de l'alphabet grec.
- 3- Grive. - Il prépare la fête de Noël.
- 4- Éminence. - Petits socles. - Conjonction.
- 5- Serrât avec un lacet. - Qui agit.
- 6- Choisi. - Délivrer en payant une rançon.
- 7- Vieillards rétrogrades. - Pin cembro.
- 8- Aussi. - Fit osciller.
- 9- Plantes annuelles cultivées pour leurs graines. - Infinitif.
- 10- Coulant. - Risqué.
- 11- Personnel. - Qui ont perdu leurs dents.
- 12- Préparation colorée liquide. - Qui a des saillies en forme de dents.

VERTICAL

- 1- Caractère de ce qui ne peut être effacé.
- 2- Caractère de ce qui est conforme à une norme. - Personnel.
- 3- Fleuve de l'Afrique. - Nettoyons en raclant.
- 4- Para à quelque chose de nuisible. - Assassin.
- 5- Ouverture pratiquée dans un matériau. - Corps simple.
- 6- Partie de la Méditerranée baignant la Turquie. - Cloporte.

- 7- Démonstratif. - Pillage d'une ville. - Entre le châtain clair et le doré.
- 8- Fleuve du Limousin.
- 9- T'affirmas. - Personnel.
- 10- Éclusee. - Affluent de l'Eure. - Armée.
- 11- Édît impérial (pl.).
- 12- Pénétrer. - Os du poisson.

Solution du dernier problème

1	I	N	D	E	P	E	N	D	A	N	T	
2	N	A	U	T	I	L	E	B	A	I	N	
3	D	U	R	E	T	B	N	E	T	T	E	
4	I	F	E	A	V	E	N	T	U	R	E	
5	F	R	E	L	M	E	R	I	R	A	S	
6	T	A	O	C	R	E	U	S	E	S		
7	E	G	A	L	E	I	L	S	S	O		
8	R	O	N	E	A	N	N	A	L	E	S	
9	E	S	T	S	A	T	A	N	E	S		
10	N	E	T	R	E	I	T	E	R	E		
11	C	A	S	I	N	O	R	E	D	I	T	
12	E	S	C	O	N	F	E	S	S	E	S	

Autorisé par Jean-Claude Langlois



Vente déchirante

Passat

HAUT-RICHELIEU VOLKSWAGEN 359-4222

950, rue Douglas, Saint-Jean-sur-Richelieu. À côté du Burger King

0\$ 0\$ 0\$

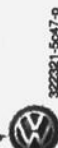
0\$ de frais de préparation et de transport, 0\$ de taxes sur le climatiseur, 0\$ de droits sur les pneus neufs, 0\$ de frais d'inscription au SEPRIS et 0\$ de frais d'administration.

Passat GLS à partir de 399\$ par mois

Passat TDI à partir de 449\$ par mois

Pour un temps limité, prenez le volant d'une Passat hybride sans rien payer. En plus de vous offrir le premier mois, le dépôt de sécurité et de payer pour tout les autres mois, votre concessionnaire Volkswagen vous donne le choix entre les trois séries TC les voitures à essence. Un choix déchirant!

Êtes-vous prêt pour Volkswagen?



1 800 331-5677

Supplément

LE CANADA
FRANÇAIS

Bonne
fête

Maman



Une fête des Mères aux couleurs du monde

Depuis que le «Mother's Day» a été promulgué aux États-Unis par le président Wilson en 1914, notre fête des Mères moderne (il y en a eu d'autres avant) a fait du chemin. Et elle a pris, au passage, mille et un visages, reflets de chaque culture, de chaque tradition familiale, de chaque maman.

Si, dans la plupart des pays, l'événement se célèbre le deuxième dimanche de mai, ce n'est pas le cas partout. Le Mexique et le Liban, par exemple, lui ont donné une date fixe soit respectivement le 10 mai et le 31 mars. Les Antilles et la Tunisie le soulignent le dernier dimanche de mai, alors que l'Espagne et la Hongrie lui préfèrent le premier

dimanche du même mois.

Cependant, au-delà de la date, ce sont les coutumes variées qui colorent particulièrement les célébrations. L'Amérique du Nord y va de ses cartes de vœux et de ses petites attentions comme le populaire déjeuner au lit. L'Europe couvre ses mères de fleurs et de cadeaux pour l'occasion. L'Amérique du Sud fête en musique et en vastes rencontres familiales. Dans certains pays, les célébrations prennent même une ampleur telle que les médias et les artistes se mêlent au grand public dans une vaste fête : élection de la maman de l'année dans les Antilles; concerts, pièces de théâtre et compétitions sportives dans les villes de



Pour célébrer la fête des Mères en Amérique du Nord, les mamans reçoivent traditionnellement le petit déjeuner au lit.

Super Brunch Fête des Mères

Le dimanche 8 mai
L'érablière du Golf vous propose
2 services

Dès 10 h **Buffet brunch** 15,95\$ + taxes
5,95\$ mois de 10 ans
Gratuit moins de 4 ans

Dès 18 h **Souper fête des mères** 16,95\$ + taxes

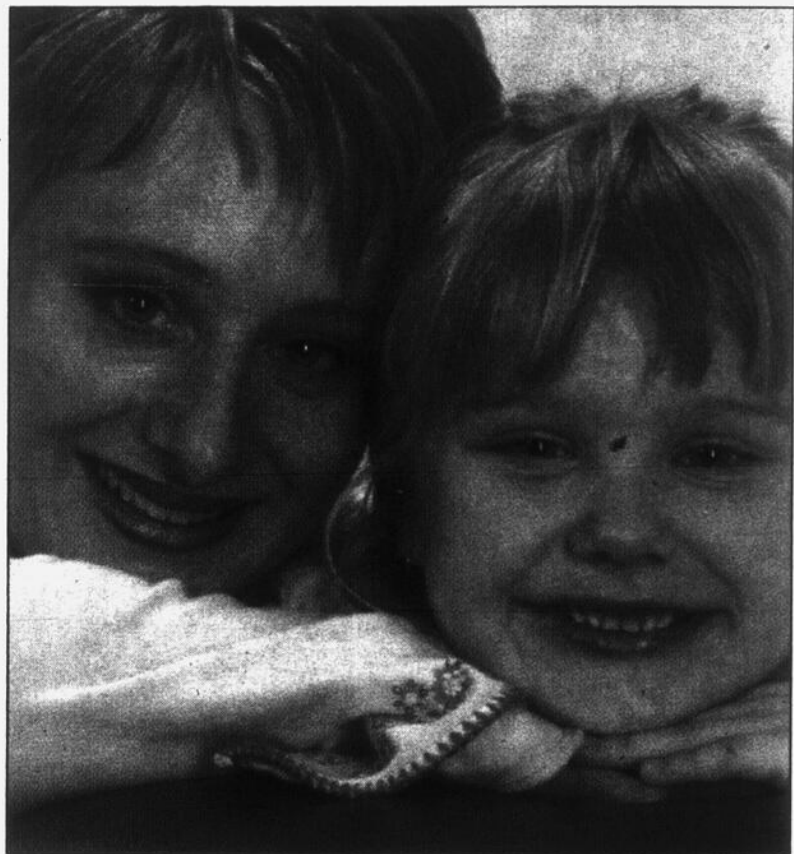
Vaste choix de plats gastronomiques chauds et froids

Réservation au **(450) 346-6090**

1145, CHEMIN DU PETIT-BERNIER, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
www.erablieredugolf.com 450.346.3442

Hongrie; «bouffe party» dans les rues de la Côte d'Ivoire; défilés au Cameroun... Même l'Asie commence tranquillement à être conquise par cet événement venu d'Occident.

En somme, ce sont toutes les mères, les grands-mères, les belles-mères et les tantes du monde qui sont à l'honneur en ce jour de réjouissances. Merci à toutes de porter en elles l'Humanité!



Brunch Annuel de la Fête des Mères

Date : **Dimanche, le 8 mai 2005**

Lieu : **Érablière Au Toit Rouge**
133, rang du Sous-Bois
Mont St-Grégoire Tél.: (450) 460-4304

Menu : **Repas de Cabane à sucre**
Servi de 9 h 30 à 13 h

Adultes (12 ans et plus) : 9,00 \$
Enfants (moins de 12 ans) : 4,00 \$

Prix de présence 500 \$

Bienvenue à tous!

Organisé par l'Association de Moto-Tourisme du Haut-Richelieu

TOUT SOUS UN MÊME TOIT
Beauté, Détente et New look
Au Salon Marie-Paule

Prop. Coiffeuse
Une maman c'est précieux.
Coiffure et soin des pieds et plusieurs autres forfaits
Offrez-lui un certificat-cadeau
Clémence Roy Podologue
Coiffure & Soin des pieds
(450) 348-9880

Prop. Massothérapeute
Offrez une douceur à votre maman pour la fête des mères
Certificats-cadeaux disponibles
Massothérapie
(450) 359-9900

Valérie Fortin
Esthétique & Électrolyse
Offrez-lui la beauté
Certificats-cadeaux disponibles
Spécial facial mardi et mercredis
35\$ taxes incluses
(514) 781-3226

C'est avec joie que nous souhaitons à toutes les mamans, 1001 douceurs et 1001 baisers à l'occasion de la fête des mères. De toute l'équipe du Salon Marie-Paule

307, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu

RESTAURANT L'imprévu
Ça excite mes sens!

Brunch Fête des Mères servi à volonté
17,95\$ adulte 8,95\$ enfant 10 ans et moins

Heures d'ouverture
Mardi, mercredi, jeudi, vendredi, 11 h 30 à 22 h
Samedi et dimanche, 16 h à 22 h

Table d'hôte
à partir de 8,25\$ et soir à partir de 21,95\$

163, rue Saint-Jacques,
Saint-Jean-sur-Richelieu
346-2417

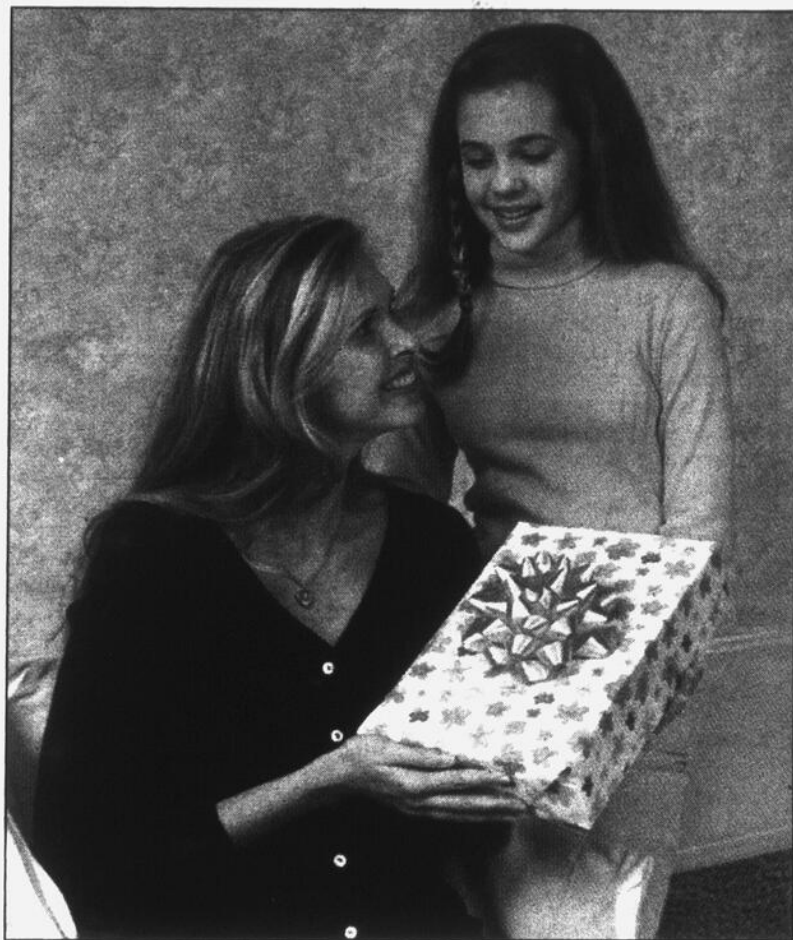
Pour que maman ne soit pas déçue...

Elles vous diront peut-être qu'elles s'en fichent, que c'est un peu quêtaine ou purement commercial... Mais, dans les faits, aucune maman n'est vraiment insensible à la fête des Mères. Les jolies cartes, les grandes étreintes, les fleurs délicates, les petites gâteries et, surtout, les témoignages d'amour font toujours plaisir. Alors, ne ratez pas le bateau en forçant votre maman à camoufler sa déception et prenez soin d'éviter les gaffes et les plates excuses qui gâcheraient la fête.

Parmi celles-ci, certaines peuvent être particulièrement blessantes pour un cœur tendre de mère. Évidemment, la pire erreur que vous puissiez faire est d'oublier carrément de souligner l'événement. Inscrivez-le à votre agenda, collez-vous une note dans votre miroir de salle de bains, laissez-vous un message sur votre répondeur, employez la technique que vous voulez, mais pensez-y! Et surtout, ne feignez pas, par après, d'avoir envoyé un courriel qui ne se serait pas rendu ou d'avoir tenté d'appeler alors que la ligne était occupée. On connaît le coup!

D'autres erreurs moins graves sont aussi à éviter. Offrir à maman le même cadeau que l'an dernier par mégarde, lui donner un présent purement utilitaire qui profite plus à la famille qu'il ne plaît réellement à maman, passer par personne interposée pour transmettre vœux et gâteries ne sont là que quelques exemples qui dénotent un manque d'égards regrettable.

Enfin, petits-enfants, n'oubliez pas vos grand-mamans, et les maris, n'oubliez pas vos femmes. Même si elles ne sont pas vos mères, elles méritent votre admiration et votre reconnaissance. Et, chers pères, prenez soin d'apprendre à vos petits à fêter leur maman avec tout l'amour et l'éclat qu'elle mérite. Sur ce, bonne fête des Mères!



Pour la fête des mères...



Une fleur naturelle dans un ballon...

Quelle bonne idée!

- Bouquets de ballons, fleurs

Service de livraison



Fleurs et Ballons Messagers

349-6922 (si occupé: 349-6911)

450, boul. du SÉMINAIRE NORD, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU



Le Samuel II RESTAURANT

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT!
347-4353

A très bientôt!
Suzanne Hébert

À compter du 1^{er} mai
OUVERT
Tous les dimanches

291, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu

Le midi des mamans

Salade gourmande à l'huile de truffe

ou
Croûtons de chèvre sur pain aux olives

ou
Roulade de saumon fumé printanière aux asperges

ou
Crème de petits pois

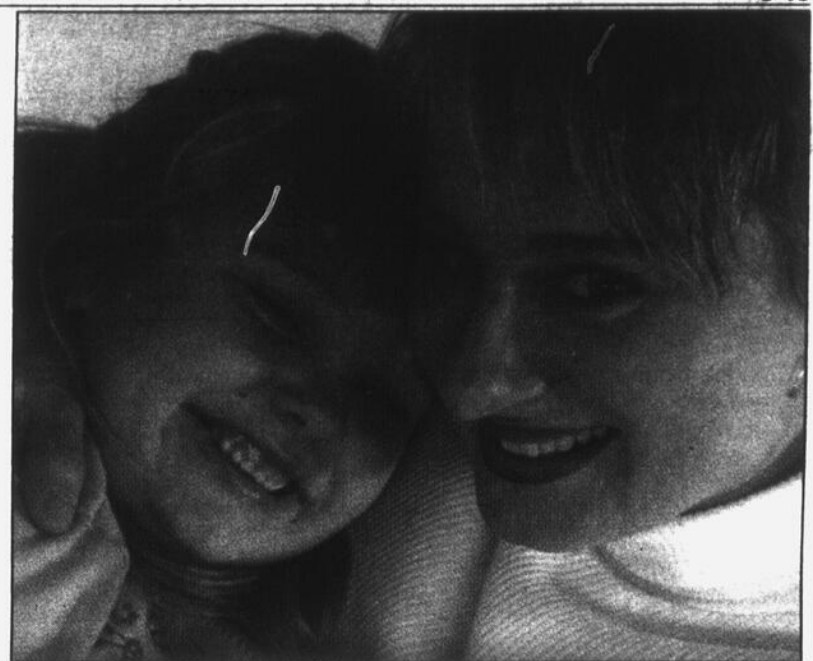
ou
Le filet de lapereau poêlé aux olives

ou
La morue au beurre de safran

ou
Suprême de volaille de grain rôti au brie

ou
Moelleux au chocolat, mousse au chocolat blanc et dentelle à l'orange

34\$ p.p.



Restaurant
SUSHI-MATSU
Cuisine japonaise authentique

Joyeuse Fête des Mères

Le dimanche 8 mai

Choix de tables
d'hôte
du soir
à partir de
19⁹⁵\$

En soirée **Nouveau**
SUSHI à volonté
A compter du 2 mai
à la carte
19⁹⁵\$ /pers.
du dimanche au jeudi

Pour réservations :
6, rue Foch, Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 346-8008

Le Bleumarine

BRUNCH DE LA FÊTE DES MÈRES
Dimanche 8 mai dès 11 h

TABLE D'ENTRÉES :

CRUDITÉS ET FROMAGES
ASSIETTE DE PÂTES ET TERRINES
GÂTEAU DE JAMBON À L'ANCIENNE
MOUSSE DE DORÉ SAUCE CRUSTACÉE
SALADE DE VERT 2 VINAIGRETTES
QUICHE AUX POIREAUX

TOURTE DE LÉGUMES BASILIC AU BRIE ET SAUCE ROSÉE
19,95\$

SUPRÊME DE VOLAILLE FARCI À LA MANGUE, MOUTARDE FORTE ET CHOU VERT, SAUCE AU LARD
21,95\$

FILET DE SAUMON EN CROÛTE D'OLIVES NOIRES, FRICASSÉE DE POMMES RATTES ET FENOUIL
23,95\$

CÔTE DE VEAU DE LAIT RÔTIE AU BEURRE NOISETTE, JUS DE VIANDE ET CRÈME NOISETTE
25,95\$

NAGE DE FRUITS DE MER ÉPICÉE ET ROUELLE DE LÉGUMES MARINÉS
28,95\$

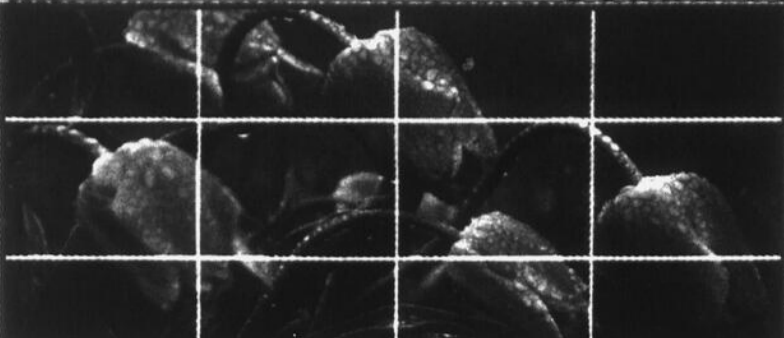
TABLE RONDE DE SUCRERIES FINES

ET... ET...

MENU D'ÉCART : 8,95\$

CRUDITÉS, SANDWICHES DE PAIN ET JUS DE VIANDE MAISON, LAIT OU JUS

Réservez dès maintenant :
(450) 347-2341 poste 222
55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu



Brunch de la Fête des Mères



**GOVERNEUR
RELAIS**
Saint-Jean-sur-Richelieu

**DIMANCHE
8 MAI**

**Brunch : dîner
incluant nos classiques :**

- Fesse de jambon à l'os
- Table à desserts
- Longe de porc
- Gâufres maison
- Fesse de bœuf au jus d'aromates
- Fromages fins

Et du nouveau :

- Saumon Bellevue
- Quiches Lorraine
- Façla aux fruits de mer

Deux services 10 h et 13 h	Adultes :	19 ^{95¢}
	5 à 12 ans :	9 ^{95¢}
	0 à 4 ans :	Gratuit

Restaurant Le Félix-Gabriel et Salle Richelieu
Réservations :
(450) 348-7376 1-800-667-3815

Deux milliards de mères à fêter!

Eh oui! L'humanité compte deux milliards de mères à qui rendre hommage en ce jour de la fête des Mères. Premières artisanes de l'histoire de l'humanité, elles constituent probablement le plus important groupe social de la planète, tant par leur nombre que par leur rôle fondamental de soins et d'éducation.

Malheureusement, toutes ces mères ne recevront pas bons vœux, petit déjeuner au lit et bouquet de fleurs pour la fête des Mères. Plusieurs d'entre elles doivent lutter aujourd'hui, comme à tous les jours, pour leur survie et celle de leurs enfants. Plusieurs n'ont que peu ou pas de reconnaissance dans leur milieu social, voire même dans leur famille où elles sont pourtant si essentielles.

C'est pour ces raisons qu'a été créé



La maternité a besoin d'être reconnue. Au-delà des célébrations, agissons pour la soutenir! (Photo SP)

le Mouvement mondial des mères (MMM) qui s'est donné pour mission de souligner l'importance des mères pour l'avenir de l'humanité, de soutenir celles-ci dans leurs fonctions et de se battre pour que les droits de la femme et de la famille

soient reconnus et respectés à l'échelle internationale. Il est essentiel que les mères de partout obtiennent les moyens d'assurer l'éducation de leurs enfants et qu'elles puissent s'épanouir comme femmes au sein de la société. De nombreuses autres organisations, à plus petite échelle, luttent aussi dans le même sens. Merci à elles

de protéger celles qui portent et bercent l'humanité.

En ce jour de la fête des Mères, célébrons donc la maternité, mais n'oublions pas qu'elle a besoin d'être soutenue et reconnue à longueur d'année.

Le meilleur endroit... pour fêter maman!

Table d'hôte à partir de 9,95\$

Notre terrasse est maintenant ouverte

960, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 348-6876

PARTAGEZ UN MOMENT UNIQUE AVEC UNE PERSONNE SPÉCIALE



Restaurant de fine cuisine française

BRUNCH DU DIMANCHE MIDI

5 services
22^{95\$} /personne

TABLE D'HÔTE DU SOIR

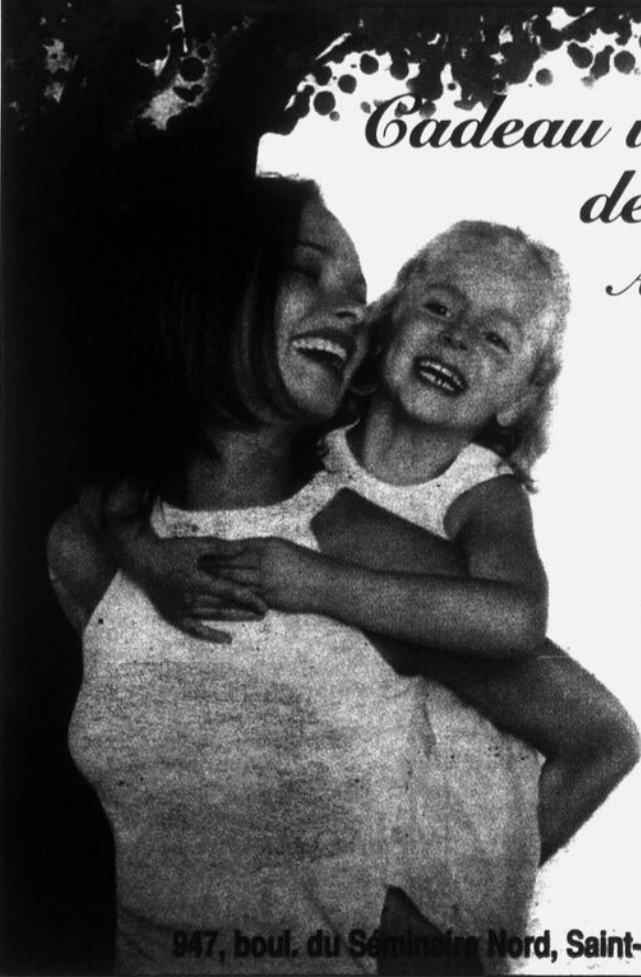
5 services
à partir de **22^{95\$}** /personne

Pour information et réservation : 447-1112
2592 av. Bourgogne, Vieux-Chambly

JEAN COUTU

Cadeau idéal pour la fête des mères!

Avec amour de **CLARINS PARIS**



par Amour

(Eau de parfum)

Précieuse et enveloppante
comme l'amour

par Amour

(Eau de toilette)

Pétillante et tendre
comme l'enfance

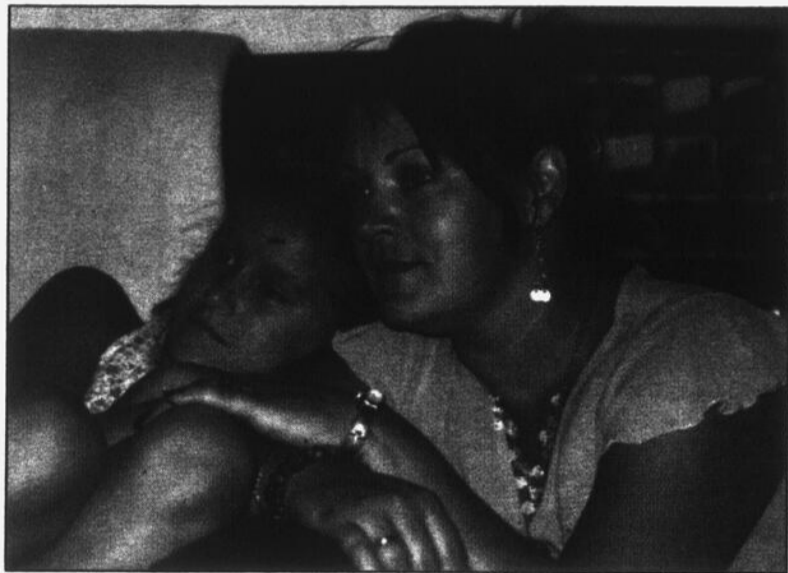
947, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 348-9251

Mille bonnes raisons de célébrer la fête des Mères

Bien sûr qu'elle nous tape parfois sur les nerfs avec ses manies agaçantes ou ses montagnes de conseils. Évidemment qu'elle n'est pas toujours là pour nous au moment où on voudrait et de la façon dont on le souhaiterait. Bien entendu que ses inquiétudes, ses attentes et ses colères peuvent, à l'occasion, être lourdes. Elle n'est pas parfaite, maman. N'empêche que nous n'en avons qu'une et que nous avons tous au moins quelques bonnes raisons de la fêter en ce jour de la fête des Mères.

Ne serait-ce que...

- ... parce qu'elle a rêvé de nous avant même que nous existions, nous a porté durant neuf longs mois et a souffert pour nous donner la vie;
- ... parce qu'elle a passé tant de nuits à nous border et nous bercer, tant de jours à nous amuser et à nous apprendre la vie;
- ... parce qu'elle nous a nourri, habillé, lavé, transporté, soigné;
- ... parce qu'elle a su pardonner nos bêtises, applaudir nos succès, encourager nos progrès, pleurer nos déceptions, partager nos secrets;
- ... parce qu'elle a renoncé pour nous à bien des sorties, bien des gâteries, bien des soirées entre amis;
- ... parce qu'elle nous a raconté tellement d'histoires, chanté tellement de chansons, fait vivre tellement d'aventures;
- ... parce qu'elle nous a enveloppé de baisers et de câlins amoureux;



Malgré les désaccords occasionnels et les erreurs de parcours, nous avons tous une raison de remercier notre mère en ce jour de la fête des Mères. (Photo RC)

... parce que même si, nous aussi, nous lui tapons sur les nerfs, nous ne sommes pas toujours là pour elle et l'émmerdons avec nos colères, nos revendications et nos caprices, elle nous aime toujours.

Pour tout cela et pour mille autres raisons encore, notre maman mérite bien une attention spéciale, un «merci» et un «je t'aime» pour la fête des Mères. Ne l'oublions pas...

Bonne fête des mères



Depuis 1955
Mme Clouâtre
Fleuriste INC.
Ligne Complète

(450) 347-0311

405, 2^e avenue
Iberville
Saint-Jean-sur-Richelieu

344755-5048-00

*Joyeuse fête des mères
au coeur du centre-ville!*




Réservation:
(450) 347-2232

232, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu

Tout sous un même toit



Eau Aisio

L'endroit rêvé
pour une détente

Après lui la beauté!

Bonne fête à toutes les mamans

K L I P C O I F F U R E

NOS SERVICES :

- **Massothérapie**
Incluant :
- Shiatsu
- Sous la pluie
- Pierres chaudes
- **Naturopathie**
- **Soin jambe lourde**
- **Soins corporels**
Incluant :
- Enveloppement chocolat
- Argile thérapeutique
- **Bain flottant (30 à 60 min.)**
- **Bain thérapeutique**
- **Cures • Cours de yoga**

• **Repas offert sur place**
• **Salle à manger et salle de repos avec foyer**

Forfaits et certificats-cadeaux disponibles



Certificats-cadeaux disponibles

Nouvelle tendance
Rallonge capillaire
pour effets
spéciaux



Centre de détente

1-800-357-9320

(450) 357-9320

Coiffure
(450) 347-0505

140, rue Jacques-Cartier Sud, Saint-Jean-sur-Richelieu

Apportez votre vin

RESTAURANTS



CASA GRECQUE

Apportez votre bière

Festival de crevettes

Joyeuse fête des Mères

Le dimanche 8 mai

Réservez tôt



Grillades et
fruits de mer

344850-5048-pp

315, rue MacDonald, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 359-4066

Une journée de congé pour maman

La fête des Mères est une journée sacrée pour témoigner à notre mère tout notre amour. Pour ce faire, pensez donc à lui offrir ce qu'elle mérite le plus : une petite journée de congé! Après tout, elle travaille si fort chaque jour pour prendre soin de nous. Si les enfants sont jeunes, papa devra bien sûr donner un coup de main!

Un réveil en douceur après une grasse matinée, quoi de mieux pour commencer la journée! Avec petit déjeuner au lit, s'il vous plaît. Café ou chocolat chaud, selon ses préférences, brioches, crêpes ou pain doré avec quelques fruits et du fromage... Le délice sera certainement apprécié! Puis, pendant sa toilette, profitez-en pour faire un brin de ménage.

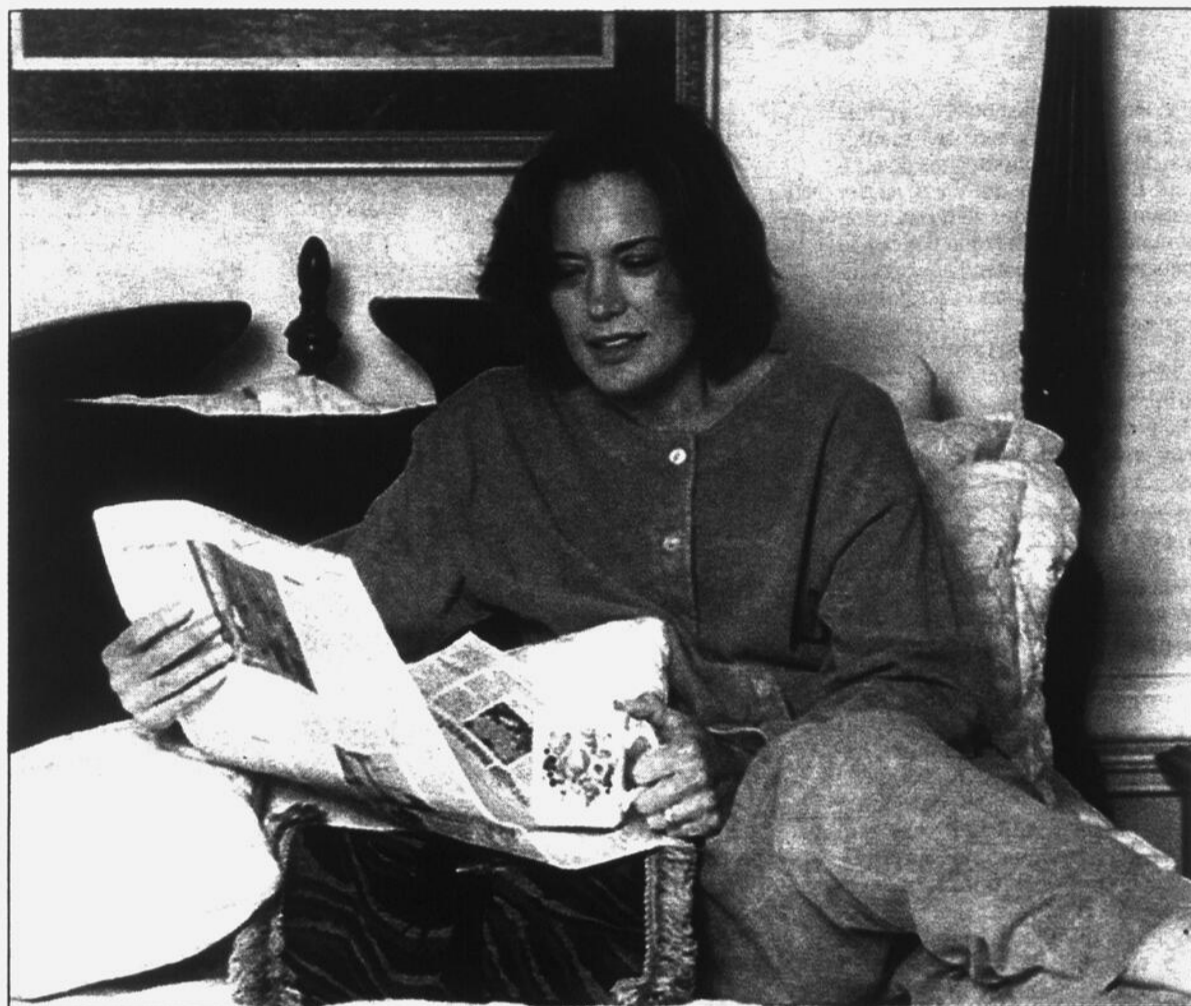
Ensuite, le programme s'ajuste aux intérêts de la fêtée : activité sportive, visite au musée, sortie au cinéma ou simplement après-midi

en solitaire afin qu'elle se retrouve un peu avec elle-même, ce qu'elle se permet si rarement. Papa saura bien s'occuper des enfants, à moins qu'il ne préfère les faire garder pour gâter sa douce en lui offrant quelques moments d'intimité.

Puis, un souper au restaurant régèlera tout le monde et, surtout, évitera à maman d'avoir à cuisiner et à faire la vaisselle, en plus de se lever deux cent fois pour répondre à l'un et l'autre.

Enfin, pour conclure la soirée en beauté, pourquoi ne pas louer un film, faire une petite promenade nocturne ou faire couler à maman un bon bain chaud? La réussite sera totale!

Peu importe comment se dessine l'horaire, c'est à vous de trouver la meilleure façon de lui plaire. Et surtout, il ne faut pas oublier de lui dire combien vous l'aimez!



Une journée de repos et de divertissement, voilà un beau cadeau à offrir pour la fête des Mères!

Pour la fête des Mères... faites-lui plaisir!

Boutique **Evo Folies**
Sensualité et fantaisies

IDÉES CADEAUX

Bombes effervescentes pour le bain plus de 20 fragrances : Bye-Bye stress, roses miniatures, lavande, vanille, fraise & champagne, trèfle rouge, concombre-melon, iceberg, aloha...
Grande sélection de produits pour massage Kama-Sutra, Shunga, Frutta & Amore, La Bomba...
Ensemble-cadeaux : détente & aromathérapie... et autres petites douceurs pour maman!

Surveillez l'arrivée de notre collection de maillots de bain 2005!

PROMOTION SPÉCIALE SELS DE BAIN KAMA SUTRA Spécial 10\$
Rég. 19,95\$ Quantités limitées
Sur présentation de ce coupon seulement
1 par personne - Expiration 7 mai 2005

310, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu (voisin de IGA) 450.349.7814
8245, boul. Taschereau Ouest, Brossard (voisin de Casa Grecque) 450.926.8888 344852-5c48-vptm

Inspection et nettoyage gratuits

Bijouterie Vieler
Joaillier-diamantaire
348-2953
Carrefour Richelieu Saint-Jean-sur-Richelieu

Bonne fête Maman!

- Chaîne et perle de culture
- Chaîne et sphère
- Boucles d'oreilles 2 tons

Au choix 59⁹⁵\$

Détenteur des montres : Citizen, Bulova, Esquire, Fiori

Venez voir nos nouveautés! Vous cherchez un cadeau pour maman, un être cher? Passez nous voir.

Nous serons également à la Place du marché à partir du mois de mai, un endroit de plus pour mieux vous servir.

LE MARCHAND ÉPICES

Venez nous rencontrer sur la route des épices

130, RUE SAINT-JACQUES, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU 450.358.3585 Cell. : 514.229.4029 Entre Laurier et Longueuil

smoothies

Venez vous informer sur les séminaires du chef Philippe de Vienne, sur les épices et les huiles

ENSEMBLE CADEAU

- Épices en vrac
- Produits «Philippe de Vienne»
- Huile et vinaigre
- Café en grains
- Café équitable
- Thé en feuilles
- Fromage
- Breuvage d'été
- Limonade
- Thé glacé variés
- Chocolat chaud variés

POTS À TREMPETTE

La Tweel la roue et le pneu de l'avenir



Jean-François GUAY

Imaginez un pneu qui n'aurait plus besoin d'être gonflé! Un pneu incroyable qui ne demanderait plus aucun entretien. Or, c'est ce type de pneumatique que Michelin a présenté à travers le monde lors des derniers salons internationaux de l'auto.

Mis au point aux États-Unis dans son centre de recherche situé à Greenville, la roue non pneumatique Tweel pourrait transformer les domaines de l'automobile, de la motocyclette, de la construction, de la ferme et de l'armée au cours des

prochaines années.

Le mot Tweel est la contraction en anglais de «tire» (pneu en anglais) et de «wheel» (roue en anglais). Selon la définition d'un ingénieur de Michelin, «il s'agit d'une roue non pneumatique, donc sans air, constituée de la manière suivante: une bande de roulement en caoutchouc reliée au moyeu par des rayons flexibles».

En d'autres termes, la technologie sur laquelle repose la Tweel est une structure radiale qui élimine la nécessité de la pression d'air d'un pneu conventionnel. Pour ce faire, les rayons flexibles sont reliés à une roue extrêmement souple qui se déforme pour absorber les chocs de la route pour ensuite reprendre sa forme circulaire originale. Si les pneus conventionnels ont besoin d'air

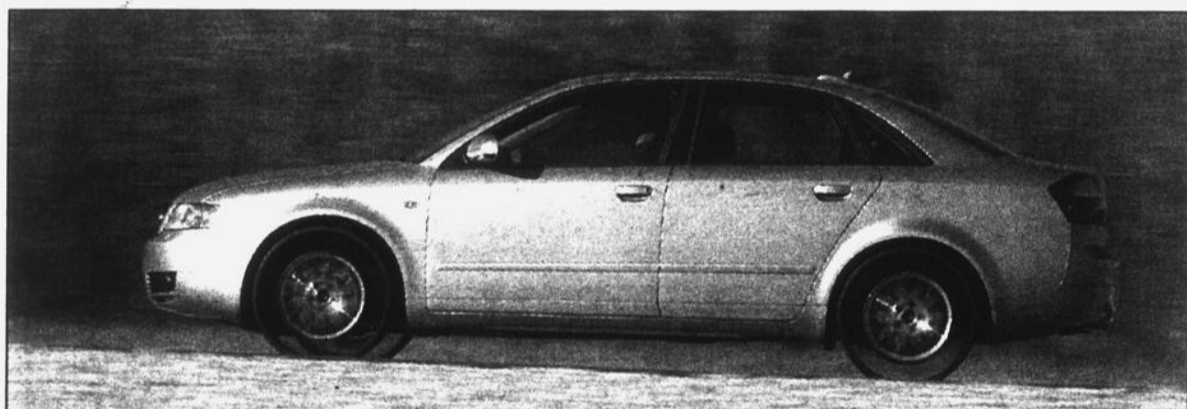
pour être confortables et offrir une capacité de charge, la Tweel offre le même type de caractéristiques sans les inconvénients de ce dernier. De même, le montage et le démontage seront plus faciles et moins coûteux pour le consommateur.

Selon Michelin, la bande de roulement de la Tweel présente 5% moins de résistance qu'un pneu conventionnel, ce qui contribue à réduire la consommation de carburant d'environ 1%. Par ailleurs, il semble que la Tweel ne peut être endommagée par le frottement des bords de trottoir ou par les nids-de-poule.

À brève échéance, la Tweel pourrait équiper des véhicules montés sur des petites roues comme les fauteuils roulants et améliorer la mobilité des personnes handicapées.

D'autres applications sont prévues pour les petits engins de génie civil et les véhicules militaires. Par ailleurs, Michelin estime qu'il faudra entre 10 et 15 ans de recherche

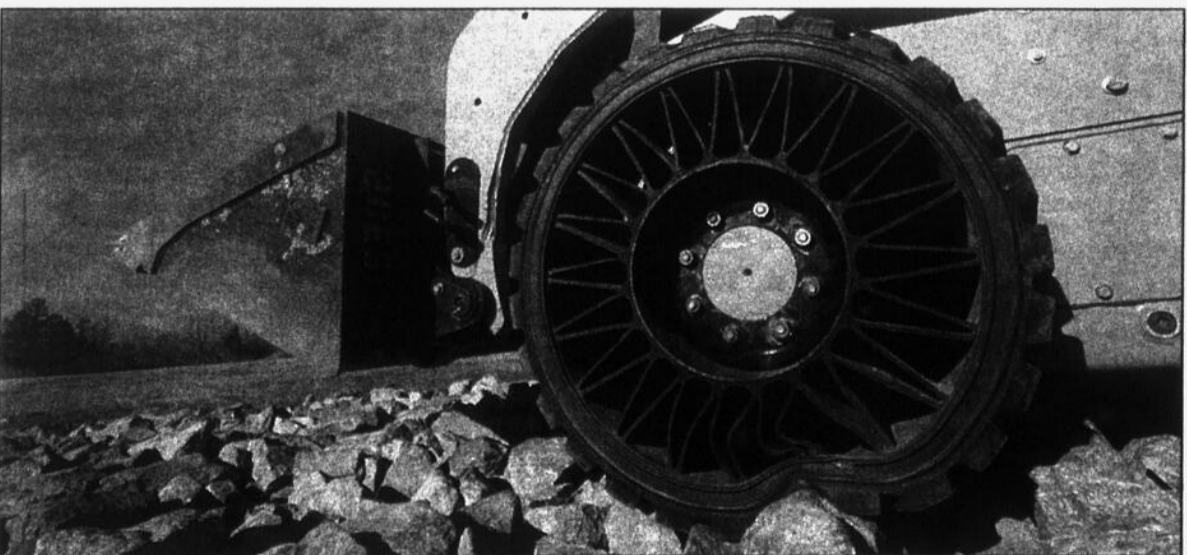
et de développement pour que les constructeurs automobiles et les consommateurs acceptent un produit aussi innovateur. On s'en parlera donc en 2015... »



Si le lancement des automobiles roulant sur un coussin d'air est prévu pour le prochain siècle! La Tweel représente la roue et le pneu de demain selon Michelin.



La Tweel est constituée de rayons flexibles reliés à une roue extrêmement souple qui se déforme pour absorber les chocs de la route.



Avant de retrouver la Tweel sur les autoroutes, il est probable que cette technologie soit appliquée à des véhicules utilitaires employés dans le domaine de construction et de l'armée.

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

VERRUES

Alain Papillon
Pharmacien

Les verrues sont causées par un virus qui pénètre la peau. Elles peuvent se développer à divers endroits et sous diverses formes. Elles peuvent être peu ou très contagieuses selon le type.

La transmission se fait par contact direct ou indirect. Plusieurs facteurs, tels que l'humidité de la peau et les micro-lésions de la peau peuvent favoriser la prolifération.

Les verrues ordinaires des mains et du visage sont habituellement sans douleur. Elles sont contagieuses, surtout chez l'enfant (personne à personne) et auto-contagieuses (d'un doigt à un autre, par exemple). Par contre, les verrues plantaires sont très douloureuses. Elles peuvent se transmettre par contact avec un endroit infecté, comme par exemple autour des piscines, dans les locaux sportifs. Le moyen de prévention est de porter dans ces endroits, des chaussures ou des sandales de plage.

Les plus contagieuses des verrues sont les verrues génitales (condylomes). Elles font parties des MTS (maladies transmissibles sexuellement) car elles se transmettent par contact génital direct. Le moyen le plus efficace de se protéger est le port d'un condom lors de relations sexuelles.

ASPECTS PHYSIQUES

Verrues vulgaires

On retrouve les verrues vulgaires sur les mains et les doigts. Elles sont généralement cornées, d'aspect dur à la surface, irrégulières et de couleur brune.

Verrues planes

On les retrouve sur les mains, les doigts et le front. Elles sont légèrement saillantes et de couleur rose foncé.

Verrues plantaires

Elles ressemblent à un durillon banal localisées à la plante du pied.

Verrues génitales

Elles forment des grappes ressemblant à une «crête de coq!». Elles peuvent se loger aux parties génitales et anales.

LE TRAITEMENT DES VERRUES

À l'exception des verrues génitales, la grande majorité des verrues disparaissent d'elles-mêmes sans traitement au bout de quelques années.

Leurs aspects inesthétiques (verru au visage), la présence de douleur (verru plantaire) ou les risques de frictions sont autant de facteurs qui inciteront au traitement d'une verrue.

Les produits en vente libre utilisés pour traiter les verrues ordinaires sont à base d'acide salicylique. Ils ne sont pas recommandés pour les verrues plantaires ou génitales. Ces produits sont irritants pour la peau saine au pourtour de la verrue. Il importe donc de bien y protéger la peau avant l'application du produit. Le traitement peut prendre de 6 à 12 semaines.

Pour plus de renseignements, consultez votre pharmacien(ne).



**Alain & G.M. Papillon
Pharmaciens**

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

348-4931

Membre affilié à

ESSAIM

Visitez notre site au
www.essaim.ca

ÇA SE PASSE DANS MA COUR

Le grand ménage du printemps



Caroline NGUYEN MINH
caroline@compo.qc.ca

Vous est-il déjà arrivé de surprendre un voisin en train de se débarrasser de ses grosses branches et ses roches sur le terrain vacant d'à côté?

Pourtant, cela n'a pas lieu d'être car chaque résidence peut décharger gratuitement ces types de matière au parc à conteneurs, puisqu'un crédit de 60\$ est alloué à chaque foyer. En fait, pour vous donner une idée de ce que vaut ce crédit en frais de quantité de matières à décharger, chaque adresse peut venir porter deux voyages de matières à chaque année. Un voyage équivaut à une remorque de 4pi3 X 8pi3 X 1.5pi3 (soit une «boîte de pick-up» remplie à ras bord).

Lorsque le crédit est épuisé, des frais de 30\$ s'applique pour un voyage dans une remorque de 4pi3 X 8pi3 X 1.5pi3.

De plus, chaque résidence peut se départir de huit pneus (sans gantes) par année, et ce, sans toucher au crédit de 60\$. Vous pouvez également aller porter à volonté et tout à fait gratuitement (sans utiliser votre crédit de 60\$) une panoplie de choses, dont: des feuilles mortes, du métal, du gazon, des résidus de jardin et des résidus domestiques dangereux.

Produits dangereux

Parmi les produits dangereux, je fais allusion aux bonbonnes de propane, canettes en aérosol, antigel, vernis, produits de nettoyage, huiles diverses (à lampe, d'automobile, végétale, etc.), extincteurs, essence, néons, détecteurs de fumée, engrais et pesticides, piles alcalines et batteries de véhicules motorisés, solvants, etc.). Les produits dangereux sont acceptés à compter du 1^{er} mai dans les parcs à conteneurs.

Les parcs à conteneurs sont situés au 630, chemin Grand-Bernier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Saint-Luc) ; 825, rue Lucien-Beaudin à Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Iberville) et 8, boulevard Industriel à Lacolle. Pour connaître l'horaire des parcs à conteneurs, visiter le www.compo.qc.ca.

Alors, lors de votre grand ménage du printemps, pensez aux parcs à conteneurs pour vous départir de vos produits dangereux, de vos branches, de vos roches et vos matériaux de rénovation!

Souvent, le ménage du printemps stimule notre besoin de changer de décor ou du moins, la couleur sur nos murs. Si c'est votre cas, alors ce qui suit risque de vous intéresser...

Quoi s'attendre de la peinture récupérée?

La peinture récupérée revêt plusieurs avantages. Elle est des plus abordables, avec un prix de

détail souvent de 40% inférieur au prix d'un produit neuf de même qualité. Par exemple, la peinture au latex intérieur est vendue à partir de 9,99\$ pour un contenant de 3,78 litres. De plus, elle offre une belle variété de couleurs «tendance».

Elle couvre bien lorsqu'elle est appliquée tout en n'émanant pas plus d'odeurs qu'une marque connue. Elle est disponible sous plusieurs formes: peinture au latex intérieur, peintures à l'eau et à l'huile, peinture antirouille,

vernis, peinture à l'huile avec époxy et teintures à l'eau et à l'huile. Elle est facilement accessible car plusieurs quincailleries en distribuent (exemples: Matériaux à bas prix, Rona régional, etc.). Et en plus de tous ces points positifs, elle s'avère récupérée à 100%, un aspect important pour aider l'environnement!

Une alternative écologique

Les ampoules fluorescentes compactes ont une durée de vie 10 fois plus longue que les am-

poules traditionnelles, donc on jette 10 fois moins d'ampoules à la poubelle. De plus, elles consomment quatre fois moins d'énergie que les ampoules ordinaires.

Des questions ou des commentaires concernant cette chronique, il me fera plaisir de les connaître et d'y répondre: caroline@compo.qc.ca ou (450) 347-0299, poste 22.

Source d'information: Compo-Haut-Richelieu www.compo.qc.ca ●

D'UN SIÈCLE À L'AUTRE



Le Terrain d'exposition

Ce grand terrain, voisin à l'ouest du cimetière de la rue St-Jacques, n'est pas sans rappeler de bons souvenirs aux citoyens de la ville qui y ont connu une piste de course de chevaux, un grand parc d'amusement permanent pour les enfants avec manèges et jeux ainsi qu'un grand terrain pour les expositions agricoles. Un petit centre commercial et quelques habitations derrière ce dernier, remplacent aujourd'hui ce souvenir d'autrefois. ●



(Photo Ramy Bolly)

LES OUTREMANGEURS ANONYMES

Nous pouvons vous aider

Le hasard est peut-être le pseudonyme que Dieu prend quand il ne veut pas signer.

Anatole France

Les gens qui, s'étant vus au bord de la destruction, se réveillent un jour après avoir complètement recouvert la santé, ne croient pas aux coïncidences.

Nous restons estomaqués, émerveillés et stupéfaits quand nous entendons des témoignages où le retour à la santé - à la vie elle-même - repose sur un hasard inimaginable, sur une série d'événements tellement incroyables qu'on en douterait en d'autres circonstances.

Il y a les membres qui ont an-

nulé une opération de chirurgie intestinale parce que, entre la date où l'intervention avait été décidée et celle de leur entrée à l'hôpital, ils ont connu les O.A. Il y a ceux à qui le médecin ne donnait que peu de temps à vivre et qui nous ont parlé de ces véritables bas-fonds où leur déchéance physique était pratiquement totale. Eux aussi ont connu les O.A. et sont maintenant en voie de rétablissement.

Pensée du jour: La force, si puissante, qui a mis les O.A. sur mon chemin veut aussi me conduire là où je goûterai la réalisation des promesses de ce programme.

Information Pierre 450-346-7836. ●

SEXUALITÉ

La routine et ses dangers

Nancy MICHAUD
n.michaud@videotron.ca

Qui est la personne qui possède le plus de mauvaises habitudes dans votre couple? Qui laisse davantage traîner, qui est le plus bizarre? Il ou elle aime manger ses repas dans le lit, il ou elle passe des heures à pomponner sa collection de chaussures qui prend de plus en plus de place, prenez garde! Avant même de le savoir, ce que vous avez d'abord trouvé charmant et bizarre pourrait devenir agaçant et exaspérant. Les petites excentricités de l'autre pourraient devenir de grosses contrariétés qui peuvent faire sauter la marmite, dans la chambre à coucher ainsi qu'à l'extérieur.

Dans le tourbillon de la passion et de la nouveauté, votre vision peut être brouillée par une véritable tempête de désir et il est typique pour deux amoureux de fermer les yeux sur les petites manies et les mauvaises habitudes manifestes.

Des recherches ont permis de constater que pour plusieurs

d'entre nous, ce qu'on a déjà aimé, on finit un jour ou l'autre par le détester. Semblerait-il que c'est fréquent: quand la réalité s'installe, la rose fane et bien vite les épines apparaissent. Que ce soit son caractère un peu nonchalant, son souci du détail, ses poignées d'amour qui gonflent, les petites choses qui n'avaient aucune importance avant et que vous trouviez même charmantes, sont maintenant tout simplement enrageantes.

Il arrive même que pour certaines personnes, les traits de caractère qui les avaient attirés passent de positifs à négatifs. Ce que vous avez déjà vu comme étant beau est finalement considéré comme futile; son côté énergique et volubile peut, au bout du compte, être perçu comme de l'agitation désagréable.

Ce serait un mythe de croire que les petites choses ne font pas de mal, c'est tout le contraire! Par tempérament, on choisit la personne qui nous cause le plus de problèmes. La partie la plus forte de l'attraction au début, ce sont les traits de caractère négatifs, mais on ne les voit pas parce que les hormones sont déchainées.

Au stade suivant, des problèmes de dysfonctionnement liés à la proximité et à l'intimité peu-

vent faire leur apparition. Malgré tout, il ne faut pas désespérer car en apprenant à relever ces défis, nous pouvons redécouvrir une partie de nous-mêmes et faire des changements.

En outre, les particularités sont souvent ce qui alimente la flamme et crée la passion. Les experts s'entendent pour dire que les contraires s'attirent. Selon eux, les différences éveillent l'intérêt et, même s'il est vrai que ce qui se ressemble s'assemble, cela ne veut pas dire qu'ils vont vivre ensemble ou rester ensemble. Dans une relation, c'est important pour chaque personne de se développer elle-même de manière à continuer d'enrichir la relation alors qu'elle grandit. Quand on met l'accent dans une relation sur ce que l'autre personne doit changer ou quand un des partenaires s'efforce de changer l'autre, il y a un problème; l'attraction et l'affection disparaissent.

Il faut être attentif à soi-même quand il s'agit de régler les problèmes dans une relation et de laisser son partenaire être ce qu'il est et s'épanouir peu importe la manière qu'il juge être la meilleure. Nous avons tous nos bizarreries et nos petites manies. Il faut essayer de se rejoindre quelque part au milieu. Il faut apprendre à mettre l'accent sur

ce qui est bon dans la relation, pas toujours sur ce qui est mauvais.

Dans le but d'éviter les dangers de la routine, voici quelques anecdotes qui peuvent nous donner matière à réfléchir. 67% des femmes se plaindraient d'avoir à nettoyer le lavabo après que leur partenaire se soit rasé. Selon une experte en comportement humain de l'Université de Californie, les hommes pourraient être conditionnés à laisser traîner leurs affaires. Semble-t-il, toujours selon elle, que les hommes se disputent les ressources entre eux pour améliorer leur statut social et pour avoir accès aux femmes; c'est pourquoi ils marquent leur territoire avec leurs affaires comme leurs chaussettes sales, leurs sous-vêtements et leurs serviettes mouillées. Il semblerait qu'en répandant leur odeur à travers la maison, les hommes avertissent inconsciemment les autres mâles de se tenir loin de leur femme... Ce discours est quelque peu féministe mais porte tout de même à réflexion!

Un autre élément veut que les thérapies conjugales qui mettent l'accent sur l'acceptation des mauvaises habitudes et sur comment composer avec les défauts du conjoint auraient des taux de réussite de 90%, soit deux fois

plus que les thérapies traditionnelles.

Il est certain que nous avons tous de mauvaises habitudes, que nous faisons tous des erreurs, que nous déraillons tous à l'occasion et que nous disons tous des choses stupides. Pourtant, si nous voulons entretenir l'amour, nous devons nous efforcer d'être séduisant et partager une affection véritable.

Pour empêcher la rose de flétrir, il faut maintenir l'amour en vie pendant ses deux premiers stades: l'attraction et l'affection, pratiquées quotidiennement, voilà ce dont nous avons besoin.

Dans une relation, nous voyons trop fréquemment les deux partenaires compter l'un sur l'autre pour combler tous les besoins en relations interpersonnelles. Il faut plutôt développer un réseau de soutien diversifié composé de nombreuses personnes pour combler ces nombreux besoins. Réfléchissez-y, vous pouvez vraiment détruire une relation si vous attendez de votre partenaire qu'il soit amant, confident, conseiller, thérapeute, bonne à tout faire, cuisinier, ami, guide, etc. À la semaine prochaine. Pour me contacter, (514) 580-5051 ou nmichaud001@sympatico.ca

DANS VOTRE ASSIETTE

Avez-vous déjà souffert de rage de sucre?



Sylvie LAROCHE

Avez-vous déjà été victime d'une rage de sucre incontrôlable ou encore d'une envie de manger sans avoir faim? Il est bon de prendre le temps d'analyser la période de la journée, de la semaine ou du mois où les rages alimentaires vous assaillent.

Rage après rage

Le sucre calme et donne un effet énergisant. Mais attention, cet effet ne dure que quelques minutes et s'ensuit une période de fatigue plus grande que celle qui nous a poussé à manger du sucre. Le sucre est un aliment égoïste qui exige de l'énergie pour être brûlé (d'où la sensation de fatigue) et qui fournit

peu d'éléments nutritifs.

On remarque que le goût pour les aliments santé est moins présent lors des périodes de stress intenses. Tandis que chez la femme lors des périodes prémenstruelles (élément fréquemment remarqué du SPM) ou lors de moments émotifs intenses, le goût accru pour les aliments sucrés survient souvent. Il en est de même pour l'alcool, le sel et les autres produits très raffinés.

Trucs à mettre en pratique

Voici quelques conseils à utiliser durant ces périodes critiques:

- Équilibrez et respectez davantage l'horaire de vos repas.

- Buvez 1 à 2 litres d'eau par jour, cela vous aidera à contrôler le goût du sucre ou des autres aliments, car souvent la déshydratation peut être la cause des rages alimentaires.

- Boire un grand verre d'eau lors d'une rage peut aider à y remédier.

- Attendez 5 minutes avant de manger, cela vous permettra de réfléchir sur la situation avant d'agir afin de prendre la meilleure décision possible.

- Pratiquez de l'activité physique, car cela a le même effet que l'eau et vous aidera donc à vous contrôler.

- Consommez au besoin et en quantité modérée l'aliment tant recherché et dégustez votre portion sans culpabilité. Aussi, goûtez l'aliment en prenant le temps de bien le mastiquer et de le manger lentement.

- Évitez de consommer des aliments sucrés seuls, vous risquez de tomber dans l'envie d'en remanger à nouveau à cause de son effet sur votre taux de sucre.

- Accompagnez toujours un aliment sucré avec une source de protéines (ex.: un verre de lait, un morceau de fromage, une petite poignée de noix ou un yogourt).

- Inscrivez dans un agenda tout ce que vous ferez pour prévenir, enrayer ou atténuer une rage de sucre ou une envie de manger sans avoir faim.

- Prenez le temps d'indiquer sur papier, au moment même où vous ressentez une rage, quel aliment vous avez envie de manger et expliquez pourquoi. Cela vous permettra de mieux vous comprendre et vous pourrez travailler sur vous-même par la suite.

- Visualisez vous en train de manger l'aliment convoité et imaginez l'effet qu'a cet aliment sur vous et attendez quelques minutes. Par la suite, interrogez-vous si cela est encore nécessaire.

C'est plus fort que vous...

Si vous avez tout essayé et qu'un appel du sucre se fait toujours entendre, tournez-vous vers des aliments ayant une certaine valeur nutritive et qui régale l'oeil et le palais. Voici des exemples d'aliments:

- Fruits frais, fruits séchés, salade de fruits, yogourt, bol de céréales complètes, rôtie avec beurre d'arachides, toast Melba avec fromage léger, desserts avec lait écrémé, compote de pommes, noix.

N'hésitez pas à compléter le Bilan médico-nutritionnel sur le site www.harmoniesante.com. Vous connaîtrez votre poids santé et obtiendrez un bilan de santé globale. Pour des informations contactez-moi au (450) 358-2002. Bonne santé! ●

LA BOUSTIFAILLE

Méli-mélo du PRINTEMPS



Michèle TRAHAN

Bon présage pour les uns... mauvais pour les autres... Le temps doux commence à se faire plus fréquent : les amateurs de ski doivent penser à

remiser leur équipement et les amateurs de golf doivent penser à nettoyer le leur... Le printemps est dans l'air !

Voici donc tout un méli-mélo de recettes, essayées par les uns et offertes par les autres, tout aussi succulentes les unes que les autres, aux allures légères et fraîches comme la saison qui s'annonce !

- 2 paquets de nouilles à soupe instantanée au bœuf (3 oz/85 g ch.)
- 500 g de pointe de surlonge de bœuf, coupé en lanières (1 lb)
- 1 gousse d'ail émincé
- 2 ml de gingembre (1/2 c. à thé)
- 1/2 paquet de légumes surgelés à l'orientale (750 g)
- 150 ml de jus d'orange (2/3 tasse)
- 30 ml de sauce pour sauté du commerce, thaï, széchuân ou autre (2 c. à table)

Déposer les nouilles dans un plat peu profond, saupoudrer avec une enveloppe d'assaisonnements, re-



couvrir d'eau bouillante et réserver. Sauter l'ail et le gingembre dans un grand poêlon huilé à feu vif; saupoudrer la viande avec la 2e enveloppe d'assaisonnements et faire sauter jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée.

Retirer la viande du poêlon et ajouter les légumes; continuer la cuisson, en remuant, pendant 2 minutes.

Égoutter les nouilles et ajouter aux légumes; continuer la cuisson une minute.

Mélanger le jus d'orange et la sauce pour sauté et verser sur les légumes. Cuire encore quelques minutes, en remuant; incorporer la viande et bien réchauffer le tout. Servir aussitôt.

4 portions

Salade aux asperges et aux crevettes

- 500 g de crevettes (1 lb)
- 1 citron finement tranché
- 1 oignon tranché
- 1 branche de céleri tranché
- une feuille de laurier
- 12 asperges (env. 1 lb/500 g)
- 75 ml d'huile d'olive (1/3 tasse)
- 75 ml de jus de citron (1/3 tasse)
- 1 ml d'estragon (1/4 c. à thé)
- 1 ml de moutarde en poudre (1/4 c. à thé)
- 2 ml de paprika (1/2 c. à thé)
- sel et poivre
- feuilles de laitue

Combiner les 5 premiers ingrédients et ajouter suffisamment d'eau pour couvrir le tout; amener à ébullition; réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées. Égoutter et bien nettoyer les crevettes.

Parer les asperges en coupant la partie dure; cuire dans un peu d'eau environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Déposer les asperges et les crevettes en un seule rangée dans un grand plat.

Combiner l'huile, le jus de citron, l'estragon, la moutarde et le paprika; bien agiter, assaisonner au goût et verser sur les asperges et les crevettes. Couvrir et réfrigérer au moins une heure; remuer à l'occasion.

Au moment de servir, égoutter les asperges et les crevettes. Disposer des feuilles de laitue dans 6 assiettes de service et garnir d'asperges et de crevettes; arroser de quelques cuillerées de marinade et servir aussitôt. 6 portions

Carte caramélisée

- 45 ml de beurre (3 c. à table)
- 50 ml de farine (1/4 tasse)
- pincée de sel

- 250 ml d'eau (1 tasse)
- 250 ml de cassonade (1 tasse)
- 1,5 litre de pommes, pelées et tranchées (6 tasses)
- 5 ml d'essence de vanille (1 c. à thé)
- 1 abaisse de tarte, cuite
- 3 blancs d'œufs
- 1 ml de crème de tartre (1/4 c. à thé)
- 90 ml de sucre (6 c. à table)

Chauffer le beurre et incorporer la farine et le sel; bien remuer et retirer du feu; verser l'eau et ajouter la cassonade; chauffer à nouveau, à feu moyen, et sans cesser de tourner, jusqu'à ce que le liquide ait épaissi.

Ajouter les pommes et couvrir; continuer la cuisson encore 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres mais non défaits. Remuer souvent en cours de cuisson. Retirer du feu et incorporer la vanille. Verser le mélange dans l'abaisse cuite.

Chauffer le four à 200C (400F). Fouetter les blancs d'œufs et la crème de tartre jusqu'à formation de pics mous; ajouter le sucre, une cuillerée à la fois, et continuer à battre jusqu'à formation de pics fermes et luisants.

Étendre sur la garniture chaude en couvrant bien jusqu'au bord. Cuire au four 8 minutes ou jusqu'à ce que la meringue soit dorée. Laisser tiédir avant de couper.

Salade à la rhubarbe

- 1 litre de rhubarbe coupée en dés (4 tasses)
- 50 ml d'eau (1/4 tasse)
- 250 ml de sucre (1 tasse)
- 1 paquet de gélatine aux fraises du commerce (Jell-O)
- 250 ml de céleri tranché (1 tasse)
- 250 ml de poires en boîte, égouttées et coupées en dés (1 tasse)
- 125 ml de crème sure (1/2 tasse)
- 50 ml de mayonnaise (1/4 tasse)
- 50 ml de poires en boîte, égouttées et réduites en purée (1/4 tasse)

Combiner les 3 premiers ingrédients et amener à ébullition, à couvert; réduire le feu et continuer la cuisson, environ 5 minutes jusqu'à ce que la préparation épaississe. Retirer du feu et incorporer la gélatine aux fraises et bien remuer pour la dissoudre. Réfrigérer jusqu'à ce que la préparation commence à prendre.

Incorporer le céleri et les poires et verser dans un moule décoratif; réfrigérer jusqu'à fermeté. Combiner les trois derniers ingrédients et bien mélanger. Démouler la salade dans une assiette de service, tapissée de feuilles de laitue et servir avec la vinaigrette aux poires. 6 portions

Astuce Maison

LA BANANE...



La banane est un fruit très ancien; on dit que le bananier est originaire de l'Asie de l'Est et de l'Océanie. Ce sont les Arabes qui l'ont introduit en Afrique, les Portugais et les Espagnols, en Amérique. Une légende aux Indes situe le paradis terrestre au Ceylan et fait de la banane, le fruit défendu. Chassés du paradis, Adam et Ève auraient caché leur nudité sous les feuilles du bananier ! On se souvient peut-être d'un fameux dessert, le « banana split » qui, à une époque, faisaient la renommée des restaurants qui le servaient. On retrouve même ce dessert dans le Nouveau Larousse Gastronomique : « coupe glacée créée aux États-Unis dont l'élément principal est une banane fendue dans le sens de la longueur. Celle-ci est surmontée de trois boules de glace d'un seul ou de différents parfums, vanille, chocolat, fraise, nappée de sauce au chocolat puis décorée de crème fouettée et de cerises confites. On peut remplacer le chocolat par un coulis de fraises, utiliser un décor d'amandes effilées ou de noisettes concassées ou encore de coques de meringue de chaque côté ». Les bananes qui poussent pourtant loin de chez nous, sous les tropiques, sont devenues pour nous des fruits de tous les jours. Cueillies vertes, elles sont mûries à destination. Lorsqu'on l'achète au détail, même si la pelure est jaune, le fruit n'est pas toujours à point; souvenez-vous qu'une banane mûre doit être mouchetée de brun... c'est à ce stade qu'elle présente les meilleures qualités nutritives et en particulier, celle d'être une bonne source de potassium. Pour faire mûrir les bananes que l'on achète encore vertes ou à peine jaunies, il suffit de les enfermer dans un sac à papier brun; mais il ne faut jamais les placer au réfrigérateur. Le froid les fait noircir.

Recettes

SOURIRE SANTÉ

Je n'en peux plus...



Dominique COMEAU

Votre conjoint ronfle? Vous avez l'impression qu'un avion à réaction passe dans votre chambre à coucher chaque nuit? De plus, le principal intéressé est fatigué lui aussi... Tels sont les inconvénients du ronflement, qui, pour dire vrai, peuvent amener de sérieuses conséquences. Pensons aux divorces, aux accidents d'automobile ou de machinerie par la fatigue du conjoint ou du ronfleur. Voici donc l'information nécessaire pour comprendre ce phénomène et en minimiser les conséquences.

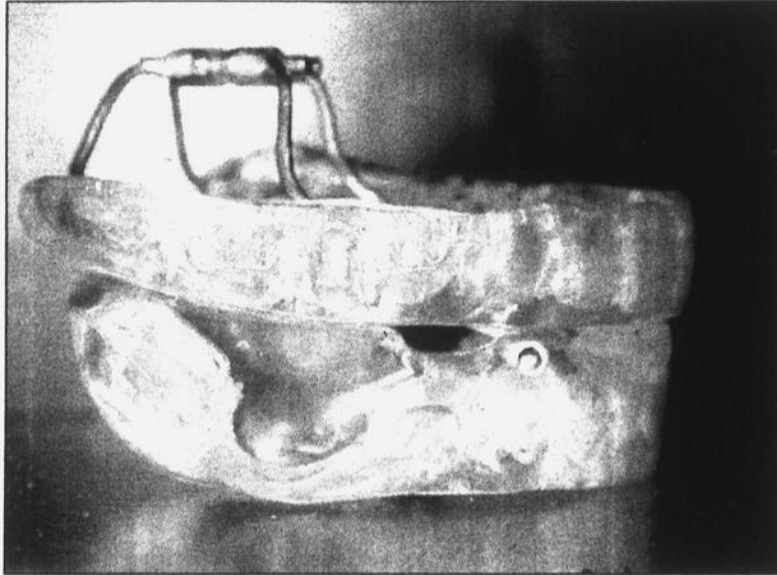
Le ronflement affecte environ 45% des adultes, dont 25% sont des cas sévères. Il affecte environ deux fois plus d'hommes que de femmes et est causé par un rétrécissement des voies aériennes supérieures. Lors du sommeil, les muscles qui maintiennent les

voies aériennes se relâchent, ce qui entrave le passage de l'air et crée une vibration lors de la respiration.

Plusieurs facteurs peuvent contribuer au ronflement: des amygdales plus grosses que la normale (c'est le cas de beaucoup d'enfants ronfleurs), un voile du palais anormalement long, une obstruction nasale, un excédent de tissus gras chez les obèses, une mâchoire positionnée vers l'arrière et, lorsque le ronfleur dort sur le dos, une langue volumineuse et placée trop en arrière.

Le ronflement est en général surtout inconfortable pour les proches. Il peut toutefois être le symptôme d'une maladie beaucoup plus grave appelée apnée du sommeil. Cette maladie affecte 2% des femmes et 4% des hommes âgés entre 30 et 60 ans.

L'apnée du sommeil est un arrêt momentané de la respiration au cours du sommeil qui dure 25 secondes, en moyenne. Le passage de l'air est obstrué, ce qui entraîne



Cet appareil buccal peut aider à réduire les ronflements et les conséquences de l'apnée du sommeil.

dés périodes d'asphyxie. Ceci cause des microréveils inconscients quand le ronfleur manque d'air, d'où une grande fatigue au réveil. Ces microréveils permettent le rétablissement du tonus musculaire, et donc, le passage de l'air à

nouveau. Et le cycle recommence...

Le sommeil ainsi fragmenté, la personne en paiera le prix durant le jour. Les personnes aux prises avec l'apnée du sommeil manifesteront souvent de la somnolence,

de l'irritabilité, des troubles de la concentration et de la mémoire, une diminution de la libido et même de l'impuissance.

Les personnes atteintes de ronflement léger à modéré amélioreront leur condition en perdant du poids, en faisant régulièrement de l'exercice, en évitant les repas copieux avant le coucher et en évitant l'alcool et la cigarette. Pour les cas récalcitrants ou plus sévères, il faudra recourir à un appareil buccal pour le sommeil ou à la chirurgie. Il faut prendre le ronflement au sérieux et consulter votre médecin à ce sujet puisque les cas très sévères d'apnée du sommeil peuvent être mortels.

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

IMAGE D'AUTREFOIS



Pèlerinage à Repentigny en 1959

Cette photo que nous a prêtée Jean-Denis Berger, du secteur Iberville, a été prise en 1959 à l'occasion d'un pèlerinage à la chapelle de La Réparation, à Repentigny. Un groupe d'Iberville s'était alors rendu sur place à l'initiative de Liliane Gamache et de son époux Albert Berger. Vous reconnaissez-vous? ●

La Porte ouverte sur la route des saveurs du monde

Valérie LEGAULT
valerie.legault@canadafrancais.com

Il suffisait de franchir le pas de La Porte ouverte pour avoir toute une panoplie de saveurs du monde à la portée du palais. La dégustation de mets multiculturels, qui se déroulait dans le cadre de la Francofête, le mois dernier, était aussi un grand moment pour l'organisme qui lançait son livre de recettes fort variées issues de tous les continents.

L'équipe de La Porte ouverte, les étudiants québécois en alphabétisation ainsi que les immigrants inscrits aux cours de francisation travaillaient depuis deux ans à la conception du document, intitulé «Les recettes du monde». Les coordonnateurs ont d'abord approché ceux qui savaient et aimaient cuisiner pour amasser quelques recettes typiques de leur pays.

Il a ensuite fallu les traduire, ce qui n'a pas été une mince tâche non plus. «Les élèves les plus avancés en français nous ont aidé à la traduction, mais il fallait aussi uniformiser les quantités et la conversion n'était pas toujours évidente!», admet Mario Raymond, le coordonnateur de La Porte ouverte. Néanmoins, il nous a assuré que chaque recette du livre a été testée et éprouvée.

Le résultat est très intéressant, puisque avant chaque lot de recettes provenant d'un pays en particulier, on peut lire un résumé des habitudes alimentaires des Turcs, des Russes ou encore des Suisses. Au total, 17 pays sont fièrement représentés en plus d'une section dédiée aux mets amérindiens du Canada.



Le comité des «Recettes du monde»: Yvette Goyette-Finkel, Mario Raymond, Carole Fisette, Danielle Bruneau, Johanne Patterson, Juhui Yiu, Stéphanie Lamarre, Amélie Roy et Lourdes Ortega.

Apprivoiser les cultures

«Tout le monde y participe. Comme La Porte ouverte accueille près de 100 étudiants par année et que la moitié d'entre eux sont des immigrants venus d'une vingtaine de pays, l'appropriation mutuelle des cultures québécoises et étrangères n'a pas toujours été facile. En dépit de leurs différences, nos participants en francisation et en alphabétisation ont un point en commun, la curiosité de goûter la cuisine de différentes cultures», explique Mario Raymond. C'est donc dans une optique d'ouverture et de rapprochement culturel que l'organisme a décidé d'inviter toute la population à son activité.



Le poulet au paprika de Hongrie, délicieux et facile à faire!

La dégustation s'est avérée un franc succès. Les plats de service vides à la fin de la soirée témoignaient de l'appétit gourmand des visiteurs pour de délicieux mets qu'il nous arrive rarement de goûter dans la région. La Chine, par exemple, était très bien représentée par Juhui Yiu et Chang Qu qui confectionnaient sur place un typique repas chinois appelé *dim sum* et composé de dumplings, de rouleaux de printemps et de chow mein qui auraient rendu jaloux n'importe quel restaurateur!

Le kiosque mexicain offrait quant à lui des croustilles de maïs accompagnés de guacamole (purée d'avocats) bien épicée aux piments jalapenos. Pour enlever la sensation de feu sur la langue, il suffisait de déguster un verre d'eau de horchata, une boisson laiteuse et sucrée à base de riz et de cannelle réservée pour les grandes occasions.

Le livre de recettes est maintenant disponible au coût de 7,50\$ à La Porte ouverte. Il est aussi possible de s'en réserver un exemplaire en appelant Mario Raymond au 346-3283.



Le soir de la dégustation, Chang Qu confectionnait sur place des dumplings cuits à la vapeur.



Le dim sum, repas typiquement chinois, peut être composé de plusieurs mets.



(Photo Jacques Paul)

Caroline Chénart passera l'été dans les Andes, au Pérou.

Elle part au Pérou pour un stage en travail social

Valérie LEGAULT
valerie.legault@canadafrancais.com

Caroline Chénart n'est peut-être pas encore diplômée en technique de travail social, mais elle a déjà envie de mettre ses connaissances à profit. Cet été, la cégepienne native de Saint-Jean-sur-Richelieu se rendra au Pérou pour participer à un stage de coopération internationale grâce au Collège de Sherbrooke, où elle étudie.

Le compte à rebours de son départ est déjà commencé, puisqu'elle quittera le sol québécois le 23 mai prochain en direction de Lima, la capitale du Pérou. En compagnie de six autres étudiants et de deux accompagnateurs, Caroline prendra un autre avion vers Cuzco puis embarquera dans un autobus pour une longue randonnée de huit heures jusqu'à Quillabamba.

Si le trajet est aussi long, c'est parce que Quillabamba est situé en plein cœur de la cordillère des Andes. La ville, à peu près grosse comme Magog, recense beaucoup de cas de tuberculose, de malaria

et de fièvre jaune. La violence conjugale ferait aussi partie du portrait de cette société isolée, parfois métissée avec les Incas qui ne parlent pas l'espagnol, mais plutôt le quechua, une langue autochtone millénaire.

Pour des résultats optimaux, ce stage spécialisé en collaboration avec Québec sans frontières n'est offert qu'aux étudiants en travail social et en soins infirmiers du collège. Tandis que les futures infirmières se pencheront sur les problèmes de santé physique, Caroline, de son côté, enquêtera sur la situation des familles et pourrait même étudier le phénomène de la violence faite aux femmes dans la région.

Choc culturel

Caroline Chénart a posé sa candidature après avoir bien réfléchi, car elle a toujours eu un intérêt soutenu pour la coopération internationale et se sentait prête pour vivre un choc culturel. En fait, elle devrait en vivre tout un, car dans une ville comme Quillabamba, rares sont les maisons électrifiées. Le lavage se fait habituellement à la main et le repas se prépare au gré des poules qui ca-

quettent dans la basse-cour!

La seule dépense qu'aura à acquitter la stagiaire est l'achat de son billet d'avion qui se détaille à 1400\$ environ. Pour financer son voyage, Caroline, qui a la fibre écologique très développée, fabrique et vend ses propres sacs qu'elle confectionne à partir de cravates. Elle en possède quelques-uns en inventaire et vend aussi des pots de beurre de karité. Toute personne intéressée à l'encourager peut la rejoindre au 348-6523.

LES JOIES DU PARRAINAGE

Michael aimerait bien avoir un ami

Le Parrainage civique du Haut-Richelieu a pour mission de jumeler des personnes bénévoles avec des personnes ayant une déficience intellectuelle afin que par l'entremise de cette approche personnelle, chaleureuse et égalitaire, les besoins tant pratiques qu'affectifs des personnes ayant une déficience intellectuelle soient satisfaits.

À la recherche d'un parrain civique

Michael est une personne sociale et fort sympathique qui est à la recherche d'un parrain civique pour partager du bon temps et réaliser des activités intéressantes. Il s'intéresse à plusieurs sports: entre autres, le baseball, le curling, le football et le golf. L'un de ses passe-temps favoris est de regarder les bateaux naviguer sur la rivière. Michael est également travaillant et serviable. Durant l'été, il apprécie une belle soirée assis près d'un feu de camp tout en mangeant des guimauves grillées. La personne, qui deviendra le parrain civique de Michael sera comblée puisqu'il est chaleureux, sensible et toujours de bonne humeur. Avoir un ami pour lui c'est important, cet ami deviendra au fil du temps quelqu'un de très spécial dans sa vie.

Capsule de sensibilisation

Les besoins fondamentaux de toute personne se situent à plusieurs niveaux entre autres, il y a le besoin d'estime. En particulier l'estime de soi: s'aimer soi-même, être fier de ce que l'on est et de ce que l'on fait, se sentir compétent, capable de réussir ce que l'on entreprend. Généralement, pour en arriver à une estime de soi, il faut d'abord avoir pu bénéficier de conditions qui permettent une certaine valorisation. À titre d'exemple, dans notre société, le travail est un élément important de valorisation. C'est aussi vrai pour les personnes ayant une déficience intellectuelle, lorsque vous leur demandez: travaillez-vous? À ce moment précis, vous entendrez des personnes volubiles, enthousiasmes. Vous observerez également, toute cette fierté d'être en emploi et d'être reconnu comme des personnes à part entière.

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



Michael

VOYAGES Gohanne Raouzon

224, rue Jean-Talon, Saint-Luc
Tél.: 359-1166

Week-end à Bruxelles Départ: 7 mai 3 nuits Inclus: vol, hébergement 3 nuits, petits déjeuners, une excursion, taxes 729\$ / personne	Croisière sur la Riviera Mexicaine 10 nuits Bateau de luxe Départ le 21 septembre de San Francisco, Catalina Island, Puerto Vallarta, Mazatlan, Cabo San Lucas, San Diego (Plusieurs autres dates disponibles) Cabine intérieure: 1789\$ Supplément de 190\$ pour cabine extérieure	Las Vegas Départs: 23 juin, 1er septembre, 20 octobre Accompagnés en français 4 nuits, 5 jours Inclus: vol, transferts, tour de ville, hébergement, taxes À partir de 1 199\$
Vol sur Londres Départ le 1er mai Vol aller-retour seulement 2 semaines 299\$	Cancun Hôtel 3 étoiles Départ: 6 mai Tout inclus 1 semaine 899\$	

Permis du Québec
Région Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516

LES SPÉCIALISTES DE CÉLINE À VEGAS

348-7474
agenceeshalles@bellnet.ca

ITALIE Places très limitées
Départ de Saint-Jean Du 9 au 24 octobre - 2 semaines
Accompagné par Francine Bissonnette
3 199\$

CROISIÈRE 1 SEMAINE + SÉJOUR
SÉJOUR 2 SEMAINES
3 repas/jour
1 899\$

SUR LES TRACES DES PHARAONS
Départ: 6 novembre
21 jours avec Wasti Daoud
7 places disponibles
3 999\$

NEW YORK
Départ de Saint-Jean Le 6 mai Occ. quad.
269\$

L'EUROPE, C'EST NOUS!
INFORMEZ-VOUS!
Surveillez notre programmation complète sur www.agencedeshalles.net
Permis du Québec 341731-5046-mp

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
Marie-Blanche

Semaine du 27 avril
au 3 mai 2005

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous avez la capacité de très bien dépasser plusieurs de vos problèmes. Cela vous aide en toutes circonstances. Voyez-le et soyez-en fier.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Il ne faut pas que vous ayez l'impression de perdre vos énergies dans des situations sans intérêt. Allez vers ce qui peut vous donner de l'espoir.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous avez besoin que l'on se rapproche de vous moralement. Vous êtes dans une période où tout prend de l'importance. Sachez-le et ayez confiance.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous pouvez présentement évoluer vers des situations où vous serez très apprécié. Cela vous apportera beaucoup de bonheur. N'en doutez pas.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous avez beaucoup à dire. Présentement les gens vous écoutent très sérieusement. Soyez-en conscient car cela transformera votre existence.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous avez des ambitions nouvelles et elles vous apportent de la paix. Vous allez vers des choses formidables. N'ayez peur de rien.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous voulez à tout prix que tout se vive avec bonheur. Cela sera possible. Vous êtes très apprécié, n'en doutez pas car cela est essentiel pour vous.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous pouvez présentement avoir beaucoup de choses à vivre en peu de temps surtout au niveau amical. Vous êtes obligé de vous rendre compte de plusieurs choses qui peuvent vous déplaire.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous voulez que tout dans votre existence soit harmonieux. Vous êtes apte à vivre d'une manière formidable. N'en doutez pas.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

La planète Pluton fait que vous commencez à tout voir avec une certaine lucidité. Cela change votre existence d'une manière très sérieuse.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous voulez aller vers ce qui peut vous apporter du bonheur au plan de votre travail. Cela sera possible. Tout ira pour le mieux.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous pouvez vous faire confiance dans plusieurs domaines. Plusieurs complications se termineront bientôt dans votre vie. N'en doutez pas.

L'ÉGLISE D'ICI

Vente de garage pour Douvanger

La vente de garage aura lieu les 14, 15 mai au Patro (939-C, 4^e porte du Van Houtte sur le boul. du Séminaire Nord) et les 21, 22, 23 mai au 5, rue des Artisans coin rue Jean-Talon).

En mai 2004, la vente de garage (deux fins de semaine et quelques dons) a permis d'amasser 3000\$, soit 1 080 000 F.C.F.A. (argent du pays) pour nourrir, instruire, faire soigner des enfants et des adolescents de Douvanger.

Depuis que j'y suis allée en 1999, chaque année je fais une

vente de garage pour leur venir en aide avec ce que votre générosité me donne (en bibelots, en article de cuisine, d'éclairage, de quincaillerie, en petits meubles, en jouets et jeux, en articles de sport, en livres et vidéos, etc.). Si vous en avez à m'offrir, téléphonez au 348-9514 ou laissez au répondeur votre nom et numéro de téléphone et j'irai les chercher.

Tout l'argent est remis à une soeur oeuvrant dans cette mission pauvre matériellement (pas d'électricité, de la nourriture une fois par jour...). Seules la fraternité et l'espérance les gardent heureux. Si vous venez, vous pourrez

lire le mot de remerciement de Yolande, C.N.D.

D'habitude, on a de tout à offrir. Je compte sur votre générosité et votre participation.

Bienvenue!

Pauline Bédard, C.N.D. et son équipe de bénévoles

Fruits des JMJ

Nous nous demandons souvent ce que les «Journées mondiales de la jeunesse» ont apporté aux jeunes. En voici quelques résultats concrets:

• Deux jeunes filles sont entrées au noviciat pour devenir des religieuses.

• Un accompagnateur qui est allé à Rome avec des jeunes est entré au Grand Séminaire.

• Un gars pense à la prêtrise, il suit présentement des sessions pour l'aider à faire un discernement.

• Des jeunes se sont engagés dans des organismes internationaux: ils sont allés au Brésil, en Haïti, en

République Dominicaine, en Afrique, etc.

• D'autres jeunes se sont engagés dans leur paroisse comme catéchètes.

• Certains jeunes visitent des prisonniers à Cowansville.

• Des jeunes sont engagés dans leur paroisse pour animer des groupes de jeunes.

• Deux adultes qui accompagnaient les JMJ à Rome sont maintenant mariés et ils ont un beau bébé de 18 mois.

Émile Fleury

Dernier rappel

Comme l'année 2005 est consacrée à l'eucharistie, il y aura une heure de prières animée le dimanche 1^{er} mai, à 14 heures, au Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean au 80, rue La-Jeunesse (coin boul. Gouin près du Cégep). L'abbé Yvon Lauzon, curé d'une paroisse de Montréal et membre du conseil central du Mouvement eucharistique fran-

cophone du Canada, nous fera part de ses impressions du dernier Congrès eucharistique international tenu au Mexique en octobre 2004. Une heure de prières animée suivra ses propos en cette année consacrée à l'eucharistie.

Bienvenue à tous.

Rita et Lionel Pinard, pour l'équipe d'animation

Le grand bazar de Saint-Blaise

Notre grand bazar de Saint-Blaise aura lieu les 28 et 29 mai prochain, de 8 heures à 16h30, au presbytère (870, rue Principale).

Il y aura beaucoup de choses à vendre: des meubles, de la vaisselle, des bibelots, des vêtements et accessoires... sans oublier nos

fameuses pâtisseries maison.

Il y aura des tables à louer au coût de 10\$ pour une journée ou 15\$ pour les deux jours.

Pour information: (450) 291-5547 ou 291-5895.

Venez nous voir en grand nombre!



Ambulance, police, pompiers:	911
Sûreté de Québec (urgences):	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé:	(450) 348-3000
CLSC-CHSLD Chaudière de la Vallée des Forts:	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgences médicales):	1 877 362-2433
La ligne parents:	(514) 288-8555
Info-dépression:	1 800 268-0999
Tel-Jeunes:	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse:	1 800 361-6310
Drogue - aide et référence:	1 800 268-2828
Centre de prévention du suicide de Haut-Richelieu:	(450) 348-6300
Coup d'Éto (hommes victimes de violence):	(450) 348-1648
Centre de référence de Grand Montréal:	(450) 527-1378
Centre de référence de Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu:	(450) 347-7527
Centre Clinique Étienne-Alphonse pour jeunes handicapés:	1-866-933-0411 (450) 248-0411

EN CAS D'URGENCE

ALCOOL

Question surprise

La semaine dernière, le jour de mon anniversaire de naissance, mon fils de 5 ans m'a posé la question suivante: «Es-tu un alcoolique papa?» Quelle surprise venant d'un enfant! Il a sûrement entendu une conversation d'adultes à mon sujet.

À mon grand étonnement, je suis resté très calme et le prenant dans mes bras pour l'étreindre de mon amour, je lui répondis simplement: «Oui, ton père est malade». Sa réaction m'a surpris quand il me chuchota à l'oreille: «Ce n'est pas grave, je t'aime quand même».

J'ai ressenti un certain bien-être à la suite de cet aveu. Je ne pouvais tout de même pas mentir à mon fils. Bien que, à certaines occasions, je l'ai déjà fait bien involontairement pour cacher mon habitude de boire.

Je m'interroge à savoir si cette libération pourrait m'habiter de fa-

çon permanente, seulement en ayant été atteint de cette terrible maladie. Autrefois, c'était honteux de s'avouer alcoolique. Et la réponse qui arrivait toujours à la suite de nos efforts pour nous corriger était «Qui a bu boira».

Il y a un mini-congrès dans ma ville cette fin de semaine. Je me propose d'y assister afin de me procurer de l'information sur «Alcooliques Anonymes». Il existe sûrement quelqu'un qui a déjà vécu des expériences semblables à la mienne.

L'alcool est-il un problème pour vous? Alcooliques Anonymes peut vous aider! Il y a un groupe AA près de chez vous... Saint-Jean, Iberville, Saint-Luc, Richelieu, Saint-Jacques-le-Mineur, Napierville, Lacolle, Hemmingford, Baie Missisquoi, Noyan, Bedford, L'Acadie, Saint-Blaise, Marieville. Téléphone 450-347-6580, 514-376-9230.

Le **Guide411**
Pour et par les gens d'ici
www.leguide411.com
RECHERCHE D'ENTREPRISES - RECHERCHE DE PERSONNES

Les couches de coton revues et corrigées

Valérie LEGAULT
valerie.legault@canadafrancais.com

Aussi surprenant que ce-la puisse paraître, la couche de coton refait tranquillement surface sur le marché. Longtemps mise au rancart, la «couche à épingles» si difficile à plier et surtout très désagréable à laver a tellement changé qu'on peut presque la confondre avec une couche jetable. Sonnie Daigle, la première représentante qui en fait la promotion à Saint-Jean-sur-Richelieu, convainc les parents de s'y convertir pour la santé de leur bébé et celle de leur portefeuille.

Il n'est pas rare que Sonnie Daigle ait affaire à des personnes complètement rebutées par la manipulation et l'entretien de couches de coton. «Grâce aux améliorations de la couche, il n'y a même plus de contact avec les selles. Les couches de coton demandent beaucoup moins d'ouvrage qu'avant. Les épingles ont été remplacées par des velcros ou des boutons-pression et il n'y a plus de frottement à faire», assure Sonnie Daigle.

À l'achat, les couches de coton neuves sont très épaisses, mais elles perdent de leur volume au fil des lavages. Elles conservent toutefois le même degré d'absorption et des élastiques autour des cuisses éliminent tout risque de fuites.

Comment s'en sert-on, alors? Rien de plus simple, affirme Sonnie Daigle. Tout d'abord, il faut mettre au fond de la couche une feuille protectrice pour recueillir les selles. Ensuite, on fixe bien la couche à la taille, comme une couche jetable, et le tour est joué. On peut même ajuster les couches pour nouveaux-nés en deux grandeurs afin de les utiliser jusqu'à l'âge de 8 mois.

«La seule différence, c'est qu'on sait tout de suite quand changer le bébé parce que le coton reste humide. Cependant, on ne le changera pas plus souvent», affirme Sonnie Daigle. La nuit, par contre, il est possible d'ajouter une doublure additionnelle dans la couche pour augmenter son absorbativité.

Propreté

En 1961, alors que les couches



Comme le montre Sonnie Daigle, les couches de coton sont aujourd'hui moulées à l'image des couches jetables.

de coton étaient monnaie courante, 90% des enfants étaient propres à 2 ans et demi. En 1997, ils n'étaient plus que 22%. Y aurait-il un lien à faire avec les couches super absorbantes? «Je crois que oui, avance Sonnie Daigle. Quand les enfants sentent que leur couche est humide, ils finissent par se conditionner eux-mêmes pour se retenir. Avec une couche ultra-absorbante, au contraire, ils n'en verront même pas l'utilité.»

Les couches de coton contribuent

raient aussi à réduire les risques d'érythème fessier, car le taux d'humidité de la peau des enfants reste plus stable et le coton est moins irritant pour l'épiderme. Avec la venue des couches jetables, les cas d'érythème fessier sont dix fois plus fréquents qu'il y a 50 ans.

Une fois la couche souillée, il suffit de jeter la feuille protectrice et les selles qu'elle contient à la toilette, de rincer l'enveloppe et de la laisser tremper dans un seau d'eau et de vinaigre, trois jours tout au

plus. Si le lavage est considéré comme une corvée, il existe toujours des services de lavage de couches.

Économies

Les parents qui achètent un ensemble de couches de coton réalisent des économies importantes en un an. Alors qu'il en coûte environ 350\$ pour un ensemble de départ de 18 couches et tous les accessoires qui s'y rattachent (protège-couches, doublures, seaux, etc.), il faut déboursier entre

1500 et 2000\$ pour fournir en couches un enfant pendant 30 mois.

En plus de vendre des ensembles de couches de coton, Sonnie Daigle est aussi dépositaire d'une foule d'autres produits pour la mère et son enfant comme des vêtements d'allaitement, des compresses de coton réutilisables et des culottes d'entraînement pour bébés. Pour connaître la totalité de son inventaire, il est possible de la rejoindre au 359-6031. ●

Quelques faits sur les couches jetables

Valérie LEGAULT
valerie.legault@canadafrancais.com

Jusqu'à l'âge de 2 ans et demi, un enfant souillera entre 6000 et 9000 couches jetables, soit l'équivalent d'une tonne de déchets. Des arguments comme celui-ci, Sonnie Daigle en possède plus d'un pour nous faire comprendre pourquoi les couches jetables sont nocives pour la santé et l'environnement.

• Au Québec seulement, 600 mil-

lions de couches prendront le chemin du dépotoir à chaque année, tandis que le chiffre grimpe à 1,7 milliard au Canada. Cependant, il ne faut pas seulement tenir compte de la quantité de couches qui envahissent les sites d'enfouissement pour saisir leur niveau de pollution, mais aussi de toute l'énergie et des matières premières qui sont utilisées pour leur fabrication.

Par exemple, 2,4 millions d'arbres auront été abattus cette année pour répondre à la demande des couches jetables au pays. Celles-ci

contiennent aussi des cristaux de polyacrylate super-absorbants et des produits dérivés du pétrole – 30 mois d'utilisation de couches jetables représentent 325 kilos de plastique – qui ralentiront leur décomposition de 300 à 500 ans. Une couche de coton, en revanche, est entièrement biodégradable en six mois. Or, si elle est bien entretenue, elle peut même servir à plus d'un enfant dans la famille.

«Les couches jetables prennent énormément de temps à être éliminées et en plus, elles sont rem-

plies de germes et de maladies, affirme Sonnie Daigle. Il y a de quoi s'inquiéter, car une centaine de bactéries et de virus issus des vaccins et des maladies et présents dans les excréments humains peuvent survivre pendant deux semaines dans la nature. Leur propagation par les rongeurs, les oiseaux, le vent et le ruissellement des eaux risque donc d'augmenter.»

Malgré ces faits, Sonnie Daigle en a encore beaucoup à faire pour informer sa clientèle. Très impliquée dans la région avec l'organism-

me Les Relevailles Vallée des Forts, elle avoue que la conversion aux couches de coton n'en est qu'à ses premiers balbutiements, tout comme cela l'a été récemment pour l'allaitement. En effet, ni l'information sur les couches de coton ni leur accessibilité ne sont encore très répandues. Mme Daigle demeure toutefois confiante que les couches de coton trouveront bientôt preneur. «Ses avantages sont si nombreux pour la santé et l'environnement que je suis certaine qu'elles deviendront bientôt populaires», répond-elle. ●

Les meilleures adresses de la santé

Acupuncture

Acupuncture du Faubourg de l'Île
Manon Deslauriers Ac.

Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec



aiguilles jetables

Acupuncteur depuis 1985

Tél. : (450) 359-1982
1546, rue Baillargeon,
Île Sainte-Thérèse
Saint-Jean-sur-Richelieu, J2W 2B4

Appareils - Pieds



- Évaluation et fabrication d'orthèses plantaires
- Bas support

Vérification gratuite de vos orthèses

Isabelle Trudeau
Orthésiste 15 ans d'expérience

1101, boul. Brassard,
local 202, Chambly
1-888-572-1802

Astrologue

CHANTAL HÉBERT M.P.S.



- PSYCHOTHÉRAPIE POUR ADULTES
- CONSULTATION

- Astrologie
- Chiromagie
- Tarots

- ATELIER • ÉTUDE DE LA MAIN

Pour avoir de plus amples informations :
(450) 358-2727

Dentiste



Centre de santé dentaire
G.A. Chaume & Ass.
DENTISTERIE GÉNÉRALE ET FAMILIALE

- Dr Gilbert A. Chaume, dmd
- Dr. Yvan Veillette, dmd
- Dre Nadeen Rahill, dmd
- Dre Najlaa Hanna, dmd

460, rue Jacques-Cartier Sud
Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél. : **(450) 347-3749**

Télé. : (450) 347-1614

SANS FRAIS : **(514) 990-6821**

Denturologiste

Alain Robillard
DENTUROLOGISTE

Depuis 1986 à votre service

« Le confort et le sourire que votre bouche mérite »

Fabrication et réparation de prothèses dentaires
Prothèses sur implants

***URGENCE SUR APPEL**
*(Pour les prothèses dentaires seulement)

348-6706

(Pharmacie Essaim)
252, boul. Saint-Luc, Saint-Luc

Endermologie

Un corps plus beau,
plus jeune,
plus sain et
ceci en parfaite harmonie.
Sans chirurgie...
L'endermologie exclusivement chez



1005, boul. du Séminaire Nord, local 118
Saint-Jean-sur-Richelieu **359-6161**

Homéopathie

Une alternative incontournable



L'homéopathie avec
Sylvie Lamoureux

Membre ANN



Vous êtes entre bonnes mains!
1005, boul. du Séminaire Nord, local 118
Saint-Jean-sur-Richelieu **359-6161**

Kinésithérapie

« Là où le massage fait la différence... »

Charles Morin

- Massothérapeute
- Massage suédois cinétique
- Masso-kinésithérapie

Membre de la FQM
Reçu pour fins d'assurances

61, rue de Bourpeuil
Mont-Saint-Grégoire
358-5079

Massothérapie

Prenez soin de votre santé!

Membre FMO ONQ

Vous êtes entre bonnes mains!



1005, boul. du Séminaire Nord,
local 118
Saint-Jean-sur-Richelieu
359-6161

Opticien

Papineau

Clinique visuelle

Luc Papineau
Opticien d'ordonnances

Exécutons prescriptions d'ophtalmologistes et d'optométristes

929A, boul. du Séminaire Nord
(au rez-de-chaussée)

359.1116 Saint-Jean-sur-Richelieu
(face à l'hôpital)

Orthésiste

Laboratoire
Ortholab
Permis 2103-6660

- Orthèses plantaires
- Permis MSSS
- Orthésiste diplômé
- Évaluation, fabrication et ajustements sur place

153, rue Saint-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél. : (450) 359-0192
Télé. : (450) 359-3604
ortholab@qc.aira.com

Ostéopathe

Centre D'ostéopathie



Un service de qualité depuis 1991

tél.: **(450) 358-5255**
SANS FRAIS **(514) 990-7425**

186, rue Longueuil,
Saint-Jean-sur-Richelieu

Pharmacien

PHARMAPRIX

Mario Mathieu
Pharmacien propriétaire

Nouvelles heures d'ouverture

Lundi au vendredi 8 h à 21 h
Samedi et dimanche 9 h à 17 h

348-1103

Carrefour Richelieu
600, rue Pierre-Caisse
Saint-Jean-sur-Richelieu

Polarité



Polarité

Massothérapie, Suédois,
Drainage Lymphatique
Chinois + Vodder,
(450) 349-3584
Sur rendez-vous

Fédération québécoise
DES MASSOTHÉRAPEUTES
ET NUTRITIONNISTES

Prélèvements sanguins

Diane Tétrault
Infirmière licenciée
Vision Santé 2000

Prélèvements sanguins et urinaires

18\$ sur rendez-vous

- Service rapide et attentionné
- 25 ans d'expérience
- Service à domicile

346-5589

• Saint-Jean-sur-Richelieu
• Le Normand (sous-sol), Iberville

Psychologue

Accès Famille
MONTÉRÉGIE



- enfants
- adolescents
- adultes

PSYCHOLOGUES

- Isabelle Lapierre M.P.S
- Geneviève Forgues, M.P.S
- Christian Melançon, M.P.S

147, rue Saint-Charles,
Saint-Jean-sur-Richelieu
545-1075

Psychothérapeute

PSYCHOTHÉRAPIE et HYPNOTHÉRAPIE

Richard Rousseau, t.s
Maîtrise en service social Université de Mt
25 ans de pratique professionnelle

CESSEZ DE FUMER!

(450) 346-5056



72-A, rue Bouthillier Nord, St-Jean-sur-Richelieu
www.psychotherapeute.qc.ca

Soins corporels

studio XI
pour votre beauté
Diane Robinson, propriétaire

Soins du visage

- Maquillage
- Cours de maquillage
- Manucure
- Esthétique

Soins du corps

- Épilation
- Soins de la cellulite
- Pédicure
- Lit de bronzage

Consultation gratuite sur rendez-vous

154, rue Champlain, Saint-Jean

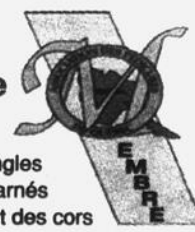
346-5901

Soins des pieds

Pédicure en soins podologiques

À domicile ou au bureau

Aline Lapierre



- Coupe d'ongles
- Ongles incarnés
- Enlèvement des cors
- Callosités, fissures, durillons

374, Boul. Saint-Luc
Saint-Jean-sur-Richelieu
Cell. : (450) 542-0879
(450) 349-6050

Thérapeute en relation d'aide



Line Savoie,
Thérapeute en Relation d'aide^{MC}
Consultations adultes, enfants, adolescents, couples

Travail avec le rêve

Reçus pour assurance
200, rue Longueuil
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qué.
(514) 245-7127