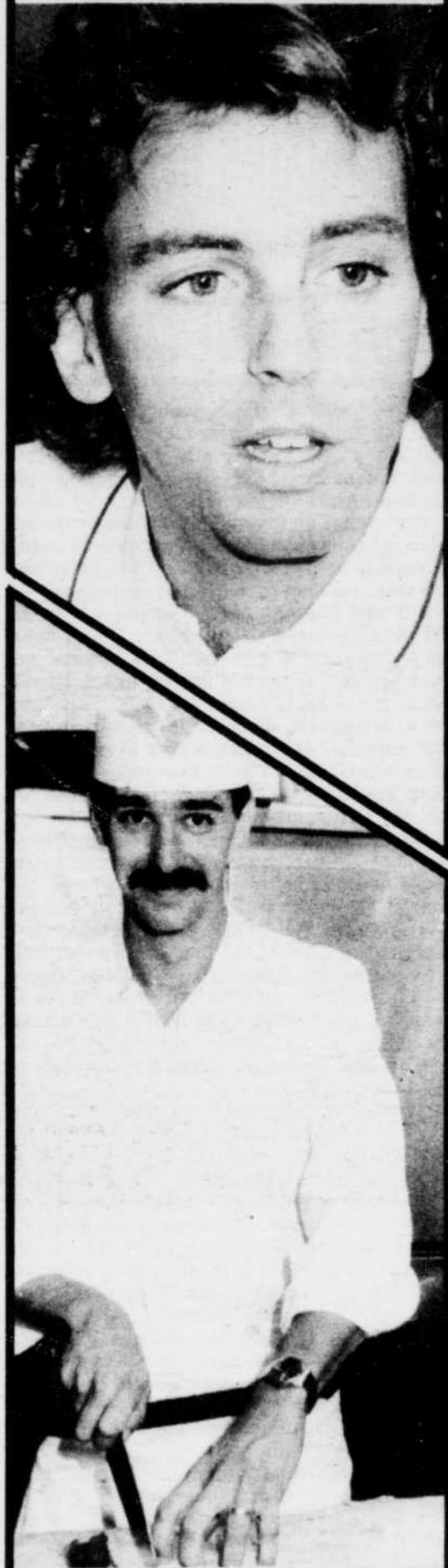


Courir... pas si simple que ça

— Yvan Simoneau  
page 5



• **Chef à 20 ans...**  
Norman Renaud  
a mis les  
bouchées doubles  
page 11

la tribune

# ***l'extra***

Vol. 2 - No: 2

— SHERBROOKE, SAMEDI 15 SEPTEMBRE 1984 —

59,170 copies



(Photo La Tribune par Bernard Vanier)

## **Ponts couverts ... à découvrir**

Pour éviter la crise cardiaque,  
changez de caractère

page 4



# À la découverte des ponts couverts...

Textes de Gilles Dallaire  
Photos de Bernard Vanier



■ "Ma maison? Elle a probablement été construite, en partie tout au moins, en 1804, par John Francis Learned. Elle n'avait sans doute pas cette apparence alors mais rien n'y a changé, j'en ai la certitude, depuis 1892."

Quand on a sur la tête un toit vieux de près de deux cents ans, il est tout à fait naturel qu'on s'intéresse aux gens qui ont vécu sous le même toit depuis tout ce temps, à plus forte raison si on vit à deux pas de l'endroit où, pendant plus d'un demi-siècle, a été tenue une exposition agricole qui attirait, chaque année, des milliers de fermiers et de citadins à Cookshire.

Alain Coulombe est curieux, comme on le serait si on était à sa place, et, s'il avoue qu'il n'a pas eu grand mérite à mettre à jour, en bêchant son jardin, un fer à cheval tout rouillé qu'il a accroché à la chambranle de la porte pour attirer la chance, il n'est pas peu fier d'être devenu, par un curieux enchaînement de circonstances, un expert de l'histoire des ponts couverts.

Cette marotte, puisqu'il faut bien parler de marotte, lui est venue, tout à fait par hasard.

"Il y a quelques années, un ami qui connaissait ma passion pour la photographie m'a proposé de m'amener en voyage sur la Côte-Nord et au Lac-St-Jean, tout en me laissant choisir l'itinéraire. Je n'avais jamais visité ces régions mais je voulais sortir des sentiers battus et j'ai suggéré à mon compagnon une tournée des ponts couverts", de raconter Alain Coulombe en avouant qu'il rêvait d'une telle tournée depuis son enfance car il savait que son grand-père avait construit, près de Chartierville, vers 1930, un pont couvert qui avait dû être démolé une quarantaine d'années plus tard quand un camion chargé de billes de bois avait enfoncé le tablier.

Depuis ce jour-là, il en a vu et il en a photographié des ponts couverts. 115 en tout, soit presque tous les ponts couverts qui ont été construits au Québec entre 1830 et 1950 et qui n'avaient pas été démolis, détruits ou emportés par les débâcles printanières.

Car sa tournée qui ne devait durer qu'une quinzaine de jours a duré trois ans et l'a conduit à des endroits oubliés de Dieu et des hommes, accessibles seulement pendant l'été par une route qui s'arrêtait à la sortie du pont couvert dont on lui avait signalé la présence en ce coin perdu.

"Tous mes moments libres y ont passé. Il m'est arrivé d'emprunter des routes où il n'était pas passé âme qui vive depuis deux ou trois ans. A certains endroits, la route était si étroite que tout virage était impos-

sible et j'ai franchi des ponts en si mauvais état qu'une fausse manoeuvre aurait probablement été fatale, tant les poutres qui soutenaient le tablier étaient pourries", de raconter Alain Coulombe.

Ces ponts, qu'il a photographiés sous tous les angles et qu'il a mesurés, galon en main, il connaît à peu près tout d'eux, jusqu'aux légendes qui sont racontées à leur propos.

S'il sait à quelle époque et par qui tel ou tel pont couvert a été construit, il sait aussi qu'à Sawyerville des vieillards croient encore qu'une somme d'argent assez importante a été cachée dans un coffret dissimulé, affirment-ils, dans un des piliers du pont qui enjambe la rivière Eaton et que, si ce pont n'est plus en très bon état, c'est que bien des gens ont tenté de s'approprier ce trésor. Il racontera aussi que, près de Dolbeau, des gens n'ont pas hésité à incendier un pont couvert pour empêcher une entreprise de bâtir une usine dans un village voisin. Il révélera, enfin, que le pont couvert qui, près de Waterville, enjambe la rivière Coaticook, est retenu à un arbre par une tige métallique parce qu'on craignait, quand on l'a construit, qu'il ne soit emporté par la débâcle, que l'arbre a été abattu ou est tombé mais que sa souche est encore là, de même que la tige métallique qui retient le pont.

"Des tours pendables ont aussi été joués sur les ponts couverts. Un ami qui demeure à Val-Alain où subsistent trois ponts couverts m'a révélé que, voilà bien des années, des écoliers qui étaient sans doute un peu jaloux de voir une jeune institutrice pas du tout laide au bras d'un jeune homme de leur connaissance étaient montés dans les combles d'un de ces ponts peu avant que la jeune femme et son prétendant n'y fassent leur promenade quotidienne et que les deux amoureux ont dû se demander pendant bien longtemps comment il se faisait qu'il pleuvait sous le pont alors qu'il n'y avait pas un seul nuage dans le ciel ce soir-là", de raconter Alain Coulombe.

Des anecdotes semblables, il en a recueillies des centaines en trois ans mais, bien plus que de les avoir préservées de l'oubli, il est fier d'avoir accompli un exploit dont peu de gens peuvent se vanter: avoir vu de ses yeux tous les ponts couverts du Québec, du mieux conservé au plus délabré, et avoir contribué à les faire connaître, à faire connaître leurs créateurs et, chose capitale à ses yeux, à les préserver de la démolition et de la destruction.

"Quand j'étais encore enfant, je rêvais de tout connaître", avoue-t-il.

Ce rêve est devenu réalité, à force d'obstination, à force de sacrifices aussi.

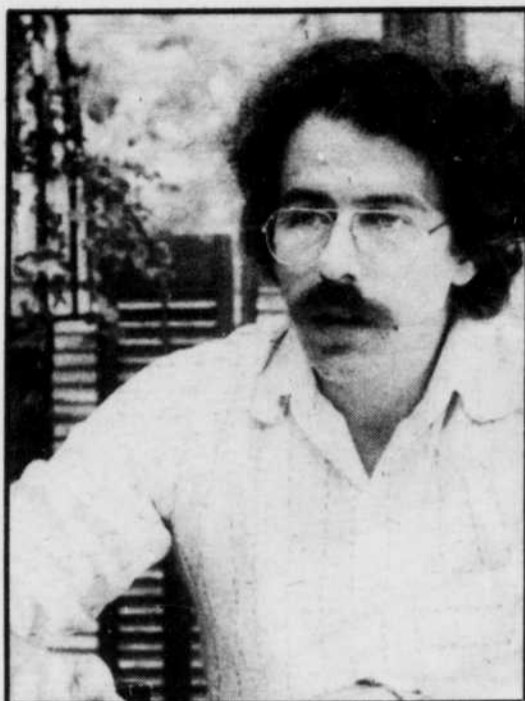
# Une technique vieille de 2,000 ans

■ Des ponts couverts, il en existe depuis plus de deux mille ans et, si la technique mise au point par Vitruve, un architecte qui accompagnait Jules César pendant la conquête de la Gaule, a été améliorée, elle n'a jamais été abandonnée tout à fait.

"C'est de cette technique oubliée durant plusieurs siècles que s'est inspiré, au seizième siècle, l'architecte italien Andrea Di Palladio puis, trois siècles plus tard, l'architecte américain Theodore Burr qui a conçu le premier pont couvert construit en Amérique du Nord en 1804", révèle Alain Coulombe en expliquant que les ponts couverts construits au siècle dernier sur la rivière Massawippi, à Eustis, et sur la rivière Eaton, à Ascot Corner, sont d'excellents exemples de l'application de cette technique qui fait reposer tout le poids de la toiture sur des poutres équarries à la hache étayées par des madriers qui, comme les poutres, sont supportés par le tablier.

Les charges que devaient supporter les ponts devenant de plus en plus lourdes, cette technique a été améliorée par Ithiel Brown, un ingénieur américain, qui a fait reposer une partie du poids de la toiture par des poutres entrecroisées.

"Le pont long de 63 mètres qui, près de Gould, enjambe la rivière au Saumon depuis 1893 a été construit grâce à cette technique qui a été utilisée à une large échelle quand chaque village a eu sa scierie. En faisant reposer le poids de la toiture non seulement sur le tablier mais aussi sur la charpente, on pouvait, tout en utilisant des madriers plus petits, construire un pont capable de supporter des charges bien plus lourdes", d'expliquer Alain Coulombe qui révèle que les madriers étaient reliés par des chevilles de bois ou de fer et qu'en plusieurs endroits, à Gould notamment, on a utilisé plus de 2,500 chevilles.



Alain Coulombe

On ne s'est pas arrêté en si bon chemin. Constatant que le tablier d'un pont, à poinçon ou à latis, avait tendance à s'affaisser après quelques années, un autre architecte américain, William Howe, a étayé la charpente avec des poutres croisées et il a fixé à ces poutres des tiges métalliques ancrées au tablier qui pouvait être remonté quand il montrait des signes de fatigue.

"C'est cette technique qui a été utilisée lors de la construction du pont qui, voilà quelques années, enjambait la rivière aux Brochets, à Stanbridge-Est, et qu'on peut voir, à présent, au Village québécois d'antan", révèle Alain Coulombe en affirmant que c'est en Estrie que l'on peut suivre le plus aisément l'évolution des techniques utilisées depuis le début du dix-neuvième siècle pour la construction des ponts couverts et que cette diversité explique que sept des quinze ponts qui, selon le ministère des Affaires culturelles, devraient être considérés comme des monuments historiques, ont été construits dans cette région.

"Ces ponts, ils appartiennent à notre patrimoine et il serait bien dommage qu'ils soient détruits, intentionnellement ou accidentellement, parce qu'on n'aura pas pris des mesures adéquates pour les protéger", de souligner Alain Coulombe.

# Mise en valeur: le dossier progresse à pas de tortue

■ Les ponts couverts ne sont plus menacés de destruction ou, pis encore, de démolition, comme ils l'étaient, il y a peine quelques décennies, mais ils ne sont pas mis en valeur malgré leur intérêt architectural et historique.

A quoi cette apathie est-elle imputable? "Rares sont les municipalités qui revendiquent la propriété d'un pont couvert construit sur leur territoire", explique Fernand Caron, un fonctionnaire chargé de promouvoir en Estrie le programme de décentralisation mis de l'avant par le ministère des Affaires culturelles, en avant que le ministère des Transports qui a, de fait ou par défaut, juridiction sur la plupart des ponts couverts du Québec ne se montre guère plus empressé que les municipalités.

Il comprend cette attitude. "La mission du ministère des Transports est l'entretien des routes, non la mise en valeur des ponts couverts", souligne-t-il en avouant que les fonctionnaires de ce ministère ne sont pas tous opposés. Join de là, à la conservation et à la mise en valeur des ponts couverts.

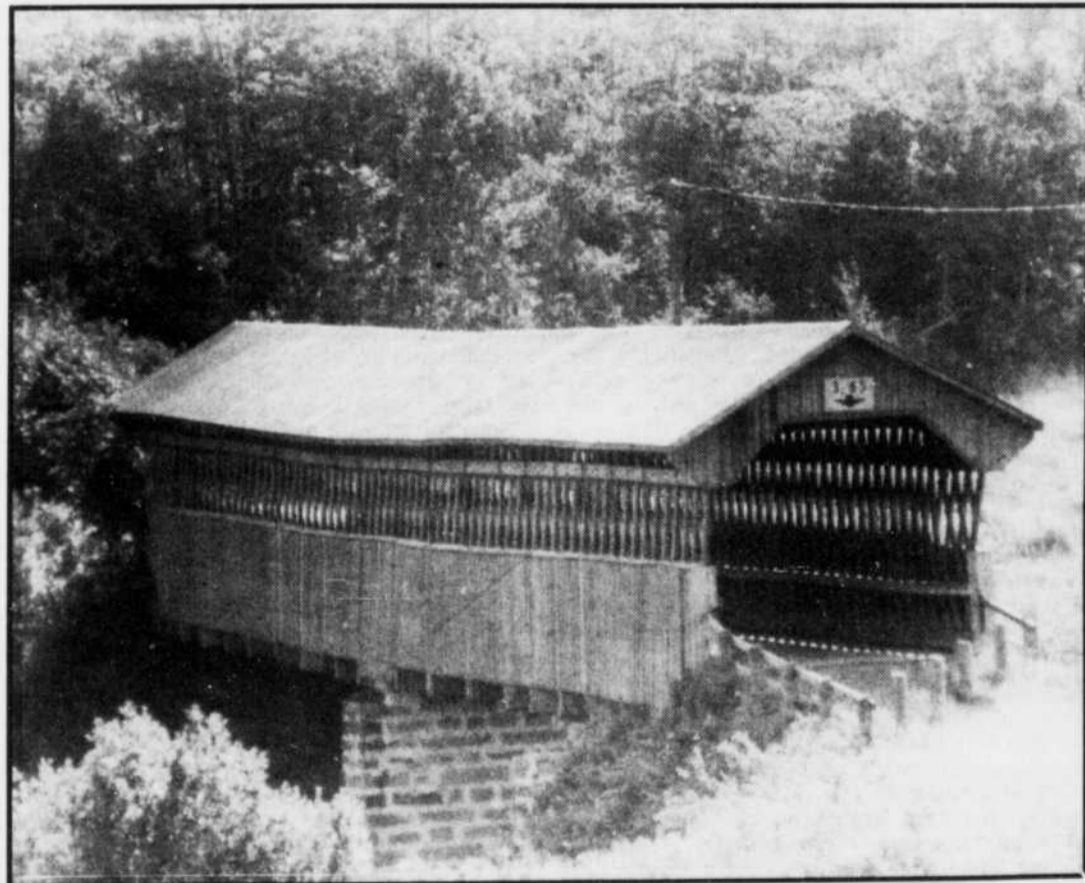
"L'attitude du ministère des Transports à cet égard est beaucoup plus ouverte qu'elle ne l'était il y a quelques années. Toutefois, les démarches que le ministère des Affaires culturelles a entreprises dans le but d'obtenir d'obtenir pleine et entière juridiction sur le patrimoine, quitte à déléguer par la suite cette juridiction aux municipalités régionales de comté, progressent à pas de tortue", explique Fernand Caron qui espère beaucoup de ces démarches et qui croit que certaines municipalités régionales de comté sont prêtes à prendre la relève.

Selon lui, les obstacles qui retardent la mise en valeur des ponts couverts, en Estrie comme dans les autres régions du Québec, tomberont sans doute d'eux-mêmes lorsque, au ministère des Transports comme au ministère des Affaires culturelles, que c'est là le désir unanime du milieu.

"Les ponts couverts appartiennent au patrimoine de l'Estrie au même titre que les églises qui ont été construites dans cette région au tout début du siècle dernier et leur mise en valeur devrait être placée sur le même pied", soutient-il.



Fernand Caron



(Photo La Tribune par Bernard Vanier)

**nouveau**

au  
**910 King o.  
569-9963**

**OUVERT  
LE  
DIMANCHE**  
de midi à 5h. p.m.

**LOCATION  
de  
FILMS & VIDEOS**

**LE PLUS GRAND  
CHOIX EN VILLE!**  
Ouvert tous les soirs.

**Club**

**VIDEOTECH**

## □ Ne pas perdre les pédales...

À contre-jour se dessine la silhouette de "White Dwarf", un aéronef tenant du dirigeable... et de la bicyclette. Le pilote d'essai Bryan Allen est un spécialiste de ces "drôles d'oiseaux". Avant de procéder à l'essai du "White Dwarf" à l'aéroport de Camarillo en Californie, il a notamment traversé la Manche aux commandes du "Gossamer Albatross". En dépit de sa longueur (60 pieds), le "White Dwarf" est ultra-léger. Mais il ne faut surtout pas perdre les pédales...

## La science ... simplement

### □ Comment définir le mètre?

Il a fallu attendre longtemps pour que l'humanité se dote d'unités de mesure précises et d'utilisation facile. En 1792, la toute nouvelle République Française mettait sur pied le système métrique, basé sur le mètre, la seconde et le kilogramme. Avant cette date, chaque petit coin de pays avait ses unités de mesure, aux noms et aux valeurs souvent ridicules; pire, la même unité de mesure avait souvent une valeur différente d'une ville à l'autre, d'une année à l'autre. Depuis 1792, un système cohérent de mesure existe donc; on l'appelle le système international (SI), ou système métrique.

C'est le mètre qui était à la base de tout le système français. En effet, le kilogramme (Kilo=100) fut simplement choisi de telle façon que 1 mètre cube d'eau pèse exactement 1000 kilogrammes. Génial! Quant à la seconde, elle demeura essentiellement inchangée.

Comment pouvait-on définir le mètre? Car il s'agit bien ici de définir librement une longueur de base que tout le monde devra utiliser. La méthode anglaise (mesure le pied ou le pouce du roi!) frise le ridicule. Il y avait 2 choix à l'époque: le mètre serait soit la longueur du pendule qui bat exactement la seconde, soit une fraction bien définie du périmètre de la terre. Dans les deux cas, la longueur du mètre serait facilement vérifiable par n'importe qui, à n'importe quelle époque. Le mètre fut choisi finalement comme la 10 millionième partie du quart d'un méridien terrestre.

Pour avoir à portée de la main la définition du mètre, on construisit alors une barre de platine d'un mètre exactement. Cette barre-étalon demeura, avec une autre qui pesait un kilogramme exactement, la définition légale et universelle des unités de mesure Si jusqu'en 1889.

Oubliant que la barre n'était qu'une représentation du quart de la 10 millionième partie du méridien terrestre, la première Conférence Générale des Poids et Mesures statuait en 1889 que la barre elle-même serait désormais l'unité métrique de longueur. Cet état de fait demeura inchangé jusqu'en 1960 (!), tous les pays pouvant facilement se construire une barre de mètre de longueur exactement semblable à la "vraie", conservée en France.

Mais cette définition du mètre était dangereuse, une reproduction ne pouvant être parfaite. De plus, nous savons que le métal se contracte au froid et se dilate à la chaleur. Et que dire de l'effet du temps sur la barre?!

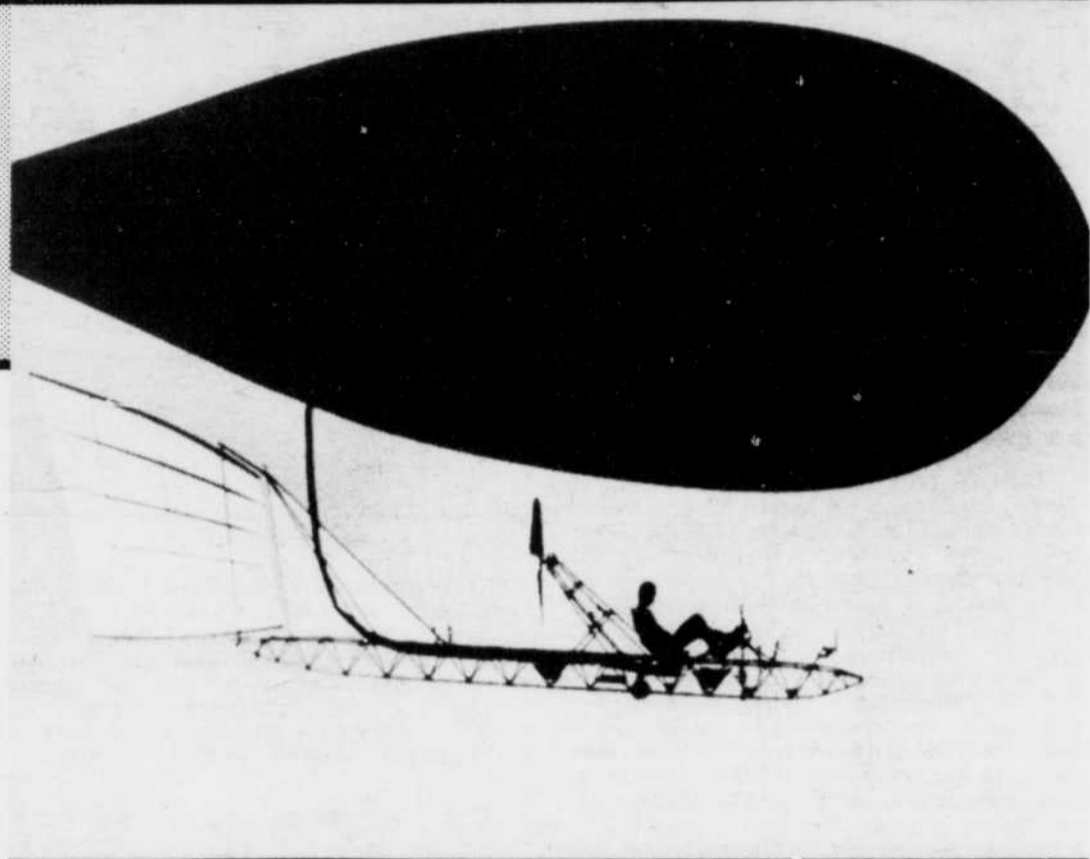
La lumière est une onde qui se propage dans le vide ou l'air, exactement comme une vague à la surface de l'eau. On peut mesurer la distance entre deux "vagues" de lumière comme on peut le faire pour deux vagues sur l'eau, mais avec une précision incroyable (en 1960, avec une erreur de moins de 10 parties sur un milliard). Puisque les scientifiques peuvent mesurer ces longueurs (fixes) entre les ondes lumineuses bien mieux que la longueur (variable) d'une barre de métal, il fut décidé en 1960 que le mètre serait désormais la longueur égale à 1 650 763.73 longueurs d'onde dans le vide d'une certaine couleur de lumière émise par un gaz, le krypton-86. Aucun effet du temps ne pourra modifier la longueur de ce mètre; aucun voleur ne pourra dérober ce mètre à l'homme. Le SI se modernisait enfin!

Avec le laser des précisions encore plus fantastiques sont maintenant atteintes, des précisions de moins d'une partie sur un milliard. Au lieu de définir le mètre et la seconde pour ensuite mesurer la vitesse de la lumière, le Comité International des Poids et Mesures décidait, le 20 octobre 1983, de définir désormais la vitesse de la lumière pour ensuite mesurer le mètre à l'aide de la précision extraordinaire des lasers. La définition internationale du mètre est maintenant: "Le mètre est la longueur du trajet parcouru dans le vide par la lumière pendant une durée de 1/299 792 458 de seconde."

Ces définitions de plus en plus précises du mètre nous font prendre conscience de la minutie extrême avec laquelle l'homme étudie son univers.

GARY SLATER

L'auteur est étudiant au doctorat en physique à l'Université de Sherbrooke.



(Laserphoto AP)

## Pour éviter la crise cardiaque, modifiez votre comportement

**WASHINGTON (AFP) — Trois ans de recherche financée par le gouvernement américain ont conduit des médecins californiens à cette étonnante conclusion: pour éviter la crise cardiaque, il suffit de changer de caractère.**

L'équipe médicale de l'hôpital Mount Zion, à San Francisco, n'en est pas à sa première. Il y a 25 ans, elle distinguait deux types d'individus, maintenant reconnus aux Etats-Unis: le type A, primaire, nerveux, insupportable en somme et le type B, calme et réfléchi, bref ennuyeux.

Les individus du type A passionnent les psychologues. Constamment stressés, ils tentent de faire deux choses à la fois, engloutissent leurs repas et se lèvent de table à peine fini la dernière bouchée avalée. Dans un salon, ils se tiennent assis sur le bord de leur chaise, comme prêts à décoller, interrompent les conversations, se lèvent à tout bout de champ et se cognent aux meubles.

Affublés d'innombrables tics, ils balancent le pied, ponctuent leurs propos du geste, se mordent les lèvres et pianotent sans arrêt.

En outre, ils sont irascibles et impatientes. Contredisez-les, ils se mettront en colère, soupirent d'exaspération et lèveront les yeux au ciel. Faites-les attendre, ils seront fous de rage et taperont parfois du pied.

### Le pas est franchi

Coincidence? Vingt ans après cette découverte, les cardiologues de l'hôpital Mount Zion s'apercevaient que leurs patients étaient en majorité du type A. De là à en déduire que le stress était aussi, sinon plus, dangereux pour le coeur que le tabac, l'hypertension, le diabète ou un taux élevé de cholestérol, il n'y avait qu'un pas.

Aujourd'hui le pas est franchi. En trois ans, les docteurs Meyer Friedman et Diane Ulmer, aidés par une équipe de la prestigieuse Université californienne de Palo Alto, ont travaillé avec quelque huit cents hommes, qui avaient déjà été victimes d'une crise cardiaque.

Les patients ont été divisés en deux groupes: un premier qui entendait garder ses caractéristiques, même déplorables, un second qui accep-

taut de suivre une thérapie comportementale, pour modifier ses attitudes.

"Nous leur avons appris, déclare le Dr Ulmer, comment patienter dans une file d'attente devant l'épicier, marcher et parler plus lentement, passer 15 minutes par jour sans rien faire et rester à table après le repas. Il leur a suffi de répéter ces attitudes jusqu'à ce qu'elles deviennent des habitudes."

### A faire rêver

Les résultats font rêver. L'étude montre que seulement neuf pour cent des patients du second groupe, traités pendant 3 ans, ont connu d'autres crises cardiaques, alors que 19 pc du premier groupe en ont été à nouveau victimes.

Pour ce qui est des habitudes des types A, elles ont baissé de 79 pc chez les patients des comportementalistes, contre seulement 49 pc chez ceux qui ne suivaient qu'un traitement cardiologique.

Forts de cette expérience, les docteurs Friedman et Ulmer viennent de publier un livre, "Traiter le comportement du type A et votre coeur", à l'intention du grand public. Les impulsifs, acariâtres, ou atrabilaires y découvriront les recettes des cardiologues de San Francisco.

Soyons francs, la méthode n'est pas aisée. Les type A doivent s'entraîner à avouer qu'ils ont tort même s'ils ont raison, à perdre au jeu même s'ils sont en train de gagner et à sourire dans la rue même aux gens qui les bousculent et à qui ils décocheraient volontiers un coup de pied.

Pour mettre ces conseils en pratique, le Dr Friedman suggère même un entraînement dans un institut ouvert à San Francisco au début de l'été. Une douzaine de personnes y enseigneront pendant un an, lors de 24 sessions d'une heure et demie, et moyennant \$900, comment se refaire une conduite.

Car Mme Ulmer est formelle: le changement de comportement réduit les risques de crise cardiaque, permet aux patients de mieux profiter de la vie, d'être plus sûrs d'eux, plus efficaces dans leur travail et plus détendus.

Reste à voir si le naturel ne reviendra pas au galop. Là-dessus, les cardiologues californiens sont loin de faire l'unanimité.



Yvan Simoneau

(Photo La Tribune)

Une école de jogging à Sherbrooke? Pourquoi pas...

## "Courir comme il faut, ce n'est pas si simple que ça"

par Jean-Paul Ricard  
**SHERBROOKE** — Une école de jogging à Sherbrooke? Et pourquoi pas?

L'idée a germé durant un certain temps dans la tête d'Yvan Simoneau, avant de devenir réalité. Le Centre Immaculée Conception de Montréal a déjà mis une telle école sur pied avec l'aide de Jo Malléjac.

Sherbrooke aura donc son école de jogging, à compter du 26 septembre, au Centre de l'Activité Physique du Collège de Sherbrooke et c'est Yvan Simoneau qui en sera le responsable.

"Courir comme il faut, ce n'est pas si simple que ça", de dire Simoneau, qui ajoute, "Il faut savoir s'entraîner adéquatement; bien échauffer ses muscles avant d'entreprendre une course et il faut aussi se nourrir comme il faut. Bref, cette école permet de partir du bon pied. Par après, si la personne aime faire de la course elle pourra alors s'inscrire à un club de course à pied".

"D'une durée de 10 semaines, ce cours abordera 10 thèmes différents. Chaque semaine, il y aura une heure de cours théorique et une heure de mise en pratique. Il sera aussi question de conditionnement physique et d'entraînement sur appareils. Les participants

pourront expérimenter différentes formes d'entraînement. Il s'agit en fait de pouvoir courir pour le plaisir, mais surtout d'avoir vraiment du plaisir à courir", de préciser Simoneau.

Ces cours seront donnés le mercredi soir, de 17 heures à 19 heures.

### Le Marathon de Montréal

Vainqueur du demi-marathon des Cantons et du Tour du Lac Brome, Yvan Simoneau se prépare maintenant en vue du Marathon de Montréal.

"L'an dernier, j'avais décidé de participer au Marathon de Montréal seulement deux semaines avant l'épreuve et j'avais trouvé ça très difficile. Cette année, je serai tellement bien préparé que ça devrait être une vraie partie de plaisir", de confier Yvan.

Simoneau ne veut toutefois pas se laisser emporter par l'enthousiasme. "Le parcours est relativement facile, surtout pour quelqu'un qui est habitué de courir en Estrie, car il n'y a pratiquement pas de côte. Mais il faudra quand même doser nos efforts et éviter de nous laisser emporter par la foule."

Considéré comme un des bons coureurs de fond au Québec, Simoneau reconnaît qu'il n'a pas toujours eu la vie facile. "On ne devient pas athlète du jour au lendemain. Il faut souvent sacrifier sa vie sociale pour atteindre ses

objectifs. Les sacrifices sont monnaie courante. Il faut accepter d'y mettre des heures d'entraînement. Il ne faut pas avoir peur de s'imposer 20 milles d'entraînement par jour ou 100 milles par semaine" dit-il.

En plus de participer à plusieurs petites courses en province, cet été, Yvan s'est aussi "tapé" le demi-marathon de St-Jean d'Iberville (une course du circuit Loto-Québec) où il s'est classé troisième, ainsi que le 10 km de la Santé, à Montréal, où il fut un des meilleurs Québécois derrière Philippe Laheurte.

Simoneau espère faire partie de l'équipe de cinq coureurs qui seront sélectionnés par Loto-Québec pour participer au Marathon de Miami cet hiver. "Les coureurs seront classés d'après leurs meilleurs résultats sur le circuit Loto-Québec ainsi que par le résultat de la Rencontre des Champions à l'automne", d'expliquer Yvan.

L'hiver ne sera pas une saison morte pour Yvan Simoneau. Il y aura le ski, bien sûr, mais il continuera à courir sur la piste de l'Université de Sherbrooke, afin de bien se préparer aux épreuves de 1,500 et de 3,000 mètres.

"L'été prochain, je compte me spécialiser dans les épreuves de 10,000 mètres, car le marathon est trop exigeant et demande trop d'entraînement" de conclure Simoneau.

## L'AIDE-MÉNAGER REPUTÉ... & abordable



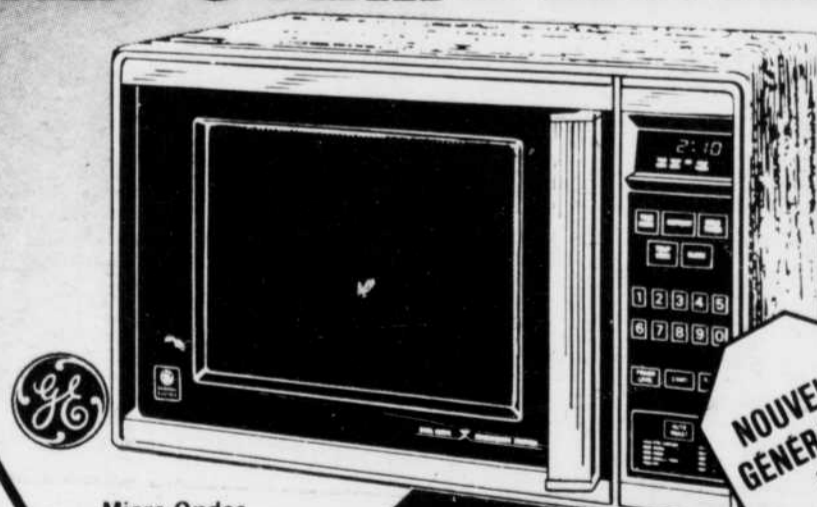
### L'ASSISTANT QU'IL VOUS FAUT DANS VOTRE CUISINE

Gagnez un four à micro-ondes G.E.

Participez au concours "Sur la même longueur d'onde" et courez la chance de gagner un (1) des trois (3) fours à micro-ondes G.E. que fera tirer Bureau & Bureau.

Tirage le 10 novembre 1984

Les règlements du concours sont disponibles chez Bureau et Bureau au 600 rue Galt Ouest, Sherbrooke et à La Maison du meuble Bureau au 566, 1ère avenue à Asbestos.

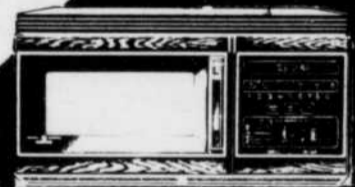


### Micro-Ondes

- Sonde thermique
- Garantie de 2 ans
- Programmable
- Garantie de 5 ans sur le Magnétron.
- Cycle "Auto Roast" (pièces, main-d'oeuvre)

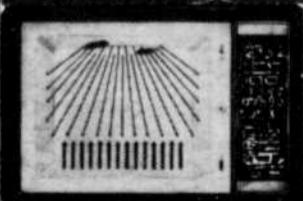
### COURS PRIVÉS

(Participez à l'élaboration et à la dégustation des plats cuisinés)  
**Vendredi 19h à 21h**  
 Réservez votre place en communiquant avec Bureau et Bureau au 569-9585. Le nombre de participants est limité.



### SPACEMAKER

- Installé au-dessus de votre cuisinière, il libère votre comptoir.
- Possède une hotte à 2 vitesses.



### LE SYSTÈME Dual Wave UN SYSTÈME RÉVOLUTIONNAIRE

Dans les fours Dual Wave de G.E., les micro-ondes sont distribuées également même dans le bas du four. La cuisson se fait donc uniformément.

# BUREAU & BUREAU inc.

SHERBROOKE: 600, Galt Ouest ASBESTOS: 566, 1<sup>re</sup> Avenue



**la tribune**

et le



**vous offrent**

# Une saison de SPECTACLES au prix d'autrefois!

**la tribune** et le **CENTRE CULTUREL Université de Sherbrooke** vous offrent



## Une saison de THEATRE au prix d'autrefois!

31 octobre

**La Nuit des Rois de Shakespeare**  
 avec GILLES PELLETIER, AUBERT PALLASCHIO, LINDA SORGIN, HUBERT LOISELLE, NICOLE FILION, SYLVIE GOSSELIN, YVON BILDEAU, JEAN NAHTEU  
 Mise en scène: GILBERT LEPAGE  
 Costumes: FRANÇOIS BARBEAU  
 Régisseur: LUC PRÉVINE

27 février



14 novembre

**UN SUR SIX**  
 théâtre du Bois de Coulonge

24 avril



**la tribune** et le **CENTRE CULTUREL Université de Sherbrooke** vous offrent

## Une saison de MUSIQUE au prix d'autrefois!

23 octobre

**L'ORCHESTRE NATIONAL DE LILLE**  
 Direction: Jean-Claude Casadesus

2 décembre

**CHOEUR SYMPHONIQUE  
 ECOLE DE MUSIQUE  
 UNIVERSITE DE SHERBROOKE**

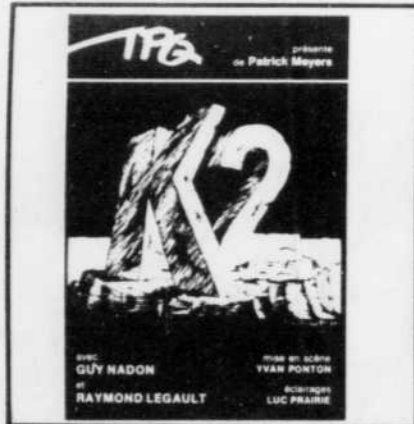
13 novembre

**L'OPÉRA DE CHAMBRE DU QUÉBEC**

19 février

**ENSEMBLE  
 A R I O N**

27 février



théâtre du Bois de Coulonge

24 avril



CHOEUR SYMPHONIQUE  
ÉCOLE DE MUSIQUE  
UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Direction: Thérèse LUPIEN



CHANTAL HEMILLARD CLAUDE GUMOND BETSI MACMILLAN HANA YNOI  
VIOLETTA BAROQUE FLUTE BAROQUE VOIX DE GÉNÈRE OBOË



la tribune et le CENTRE CULTUREL vous offrent

Une saison de DANSE au prix d'autrefois!

17 octobre

Ballet Eddy Toussaint  
de Montréal



21 novembre



10 février



20 mars



la tribune

et le



vous offrent

Une saison de JEUNE THÉÂTRE au prix d'autrefois!

jusqu'au 15 septembre



Théâtre Entre Chien et Loup  
J'VEUX FAIRE MON SHOW

1 et 2 novembre



LA GROSSE VALISE  
présente  
LE POUDDROIEMENT DES MASQUES

30 janvier au 16 février



L'amour, les parents, le travail, l'avenir, rien n'est plus pareil. Être à part, dire son mot ou suivre les autres? La jeunesse s'amuse, s'ennuie, cherche. L'équipe vous convie, jeunes et moins jeunes, avec humour et clin d'œil, à vous laisser entraîner par cette histoire moderne. Heureuse simultanéité avec cette année internationale de la jeunesse.

Le Théâtre du Sang Neuf

1er mars



Les folles alliées  
présentent  
ENFIN DUCHESSES

En plus, le 19 mars

Carlo et Alberto **COLOMBAIONI**  
les clowns de Fellini

Une offre du Centre culturel et de La Tribune!

Profitez de ces rabais substantiels et offrez-vous une saison culturelle de premier choix. Remplissez ce coupon et présentez-vous au guichet du Centre Culturel entre 14h et 22h, du lundi au samedi.

	du 10 au 23 septembre	du 24 sept. au 1er oct.	du 1er au 15 oct.	prix régulier
Théâtre	18\$	30\$	36\$	48\$
Musique	18\$	30\$	36\$	48\$
Jeune théâtre	18\$	30\$	36\$	44\$
Danse	18\$	30\$	36\$	48\$

Vous pourrez aussi vous abonner par téléphone, en composant 565-5430 ou 565-5410. Dans ce cas, utilisez votre carte VISA ou MASTERCARD et présentez ce coupon lorsque vous prendrez possession de vos billets.

Nom:.....

Adresse:.....

Code postal:.....

Tél.: .....

Abonnement(s) désiré(s): Théâtre  Musique  Jeune Théâtre  Danse

**LE TAILLEUR**

Ce monsieur rencontre un ami et lui dit:  
 - Tu as un très beau costume. Je me rends compte que mon tailleur travaille vraiment bien. Qu'est-ce qu'il t'a dit quand tu lui as appris que tu venais de ma part?  
 Le monsieur a un petit sourire et répond:  
 - Il m'a fait payer d'avance.

- LA TÉLÉ -

SI L'IMAGE MANQUE DE HAUTEUR ...



C'EST PEUT-ÊTRE PARCE QUE ....

- 1- VOUS AVEZ LAISSÉ TOMBER L'APPAREIL EN LE TRANSPORTANT.
- 2- VOUS N'AVEZ ÉPOUSSETÉ QUE LE CENTRE DE L'ÉCRAN.
- 3- L'ACTEUR REGARDE À TRAVERS UN STORE VÉNITIEN.

René rencontre Paul, qui marchait à l'aide de béquilles.

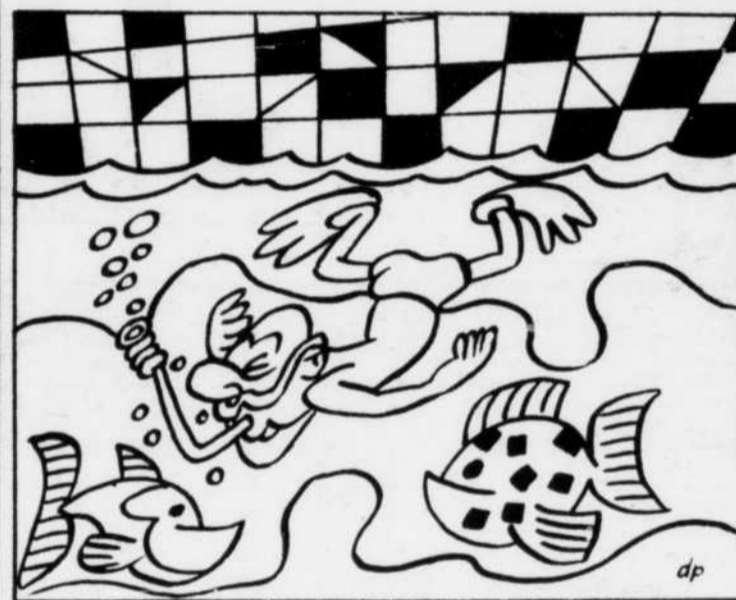
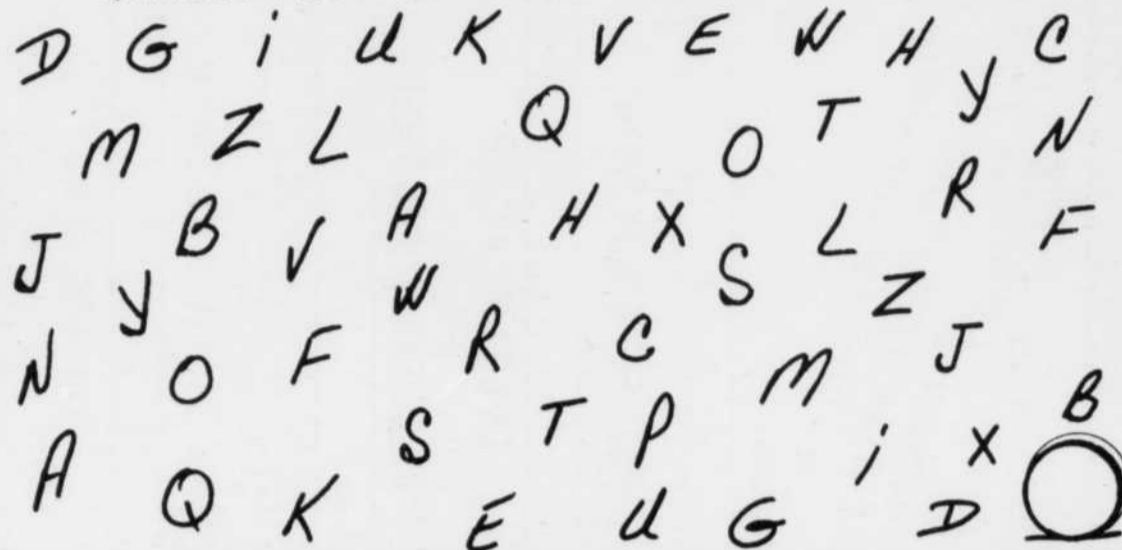
**René** - Il y a six mois que tu as eu l'accident, Paul. Tu n'as plus besoin de béquilles.

**Paul** - Le médecin dit que je n'en ai plus besoin... mais mon avocat me demande de continuer à m'en servir.



Les parents ont été inventés pour que les enfants aient auprès d'eux des gens qu'ils peuvent ignorer.

**QUELLE LETTRE NE SE RÉPÈTE PAS ? NO 26**

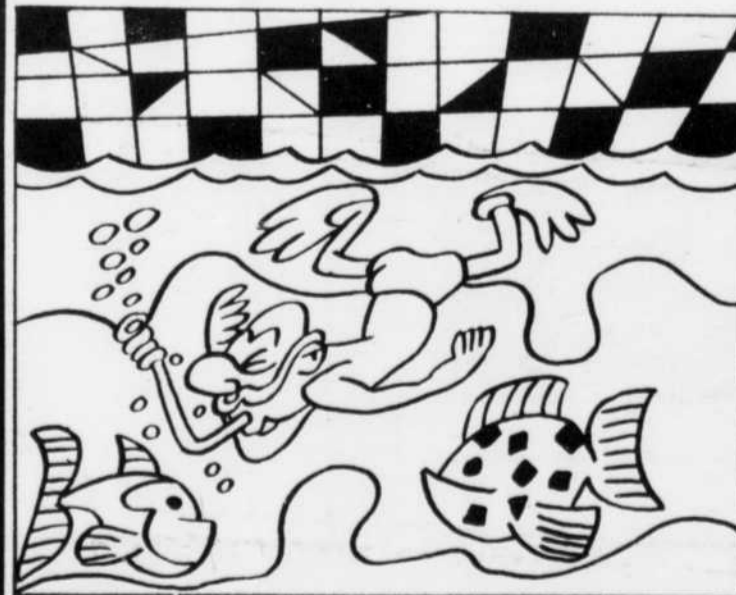


**DIFFÉRENCES**

EXAMINEZ ATTENTIVEMENT CES DEUX DESSINS ET TROUVEZ LES

SEPT ( 7 )

PRINCIPALES DIFFÉRENCES QU'ILS PRÉSENTENT.



**NO 27  
MINI MOT VOILÉ**

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

MOT DE 5 LETTRES  
LE TEMPS FUIT

- |          |         |   |         |          |
|----------|---------|---|---------|----------|
| A        | agité   | H | heure   | recul    |
| attend   | horloge | I | instant | réglée   |
| B        | bond    | J | joug    | remet    |
| brève    | course  | L | lente   | remue    |
| C        | délai   | M | minutes | retard   |
| détaler  | époque  | P | pause   | rites    |
| E        | évade   | R | rapide  | ronde    |
| échéance | futur   |   |         | rouler   |
| F        |         |   |         | S        |
|          |         |   |         | seconde  |
|          |         |   |         | V        |
|          |         |   |         | vertige  |
|          |         |   |         | vieillir |
|          |         |   |         | vitesse  |
|          |         |   |         | vivre    |

### BLONDINETTE



### SCAMP



### LA FAMILLE FLOP



### MICKEY



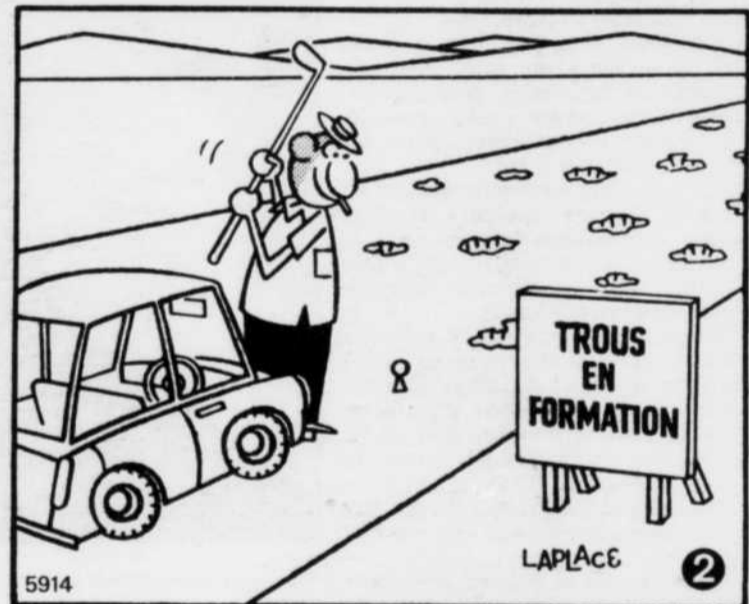
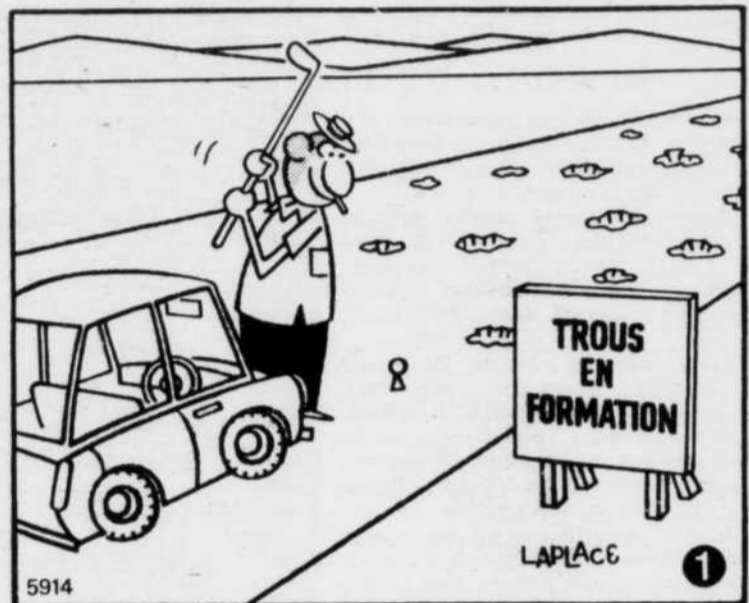
### DONALD DUCK



### M. ABERNATY



## LES 8 ERREURS ETES-VOUS OBSERVATEURS

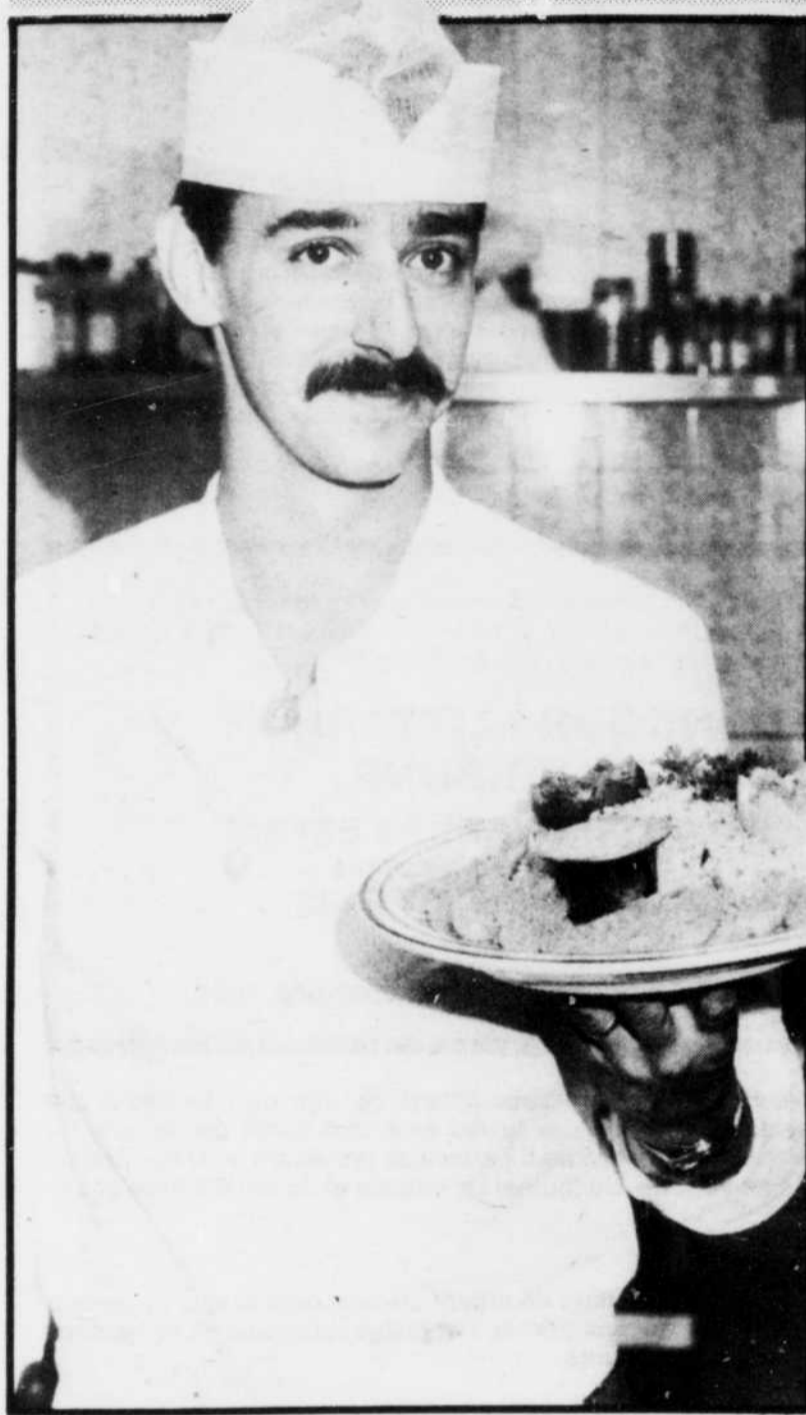


1. Jambe de l'homme plus longue.
2. Polgène du club de golf plus longue.
3. Montant gauche du pare-brise.
4. Profil de l'aile arrière.
5. Le trou à gauche du panneau.
6. Pied arrière droit du panneau déplacé.
7. Un trou en moins en haut à droite.
8. Colline du milieu plus courte à gauche.

## LES 8 ERREURS Solution



## • Chef à 20 ans...



(Photo La Tribune par Claude Poulin)

# Norman Renaud a donné les bouchées doubles

par Gilles Dallaire

Rares sont, en Estrée tout au moins, les cuisiniers qui n'ont pas plongé les bras jusqu'aux coudes dans un bac à vaisselle, comme si c'était à récurer chaudrons, assiettes, tasses, couteaux, fourchettes et cuillères, tout en regardant, à la dérobée, le cuisinier, le vrai, s'escrimer, la louche en main, devant ses marmites et ses fourneaux, qu'on lui arrache sournoisement ses secrets.

"J'ai été plongeur, pendant environ un an, comme un peu tout le monde, mais j'étais ambitieux et je ne voulais pas laver et essuyer la vaisselle pendant toute ma vie", révèle Norman Renaud qui, même s'il n'a que 23 ans, a, depuis trois ans, charge des cuisines du restaurant Le Perroquet.

Mais on ne sort pas les mains du bac à vaisselle pour les plonger dans la pâte du jour au lendemain. Il faut de la patience et, surtout, il faut de la volonté.

De la patience et de la volonté, Norman Renaud en avait à revendre. Durant deux ans, il a mené de front travail et études, fréquentant, le jour, l'école polyvalente Le Triolet et suant sang et eau, le soir, à astiquer la porcelaine et l'argenterie dans un petit coin des cuisines du restaurant Marie-Antoinette qui est la chasse gardée des plongeurs.

Il n'est pas resté très longtemps dans ce coin. Après avoir touché à tout, il est devenu l'adjoint du cuisinier attitré de l'établissement qu'il a quitté, un peu plus de quatre ans après y être entré.

"Je me sentais prêt à relever un nouveau défi", affirme-t-il en révélant qu'il ne s'est pas tourné les pouces pendant son séjour au restaurant Marie-Antoinette et que, ses études secondaires complétées, il a été initié, le soir, cette fois-ci, à la pâtisserie et à la fine cuisine par deux maîtres de renom, Marcel Testulat et Serge Morin.

Prendre charge, à 20 ans à peine, des cuisines d'un restaurant n'est pas tâche facile surtout si la table de l'établissement a un certain renom, comme c'est le cas pour le restaurant Le Perroquet, et, à plus forte raison, si on se croit obligé de donner de vous long comme le bras à tout le monde, à serveuses, à marmiteux et à plongeurs, parce qu'on a quelques années de moins qu'eux. Il y a des susceptibilités à ménager, des caprices à satisfaire, une atmosphère à préserver et une qualité à maintenir. Ce n'est qu'à force d'observation et de travail qu'on parvient à se faire accepter et à se faire apprécier à sa juste valeur.

"Je savais que je n'aurais pas la partie facile, au tout début, du moins. Aussi ai-je donné les bouchées doubles", rappelle Norman Renaud dont les efforts ne semblent pas avoir été vains puisque, depuis six mois, il est responsable de la gestion quotidienne du restaurant, des achats comme de l'embauche, de l'entraînement et, il

faut bien le dire aussi, du renvoi du personnel.

Le bœuf et les fruits de mer sont à l'honneur depuis toujours au restaurant Le Perroquet et, même s'il n'a pas renié cette tradition, Norman Renaud n'est pas peu fier d'avoir fait adopter quelques plats de sa façon à la clientèle de l'établissement où se côtoient des gens d'affaires, des professionnels et des cols blancs.

"Il suffit d'un peu d'imagination pour donner un attrait nouveau à un plat traditionnel", affirme-t-il en révélant que son châteaubriand et son assiette du pêcheur sont en grande demande.

Au client qui commande l'assiette du pêcheur, il recommande, comme entrée, une salade César préparée d'après une recette dont il aurait bien aimé garder le secret mais que plusieurs habitués connaissent à présent parce qu'ils ont épié, crayon et couteau en main, une serveuse en train de l'appréter à leur table ou à une table voisine.

Son assiette du pêcheur, c'est une véritable débauche de fruits de mer: langoustines en papillon parsemées de chapelure, pétoncles frites à la meunière, crevettes sautées ouvertes en papillon, pattes de crabe et homard y rivalisent à qui fera le premier succomber le client à la gourmandise.

Pour arroser ce plat de roi, il suggère un vin de grand cru, un Clos Sainte-Odile, par exemple, et, comme dessert, une poire Belle Hélène ou encore un parfait à la menthe.

Au client qui commande un châteaubriand, il suggère, comme entrée, des champignons en croûte préparés avec une sauce archiduc et servis sur un torpilleur.

Enumérer les légumes qui accompagnent le filet de bœuf cuit selon le désir du client, c'est imposer un véritable supplice à quiconque est assis à un régime pour avoir trop sacrifié aux plaisirs de la table: têtes d'asperge, tomate gratinée, pommes de terre parisiennes, choux de Bruxelles au beurre, brocoli arrosé d'une sauce hollandaise, carottes coupées en juliennes, chou-fleur gratiné et champignon farci d'oignon, de piment, de tomate et d'échalotte se disputent l'honneur de recevoir le premier coup de fourchette.

Comme vin, il recommande un Châteauneuf-du-Pape à qui peut s'offrir ce grand cru, quoique, selon lui, tout Côtes-du-Rhône ou tout Bordeaux respectable peut arroser un châteaubriand sans masquer le goût délicat de ce plat.

Si, après un repas aussi copieux, la faim persiste, ce qui est rare, une pointe de gâteau Forêt Noire la fera sûrement taire.

"Ce ne sont pas tous les clients qui commandent un châteaubriand ou une assiette du pêcheur. Aussi ne faut-il pas négliger les clients qui désirent un autre plat et tout doit être fait pour qu'ils sentent que le cuisinier n'a d'attentions que pour eux", souligne Norman Renaud qui affirme que la clientèle d'un restaurant, c'est, avec sa table, sa seule richesse et qu'un client qui a fait bonne chère quelque part se vante habituellement de sa bonne fortune à son entourage, surtout si on a su créer autour de lui une atmosphère empreinte de chaleur et de courtoisie.

La réputation d'un restaurant, c'est affaire de bouche-à-oreille, dit-on. Norman Renaud entend ne pas ménager ses efforts pour qu'on parle de lui. En bien, cela va sans dire...

## Les secrets du chef

### □ Rôti de côtes croisées

#### Ce qu'il faut avoir

1 rôti de côtes croisées de deux kilos  
1 oignon moyen émincé  
250 millilitres d'eau  
250 millilitres de vin rouge  
16 pommes de terre parisiennes  
3 carottes coupées en juliennes  
1 gousse d'ail  
Du sel et du poivre

#### Ce qu'il faut faire

Déposer la viande dans une casserole puis placer les oignons et l'ail sur la viande et arroser d'eau et de vin. Recouvrir et cuire pendant environ trois heures et demie à 165 degrés celsius. Une heure avant la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre et les carottes.



Dans le cadre du Salon du Livre de l'Estrie 1984

# GRAND CONCOURS LITTÉRAIRE

**la tribune**

L'important virage technologique que connaît notre époque moderne, l'avènement de la robotisation, l'automatisation qui poursuit implacablement son infiltration, la publication en 1948 du roman d'anticipation de Georges Orwell "1984", sont autant d'éléments qui ont motivé notre choix de thème: la science-fiction, et suggéré notre slogan 1984: "Lire pour DEpasser le temps."

## RÈGLEMENTS DE PARTICIPATION

**1. DATES DU CONCOURS:** 4 juin au 28 septembre 1984, 17h00

### 2. CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ:

- être étudiant âgé de 10 à 18 ans
- appartenir à l'une des commissions scolaires estriennes suivantes:
- Commission scolaire catholique de Sherbrooke
- Commission scolaire de Coaticook
- Commission scolaire de l'Asbestrie
- Commission scolaire de Magog
- Commission scolaire de Lac Mégantic
- Commission scolaire La Sapinière
- Commission scolaire Morilac
- Commission scolaire La Frontalière
- Commission scolaire régionale de l'Estrie
- Collèges d'enseignement privés

### 3. MODALITÉS DU CONCOURS:

#### Catégories d'âge et genre littéraire

- A**— Les 10-11 ans et les 12-13 ans s'attaqueront à la bande dessinée ou au conte, ayant pour thème général "LA SCIENCE-FICTION". Les bandes dessinées devront compter au minimum une planche de 8 1/4" x 11", inédite, en noir et blanc, avec le nom, adresse, numéro de téléphone et âge du participant à l'endos de chaque page, et les contes entre deux et trois pages.
- B**— Les 14-15 ans produiront eux aussi un conte, sous le même thème général de la "SCIENCE-FICTION". Leur manuscrit, cependant, devra couvrir un minimum de 3 pages inédites et ne pas dépasser 5 pages.
- C**— Les 16-18 ans, quant à eux, se mesureront à la nouvelle, toujours inspirée de "LA SCIENCE-FICTION". Ces derniers s'en tiendront à des manuscrits de 5 à 8 pages.

4. Chacune des catégories d'âge se verra décerner trois prix, lors d'une cérémonie de remise spéciale à l'ouverture officielle du Salon du Livre de l'Estrie, le mercredi 17 octobre 1984, en plus de la publication des textes gagnants dans le quotidien La Tribune.

— PREMIER PRIX: **150,00\$**

— DEUXIÈME PRIX: **100,00\$**

— TROISIÈME PRIX: **50,00\$**

5. Pour participer, l'étudiant devra écrire ses nom, adresse, numéro de téléphone et âge, à l'endos de la dernière page de son manuscrit, et le faire parvenir à l'adresse suivante:

### CONCOURS LITTÉRAIRE LA TRIBUNE

SALON DU LIVRE DE L'ESTRIE

143, rue Des Mésanges  
St-Elle d'Orford (QUÉBEC)  
JOB 280

AVANT 17 heures, le 28 septembre 1984

6. Un étudiant peut participer autant de fois qu'il le désire. La présentation soignée des textes sera considérée par le jury. Ce dernier sera composé de 5 personnes provenant de l'organisation du Salon du Livre, du journal La Tribune et du monde enseignant.
7. Aucun produit, montant en argent ou bien quelconque ne pourra être substitué aux prix prévus. Les textes soumis ne seront pas retournés à leurs auteurs.
8. Les personnes gagnantes permettront au Salon du Livre de l'Estrie et au quotidien La Tribune d'utiliser leur nom, leur adresse, et toute photographie relative au concours pour fins de publicité et de promotion, subséquemment aux résultats du concours.
9. Ne sont pas éligibles à participer à ce concours littéraire les étudiants de moins de 10 ans et de plus de 18 ans, les employés du journal La Tribune et leur famille immédiate, les membres de l'organisation du Salon du Livre de l'Estrie et leur famille immédiate, de même que les familles immédiates des membres du jury.
10. Le présent concours littéraire ne relève pas de la Régie des loteries et courses du Québec; l'appréciation des manuscrits sera la responsabilité exclusive du jury composé à cet effet et sa décision, quant aux manuscrits gagnants, sera finale et sans appel.
11. Toute personne qui participe au concours littéraire sera considérée comme ayant pris connaissance des présents règlements et implicitement accepté ces derniers.