

# MAGAZINE



LE SOLEIL, MONIQUE GIGUÈRE  
Place de la boustifaille au lac Klotz!  
Un Inuk se découpe un morceau de caribou à même le jarret de l'animal.

## Une odyssée de 740 km en motoneige

LAC KLOTZ (Nunavik) — Ligloo de la patrouille de Umiujak s'éveille en cette aube du 4 avril. Il est 5 h 30. Davidee Nivixie allume le Coleman et met l'eau du thé à bouillir. Il avale un morceau de *bannik* (pain). La voûte suinte et des gouttes d'eau tombent sur nos sacs de couchage. Daniel se lève et colmate les fuites. Lui et Jessie Aragutak bavardent doucement en grillant une cigarette.

Cela fait deux jours que la patrouille de Umiujak est arrivée au lac Klotz. Le plus long trajet, c'est elle qui se l'est tapé : 740 km, un *comotik* (traîneau) attaché à l'arrière de la motoneige pour le transport du matériel et des provisions. L'équipe a quitté son village de la baie d'Hudson le 28 mars. Le voyage a duré cinq jours. « Le chemin est très mauvais depuis Umiujak. Le terrain accidenté, tout en buttes et en creux. Le retour devrait se faire plus facilement. Ça descend », explique Daniel Nivixie en fixant de nouveau la voûte. « Ce n'est pas de la bonne neige, note-t-il. Trop molle. Les igloos s'effondrent parfois. »

Au long de ses cinq jours de trajet, la patrouille de Umiujak en a construit quatre igloos, moitié neige-moitié tente. Elle espère bien les retrouver intacts sur le chemin du retour. Une tâche de moins pour la patrouille qui doit chasser pour se sustenter. Car de provisions, les Rangers n'apportent que le strict minimum : des biscuits, des sachets de thé et quelques conserves. Il ne faut pas surcharger le *comotik* déjà lourd d'essence, de peaux de bêtes, de casseroles et d'outils en cas de panne.

Daniel, 31 ans, qui a fait son cégep à Cornwall, en Ontario, raconte que lors d'un voyage à Kuujuarapik (Poste-de-la-Baleine), il avait apporté avec lui

## Un camp de survie en plein désert blanc

### Une première dans l'histoire des Rangers inuit

■ LAC KLOTZ (Nunavik) — Un troupeau de caribous blanc-beige courent sur la toundra glacée, agiles et gracieux comme des animaux ailés. La piste d'atterrissage du lac Klotz, balisée par les Rangers inuit, apparaît soudain. Un gaz fumigène dessine une tache rose sur le blanc de la neige. Une longue rangée de motoneiges s'étire en bordure de la piste. Du hublot du Twin-Otter, on dirait une colonne de fourmis flanquées de momies debout dans des parkas.

Couché sur le 61<sup>e</sup> parallèle, le lac Klotz est l'endroit où se sont donné rendez-vous 100 Rangers inuit, sorte de réservistes du Grand Nord, partis quatre jours plus tôt des 14 villages qui bordent « la tête du Québec », de la baie d'Hudson à la baie d'Ungava. L'événement est une première depuis la création des Rangers il y a 54 ans. Il a été préparé de longue main par le Secteur du Québec de la Force terrestre.



Monique Giguère

« Le but de l'exercice est de valider à la grandeur du Nunavik l'entraînement dispensé aux Inuit depuis le transfert du Nord québécois, en 1993, des Territoires du Nord-Ouest au Secteur du Québec, explique, à bord du Dash-8 qui nous amène de Saint-Hubert à Kuujuaq (Fort Chimo), le colonel Robert Chartrand, grand patron des Rangers du Québec, qui saisit l'occasion pour aller passer ses troupes en revue. Il s'agit de vérifier si les patrouilles peuvent oeuvrer partout sur le territoire, poursuit-il. Se servir efficacement des cartes et de la boussole. »

### Les Rangers sont rompus aux méthodes de survie dans le Grand Nord.

Ils sont les yeux et les oreilles des Forces canadiennes.

Les Rangers sont un groupement paramilitaire plutôt méconnu chez nous. « On les emploie à toutes les sauces, explique l'officier de liaison Marc Morin. En recherche et sauvetage pour retrouver les gens perdus dans la toundra. En cas d'incident écologique comme le délestage de navires ou de désastre naturel comme l'avalanche de Blanc-Sablon. En cas d'écrasement d'avion. Imaginez un 747 qui *crashe* au-dessus de l'Arctique avec 300 personnes à son bord. Il faut faire vite avant que les survivants ne meurent gelés. Les Rangers sont rompus aux méthodes de survie dans le Grand Nord. Ils sont notre première ligne d'action en cas d'urgence. »

L'Armée canadienne aime dire des Rangers qu'ils sont les yeux et les oreilles des Forces canadiennes dans les régions côtières, nordiques et peu habitées du Canada. On compte sur eux pour une foule de choses comme rapporter toute activité inhabituelle ou suspecte sur le territoire, transmettre toute information susceptible de servir aux Forces canadiennes, ou encore pour supporter les troupes régulières en manoeuvres dans le Nord. À l'époque de la Guerre froide, un Ranger avait détecté la présence d'un sous-marin soviétique au large de la côte du Labrador.

### LAC KLOTZ

Au lac Klotz, les Rangers sont là pour mettre leurs connaissances à l'épreuve. « L'idée du Défi Nunavik était de réunir les patrouilles de tous les villages du haut Québec pour leur



INFOGRAPHIE, PC / LE SOLEIL

permettre de comparer leurs techniques de survie en territoire désertique et à apprendre les uns des autres, les plus faibles des plus forts, explique le sergent-instructeur Mario Aubin. C'est le premier gros meeting du genre dans le demi-siècle d'histoire des Rangers. Un déplacement majeur. Un événement que je souhaiterais voir se répéter tous les ans, mais qui ne se reproduira sans doute jamais. »

Coût du projet : 100 000 \$. Et l'Armée ne dédommage pas les Inuit pour l'utilisation de leurs motoneiges. Elle leur fournit l'essence et leur verse une modeste solde variant entre 44 \$ et 77 \$ par jour selon que l'on est simple Ranger, caporal ou sergent.

Quand le « grand oiseau des Blancs » en provenance de Kuujuaq atterrit enfin sur le lac Klotz le 3 avril, retardé de 24 heures par le blizzard, les Inuit sont

Voir SURVIE en B 2 ▶

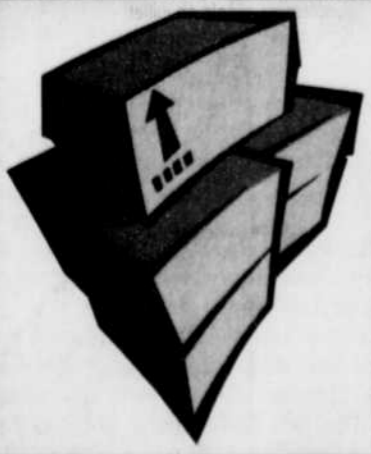
AUTRE TEXTE

◻ Le pays du blizzard Page B 2



◻ Du hublot de l'avion qui se préparait à atterrir au lac Klotz, la rangée de motoneiges des Rangers ressemblait à une colonne de fourmis. L'invention de Bombardier a mis les chiens « au chômage ».

Avant que le bureau ne se transforme en entrepôt...



Libre-entrepotage

Dans le divorce, j'ai eu les meubles mais pas la maison



Sécuritaire

Pas moyen de rentrer mon piano à queue dans mon 2 1/2



Facile d'accès 7 jours sur 7

Mon boss m'envoie à Tombouctou pour 2 ans



Prix compétitifs

## ENTREPOSAGE DOMESTIK

UNE SOLUTION PRATIK!

SAINTE-FOY  
2383, rue Galvani  
tél. : 683-8333

BEAUPORT  
555, rue Clémenceau  
tél. : 663-2344

## CONCOURS D'ÉCRITURE

# Les 30 meilleurs, selon nos juges

Le concours d'écriture lancé par LE SOLEIL à l'occasion des fêtes de son centenaire franchit une nouvelle étape: voici aujourd'hui les noms des 30 finalistes, parmi lesquels seront attribués trois ordinateurs personnels et une bourse de 3000 \$.

Il s'agit des 10 textes retenus par les jurys régionaux pour être soumis au jury final que préside l'auteur et comédienne Francine Ruel. D'ailleurs, ce jury doit se réunir à Québec cette semaine pour prendre connaissance des 30 textes et déterminer qui gagnera la bourse de 3000 \$; ce jury doit également déterminer les 10 meilleurs textes qui seront publiés dans LE SOLEIL, en mai.



Gilles Ouellet

Responsable des concours d'écriture

Les jurys régionaux, présidés par MM. Roland Arpin, Sylvain Trudel et Paul Chanel Malenfant ont livré de très bons commentaires sur les textes rédigés par les champions d'école. «Le jury a été agréablement surpris par la qualité de l'écriture et la justesse de la pensée», écrit par exemple M. Arpin, président du jury de la grande région de Québec.

Voici donc les noms des 10 champions par région (Québec, Chaudière-Appalaches, et Est du Québec-Côte-Nord). Les noms sont publiés par ordre alphabétique. Dans les prochains jours, LE SOLEIL fera savoir quand il remettra les ordinateurs aux champions régionaux. Pour la proclamation du grand prix, ce sera en mai.

## Région de Québec

École secondaire Saint-Pierre, Charlesbourg  
**Mérimé Bélaïchouche**  
 École Saint-François, Sainte-Foy  
**Simon-Pierre Boivin**  
 Séminaire Saint-François, Saint-Augustin  
**Anne Chantal**  
 École secondaire La Courvilleuse, Beauport  
**Nadia de Champlain**  
 Polyvalente de Charlesbourg  
**Caroline Julien**  
 École secondaire Saint-Denis-Garneau, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier)  
**Emilie Lacasse-Pelletier**  
 École secondaire Jean-de-Brébeuf  
**Marie-Noël Lapointe**  
 Polyvalente de Neufchâtel  
**Amélie Pellerin**

Polyvalente L'Ancienne-Lorette  
**Caroline Savard**  
 École des Ursulines de Québec  
**Giselle Wagner**

## Chaudière-Appalaches

École secondaire Albert-Carrier, Thetford Mines  
**Édith Brochu**  
 École polyvalente Saint-Paul-de-Montmagny  
**Audrey Chabot**  
 Collège de Lévis  
**Véronique Côté**  
 Couvent Notre-Dame-de-Toutes-Grâces, Lévis  
**Andrée-Anne Fournier**  
 École secondaire Bon-Pasteur, L'Islet-sur-Mer  
**Cynthia Gagné**  
 École secondaire de l'Horizon, Saint-Jean-Christostome  
**Marie-Pierre Girouard**  
 École secondaire Pamphile-Lemay, Sainte-Croix-de-Lotbinière  
**Catherine Jean**  
 Collège Dina-Bélanger, Saint-Michel-de-Bellechasse  
**Christina Morin**  
 Polyvalente de Saint-Georges-de-Beauce  
**Claude Poulin**

## Est du Québec / Côte-Nord

Polyvalente Horizon-Blanc, Fermont  
**Brigitte Bergeron**  
 École Le Bois-Vivant, New Richmond  
**Audrey Caissy-Lavoie**  
 Polyvalente Le Mistral, Mont-Joli  
**Jean-Guy Côté**  
 Pavillon Sacré-Coeur, Sacré-Coeur  
**Karen Dufour**  
 Centre éducatif L'Abri, Port-Cartier  
**Annick Émond**  
 Polyvalente C.-E.-Pouliot, Gaspé  
**Geneviève Joncas**  
 École Boisjoli, Saint-Narcisse-de-Rimouski  
**Claude-Orphée Lafond**  
 École Paul-Hubert, Rimouski  
**Marie-Hélène Lavoie**  
 École Les Vieux-Moulins, Saint-Hubert  
**Mélissa Ouellet**  
 Polyvalente Gabriel-Le Courtois, Sainte-Anne-des-Monts  
**Émie Vallée**

En terminant, merci beaucoup aux milliers d'élèves qui ont participé au concours, aux enseignants qui ont soutenu avec enthousiasme le projet, aux membres des jurys régionaux pour leur travail, et aux éditions de la Courte échelle qui a remis un roman de son choix aux 107 champions d'école. Et à dimanche prochain pour d'autres nouvelles!



Porte d'entrée de l'Arctique québécois, Kuujuaq est une bourgade de 1200 habitants, tout en préfabriqué.

## KUJJUAQ, UN VILLAGE DE TRANSIT

# Le Grand Nord, c'est le blizzard

■ KUJJUAQ, Nunavik—Le Nord est le pays du blizzard, un vent glacial et capricieux qui pousse la neige à l'horizontale, réduit la visibilité à zéro et se déplace au gré de sa fantaisie. Quand il fait beau à Kuujuaq, dans la baie de l'Ungava, il fait tempête à Povungnituk, dans la baie d'Hudson. C'est la bourrasque et le brouillard qui ont perturbé les 2 et 3 avril les vols du Twin-Otter des Forces canadiennes qui nous a finalement déposés avec 24 heures de retard sur la piste du lac Klotz où convergeaient depuis le 28 mars les patrouilles de Rangers venues des 14 villages du Nunavik.

« Dans le Nord, c'est le temps qui mène », réplique inlassablement et impuissant devant les éléments le major Carlo De Ciccio à l'équipe de journalistes qui fait le pied de grue à Kuujuaq (Fort Chimo), en stand-by. Le commandant de bord Steve Leeming raconte comment, parti de Yellowknife dans les Territoires du Nord-Ouest, il a dû se poser à Rankin Inlet, sur la rive ouest de la baie d'Hudson, la tempête l'empêchant de poursuivre sa course jusqu'à Povungnituk et Kuujuaq.

Kuujuaq, c'est la porte d'entrée de l'Arctique québécois, une bourgade de 1300 habitants. Le plus gros des 14 villages inuit du Nouveau-Québec et le centre administratif avec son hôpital, son école, son poste de police, son hôtel, son grand magasin et sa coop. Mais quelle morosité! À peine quelques rangées de maisons basses et modestes qui écrasent leurs toits à double versant sur la plaine blanche. Tout du préfabriqué! Les rues, moins que des voies publiques, sont de vastes pistes à motoneiges sur lesquelles roulent une poignée de camions et déambulent des bandes éparpillées d'enfants.

« Kuujuaq, c'est un centre de ravitaillement, un lieu de transit », explique le sergent Aubin qui ne discute pas le sentiment de morne isolement que dégage cette petite communauté sise à la frontière de la taiga et de la toundra.

« Nous sommes ici à la limite de la ligne des arbres, avait fait observer le

capitaine Marc Morin, officier de liaison des Rangers, en scrutant le sol de son hublot quelques minutes avant l'atterrissage à Kuujuaq la veille. Vingt kilomètres plus haut, c'est la toundra. » Vrais chics, les épinettes se font de plus en plus rares en effet et de plus en plus rachitiques. « Des cure-dents, les bonsais québécois », plaisante l'équipage.



Monique Giguère

## ALCOOL ET DROGUE

À Kuujuaq, comme partout dans le Nord, les Inuit fument. Ils fument jusqu'à l'intérieur des igloos. Une façon sans doute de tuer le temps et de combattre l'ennui. Mais plus grave est le problème d'alcool et de drogue.

Dans son édition du 29 mars, le *Nunatsiaq News* rappelle que, l'an dernier, la Corporation Makivik, sorte de ministère des Finances du gouvernement régional Kativik, avait adopté une résolution renforçant les mesures de contrôle aux aéroports pour enrayer le flot de drogues au Nunavik, estimé à plusieurs millions de dollars par année. Mais la mesure a connu un succès mitigé.

La question a de nouveau été soulevée cette année à l'assemblée générale annuelle de la Corporation Makivik par un délégué d'Inukjuak qui a pointé la drogue comme le « plus grave problème »

du Nunavik.

Interrogé à ce propos, le caporal Martin Lévesque, de la Sûreté du Québec (SQ) à Kuujuaq, a indiqué que, certes, la région connaissait un problème d'alcool et de drogue, mais surtout d'alcool, a-t-il précisé. Côté drogue, le caporal signale que les drogues dures sont absentes sur le territoire. Du hasch essentiellement!

Selon le caporal Lévesque, c'est indiscutablement l'alcool le principal fléau du Grand Nord. « Les Inuit sont des gens pacifiques en général, note-t-il. C'est de l'abus d'alcool que découlent tous les problèmes de criminalité, vols qualifiés, voies de fait, violence conjugale. Mais il refuse de comparer le Nord au Sud. « Je ne sais pas s'il y a plus de violence ici qu'en bas. Je ne saurais vraiment dire. »

Nouveauté à Kuujuaq! Depuis le 1er avril, la sécurité dans le Nord est assurée par la force de police régionale Kativik, conformément à la Convention de la Baie James et du Nord québécois (C.B.J.N.Q.) de 1975. « Les Inuit sont prêts à prendre la relève, confirme le policier qui a signé un contrat de deux ans dans le Nord. Ils sont fiers de voler de leurs propres ailes. Nous resterons cependant encore un temps quatre agents de la SQ pour les aider et les guider. »

Le policier de 28 ans, originaire de Montmagny, ne se plaint ni de l'isolement, ni de la nudité du territoire. « C'est vrai que le terrain est plat à Kuujuaq, mais le panorama est magnifique à Kangiqsujuaq (Wakeham Bay) », lance le caporal Lévesque, heureux de son affectation. « J'aime travailler ici. Pour l'expérience, mais aussi pour la culture. S'ouvrir à d'autres gens, c'est enrichissant. »

Ce qui ne nuit en rien, Martin Lévesque est aussi un adepte du ski, de la motoneige, du tout-terrain et des soupers intimes entre amis, une des joies des postes isolés. Rencontré à l'aéroport de Kuujuaq, il attendait sereinement malgré le mauvais temps le départ du vol d'Inuit Air pour Kangiqsualuj (George River) où le devoir l'appelait. Ses relations avec les Inuit? « Excellentes! » assure-t-il.

## SURVIE

# La viande crue contre le froid

Suite de la Une

déjà installés. De loin, l'agglomération d'igloos fait penser à l'un de ces villages blottis au pied de l'arbre de Noël. Mais en approchant, la réalité devient beaucoup moins idyllique.

C'est un vrai campement de survie. Les peaux maculées de sang de caribous fraîchement tués gisent çà et là à l'entrée des maisons de neige, une tête de loup vous regarde de ses yeux morts, des panaches décorés traînent tout autour. Ici, des perdrix des neiges ont refermé sur leurs dos rigides leurs plumes glacées. Là, de petites truites de rivière ou des ombles de l'Arctique bien dodues pêchées du matin tournent de l'oeil, raides comme des barres.

Un périmètre a été délimité pour la ripaille. Des jarrets de caribou chaussés de leurs sabots offrent leur chair crue aux Rangers désénergisés qui se découpent des lambeaux à même les quartiers de viande gelée. Les carcasses sont jetées aux chiens.

« La viande crue revigore et aide l'organisme à combattre le froid. C'est pour ça que les Inuit en mangent », explique le sergent Aubin qui raconte avoir déjà avalé une demi-livre de bœuf cru. Selon le colonel Chartrand, le mot « Esquimaux » est une appellation un tantinet péjorative accolée par les Crees aux Inuit et qui signifie justement « mangeur de viande crue ».

Outre la chasse et la pêche pour assurer la survie, diverses activités se sont déroulées au cours de ces quatre jours au lac Klotz: exercices de tir à la .303, construction du plus gros igloo au monde dans lequel 107 personnes se sont sans peine



Les Rangers se sont fait fort de construire au lac Klotz le plus gros igloo au monde. On a compté jusqu'à 107 personnes à l'intérieur. La maison aurait pu en contenir 50 de plus.

cordées et concours du plus rapide monteur d'igloo. Après deux effondrements, c'est Allupa Etok, de Kangirsuk, qui a remporté l'épreuve. Maître dans l'art de jouer avec les angles des blocs de neige, son toit a tenu bon quand il a levé le bras pour crier victoire.

L'énergie et l'enthousiasme déployés par les Inuit à accomplir toutes ces corvées ne leur ont cependant pas valu

à tous un « A » du super-Ranger. C'est un succès pour la majorité des patrouilles, mais un désastre pour d'autres villages, estime le sergent Mario Aubin. Deux ou trois patrouilles manquaient d'organisation, leurs motoneiges n'étaient pas en ordre et elles ont réussi à se perdre en route.

Qu'à cela ne tienne, les Rangers inuit sont des monuments d'endurance dans ces barrens où le froid tue autant qu'une .303 Lee Enfield, le vieux fusil de la Deuxième Guerre mondiale dont l'Armée canadienne les a dotés.

## ODYSSÉE

# « Le Ciel » lui a ramené ses chiens

Suite de la Une

son GBS (Global Positioning System) pour s'orienter. « Le GBS, c'est un instrument de navigation par satellite qui nous indique notre position, la distance encore à parcourir et l'heure. C'est très utile dans le Nord, explique-t-il. Mais en route, le froid était si intense que l'appareil a gelé. Il ne m'a pas été d'une grande utilité. »

## TAMUSSIE ET SES HUSKIES

Tamussie Sivuarapik, 54 ans, de Povungnituk, ne voyage pas, lui, son GBS en bandoulière. C'est en traîneau à chiens qu'il a franchi seul les 200 km qui séparent P.O.V. du lac Klotz. Et un soir qu'il s'était éloigné de son attelage pour chasser le caribou, il a trouvé la place vide à son retour. Ses 11 huskies avaient pris la clé des champs emportant avec eux jusqu'aux mitaines de Tamussie.

« Non, je n'ai pas eu peur seul au milieu de cette immensité, assure-t-il. Je me suis construit un igloo à mains nues. J'ai fait une prière et j'ai demandé au Ciel de me ramener mes bêtes. Puis, j'ai attendu. Au matin, mes chiens étaient rentrés. »

L'histoire de Tamussie est entièrement vraie, sauf pour un détail. Le « Grand Esprit » qui lui a rendu son attelage n'était autre que le sergent Mario Aubin. Parti du village voisin et inquiet d'avoir perdu toute trace de Tamussie,

Mario était revenu sur ses pas, avait rattrapé les huskies en cavale et les avait ramenés à leur maître.

Sorte de chaman, Tamussie est le prototype de l'Inuk en constante communion avec son hiver. Un hiver qui s'étire sur neuf longs mois, de septembre à mai.

Et Dieu sait que la vie est rude sur ces plaines arides et glacées. Couchée dans l'igloo du village de Umiujaq avec Jessie et les deux Nivaxie, le tunnel d'entrée bloqué par un gros pavé de neige durcie, je me sentais comme un animal pris au piège. Mais en levant les yeux, j'ai vu la nuit lumineuse traverser la voûte translucide de l'igloo. M.G.



LE SOLEIL, MONIQUE GIGUÈRE

Depuis Povungnituk jusqu'au lac Klotz, Tamussie Sivuarapik a voyagé en chiens. De magnifiques huskies qu'il s'approprié à atteler de nouveau.

## LE SOLEIL A 100 ANS

UN JOURNAL JEUNE, UN SIÈCLE NEUF (2)

# À l'exposition de Paris de 1900

■ À l'exposition universelle de Paris de 1900, les visiteurs peuvent voir, parmi les exhibits du pavillon canadien, entre de vrais faux Indiens et la maquette du futur pont de Québec, des exemplaires reliés de deux journaux de Québec: LE SOLEIL et le MERCURY. Personne ne le sait encore mais le premier a l'avenir devant lui, et l'autre, derrière lui.

**L**e succès du SOLEIL dès ses débuts est étonnant. Il s'agit d'un véritable « success story ». Il faut dire qu'on y met le paquet.

Les journaux concurrents tirent la langue. À l'image des journaux européens et américains les plus dynamiques, LE SOLEIL réinvente le journalisme.

Au tournant du siècle, LE SOLEIL est toujours un journal politique et partisan, note l'historien Jean-Marie Lebel. Mais il est d'abord et avant tout un journal populaire « à un sou » (un cent l'unité et 3\$ l'abonnement annuel).

À l'occasion de son numéro de Noël 1899, le quotidien publie les dessins de son premier artiste-dessinateur à temps plein (J.-A. Ferland) et inaugure son service de photogravure.

Pour son numéro pascal de 1900, LE

SOLEIL surprend ses lecteurs en publiant des gravures imprimées en deux couleurs. Les débuts de la couleur ne sont pas reluisants, mais il est le premier journal au Québec à le faire. LA SEMAINE COMMERCIALE ne rate pas l'occasion de se moquer de son concurrent: « Deux pages maculées d'un rouge comme il s'en voit sur les tabliers des bouchers, aux jours de la saignée ».



Louis-Guy Lemieux

## LA GUERRE DES QUOTIDIENS

Les journaux locaux rivalisent d'imagination. Tout est bon pour attirer l'attention des lecteurs. Le DAILY TELEGRAPH expose dans sa vitrine de la rue Buade une gravure illustrant le futur pont de Québec. Le CHRONICLE expose des objets trouvés au château Bigot.

LE SOLEIL n'oublie pas qu'il est l'organe du Parti libéral. Il n'hésite pas à faire dans le sensationnalisme, quitte à tomber parfois dans le mauvais goût.

Lors de la mort du premier ministre François-Gabriel Marchand, ses bureaux de la côte de la Montagne sont enveloppés de banderoles noires qui tombent du toit jusqu'aux portes d'entrée.

Le journal crée aussi l'événement partisan. Le 3 octobre 1900, le premier ministre du Canada, Wilfrid Laurier, est en ville, en pleine campagne électorale. Il est accueilli par le maire et premier ministre Simon-Napoléon Pairent. LE SOLEIL lance dans le ciel de Québec un ballon haut de 25 pieds avec comme inscription: « Laurier-Parent et Le Soleil ».

Le quotidien loue le Québec Skating Rink de la Grande Allée pour la soirée du scrutin fédéral du 7 novembre. La population est invitée à venir y suivre le dévoilement des résultats fournis par le télégraphe au moyen d'une lanterne magique. La soirée est un succès monstre. Quelque 6000 personnes s'entassent dans la patinoire couverte pour assister au triomphe de Laurier.

Les voitures de livraison servent elles aussi à la promotion du journal. LE SOLEIL décrit ainsi l'une de ses voitures: « C'est une grande voiture élévée, très voyante, avec un soleil rayonnant peint sur chaque côté ».

## MUSIQUE AVEC PARTITION

L'historien Jean-Marie Lebel précise que si on ne peut prétendre savoir

exactement ce que les Québécois du tournant du siècle cherchent dans un journal, on sait ce qu'ils y trouvent.

Les nouvelles sont mises en valeur à l'intérieur de rubriques bien identifiées: la « Chronique municipale » du SOLEIL; les « News of the City and District » du TELEGRAPH; les « LOCAL NEWS » du CHRONICLE. Les nouvelles nationales et internationales entrent quotidiennement par la voie télégraphique.

Les avis de naissances, mariages, décès sont publiés avec frais. L'ÉVÉNEMENT annonce ses tarifs: « 25 cts pour 25 mots ». Les « Notes personnelles » du SOLEIL, le « Social Circle » du TELEGRAPH et le « Personnel » du MERCURY sont des carnets mondains.

La nouvelle politique est omniprésente. Le mot « éditorial » n'est pas encore employé. Mais les commentaires partisans pullulent. Les propos partisans du SOLEIL sont publiés en « premier Québec » (première page) alors que les autres journaux les placent en page 2. LE SOLEIL et le TELEGRAPH publient chaque jour le calendrier du mois illustré. Le journal est aussi un guide-horaire des trains et des navires.

Les activités portuaires sont largement couvertes. Chaque journal a sa rubrique sur la bourse. Les quotidiens francophones consacrent cependant moins d'espace aux questions finan-

cières et commerciales que les journaux anglophones.

La météo apparaît en première page. Les journaux francophones publient tous un feuillet. Le sport est devenu spectacle, déjà. LE SOLEIL offre aussi une « page de la famille », un « coin des enfants » et « une page de musique » avec publication des partitions.

## QUARTIER DES IMPRIMEURS

Les entreprises de presse de Québec sont toutes concentrées dans le même secteur de la vieille ville. LE SOLEIL et le MERCURY ont pignon sur rue dans la côte de la Montagne où LA GAZETTE DE QUÉBEC de la famille Neilson était demeurée plus de 70 ans. Le CHRONICLE et le TELEGRAPH sont installés dans la rue Buade. L'ÉVÉNEMENT et LE COURRIER DU CANADA sont publiés dans la rue de la Fabrique.

Selon l'expression de l'historien Claude Galarneau, ces rues forment un axe constituant « une espèce de via sacra de la ville de Québec » logeant tout ce qui comptait en fait de religion, de négoce et d'affaires.

Quand, 25 ans plus tard, le quartier des affaires se déplacera vers Saint-Roch, LE SOLEIL ne sera pas pris de court. Il était déjà à construire son immeuble de la rue Saint-Vallier.

(NDLR) Ce texte est largement inspiré des recherches de l'historien Jean-Marie Lebel, de l'université Laval.

Des gravures en deux couleurs dès 1900 dans LE SOLEIL



Les membres de l'atelier du SOLEIL en 1928. Première rangée: Léo Poitras, Alfred Bell, Aimé Clavet, Edmond Chamberland, Fernand Fecteau, Robert Gauvin, Maurice Jobin, Jean-Baptiste Bédard, Roland Delisle, Jean-Baptiste Bédard (fêche) est l'un des derniers survivants.

Cinquième rangée: S. Santerre, M. Laliberté, P. Pichette Jr, M. Verret, A. Doré, J.-M. Gagnon, E. Langlois, A. Thibault, J. Larocque, A. Métivier, A. Morin.

Quatrième rangée: J. Plamondon, A.-C. Chamberland, Geo. Cook, C.-A. Chamberland, C. Ménard, Jos. Beaudoin, P. Noël, Harry Bell, D. Chamberland, M. Healy, Art. Côté, O. Berthiaume, G.-E. Lessard, Elz. Trudel.

Troisième rangée, de g. à d.: T. Racine, J. Laberge, Ch. Samson, Cyr. Giguère, Geo. Pouliot, R. Labbé, Gaud. Desbiens, A. Poudrette, Ir. Lemieux, Jos Chantal, D. Langlais.

Deuxième rangée, de g. à d.: J.-B. Caouette, Art. Gingras, Pierre Dubé, Ad. Tremblay, C. Ernest Lemieux, contremaître en chef, Sim. Chamberland, mécanicien, Hon. Chouinard, distributeur d'annonces, L. Gingras, A. Chamberland, Adj. Lessard.

## Métier: typographe

■ « J'étais habitué à des journées de travail de 10 heures et à des semaines de six jours, mais là, nous avons battu des records... »

Jean-Baptiste Bédard se souvient, comme si c'était hier, du déménagement du SOLEIL, de la côte de la Montagne à la rue Saint-Vallier. LE SOLEIL (et son ancêtre ÉLÉCTEUR) avait occupé pendant près de 50 ans l'immeuble du 111, côte de la Montagne.

Nous sommes le lundi 20 janvier 1928. Le premier numéro rédigé et imprimé dans le nouvel édifice du quartier Saint-Roch sort, tout chaud, des presses. Il est 13h. Une flottille de camionnettes aux couleurs du quotidien libéral fonce dans un début de tempête de neige pour livrer les 45 000 exemplaires aux divers points de vente et aux abonnés.

Un typo gagnait facilement le double du salaire d'un reporter

Jean-Baptiste Bédard a vécu de l'intérieur ce grand dérangement.

Il était typographe au journal depuis 1923. L'ancien apprenti devenu compagnon typographe, et qui sera dans quelques années contremaître de l'atelier à L'ACTION CATHOLIQUE, n'en revient pas encore aujourd'hui. Publier un journal quo-

tidienement représente déjà un miracle. Le faire dans ces conditions relève de la magie.

« La seule journée de non-publication était le dimanche, raconte-t-il. Il fallait sortir le gros journal de samedi en vitesse, déménager tout l'atelier dans la nuit et dans la journée de dimanche, et publier, sans une heure de retard, le journal de lundi. En plus, pas question de manger la messe dominicale... »

M. Bédard est entré au SOLEIL à l'âge de 16 ans. Trois ans d'apprentissage et compagnon typo à 19 ans. « L'apprentissage durait normalement cinq ans, dit-il. J'avais pris le tour rapidement et je devais être bon, puisque, à ma demande, on m'a fait gagner deux ans. » La typographie était un beau métier.

Encadré par l'Union typographique internationale de l'Amérique du Nord (section 302), un typo gagnait facilement le double du salaire d'un reporter.

« Ce qui m'a aidé, c'est que je ne touchais pas à la boisson, dit-il. Ma mère m'avait élevé comme ça. J'étais bien un des seuls. Vous ne pouvez pas imaginer le nombre de débits de boisson qu'il y avait dans la côte de la Montagne et dans le quartier du Palais à cette époque! Le Mountain Hill, le Neptune Inn, le Chien d'Or, etc. J'ai encore la montre qu'un journaliste m'avait vendue pas cher pour aller boire... »

Le quartier latin, haute-ville et basse-ville, était, en effet, un quartier chaud, vivant, trépidant. Il y avait l'Archevêché, le Séminaire et

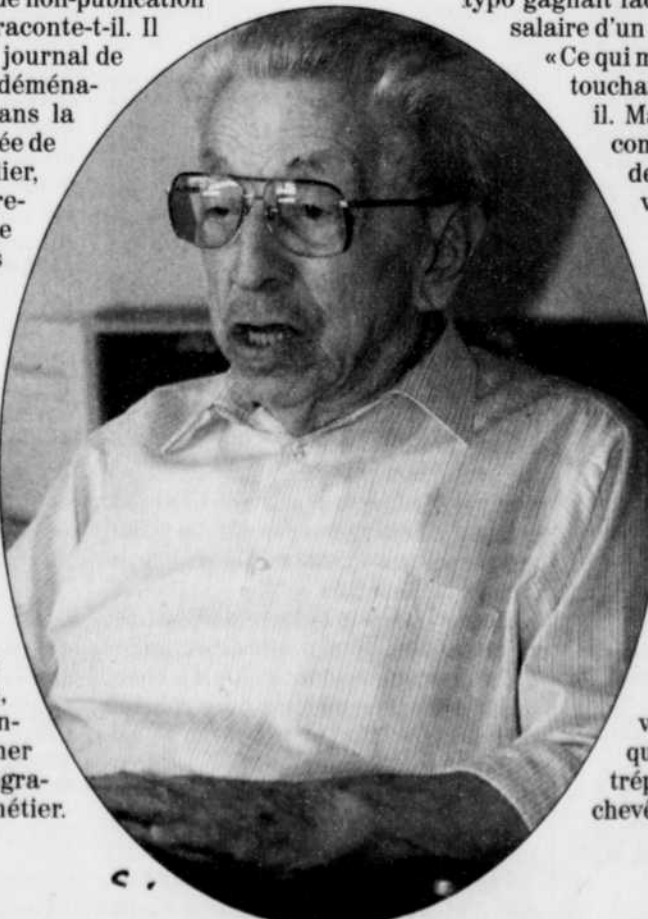
les écoles de haut savoir, il y avait les grands bureaux d'avocats, les magasins de luxe et les commerces de toutes sortes, il y avait le port tout proche et sa faune bigarrée... Mais le quartier se distinguait aussi, depuis près de 150 ans, par sa qualité de quartier des imprimeurs, des journaux, des libraires et des relieurs.

Le départ du SOLEIL de la côte de la Montagne marqua la fin d'une époque. Il annonçait déjà un autre grand dérangement, celui de l'université Laval, 40 ans plus tard.

Jean-Baptiste Bédard et les typographes de L'ACTION CATHOLIQUE ont inspiré l'écrivain Roger Lemelin dans « Au pied de la pente douce ».

Le père, Théophile Plouffe, était typo à L'ACTION durant la grève des employés de l'atelier. S'il avait joué dans le film « Les Plouffe », M. Bédard aurait eu le rôle du méchant. C'est lui, avec une petite équipe de typos dissidents, qui a maintenu le journal à flot pendant six semaines, en attendant un règlement musclé.

Jean-Baptiste Bédard a pris sa retraite en 1973. Il a aujourd'hui 89 ans. Il est parti pour vivre 100 ans. Ce sont ses mains qui frappent. Des mains larges, puissantes, aux doigts habitués à toucher le plomb et le papier brut. Des mains qui ne tremblent pas. Des mains de typo.



Jean-Baptiste Bédard, typographe, était déjà au SOLEIL du temps héroïque de la côte de la Montagne.

# ÉLECTRONIQUE

## L'UNIVERS DE L'ÉLECTRONIQUE

### Guerre à deux dans les jeux vidéo



Jocelyn Corriveau, de Compucentre des Galeries de la Capitale, montre les championnes du moment dans le monde des consoles de jeux vidéo, la Saturn de Sega et la PlayStation de Sony.

Si la 3DO de Panasonic a donné le signal du départ dans la course des consoles de jeux vidéo 32 bits, il y a deux ans, elle est bizarrement absente du décor, ces temps-ci, de sorte que la guerre se livre désormais entre deux poids lourds, la Saturn de Sega et la PlayStation de Sony. Et difficile de dire qui sortira vainqueur de ce combat où les adversaires sont sensiblement à armes égales. En fait, s'il y a véritablement un gagnant, il aura été déterminé par le... nerf de la guerre car pour plusieurs, le choix est une question de prix.



Michel Truchon

mtruchon@sil.gc.ca

C'est ce que prédit Jocelyn Corriveau, du magasin Compucentre des Galeries de la Capitale, qui vend des consoles de jeux vidéo depuis l'époque glorieuse des Atari 2600 il y a plus d'une douzaine d'années. La technique a bien changé, mais les règles du jeu sont toujours les mêmes: le plus bas prix fait souvent

basculer la situation et il est déjà arrivé qu'une machine plus performante se retrouve le bec dans l'eau.

La Saturn de Sega (juin 95) et la PlayStation de Sony (septembre) sont deux consoles qui, pour le commun des mortels, peuvent se ressembler: processeurs RISC à 32 bits, affichage de 16 millions de couleurs, sons stéréo ambiants, lecteurs CD-Rom. Pour les plus difficiles, la PlayStation semble le

meilleur choix, certains trouvant les graphismes plus soignés, l'animation plus fluide dans l'axe de profondeur et l'exécution des zooms et des rotations plus efficace. Et le nombre de programmes est légèrement plus élevé sur la Sony (une quarantaine en stock), la production pour la Sega ayant bizarrement diminué après un départ en lion (une vingtaine de titres). Sony avait pris de l'avance aux Fêtes pour la vente des consoles et des disques, mais les choses risquent de changer puisque la PlayStation continue de se vendre 489\$ tandis que Sega vient de baisser le prix de sa Saturn de 90\$, à 419\$ (dans les deux cas avec un programme de jeu).

Des prix élevés qui expliquent que l'acheteur d'une 32 bits soit encore un jeune adulte débutant sur le marché du travail. Les plus jeunes, eux, en pincent toujours pour la Super Nes (Nintendo a d'ailleurs annoncé que les jeux 16 bits se sont mieux vendus que leurs nouveaux rivaux durant les Fêtes).

Quant à la 3DO de Panasonic, elle a fait l'objet d'un rappel il y a environ

deux mois et il est très difficile d'en trouver, sauf dans de petites boutiques s'approvisionnant aux États-Unis. Depuis, les rumeurs les plus folles courent sur la santé financière de la compagnie. Pourtant, 3DO semble encore très vigoureuse, si on se fie à son site Internet ne serait-elle que temporaire, est dommage car c'est celle qui comptait la plus grande ludithèque et qui offrait des jeux se rapprochant le plus de ceux sur les ordinateurs.

Sega et Sony ont encore six mois, environ, pour se gagner le plus grand nombre possible d'adeptes, une nouvelle révolution se préparant pour l'automne, celle des consoles de 64 bits avec l'Ultra64 de Nintendo. Et là, cela va jouer dur... si Nintendo peut compter sur un parc de logiciels suffisamment grand pour attirer la clientèle. Rappelons que les jeux, sur l'Ultra64, seront sous la forme de cartouches et non de CD-Rom.



### L'année des grands écrans

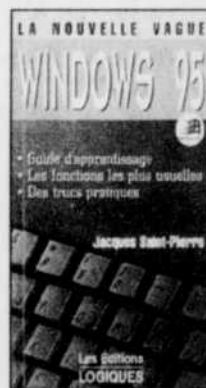
Attendez-vous à voir de plus en plus de grands écrans, dans les ensembles d'ordinateurs qui seront proposés au cours des prochains mois car les utilisateurs s'habituent au grand format. Le 14 pouces a presque complètement disparu du marché, le 15 pouces est monnaie courante et le 17 pouces n'est plus une exception. Même qu'une nouvelle mode se dessine, remarque-t-on chez les revendeurs, celle des écrans de 21 pouces. Mais pour qu'elle se précise, il faudra attendre environ six mois. D'ici là, il y a aplemment de quoi se mettre sous la dent. Parmi les derniers modèles à arriver sur le marché, le SyncMaster 17GLI, de Samsung qui, avec son pas d'écran (dot pitch) de 0,26mm, son masque en Invar et son écran ultra plat est l'un des plus intéressants pour les amateurs d'images en haute définition. Les ajustements électroniques sont faciles d'accès et d'utilisation. À 1300\$ il est dans la moyenne des prix pour cette grandeur. La concurrence sera très forte, comme en fait foi la nouvelle série de moniteurs multimédia NEQ (500\$ pour les 15 pouces, 1200\$ pour les 17 pouces) qui utilisent une nouvelle forme de point allongé pour un affichage encore plus précis. Ce modèle au design futuriste a un micro, une prise de casque et des haut-parleurs amplifiés incorporés. À surveiller de près. M.T.

## Un petit quatuor surprenant



L'informatique, c'est bien beau, mais encore faut-il comprendre ce qu'on fait et les manuels (Eh! oui, le papier, ça sert encore...) sont là pour nous éclairer. Du moins en principe, car la tendance est soit à un manuel tellement épais qu'il en est rébarbatif ou encore tellement succinct qu'on n'y comprend rien. Les Éditions Logiques viennent de sortir une petite collection qui fera les délices de ceux qui veulent savoir mais qui n'ont pas la patience d'éplucher les briques ou qui ne veulent pas investir une for-

tune dans un livre. Et, à 6,95\$, personne ne voudra s'en passer. La Nouvelle Vague commence, bien sûr, avec *Internet* de Danny-J. Sohler et suit avec *Windows 95*, de Jacques Saint-Pierre, *Word 7* de Line Trudel et *Excel 7* de Jean Pitre (directeur de la collection). Quatre petits bouquins de 128 pages d'une clarté étonnante et qui en disent long. Pour certains, cela sera suffisant, pour d'autres il s'agira d'un hors-d'oeuvre, d'un tremplin vers les autres collections plus étoffées mais tout aussi claires des Éditions Logiques. M.T.



## CD-ROM EN STOCK

### Comptines interactives pour les tout-petits

Si vous vous demandez ce que vos tout-petits peuvent faire à l'ordinateur, le CD-ROM *Caramel et Annabelle (tome 2)* est tout à fait pour eux. Si vos enfants sont déjà passionnés par les comptines, les jeux d'observations, ils découvriront dans le tome 2 de cette collection trois nouvelles comptines des plus intéressantes pour les bouts de chou.

Ils auront peut-être besoin de l'aide d'un adulte au départ s'ils ne savent pas trop manier la souris, mais l'habitude se prendra rapidement. Pour entrer dans ce livre-jeu, il faut d'abord donner le mot de passe qui se trouve dans la première page du livret d'installation.

Alors s'ouvre le théâtre de Caramel et Annabelle, deux petites cocinelles qui guideront les enfants tout au long de leurs découvertes. Sous les rideaux du théâtre se trouve une barre de menu avec pictogrammes. Les explications de Caramel permettent à l'enfant de bien s'y retrouver. Le lapin sert au retour. La bouche à écouter et lire les trois comptines. La clochette permet d'ajuster le niveau sonore. En cliquant sur l'image de Caramel, on obtient les explications pour l'un ou l'autre des 31 jeux. L'icône du théâtre don-

ne accès aux trois comptines et la bombe, si on allume la mèche, permet de quitter l'application.

Les trois comptines sont « La chambre d'Alexis », « La marmotte cuisinière » et « Le loup chez les Papous ». Dans chaque section, l'enfant doit cliquer sur la bouche pour lire et écouter la comptine. Par la suite, il accède aux différents jeux en cliquant sur les objets. Chaque jeu comporte un niveau facile ou difficile pour les jeunes de plus de 6 ans. L'enfant peut demander les explications sur chaque jeu en cliquant sur Caramel. Parmi les jeux, il y a des casse-tête, des mots ou des sons à reconnaître, des associations, des mathématiques, la reconstitution de séquences animées.

Très bien fait pour les jeunes âgés de 3 à 8 ans. Les plus petits devraient commencer par le tome 1. Certaines sections demandent une bonne habileté avec la souris, même pour les adultes!

DOC hybride MAC/PC. Prix suggéré: 69,95\$. Éditeur: Info Link. Distribué par Periodica.

CASPER, L'HISTOIRE INTERACTIVE

Encore un disque pour les enfants: Casper. Ceux qui ont vu le film ou qui suivent les dessins animés de ce petit fantôme sympathique aimeront le CD.

Le disque se présente comme un livre que l'on doit parcourir page après page. Inspiré du film du même nom, Casper raconte l'histoire du Dr Harvey et de sa fille Kate lors de leur déménagement au Manoir Whipstaff.

D'une page à l'autre et d'une pièce à l'autre l'enfant écoute l'histoire et peut cliquer sur les objets pour faire démarrer une animation. Pendant la découverte, le jeune doit trouver trois clefs pour accéder aux trois jeux animés par les oncles de Casper. Le premier est un casse-tête. Le deuxième est une variante de Tetris où il faut faire atterrir les bonnes lettres dans les bonnes cases. Le troisième est un jeu d'association et de mémoire où il faut cliquer la bonne case pour faire apparaître la même image que celle présentée par le fantôme. Chaque jeu comporte trois niveaux de difficultés.

Une heure de découverte, c'est bien peu. Malgré tout, les graphiques sont très biens faits. Cependant, le son a parfois des ratés avec un lecteur 2X. En prime, sur un MAC, il faut vider le dossier « Préférences » des fichiers K et K.ini qui laisse un « petit fantôme » de 3,4 megs sur le disque rigide.

Valable, mais l'intérêt n'est pas soutenu.

DOC Hybride MAC/PC. Éditeur: Edusoft/Warner. Prix suggéré: 79,99\$. Distribué par DIL Multimédia.

**ORDINATEUR DE POCHE**

• Puissance exceptionnelle  
• Mémoire jusqu'à 8 MB flash  
• Act I, Cymantec, Microsoft Automap, Money et autres disponible  
• Compatible avec votre ordinateur personnel

A partir de **29<sup>99</sup>\$** / mois taxes en sus  
30 mois

840, Boulevard 627-0840 **La clef de sol** 600, Belvédère 687-4545

**SUR LES ROUTES DE L'INTERNET**

# Le baseball est bien installé sur le Web



**A lire avec une loupe**

Ce n'est pas parce que l'on crée sa propre page Web qu'on peut la construire n'importe comment. Il y a certaines règles élémentaires d'édition qu'il faut respecter. Le langage HTML doit rendre la consultation des informations numérisées plus agréable et facile à suivre, et plus confortable à l'oeil. Or, depuis que l'on peut changer le papier peint du fond d'écran, les polices et les couleurs de caractères à son goût, disons que certains créateurs n'ont tout simplement pas de goût. D'autres oublient que pour être lu et compris, il faut être lisible. La majorité des textes sur le site de Claude B., trouvé au hasard de mes excursions sur Internet, est illisible. Sur n'importe quelle couleur de fond, des textes écrits en caractères jaune éclatant, c'est agaçant, même pour ceux qui ont une vue parfaite, et ça prend une loupe pour pouvoir les lire parce que de trop petite taille, peu importe la police choisie. Autant que possible, n'écrivez pas en jaune ou en rose!

[http://ourworld.compuserve.com/homepages/Claude\\_B/](http://ourworld.compuserve.com/homepages/Claude_B/)

Vous ne serez pas surpris d'apprendre que les Expos de Montréal n'ont pas encore de site officiel sur le Web. Heureusement, le très beau site The Baseball Server en parle abondamment, comme de toutes les autres équipes d'ailleurs. Toutes les statistiques sont là, mais ce site Web est superbement bien fait, bien structuré et surtout très visuel, très vivant. Il y a plein d'illustrations, des tas de photos. On tient même des statistiques sur le nombre de spectateurs à chaque partie dans tous les stades. Un autre site qui vaut la peine d'être consulté régulièrement, c'est Fastball. Réalisé par les journaux de la chaîne Cox Newspapers, c'est sans doute le plus sérieux des sites sur ce sport. Le compte rendu manche par manche et les résultats complets de toutes les parties de baseball disputées dans les ligues majeures sont mis à jour aux trois minutes, les nouvelles des équipes et des joueurs sont disponibles en bulletins continus et des centaines de statistiques sont compilées chaque jour. C'est bien fait, agréable à l'oeil et, surtout, très facile à consulter. Il y a le calendrier complet de la saison en cours, le classement des équipes, les dernières nouvelles sur les échanges, les déplacements des joueurs et même plus de 1000 articles différents sur ce sport. Pour le moment, il y a des salles de discussion sur les Astros, les Braves, les Marlins, les Rangers, les Reds et les Rockies avec les journalistes qui les suivent, ainsi que des galeries de photos des joueurs. Enfin, bonheur total, l'amateur peut cliquer sur Sports Central et écouter en direct le bulletin de nouvelles sportives du réseau radiophonique AP de l'Associated Press diffusé à toutes les heures. Mais vous n'êtes pas limité à ces deux sites. Il y en a des dizaines sur le baseball et bien d'autres sports.



**Yves Bernier**  
collaboration spéciale  
Le Soleil@infop-  
uq.quebec.ca

**Les «News» au grand complet**

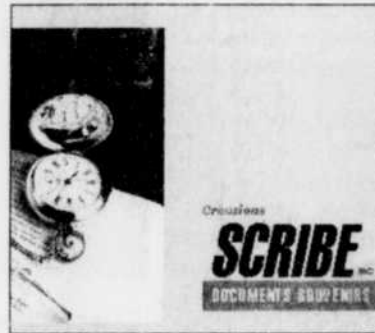
D'après l'ultra-guide des fournisseurs Internet du Québec, il y avait 152 fournisseurs d'accès Internet au Québec, dont 60 dans la région de Montréal et 12 à Québec, en plus de certains fournisseurs, comme Québec Téléphone, qui offrent leurs services dans plusieurs régions depuis le 12 février dernier. Il y a un an, à peine le tiers de ces fournisseurs étaient présents. La concurrence est féroce entre ces nouvelles entreprises et chacun tente d'attirer les clients avec des services particuliers. L'internaute qui s'intéresse particulièrement aux groupes de discussion «News» trouvera chez Oricom Internet inc. ce qu'il lui faut. L'entreprise installée à Québec depuis novembre dernier, se spécialise dans les groupes de discussion «News». Tous les groupes, et il y en a plus de 15 000, sont accessibles sur le serveur. Oricom est le premier fournisseur à se connecter au réseau de fibre optique de Vidéotron qui, lui, est branché directement sur le réseau Usenet des «News».

<http://www.lanternette.com/hugo/net.html#qc>  
<http://www.oricom.ca/>

**SCRIBE a son dépliant**

Il y a plusieurs raisons et surtout plusieurs façons d'installer un site Web sur Internet. Les Services historiques Neigette inc., de Rimouski, n'avaient qu'une seule raison: faire connaître les Créations SCRIBE qui se spécialisent dans la rédaction de documents souvenirs. Et on a choisi la façon très linéaire pour construire le site, comme un dépliant promotionnel qu'on aurait oublié de plier. Quelque part dans la seule et longue page que l'on consulte en utilisant la barre de défilement située à la droite de l'écran, on a écrit: «...Nous sommes la première et la seule entreprise du genre au Québec!» Pour des documents souvenirs, des recherches historiques, études patrimoniales ou des monographies, Créations SCRIBE offre ses services. Le visiteur peut voir la page couverture des travaux déjà réalisés par l'entreprise et la bannière de documents en chantier. Pas de lien cliquable vers des sites reliés de près ou de loin au type de service offert ou même des sites que l'on trouve tout simplement intéressants. Pour les rejoindre, une adresse postale, des numéros de téléphone et de télécopieur, et l'adresse électronique de *fdorner* que l'on n'a même pas soulignée pour pouvoir le rejoindre directement en ligne. On explique son produit, un point, c'est tout!

<http://www.sie.qc.ca/scribe/>



**Les gens d'affaires sont très intéressés**

Le milieu des affaires québécois s'intéresse de très près depuis plusieurs mois au potentiel d'Internet, en particulier pour des communications rapides et le commerce en ligne. Récemment, j'étais invité à un colloque des Collaboratrices et partenaires en affaires, à Sainte-Foy. Après avoir expliqué les grandes lignes du mégaréseau, ses nombreux services, tout en donnant de nombreux exemples de sites Web pouvant les intéresser, tel le site de l'Annuaire des entreprises du Québec sur le site *quebecweb.com*, j'ai répondu aux questions des participants. J'ai senti un grand intérêt pour ce nouvel outil de l'ère de l'information, en particulier pour le courrier électronique, la sécurité des transactions financières en ligne et la création d'un site Web. Le Québec compte environ 150 000 collaboratrices et/ou partenaires en affaires.

<http://www.quebecweb.com/entreprises/introfranc.html>

# Les entreprises ratent-elles le bateau de l'Internet?

ÉRIC BERNATCHEZ  
Agence Science-Press

■ Par prudence ou par scepticisme, les entreprises québécoises tardent à embarquer sur le réseau Internet. De l'avis de plusieurs spécialistes réunis récemment à Montréal dans le cadre du congrès annuel de l'Association canadienne de l'informatique (ACI), elles sont en train de manquer le bateau.

Pour Paul Laurent, l'un des premiers entrepreneurs québécois à s'être lancé sur le Net avec ses alarmes de piscine, les Québécois ont une opportunité en or et ne la voient pas. Et il parle en connaissance de cause. Son site s'est classé en moins d'un an dans le «top 5%» des sites nord-américains de sa catégorie. Grâce au Net, Paul Laurent vend ses alarmes de piscine partout dans le monde avec un maigre budget de publicité de quelques milliers de dollars. «Encore récemment, j'ai reçu une commande de 200 000 \$ des États-Unis! Je suis en train de me monter une véritable multinationale virtuelle!» Comme lui, l'entrepreneur montréalais Jacques Dussault, 53 ans, n'a pas attendu. Il y a à peine un an, alors que ses amis québécois rigolaient de ses projets dans le cyberspace, il écoutait les conseils de collègues américains et lançait le centre d'affaires Alliance 9000. Ses clients paient jusqu'à 500 \$ et plus pour que l'adresse de leur page Web s'affiche sur Alliance 9000. Après quelques mois, il compte 3000 clients, achète de la publicité dans des médias canadiens et américains et compte ouvrir des bureaux à New York, Chicago et Vancouver! Il prétend même que son site atteint déjà les 77 000 visiteurs par mois!

**MARCHÉ FRANCOPHONE**

Un bel exemple, mais, pour Paul Laurent, ce n'est qu'une goutte dans l'océan et il faudrait qu'une ruée d'entrepreneurs québécois saisissent l'occasion avant que nous ne nous fassions damer le pion par les autres pays de langue française. «Nous risquons rien de moins qu'un retour à l'ère des colonies, prédit-il. Si nous n'avons rien à offrir sur le Net, les Français, les Suisses et les Belges vont débarquer ici électroniquement, exactement comme Jacques Cartier est débarqué ici avec son bateau. On va être des utilisateurs de tout ce qui aura été fait ailleurs.» Danny J. Sophier, auteur du livre *Le guide de survie de l'internaute*, croit même que les entreprises devraient systématiquement réserver une place au Net dans leur plan d'affaires. «Si Internet n'est pas encore un moyen de faire des ventes finales sur le réseau, il sert au moins à faire la promotion des produits, à assurer le service à la clientèle, et à établir des contacts qui peuvent mener à des ventes. C'est le temps, maintenant d'expérimenter alors que le prix de l'erreur n'est pas coûteux.» «La marche d'Internet est irréversible, soutient Jacques Dussault. «Mais au Québec, il nous reste encore de cette vieille attitude d'attendre que l'Ontario l'ait fait pour embarquer», déplore Paul Laurent. Ce dernier n'en fait pas moins jusqu'à trois conférences par semaine dans des chambres de commerce, des groupes d'hommes d'affaires, afin de les inciter à agir.

**SCEPTICISME**

Tous ne partagent cependant pas ce bel optimisme. Lors d'une importante conférence sur le sujet à Toronto en janvier dernier, une majorité de gens d'affaires admettaient ne pas savoir comment se servir d'Internet pour exploiter des marchés. Stephen Arnold, président de la firme de consultant Arnold Information Technology of Harrods Creek, est de ceux qui prédisent l'éclatement prochaine du réseau. Ce dernier affirme ainsi qu'Internet sera remplacé par un réseau électronique de membres à qui on pourra demander leur numéro de carte de crédit et faire des transactions sécuritaires.

**Le groupe MÉDIOM**  
INTERNET  
pas de contrat à signer  
aucun paiement d'avance  
pas de mensualités fixes  
installation à domicile  
**99¢ de l'heure**  
[www.mediom.qc.ca](http://www.mediom.qc.ca)  
6 4 0 . 7 4 7 4

**Pour VENDRE ton AUTO**  
686 3311  
**Clef de sol**  
600, BELVEDERE  
Nouvelle division informatique  
**Grande Vente**  
à l'achat d'un Pentium  
nous reprenez votre ordinateur  
687-4545

**Faites rénover votre maison par**  
**RÉNOVATION LORETTEVILLE**  
et pour un temps limité, obtenez

- Sur achat et installation de fenêtres entièrement PVC de Donat Flamand, obtenez gratuitement le verre énérgi-verre ainsi que le gaz argon;
- Faites refaire votre toiture et obtenez gratuitement un ventilateur d'entretoit Maximum 301;
- Faites refaire le recouvrement de vos murs en vinyle et obtenez gratuitement les matériaux nécessaires à l'isolation de ceux-ci (isolant amocar);
- Faites recouvrir votre corniche en aluminium ou en vinyle sur les 4 côtés de votre maison et ne payez que pour 3 côtés.

\* Nous sommes accrédités au programme gouvernemental «Rénove»

**ESTIMATION GRATUITE (418) 845-9854**

\*Ne payez rien avant 1 an (sans intérêt).  
Sujet à l'approbation de crédit.  
\*Sujet à l'admissibilité pour le programme «Rénove».

**Payez dans 1 AN**

**lotto-québec**

**Extra** Tirage du 96/04/13

NUMÉROS	LOTS
818321	100 000 \$
18321	1 000 \$
8321	250 \$
321	50 \$
21	10 \$
1	2 \$

**BANCO** Tirage du 96/04/13

02	03	05	06	20
24	28	31	32	35
37	38	40	44	45
48	52	58	60	69

**SELECT** Tirage du 96/04/13

GAGNANTS	LOTS
6/6	0 1 000 000,00 \$
5/6+	0 15 662,90 \$
5/6	13 2 008,00 \$
4/6	843 57,80 \$
3/6	13 595 5 \$

Numéro complémentaire: 12  
MISE-TÔT 03 06 27 31  
GAGNANTS 116 LOTS 431,00\$  
Ventes totales: 608 350,00 \$  
Gros lot à chaque tirage: 1 000 000 \$

**SUPER 7** Tirage du 96-04-12

5	19	25	26	28	29	42
---	----	----	----	----	----	----

Numéro complémentaire: 36

**Extra Super 7** Tirage du vendredi 96-04-12

NUMÉROS	LOTS	GAGNANTS	LOTS
617957	100 000 \$	7/7	0 14 091 709,10 \$
17957	1 000 \$	6/7+	1 296 301,80 \$
7957	250 \$	6/7	98 2 645,50 \$
957	50 \$	5/7	6 215 149,00 \$
57	10 \$	4/7	133 245 10 \$
7	2 \$	3/7+	121 456 10 \$
		3/7	1 114 882 partic. gratuite

Ventes totales: 16 120 392 \$  
Prochain gros lot (approx.): 17 000 000,00 \$  
Prochain tirage: 96-04-19

TVA, le réseau des tirages de Loto-Québec

Le modalités d'encaissement des billets gagnants paraissent au verso des billets. En cas de disparité entre cette liste et la liste officielle, cette dernière a priorité.

**DES CHANGEMENTS...**  
Vous désirez apprendre comment:

- ✓ Développer des croyances supportantes?
- ✓ Accéder à des informations nouvelles?
- ✓ Adopter des comportements justes?
- ✓ Négocier avec les autres?
- ✓ Maintenir vos capacités créatrices?
- ✓ Utiliser pleinement vos ressources?

**JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR:**

**CRÉDITS D'IMPÔTS S.Q.D.M.**

"Gestionnaire efficace" avec la PNL sur 5 mardis de 9h à 17h  
Débutant le 23 avril  
Ou sur mesure dans votre milieu

Info: (418) 527-2141  
Françoise Marcotte M. Ed. + PNL

**Réseau PNL Québec**  
820, rue Casol, Québec G1S 2X9

# SANTÉ

## Le trouble panique, un problème courant mais mal connu

### Une maladie qui touche environ 2 % de la population québécoise

■ **SAINTE-FOY** — Qui n'a pas connu des petites pointes d'anxiété au cours de son existence. Un état tout à fait normal, s'il est passager et bien géré. Mais quand l'anxiété vire à la panique et qu'il se traduit par une peur irrationnelle accompagnée de malaises physiques, c'est ce que, dans le jargon médical, on appelle le trouble panique.

**A**u Québec, psychiatres, psychologues et omnipraticiens ont uni leurs efforts à l'intérieur de l'Association Troubles Anxieux du Québec (ATAQ) afin de sensibiliser la population et offrir une formation pertinente aux professionnels de la santé dans un domaine d'intervention assez peu connu. À Québec, c'est par l'intermédiaire de l'université Laval et du CHUL que se font les recherches et les mises à jour des données.



Lise Fournier

l'attention de l'ATAQ surtout en raison du caractère spécial de ce syndrome que les médecins ont du mal à diagnostiquer. «Ça peut prendre jusqu'à sept ans», dit-il, pour identifier avec certitude un trouble panique. Comment l'expliquer? «Tout simplement parce chaque cas est différent et les malaises physiques ressentis peuvent varier considérablement d'un individu à l'autre», répond le spécialiste.

Environ 2% de la population québécoise sont victimes de troubles paniques et 50% de ces derniers vont développer de l'agoraphobie ou peur des grands espaces. Ces personnes éprouvent des peurs irrationnelles soudaines, incontrôlables et répétitives, explique le Dr Fabien Gagnon, psychiatre au CHUL.

Un cas typique: «Vous magasinez dans un centre commercial, quand tout à coup, pour une raison inconnue, vous pensez pouvoir être terrassé par une crise cardiaque. Apparaissent alors des symptômes physi-

#### Un traitement qui combine médicaments et thérapie psychologique

ques tels une douleur dans la cage thoracique, des sueurs, des tremblements, des vertiges et des palpitations. Aussitôt, vous courez jusqu'à votre voiture garée dans un coin du stationnement mal éclairé. En toute logique, il aurait été préférable de rester dans le centre commercial mais c'est là l'une des caractéristiques du trouble panique, explique le Dr Janel Gauthier, psychologue et co-président de l'ATAQ, il n'a rien de rationnel.

Le psychiatre Fabien Gagnon soulignait lors d'une conférence de presse, tenue cette semaine, que la problématique du trouble panique avait retenu

l'attention de l'ATAQ surtout en raison du caractère spécial de ce syndrome que les médecins ont du mal à diagnostiquer. «Ça peut prendre jusqu'à sept ans», dit-il, pour identifier avec certitude un trouble panique. Comment l'expliquer? «Tout simplement parce chaque cas est différent et les malaises physiques ressentis peuvent varier considérablement d'un individu à l'autre», répond le spécialiste.

Par exemple, chez une personne, le trouble panique présentera toutes les apparences du malaise cardiaque alors que chez une autre, on observera les symptômes d'une crise d'asthme. Ce qui donne lieu à une investigation complète par un spécialiste dont le diagnostic final conclut bien souvent à: «Madame ou monsieur, vous n'avez absolument rien de physique». Le scénario pourra ainsi se répéter plusieurs fois avant que les médecins ne soupçonnent une cause autre que physiologique. Et la personne, elle, en viendra à douter de sa santé mentale. Si bien qu'elle n'osera plus parler de ses malaises et se repliera sur elle-même.

Pour traiter le trouble panique, les médecins ont recours à des médicaments appelés anti-anxiolytiques le plus souvent combinés à une thérapie en psychologie. Toutefois, les recherches sur les troubles anxieux ont établi de façon certaine que la meilleure façon de réduire l'anxiété est d'affronter la si-



Le psychiatre Fabien Gagnon, du CHUL, le psychologue Janel Gauthier, de l'université Laval, et le Dr Denis Audet, omnipraticien à Saint-François d'Assise, s'intéressent tout trois à la problématique des troubles anxieux qui se caractérise notamment par des peurs irrationnelles. Le Dr Gauthier est aussi vice-président de l'Association Troubles Anxieux du Québec.

tuation qui nous fait peur tout en réduisant la médication. «Mais cela demande une participation très active des patients», précise le professeur Gauthier qui est aussi chercheur à l'université Laval. On agit sur les comportements en amenant le patient à surmonter ses crises de panique.

En ce sens, l'Association Troubles Anxieux créée en 1992 fournit un support considérable tant aux victimes qu'aux intervenants en santé. Le Dr Denis Audet, omnipraticien à Saint-Fran-

çois d'Assise, croit cependant qu'il y a encore beaucoup de sensibilisation à faire. Notamment auprès des médecins spécialistes, dit-il. A cet égard, l'Association vient de lancer un bulletin qui paraîtra quatre fois l'an et dans lequel on explique les différents troubles anxieux, l'état des recherches et les personnes ressources. Il sera distribué dans les CLSC, groupes d'entraide et par abonnement auprès de l'association.

De plus, l'ATAQ tiendra trois rencontres d'information dans la région qui

auront lieu le mardi 16 avril, à 19 h, à la salle 0-B du Pavillon De Koninck de l'université Laval, le jeudi 25 avril, à 19 h également, à la salle Roger-Parent (RC-36) du pavillon Antoine-Gauvreau de l'Hôtel-Dieu de Lévis, et, enfin, le mardi 30 avril, toujours à 19 h, à l'auditorium Roger-Braut (salle A-0210) de l'hôpital Saint-François d'Assise. Il existe également un site sur le réseau Internet dont l'adresse est la suivante: <http://www.uquebec.ca/~uah1104-ataq.htm>

EN BREF

#### Vaccin anticancer

Un vaccin élaboré à partir de cellules modifiées génétiquement et qui est parvenu à éliminer des tumeurs chez le rat en laboratoire pourrait bientôt être expérimenté sur des patients atteints d'une forme de cancer du cerveau. Selon Habib Fakhrai, de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA), le traitement agit comme un véritable vaccin sur les rats de laboratoire puisque les rongeurs ont par la suite reçu sans en être affectés 100 000 cellules de cancer du cerveau, soit 20 fois la dose habituellement mortelle. On espère essayer la technique sur l'homme avant l'été.

Une vie sans souci...  
**Le Pavillon de Claire**  
 UN LIEU ACCUEILLANT POUR PERSONNES RETRAITÉES AUTONOMES

1 1/2 - 2 1/2 - 3 1/2  
**3 repas et collations**  
 Animation, activités, sorties avec assistance, sécurité, pastorale, supervision médicale et soins infirmiers 24 heures, entretien ménager-litrie

Un site enchanteur...  
 au bord de la Saint-Charles, près de l'Hôpital Christ-Roi, de Place Fleur de Lys, près des circuits d'autobus.

765, boul. Hamel, Québec 682-8070

LES OBSTACLES À LA COMMUNICATION  
 CONFÉRENCE

**DR COLETTE PORTELANCE**  
 psychologue

Révéler son monde intérieur, c'est dire à l'autre ses émotions, ses besoins, ses désirs, ses limites. Comment favoriser une prise de conscience des mécanismes qui perturbent la relation intime et la privent des éléments nécessaires à sa floraison et à sa permanence?

Mercredi 17 avril, 19h30  
 Hôtel Wandlyn, (salle Arabis)  
 2955, boul. Laurier, Ste-Foy  
 Coût: 15\$ Membre: 12\$

Centre d'Éthique  
 Pour renseignements: 418.687.0245

**CATAQ** La Corporation du troisième âge alerte de Québec inc. vous invite au 11e colloque annuel "Prévention et autogestion du cancer par un mode de vie actif"

présidé par le Docteur Louis Dionne, fondateur et directeur de la maison Michel Sarrazin

Richard Joubert agira comme présentateur  
 Date: le vendredi 19 avril 1996  
 Heure: de 8h à 16h20  
 Lieu: Auditorium du Collège Notre-Dame de Bellevue 1605, chemin Sainte-Foy, Québec  
 Coût: 30\$ (25\$ membre et étudiant)  
 Pour information: 623-5714 (Nicole) ou 659-1805 (Suzanne) ou 688-1230 (Lionel)

CTAAQ  
 DEP. PEPS, bureau 2214  
 Université Laval, Sainte-Foy (Québec) G1K 7P4

**10<sup>e</sup> Anniversaire de la Roseraie de Sainte-Foy**

Dans le cadre des événements majeurs marquant son 10<sup>e</sup> anniversaire, la Roseraie offrait à ses résidents une célébration pascale des plus spéciales.

M. l'abbé Fred Berthiaume, aumônier, présidait l'assemblée alors que l'Ensemble vocal Claude Gosselin interprétait les chants grégoriens et polyphoniques de circonstance.

La Roseraie de Sainte-Foy, qui exerce le leadership dans le secteur des résidences privées pour les aînés, est une résidence de prestige de type hôtellerie qui offre en location des appartements selon les termes d'un bail annuel ou d'un court séjour avec pension complète ainsi que de nombreux services intégrés.

**La Roseraie de Sainte-Foy**  
 651-4807

**Vos spécialistes de la vue, toujours à la même adresse!**

Les docteurs Gilles Lafond, Johanne Morency, Richard Tourigny ainsi que leurs collègues les docteurs Yolande Dubé, Bertrand Hoffman, Nathalie Labrecque, Claude Duquette, Stéphane-P. Morin et Pierre Duguay désirent informer leur clientèle que, malgré la restructuration du réseau de la santé, ils continuent d'offrir leurs services à la même adresse, au 1270, chemin Sainte-Foy. Vous pouvez obtenir un rendez-vous rapidement en appelant au **687-3326**.

- Verres de contact • Examen de la vue
- Traitement des maladies des yeux, cataracte, glaucome, strabisme
- Traitement de la myopie par chirurgie au laser ou kératotomie radiale

Ouvert les lundi et jeudi, de 8h à 21h; les mardi et mercredi, de 8h à 19h et le vendredi de 8h à 16h.  
**Ouvert 2 soirs/sem. pour mieux vous servir.**

**Clinique d'Ophtalmologie**  
 et de Verres de Contact de Québec

1270, chemin Sainte-Foy, bureau 3009, Québec - Tél.: (418) 687-3326

## CHRONIQUE DIÉTÉTIQUE

# Quelques stratégies pour changer ses habitudes alimentaires

**S**i les connaissances que l'on possède sur la nutrition sont un prérequis indispensable pour pouvoir adopter de meilleures habitudes alimentaires, c'est tout de même insuffisant pour amorcer ce changement. Des études sérieuses démontrent qu'acquiescer des notions permet de changer d'attitude, ce qui, combiné à une bonne dose de motivation, permet de modifier un comportement donné.

Par exemple, une personne affectée d'un surplus de poids croit fermement que les féculents tels les pains, pâtes et pommes de terre font engraisser, et donc les évite le plus possible. On lui explique qu'au contraire les féculents renforcent des glucides complexes, qui sont une source d'énergie à privilégier. De plus, ils joueraient un rôle important au niveau de la satiété et seraient même bénéfiques pour les personnes qui veulent maigrir. Cette personne peut ainsi changer d'attitude face aux féculents. Comme elle avait l'impression de toujours rester sur sa faim et qu'elle désire perdre du poids, elle se met donc à consommer davantage de féculents.

Cet exemple, basé sur un mythe répandu (les féculents font engraisser), illustre bien comment une personne peut en venir à changer un comportement alimentaire. Dans les faits, lorsqu'une personne fait le point sur sa san-

té, à la suite d'une maladie, un examen médical, une recommandation de son médecin ou après une prise de conscience personnelle, elle a souvent plusieurs comportements à modifier. Voici ce que je dis souvent aux gens qui me consultent afin de faciliter ces changements:

- Sachez précisément ce qui vous motive à faire des changements au niveau d'habitudes alimentaires ou d'exercice. Si on recherche un plus grand bien-être, une amélioration de notre apparence ou si on veut prévenir l'apparition de maladies telles le cancer, l'infarctus ou la diverticulose, le fait d'avoir en tête ces raisons nous aide à passer à l'action;

- Allez-y par étapes. Le fait de se fixer un nombre limité d'objectifs réalisables est plus efficace que de vouloir tout changer d'un seul coup. Pour certaines, la méthode du « tout ou rien » peut paraître attirante, mais dans les faits, très peu de personnes parviennent à maintenir les habitudes ainsi acquises;

- Parlez en terme de nouvelles habitudes alimentaires et non de régime ou de diète. Ces mots ont une connotation restrictive et temporaire. Personne n'aime être au régime et, si on le fait, c'est habituellement pour un court laps de temps;

- Allez chercher les informations auprès des bonnes personnes ressources: diététistes/nutritionnistes, médecins,



Josiane Cyr  
nutritionniste

collaboration spéciale

psychologues, spécialiste en activité physique, chacun est l'expert dans sa spécialité et peut vous aider à identifier les obstacles au changement et vous conseiller adéquatement pour y faire face.

- Soyez à l'écoute de vous-même, en observant votre façon de manger, avec qui, quand et pourquoi vous agissez ainsi. Vous pourrez mieux identifier des comportements nocifs et agir pour les modifier.

- Donnez-vous du temps. Pour arriver à changer les habitudes de toute une vie et à maintenir de nouvelles habitudes par la suite, il faut des mois, voire plus d'un an.

- Soyez ouvert aux nouveautés. Changer ses habitudes alimentaires commence bien souvent à l'épicerie. Pourquoi ne pas en profiter en faisant votre

marché de la semaine pour acheter un nouvel aliment ou pour vous procurer les ingrédients d'une nouvelle recette?

- Rendez votre entourage complice de ces changements. Montrez-leur les aspects positifs qu'il y a à essayer de nouvelles choses, tout en respectant les goûts de chacun. Des recettes invitantes, des trucs pour gagner du temps et des gâteries occasionnelles leur démontreront que changer ses habitudes alimentaires n'est peut-être pas si sorcier!

Enfin, dites-vous que votre patience et vos efforts seront récompensés par de meilleures chances d'être en santé, par le plaisir que vous retirerez d'une saine alimentation et par le bien-être et la vitalité que vous ressentirez en peu de temps!

## Changer ses habitudes alimentaires commence souvent à l'épicerie

### LA RECETTE: PÂTE VÉGÉTARIENNE

#### Les ingrédients:

La croûte: 500 ml (2 tasses) de riz à grain long cuit; 1 oeuf battu; 125 ml (1/2 tasse) de fromage râpé (cheddar, mozzarella partiellement écrémé); 1 ml (1/4 c. à thé) de tabasco; 5 ml (1 c. à thé) de concentré de poulet en poudre; 5 ml (1 c. à thé) de beurre ou margarine.

La garniture: 1 gros oignon haché; 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale; 1 gous-

se d'ail haché; 125 ml (1/2 tasse) de champignons tranchés; 125 ml (1/2 tasse) de poivrons verts ou rouges coupés en dés; 375 ml (1 1/2 tasse) de pois chiches cuits et égouttés; 125 ml (1/2 tasse) de tofu coupé en morceaux; sel et poivre au goût; 1 ml (1/4 c. à thé) de thym séché; 1 oeuf battu; 175 ml (3/4 tasse) de lait; 250 mL (1 tasse) de fromage mozzarella ou cheddar partiellement écrémé, râpé.

#### La préparation:

Mélanger ensemble les ingrédients de la croûte excepté le beurre ou la margarine. Presser au fond d'une assiette à quiche de 23 cm (9 po.) enduite du beurre ou de la margarine. Cuire la croûte au centre du four à 200°C (400°F) pendant 7 à 8 minutes.

Reserver. Faire revenir l'oignon avec la moitié de l'huile. Ajouter l'ail, les champignons et le poivron. Cuire en remuant 3 à 4 minutes; ajouter les pois chiches, le tofu, les assaisonnements, l'oeuf, le lait et le fromage. Mettre le tout au robot culinaire afin de rendre cette préparation en purée. Verser cette préparation dans la croûte de riz. Cuire 40 à 50 minutes à 180°C (350°F).

Bon pour 6 portions. Bon appétit!

Source: *Alimage experts-conseils en diététique.*

## CHRONIQUE MÉDICALE

## À quand le réveil?

**L**undi dernier, j'ai écouté avec beaucoup d'intérêt (pour la deuxième fois) l'émission *Le Point*, portant sur la santé des Québécois et Québécoises. Rien pour se réjouir, me direz-vous, mais ce qui m'a particulièrement frappé ce sont les propos, les statistiques énumérées qui ressemblent en tous points à ce que je dis et préconise aux gens lors de mes conférences sur le stress et la santé depuis plus de 15 ans. Ce qui me touche le plus, c'est que ces propos sont plus actuels que jamais mais ce qui me dérange, c'est le peu de progrès de la part des gens en matière de santé personnelle.

Un de mes anciens patrons, en première année de médecine, le Docteur V. Lagacé, me répétait: « Tu sauras, mon Gilles, qu'en matière de santé, l'éducation des gens se fait très difficilement. » Je ne voulais pas y croire mais l'expérience m'a prouvé qu'il n'en était pas autrement. Éduquer les gens en matière de santé, ça peut être long et ardu et les dires du Dr Lagacé étaient basés sur l'expérience.

Est-ce que le fait de fermer des hôpitaux fera en sorte que les gens vont changer leur façon de penser, de voir les choses et de modifier leurs mauvaises habitudes de vie? J'ose espérer, mais permettez-moi d'en douter fortement. Je ne dis pas cela d'une façon négative. Le pourcentage des gens en santé physique, mentale, sociale, spirituelle et émotionnelle dans le monde actuellement se chiffre à environ 3 à 5 %, à peine 1 personne sur 20.

Comment oser espérer que les choses changent? On distribue des trophées et des plaques pour tout sauf le savoir-vivre. Une évolution? Laquelle? L'histoire se répète: abus, violence, vols, viols; on tue, on triche, on dévie, on s'étourdit et on se cache derrière la drogue, les pilules, l'alcool, les voyages, la mode, bref, tout ce qu'on peut acheter. On pleure, on crie, on revendique, on pointe du doigt mais est-ce que ça change? On interprète des chansons touchantes, on nous montre des émissions qui bouleversent, des drames de toutes sortes, mais, est-ce que ça change pour autant? À quand le réveil! À quand les vrais changements? Y a rien là, vive la p'tite vie, c'est au bout!

L'humain remet toujours à demain et, en affaires, on a tout compris: « Achetez maintenant et payez demain. » Le même phénomène se produit au point de vue santé, on investit de façon négative aujourd'hui pour payer de sa santé demain. La plupart des gens passent 50 % de leur vie à vouloir faire de l'argent et plus tard l'autre 50 % à vouloir retrouver la santé. Les méthodes changent, les outils changent, mais qu'en est-il de l'être humain? Drôle de monde. On se « pette » les bretelles en se disant: « Nous, on connaît ça. Vive la p'tite vie! »



Gilles Lapointe m.d.  
collaboration spéciale

## Réducteurs d'appétit

### Une nouvelle molécule dans l'assiette

PHILIPPE COSTE  
Agence France-Press

■ PARIS — Une équipe de chercheurs français et britanniques vient de faire coup double en identifiant, après plus de 10 ans de travail, une enzyme responsable de la destruction dans l'organisme d'une molécule de la satiété, et en trouvant le moyen d'enrayner son oeuvre destructrice, selon une étude publiée la semaine dernière dans la revue britannique *Nature*.

**S**chématiquement, le travail effectué par l'équipe du Pr Jean-Charles Schwartz (INSERM) en collaboration avec l'équipe londonienne du Pr Robin Ganellin, pourrait, à terme, déboucher sur la mise au point d'un médicament capable de leurrer le cerveau en lui faisant croire que l'on a l'estomac plein alors que l'on se serre la ceinture.

Depuis longtemps, les scientifiques savent que le cerveau contrôle l'appétit et la prise d'aliments par le biais de signaux de satiété déclenchés soit par des produits provenant de la digestion des aliments ingérés, soit par la distension de l'intestin qui va stimuler des nerfs du système nerveux végétatif.

Le déclenchement de ces signaux et leur traitement dans le cerveau met en jeu un réseau complexe de neurones et de neuro-transmetteurs. Parmi ces neurones figure la cholecystokinine (CCK), libérée par des neurones localisés dans l'intestin et le cerveau.

Très abondante dans plusieurs ré-



Le marché des produits minceur est très lucratif.

gions du cerveau, elle est connue des spécialistes pour son rôle dans le contrôle de l'appétit. Le signal de satiété est normalement produit lors de la prise alimentaire qui, par distension de l'intestin, provoque une libération du neurotransmetteur à partir des neurones intestinaux.

Au bout d'une dizaine d'années de travail, les efforts des scientifiques ont été payés de retour: ils ont identifié une enzyme, la tripeptidyl peptidase II (TPP II), qui est capable d'inactiver la CCK. Et ils sont enfin parvenus à produire chimiquement une molécule, le butabindide, qui enraye l'action de cette enzyme TPP II.

Une demande de brevet a été déposée par l'INSERM et le University College de Londres. Les scientifiques doivent en effet se montrer prudents car plusieurs équipes sont en compétition, et l'attente du public pour de tels pro-

duits est très forte.

De nombreuses études sont actuellement en cours, tant en Grande-Bretagne qu'aux États-Unis et en France, pour trouver le remède permettant de conserver ou de retrouver la minceur. Plusieurs « gènes de l'obésité » ont déjà été isolés, l'importance du rôle de certaines hormones (insuline, leptine) a été mise en évidence, ainsi que celle d'une protéine régulatrice de la satiété, la GLP-1, présente dans le cerveau.

L'obésité touche 30 % des habitants des pays développés — plus encore aux États-Unis — et le problème des « quelques kilos en trop » une proportion encore plus importante de gens. Aux États-Unis, un tiers des habitants présente un surpoids de 20 % par rapport au « poids idéal » et est donc obèse. Des chiffres qui montrent que le marché est à l'évidence extrêmement porteur.

## les alternatives santé

### ARCHITECTURE ÉCOLOGIQUE

#### ARCHITECTURE ÉCOLOGIQUE:

Souci écologique pour le bien-être des gens et de l'environnement dans la réalisation de l'habitation saine et haut rendement énergétique. Consultations à domicile. David Leslie, architecte. Tél.: (418) 648-8168

### BALNÉOTHÉRAPIE

#### AUBERGE LE FLORÈS:

Offrez-vous le rêve à la campagne! Accueil chaleureux, confort et ambiance exceptionnels. Forfaits Gâterie, 129 \$/2 pers. (souper - coucher - déjeuner). SPA détente, 148 \$/jour/pers. occ. double, bain thérapeutique. Relaxation. Réservation: (819) 538-9340, 1-800-538-9340.

### CONFÉRENCE

#### TAO DE LA SANTÉ:

Ph.D. ACU, Dr Nicole Tremblay, le rôle du mental sur le corps dans le processus de guérison. Château Bonne Entente, 7h30, le mardi 16 avril. Rés.: (418) 688-1711.

### DENTISTERIE

#### DENTISTERIE HOLISTIQUE:

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

#### DENTISTERIE HOLISTIQUE:

Pratique globale sans mercure axée sur la prévention. Dr François Létourneau, Clinique dentaire St-Augustin, 428, rue 138, St-Augustin. (418) 878-2740 2740.

### MÉDITATION

#### MÉDITATION:

TAO DE LA SANTÉ. Cours de Qi Gong de niveau II (chemise de fer) et sexualité taoïste (amour curatif), par Dr Nicole Tremblay, Ph.D. ACU, les 20 et 21 avril. Tél.: (418) 688-1711.

### MASSOTHÉRAPIE

#### SUÉDOIS CINÉTIQUE:

Massage thérapeutique ou de relaxation. S'applique aux tendons et muscles. Augmente la détente musculaire et permet une plus grande mobilité des articulations. Apaise le système nerveux, favorise la circulation, raidisseurs articulaires et musculaires, fibromyalgie. Nathalie Longpré, TRP, membre FQMM, TONIX, Tél.: 683-3912.

### Les médecines douces... CAPSULE-SANTÉ

De tout temps, les massages ont procuré détente et bien-être. L'art du massage est devenu un art de vivre et les techniques se sont diversifiées: massages suédois, shiatsu, japonais, californien, structural, trager, néo-reichen, polarité. La massothérapie favorise la détente musculaire, une meilleure circulation sanguine, améliore la souplesse et chasse les tensions nerveuses.

# LA SANTÉ DENTAIRE



## DEUX ALLIÉES ESSENTIELLES

## LA DENTISTERIE, DE PLUS EN PLUS SPÉCIALISÉE

L'Ordre des dentistes du Québec rappelle qu'une bonne santé bucco-dentaire suppose une hygiène et des soins quotidiens que l'on apporte à ses dents. Un brossage minutieux de ses dents, le matin et le soir, si possible après chaque repas, est une condition préalable essentielle à une bonne santé bucco-dentaire. Une brosse à dents souple, que l'on change idéalement à tous les six mois, et l'utilisation d'un dentifrice le moins abrasif possible contribuent également au maintien de cette bonne santé bucco-dentaire.

Une bonne pâte dentifrice doit contenir du fluor car ce produit est très efficace contre la carie. Le fluor pénètre l'émail des dents et le renforce. À défaut de pouvoir se brosser les dents, en voyage impromptu ou au bureau, certains recommandent de mâcher de la gomme sans sucre ou de manger, à la fin d'un repas, certains types de fromage à pâte qui peuvent diminuer l'effet des acides. Mais cela ne doit être qu'une mesure d'exception dans les cas où il nous est impossible de procéder à un salubre et indispensable brossage de dents.

### Les vertus d'un bon brossage

Un bon brossage devrait durer entre deux ou trois minutes et se faire avec minutie, accompagné de mouvements rotatifs et non horizontaux, avec un minimum de pression appliquée sur la brosse. Chaque dent doit ainsi être brossée sur toutes ses faces, à l'extérieur comme à l'intérieur et entre elles.

Pour atténuer les problèmes de mauvaise haleine, il est recommandé de se brosser également la langue, d'arrière en avant. Chaque brossage de dents doit être complété chaque soir par l'utilisation



de la soie dentaire qui permet d'éliminer la formation de plaque. Car, lorsque la plaque dentaire n'est pas enlevée quotidiennement, elle durcit et forme un dépôt calcaire nommé tartre qui s'accumule entre les dents. Résultat: enflure, rougissement et saignement des gencives.

### Chacun pour «soie»

Pour bien mesurer l'importance de l'utilisation de la soie dentaire, certains recourent à l'analogie suivante: se brosser les dents sans passer par la suite la soie dentaire est aussi efficace que de se laver les mains, par exemple, sans écartier les doigts... Le dépôt et l'accumulation graduelle de tartre favorisent l'apparition de maladies périodentaires de la gencive qui prennent de l'ampleur au fil des

ans, de façon parfois sournoise et sans douleur, jusqu'à ce que les gencives et les dents deviennent sérieusement endommagées. Les gencives ainsi irritées se détachent alors des dents pour former de petites poches au sein desquelles l'infection se propage. La gencive rendue moite, les dents peuvent se déplacer et devenir mobiles. Dans un tel cas, seul un traitement chirurgical pourra sauver les dents infectées, à défaut de quoi l'extraction devient inévitable.

### Des gencives aux petits soins

Quand on constate un saignement de gencive, généralement, c'est comme si notre organisme déclenchait un signal d'alarme et ce, sans qu'il y ait nécessairement une douleur qui accompagne le saignement. Il faut alors voir absolument un dentiste dans les plus brefs délais. Dans plusieurs cas, il s'agira pour le dentiste de retirer le dépôt calcaire formé et accumulé sous

forme de tartre sur le bord des gencives et entre les dents. L'usage de la soie dentaire une fois par jour est vivement recommandé.

Il faut aussi savoir à quel moment remplacer sa vieille brosse à dents. Une brosse usée nettoie mal et ses poils pliés peuvent également blesser la gencive. Il est temps de changer de brosse, par exemple, quand les poils de soie plient, tombent ou se brisent, ou encore quand le dentifrice reste prisonnier à la base des poils de la brosse.

Une hygiène quotidienne et des visites régulières chez le dentiste sont encore les meilleurs outils pour préserver une bonne santé bucco-dentaire.

Au fil des ans, la dentisterie s'est enrichie de nombreuses spécialités et disciplines diverses qui lui permettent de compter sur de l'équipement, de la technologie de pointe et des matériaux de plus en plus perfectionnés. Toute cette évolution a permis entre-temps à la dentisterie de se développer en plusieurs spécialités qui couvrent un large éventail de services de soins dentaires allant de la microchirurgie à la dentisterie esthétique. Pour s'y retrouver, l'Ordre des dentistes du Québec suggère de regarder d'un peu plus près chacune de ces

spécialités, non sans avoir auparavant décrit les attributs et les services rendus en première ligne par le dentiste généraliste aussi appelé chirurgien-dentiste.

### On ne s'improvise pas spécialiste

Le chirurgien-dentiste est pleinement qualifié pour traiter toutes les affections bucco-dentaires. Le dentiste généraliste est celui qui fait un examen minutieux de la bouche et des dents et qui établit le plan de traitement. Il diagnostique aussi les anomalies et établit les soins requis. Son rôle consiste également à encourager le patient à prendre soin de ses



## UNE MEILLEURE VIE... GRÂCE AUX IMPLANTS DENTAIRE

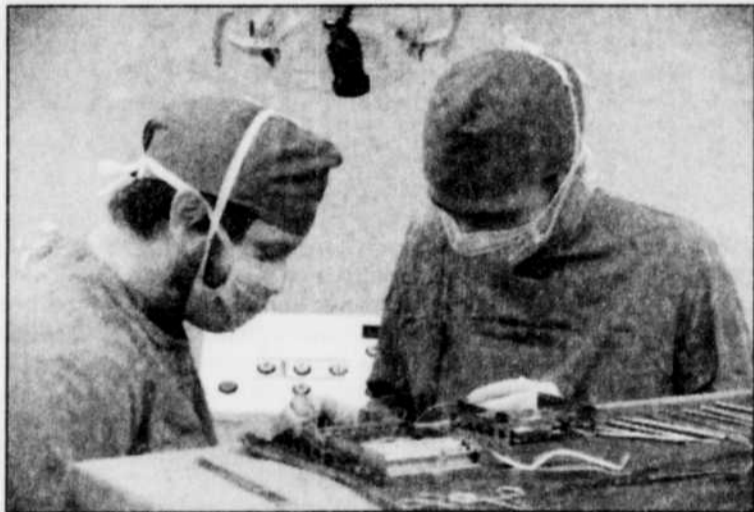
**Vos dentiers vous causent la nausée, des difficultés à manger, des problèmes psychologiques! Saviez-vous qu'il y a une solution de rechange?**

En effet, une percée majeure dans le domaine dentaire a été effectuée par le Dr Branemark, professeur et chercheur à l'université de Gothenburg, en Suède. Il a découvert que le titane possédait la propriété de se souder à l'os. Ainsi, grâce à une technologie chirurgicale spécifique, le tissu osseux s'intègre à la surface du titane; c'est ce qu'on appelle maintenant l'ostéointégration. Cette découverte majeure a permis de créer des implants dentaires faits de titane pur. Ce type d'implant a été placé dans la bouche du premier patient il y a trente ans.

Depuis ce temps, plus de 300 000 patients dans 40 pays dans le monde ont pu se prévaloir de cette réhabilitation buccale et retrouver le plaisir d'une dentition naturelle. Le Dr Branemark disait récemment: «C'est une source constante d'encouragement de voir que, même après plusieurs dizaines d'années, certains patients parlent du changement radical

que les implants dentaires ont apporté dans leur vie». Depuis juin 1992, une clinique de Québec vous offre cette technique. En effet, le Dr Yvan Fortin et le Dr Jacques Bernier, chirurgiens-dentistes, utilisent les implants dentaires depuis 1988. Ils ont limité leur pratique à l'implantologie dentaire et en juin 1992, ils ont ouvert le premier centre spécialisé en Amérique du Nord utilisant strictement les implants et la méthode du Dr Branemark. Déjà, plus de 450 patients ont bénéficié de cette méthode révolutionnaire.

Ce traitement s'adresse à presque toutes les personnes de 16 ans à 85 ans, qui ont perdu une, plusieurs ou toutes leurs dents. Les résultats parlent d'eux-mêmes: taux de réussite de 98% avec la méthode du Dr Branemark, la seule utilisée au Centre d'implantologie dentaire de Québec. Fait à noter, après la première chirurgie, il y a une très courte période de convalescence et la douleur est à peu près




inexistante. Ce traitement est donc tout désigné pour les personnes âgées. Le tout est suivi de l'étape au cours de laquelle on construit la nouvelle dentition.

Maintenant, tout est possible. Voilà une solution pour les Québécois et Québécoises ayant des prothèses inconfortables, douloureuses et parfois complexes.

Pourquoi souffrir plus longtemps? Renseignez-vous sur les implants dentaires Branemark.

**CENTRE D'IMPLANTOLOGIE DENTAIRE DE QUÉBEC**  
3075, chemin des Quatre-Bourgeois  
Bureau 109  
Sainte-Foy (Québec)  
G1W 4Y5  
657-5510  
1-800-465-8787





**Dr Jacques Deblois**  
chirurgien-dentiste  
généraliste

**18 ans d'expérience**

service de: • couronnes et ponts  
• implants  
• prothèses sur implants  
• esthétique

Place d'Iberville II  
1175, Lavigerie, Ste-Foy G1V 4P1  
Fax: 653-8169 / Tél.: 653-5412

### UNE ÉQUIPE HAUTEMENT SPÉCIALISÉE





Dr Joël Foisy      Dr Suzanne Martineau      Dr Pierre Thibault

**Des services professionnels:**

- dentisterie générale
- implants
- anesthésie générale
- urgences
- disponibilité: 5 jours/4 soirs semaine

Centre dentaire Foisy, Martineau et Thibault  
1248, chemin Sainte-Foy, bureau 301, Québec  
tél.: (418) 527-3888 - fax: 527-1917 - urgences: 682-0922

Ne s'improvise pas dentiste qui veut car la formation du dentiste généraliste requiert des études universitaires d'une durée minimale de quatre ans en médecine dentaire. L'endodontiste est le spécialiste qui prend soin des racines des dents. C'est lui l'expert du «traitement de canal». La pulpe est le tissu mou à l'intérieur du canal. Elle contient les nerfs et les vaisseaux sanguins. Lorsque la pulpe est malade, il faut la traiter. Tel est précisément le rôle de l'endodontiste. Celui-ci va alors nettoyer, désinfecter et obturer les canaux dans les racines pour éviter la propagation de l'infection. Il s'agit d'un traitement long et minutieux, les canaux étant souvent courbés et étroits. Les dents ainsi dévitalisées deviennent plus fragiles et devront, dans bien des cas, être renforcées par la pose d'une couronne. Le parodontiste est cet autre spécialiste qui traite la parodontite, c'est-à-dire des tissus qui entourent la dent, de l'os où la dent est implantée, du ligament qui la retient à cet os et de la gencive attachée à la dent. Quant à l'orthodontiste, son travail consiste, au moyen d'appareils spéciaux fixes ou amovibles, à corriger au besoin chez l'enfant ou l'adulte, les problèmes de dents mal alignées ou de développement des mâchoires. De son côté, le dentiste pédiatrique, comme son nom l'indique, est le dentiste qui se spécialise dans les soins dentaires pour enfants et adolescents. Sa formation lui permet, entre autres choses, de traiter les patients qui ont besoin de soins particuliers reliés à des problèmes de croissance, de développement ou de comportement.

Le prosthodontiste, lui, est spécialisé dans la conception, la pose et l'ajustement des couronnes, des ponts, des prothèses ou des implants dentaires. On peut dire, pour résumer, que c'est lui le véritable spécialiste de la prothèse.

Pour compléter cette liste, il faut inclure les spécialistes en médecine buccale, véritables experts du diagnostic de la bouche. Finalement, le chirurgien buccal et maxillo-facial est le spécialiste de la chirurgie, dans les cas d'extraction délicate, d'ablation d'une tumeur, d'un remodelage ou de rectification de l'articulation. Chose certaine: il faut s'en remettre de toute évidence à ces experts plutôt que de s'improviser dentiste et de faire son propre diagnostic. Il ne faut pas non plus hésiter à s'informer des honoraires exigés. Aucun dentiste n'entamera son travail sans votre accord. Votre première rencontre peut aussi se limiter à une simple consultation diagnostique. Par contre, si votre état bucco-dentaire semble complexe, le dentiste pourra certainement vous référer à un spécialiste.

# LA SANTÉ DENTAIRE

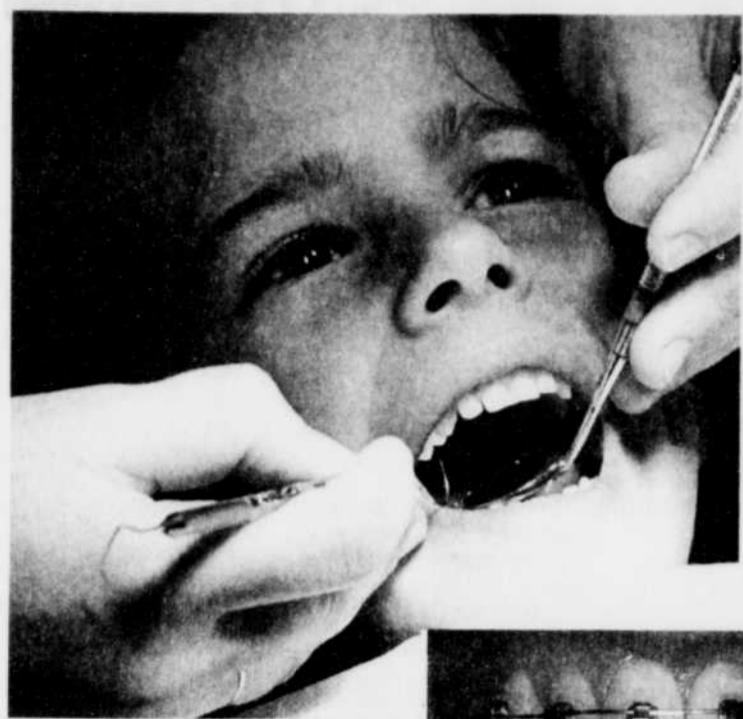
LE SOLEIL  
PUBLIREPORTAGE

## BEAUCOUP RESTE À FAIRE

On s'en doutait bien, et les résultats inédits d'une étude sur la santé bucco-dentaire des adultes québécois de 35 à 44 ans le confirment: il existe un lien direct entre le niveau de revenus des personnes et l'incidence de la carie dentaire. Et si, règle générale, l'état de santé bucco-dentaire des Québécois demeure inférieur à bien des égards à celui des populations nord-américaines, certains résultats s'avèrent encourageants.

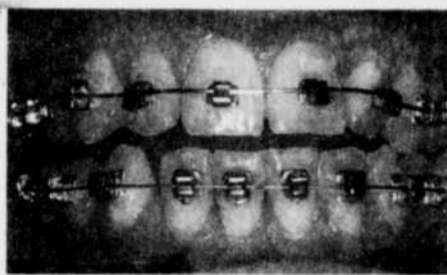
### Une étude qui en dit long

L'étude en question, menée entre septembre 1994 et juillet 1995 auprès de 2043 sujets sélectionnés au hasard dans sept régions sanitaires du Québec, comporte une mine de renseignements précieux, selon Pierre Gagnon, vice-doyen à la recherche et aux études supérieures à la Faculté de médecine dentaire de l'Université Laval et coauteur de l'étude en compagnie de J. M. Brodeur, M. Payette, M. Olivier, D. Chabot et M. Benigeri. «Pour ce qui est du nombre de dents perdues, la génération des 35 à 44 ans a été moins affectée par la tradition québécoise qui consistait à extraire au lieu de traiter. Il y a donc moins d'édentés que nous le pensions. Par contre, l'incidence de la carie est très élevée. Par ailleurs, seulement 16,9% des gens ont gardé toutes leurs dents. C'est plutôt faible. Par ailleurs, au chapitre des caries actives en bouche, les gens qui ont un état de santé dentaire présentement hypothéqué sont souvent ceux qui sont sans emploi, qui ont peu de moyens financiers et qui n'ont pas d'assurance dentaire. Ce sont encore les laissés pour compte, dans toutes les problématiques de santé, qui écopent le plus, même au niveau des dents. Il s'agit d'une conclusion inquiétante d'autant plus qu'il est de plus en plus question de réviser ou même d'abandonner les programmes de soins dentaires pour les assistés sociaux», constate Pierre Gagnon. De façon générale, et la chose a de



Research, à San Francisco, ont permis de comparer, sur le plan mondial, l'état de santé bucco-dentaire des Québécois.

«En Amérique du Nord, par exemple, les Québécois se classent parmi les plus mal en point en matière de santé bucco-dentaire, même si on est en train de remonter lentement la pente. Les enfants, chez nous, ont par contre de bien meilleures conditions dentaires que ceux des générations précédentes. Si on compare la santé dentaire de la population québécoise des 35 à 44 ans à celle de la population du même groupe d'âge en Ontario ou dans les autres provinces canadiennes ou aux États-Unis, la situation est loin d'être à notre avantage.



quoi rassurer, les auteurs de l'étude constatent un niveau élevé d'utilisation des services dentaires, soit environ 69%, une nette amélioration par rapport au seuil de 50% constaté il y a quelques années.

### Sous-utilisation de la soie dentaire

Par contre, note l'étude, les techniques de brossage restent à améliorer. De même, la sous-utilisation de la soie dentaire demeure un problème majeur. «Aux États-Unis, il y a quelques années, la question de l'utilisation de la soie dentaire a fait l'objet de nombreuses campagnes nationales de sensibilisation. Je pense qu'il va falloir prévoir des campagnes en ce sens pour démontrer les avantages de la soie dentaire. Ces campagnes pourraient se faire conjointement avec l'Ordre des hygiénistes dentaires et l'Ordre des dentistes du Québec, en collaboration avec les responsables de la santé publique», estime Pierre Gagnon.

### Des comparaisons mondiales

Les résultats de l'étude québécoise, dévoilés en mars lors des travaux de l'International Association for Dental

Quand j'ai fait ma présentation à San Francisco, beaucoup de gens d'autres pays, dont des représentants d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, sont venus me dire qu'ils trouvaient que nous n'avions pas beaucoup de caries à comparer à eux. C'est une mince consolation. Il nous reste pourtant beaucoup à faire. L'étude nous indique que les Québécois, en général, ont tendance à conserver leurs dents et à faire traiter leurs caries. Ce sont surtout des problèmes de gencives qui apparaissent de plus en plus. Dans nos universités, il va donc falloir adapter les programmes en fonction de cette réalité et former des dentistes compétents aptes à traiter ces problèmes. Et puis, le recours à la soie dentaire doit être encouragé par le biais de campagnes de sensibilisation à long terme d'année, et pas juste pendant le mois de la santé dentaire», note Pierre Gagnon.

## POUR EN FINIR AVEC LA PEUR À L'ÉGARD DU DENTISTE

Près de la moitié de la population, estime-t-on généralement, exprime une certaine crainte à l'égard du dentiste. Cette peur, souvent transmise inconsciemment aux enfants par des parents ayant déjà connu de mauvaises expériences chez le dentiste, peut être surmontée de nos jours avec une approche sécurisante et un équipement des plus perfectionnés.

Il faut d'abord savoir sur quoi repose cette peur du dentiste. Le plus souvent, cette peur est associée à la fameuse piqûre ou injection, cause de beaucoup d'anxiété. Parfois même, ce sont les bruits et les vibrations produits par les appareils de dentisterie qui sont à l'origine de ces peurs.

À notre époque, les dentistes reçoivent justement une formation spéciale qui leur permet de réduire considérablement la crainte qu'éprouvent encore plusieurs personnes. L'une des méthodes éprouvées de désamorçage des peurs consiste à expliquer au patient le traitement et la procédure qui l'accompagne, en plus de lui montrer les instruments du dentiste avant de procéder au traitement à proprement parler.

D'autres techniques, comme l'hypnose ou des exercices de relaxation, sont également mises à contribution pour assujettir la peur à l'égard du dentiste. Au besoin, lorsque la peur demeure incontrôlable, le dentiste peut recourir exceptionnellement à

un tranquilisant.

### Une attitude positive vainc le cercle vicieux de la peur

L'Ordre des dentistes du Québec rappelle d'ailleurs qu'il est important de réaliser que l'attitude générale de la famille relativement aux soins dentaires est déterminante, en particulier chez les jeunes enfants qui en sont à leur première visite chez le dentiste. Si les parents sont négatifs et expriment ouvertement leurs craintes et appréhensions, l'enfant va certainement s'en ressentir et gardera un mauvais souvenir de cette première visite chez le dentiste. Si, au contraire, les parents demeurent positifs et que l'expérience s'avère anodine, l'enfant aura vite fait d'oublier sa frayeur face au



nouveau et à l'inconnu. De plus, le dentiste dispose de tout un éventail de produits anesthésiants et d'analgésiques pour prévenir la douleur. Certains dentistes recourent même à de la musique subliminale pour aider le client à se détendre. Il est sage de se rappeler que plus on hésite longtemps avant d'aller consulter un dentiste, plus un problème peut s'aggraver. Commence alors le cercle vicieux de la frayeur à l'égard du dentiste car, si le problème s'aggrave, plus il y a un risque de douleurs et, conséquemment, plus il y a une source d'inquiétude. Une visite régulière chez le dentiste mettra fin à ce cercle vicieux de la peur.

## L'AVENIR S'ANNONCE SOURIANT

Il suffit de parler à des experts en santé bucco-dentaire pour s'en convaincre: l'avenir de la denturologie, de la dentisterie esthétique et de l'implantologie s'annonce prometteur compte tenu des outils perfectionnés que permettent les nouvelles technologies. En matière de dentisterie esthétique, par exemple, les gens tolèrent de moins en moins de porter une dent usée, jaunie, qui a changé légèrement de position ou qui ne présente pas un aspect agréable à regarder. Même si la dent est encore saine, sa présentation esthétique peut laisser à désirer.

### La recherche d'un mieux-être

«Comme les gens recherchent de plus en plus un mieux-être personnel, on a vu la dentisterie esthétique prendre graduellement une grande importance. À partir de procédés de blanchiment, par exemple, on peut redonner à la dent son apparence et son éclat naturels. Les dentistes, en général, sont bien renseignés à ce sujet. Par contre, on peut aller beaucoup plus loin pour réparer les dents, en corriger la forme ou refermer l'espacement entre les dents. On recourt également aux facettes de porcelaine, procédé plus coûteux, fabriquées en laboratoire après une prise d'empreintes. On peut même corriger certaines longueurs ou formes de dents, les redresser ou réduire l'espace inter-dentaire de façon

donner en permanence une apparence très agréable», précise Ghislain Lapointe, président de Les Centres Lapointe, qui regroupe une dizaine de cliniques spécialisées équipées de laboratoires qui proposent à la grandeur du Québec des services de dentisterie, de denturologie et d'implantologie.

### Les progrès de l'implantologie

Par ailleurs, en implantologie, l'apport de nouvelles technologies et une demande croissante



pour le remplacement durable de dents manquantes ont amené depuis quelques années de plus en plus de gens à considérer les implants dentaires comme une alternative fort valable. On prévoit même une réduction importante des délais et du nombre d'étapes dans la préparation et la mise au point des implants. «Il est normal que ce soit au Québec qu'on retrouve la plus grande compétence en denturologie étant donné que nous sommes la province avec la population la plus édentée au pays, sinon au monde. Quand on a de tels besoins, il est normal de vouloir les combler. Le Québec compte 900 denturologistes, soit le même nombre que pour tout le reste du Canada. Voilà pourquoi, sans doute, au Québec, nous avons donc développé une grande expertise en matière de denturologie et d'implantologie dentaire», souligne Ghislain Lapointe.

## LES IMPLANTS DENTAIRE, ALTERNATIVE AUX DENTS NATURELLES MANQUANTES

Bien que les implants dentaires soient utilisés depuis des années, voilà seulement une dizaine d'années que les matériaux et les techniques de pointe permettent ce traitement avec 90% de succès. Les implants dentaires sont des prothèses qui offrent une remarquable alternative aux partiels et aux ponts pour remplacer des dents naturelles manquantes.

La plupart des personnes à qui il manque des dents, qui portent des prothèses partielles ou complètes, peuvent bénéficier d'implants dentaires. Parmi les gens qui sont porteurs de prothèses complètes, plusieurs souffrent d'inconfort et de frustration, lorsqu'ils mangent ou qu'ils parlent, si leur appareil est mal ajusté. Il peut même leur occasionner de légères blessures.

Des problèmes comparables peuvent être causés par des prothèses partielles. Les dents qui supportent les crochets peuvent se déplacer à la longue, se carier, se fracturer. Les dents opposées aux dents manquantes, celles du haut comme celles du bas, peuvent également pousser dans l'espace laissé vide par la dent extraite.

Tous ces problèmes peuvent entraîner davantage de pertes de dents, un débalancement de l'occlusion (alignement des dents quand on ferme la bouche), ce qui crée des maux de tête, des douleurs au cou ou à l'articulation temporo-mandibulaire.

### Les étapes de l'implantation

L'implantation dentaire comporte plusieurs étapes. Mais, tout compte fait, elle demeure une intervention relativement simple et indolore. Premièrement, il faut vérifier si les tissus de la gencive sont en bonne santé et si l'ossature de la mâchoire est suffisamment haute et large pour recevoir l'implant. Il est absolument nécessaire de consulter son dentiste et un spécialiste pour déterminer si la pose d'un implant est possible ou non. Puis, sous anesthésie locale, on vérifie si la gencive est incisée à l'endroit où sera placé le ou les implants. Avec une fraise spéciale, l'os est percé et le chirurgien buccal ou le parodontiste ancre dans la mâchoire des vis chirurgicales qui deviennent les «racines» artificielles de la nouvelle dentition. On referme ensuite

la plaie avec quelques points de suture.

Lors de l'intervention suivante, quelques mois plus tard, il faut rouvrir la gencive pour visser un manchon en titane sur l'implant. Ce manchon traversera la gencive et servira de support et de rétention à la structure de la restauration.

À la troisième étape, l'intervention du dentiste ou du prothodontiste consistera à fixer la prothèse, ou dent artificielle, à la butée qui la tiendra en place. En plus d'exiger de voir le dentiste régulièrement pour des contrôles de routine, cette prothèse demandera un peu plus de temps pour les soins dentaires quotidiens car, pour éviter toute infection, il faut garder très propre la périphérie des manchons en contact avec la gencive. Le coût d'un tel traitement varie d'un cas à l'autre. L'Ordre des dentistes du Québec croit qu'il convient d'en discuter au préalable avec le dentiste qui, après examen, pourra faire une évaluation.

**AVIS À LA CLIENTÈLE DU DR ANDRÉ HURTUBISE**

La Dre T.P. HANH TRAN est heureuse d'annoncer qu'elle assurera le suivi des dossiers du Dr André Hurtubise à la Clinique Médico Dentaire Pasteur.

Mme T.P. Hanh Tran, chirurgienne-dentiste, exerçait jusqu'à récemment avec le docteur Hurtubise. C'est donc à la même adresse qu'elle recevra tous les patients du Dr Hurtubise.

Vous pouvez prendre rendez-vous au 529-0208.

CLINIQUE MÉDICO DENTAIRE PASTEUR  
770, 1<sup>er</sup> Avenue, Québec (Québec)  
(418) 529-0208

**Clinique dentaire**

LE 210 CHAREST  
210, boul. Charest Est  
Québec (Québec)  
G1K 3H1

DR JEAN-FRANÇOIS T. BLANCHETTE  
DR CHANTAL FORTIER  
(418) 647-4238

**Avril, mois de la santé dentaire**

**mordre dans la vie à belles dents!**

**SOINS DE LA BOUCHE**  
Vos gencives sont-elles en santé?

Bien que la carie existe chez les adultes et les personnes âgées, le principal problème est souvent celui de l'infection des gencives ou encore des maladies parodontales. Il s'agit d'une inflammation des gencives causée par la plaque dentaire et le tartre qui ne sont pas éliminés par les brossages et l'utilisation de la soie dentaire à tous les jours.

Au début, la maladie progresse lentement et la plupart du temps sans douleur. À la longue, les gencives deviennent douloureuses, enflées et d'un rouge foncé. Enfin, lorsque l'infection n'est pas traitée, celle-ci atteint le point d'attache des dents dans la mâchoire, les dents deviennent mobiles et finissent par tomber. Le premier signe observé est souvent le saignement des gencives lors du brossage. À cela s'ajoute une autre caractéristique majeure: la mauvaise haleine chronique.

Les maladies parodontales sont la cause principale de la perte des dents chez les adultes. Près de 75% des adultes souffrent, à différents degrés, d'infections des gencives au cours de leur vie.

Il ne faut pas oublier que même ceux qui portent des prothèses peuvent être atteints d'une maladie des gencives. Que vous ayez encore vos dents ou que vous portiez une ou des prothèses, le meilleur moyen pour éviter les maladies parodontales est la prévention. L'utilisation de la soie dentaire à tous les jours, les brossages fréquents des dents ou des prothèses et des visites régulières chez le dentiste sont le gage d'une bouche en santé.

Ordre des Dentistes du Québec  
CENTRE DE SANTÉ PUBLIQUE DE QUÉBEC

**«Vaincre la peur du dentiste»**

Dr Réal Paquin, d.m.d.  
Dentiste généraliste

**Technique utilisée aux E.-U. avec succès**  
Collaboration avec Chantal Bedard, psychologue

Faites comme des centaines de personnes

**Apprenez à:**

- ✓ Contrôler le phénomène de la peur
- ✓ Communiquer vos craintes
- ✓ Libérer votre anxiété
- ✓ Développer votre confiance

Pour une approche personnalisée

**Votre premier geste**  
**Notre premier contact**

Téléphonez à:  
**872-3036**

**CLINIQUE DENTAIRE BRISSON ET LANGEVIN**

(Clinique médicale du Chatel)

**Nous prenons soin de votre sourire de 3 ans à 93 ans selon vos besoins et vos disponibilités.**

Dentisterie familiale et cosmétique, blanchiment, couronnes et ponts, prothèses, chirurgie, etc...

**SERVICE D'URGENCE**  
**TÉL.: 842-1105**

9195, boul. L'Ornière, Neufchâtel

## LES PARODONTISTES VOUS RÉPONDENT

### Les maladies de la gencive

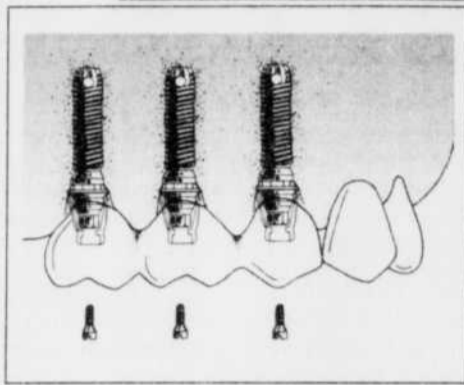
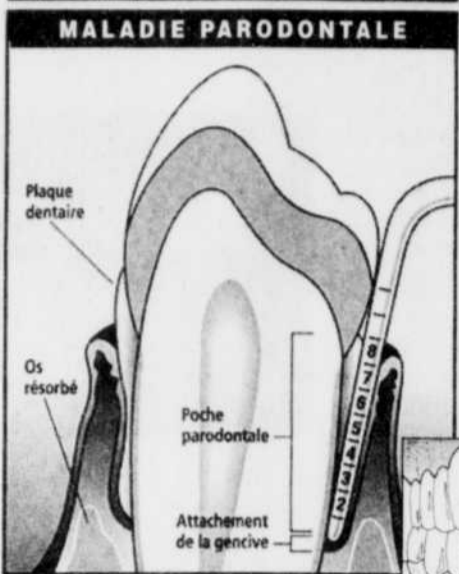
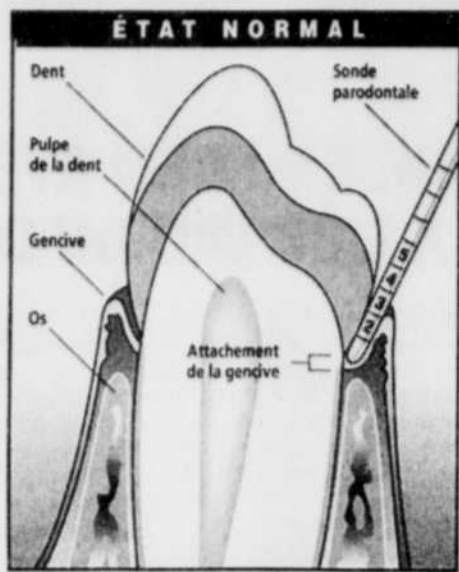
La maladie parodontale est une affection qui s'attaque aux gencives et à l'os sous-jacent. C'est aussi la toute première cause de la chute des dents chez les Nord-Américains.

### Les causes

La grande coupable: la plaque dentaire. Bien qu'il y ait plusieurs facteurs qui puissent causer la maladie parodontale (alimentation, stress, tabac), c'est la plaque dentaire qui est la principale coupable. La plaque dentaire est composée de bactéries qui irritent les gencives et s'attachent aux tissus de soutien des dents, ce qui entraîne l'apparition des poches de gencives. À mesure que la maladie progresse, les poches se remplissent de plaque dentaire et se creusent: la plaque peut alors s'étendre jusqu'à la racine des dents. Si l'on n'intervient pas tout de suite, c'est l'os qui s'endommage de façon souvent irrémédiable, causant la perte des dents. Seul le sondage parodontal permet de dépister le moindre signe de la maladie. On peut souffrir d'une maladie parodontale sans qu'aucun symptôme ne soit présent. Habituellement toutefois, le saignement des gencives et la mauvaise haleine sont des signes très positifs de maladies parodontales.

### Le parodontiste

Souvent, un simple détartrage au niveau des racines par votre dentiste généraliste suffira à régler le problème. Pour une atteinte plus grave, le dentiste peut recommander un traitement chirurgical ou vous conseiller de consulter un spécialiste. Ce spécialiste, c'est le parodontiste: un dentiste qui s'est spécialisé pendant 2 ou 3 années universitaires supplémentaires dans la prévention, le diagnostic et le soin

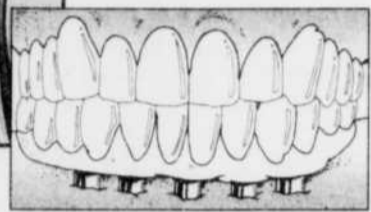


des maladies parodontales. Il s'occupe aussi de la planification, de la mise en place et de l'entretien des implants dentaires.

### Les implants dentaires

Un implant dentaire est une vis faite de titane qui a la propriété de se "souder" à l'os des mâchoires. Une fois intégrés à l'os, les implants peuvent être utilisés pour remplacer une, plusieurs ou toutes les dents. Les restaurations comportent trois parties: le ou les implants dentaires, les piliers reliant les implants aux couronnes, aux ponts ou aux prothèses et les couronnes, ponts et prothèses.

La première phase des traitements consiste en la pose chirurgicale de la première partie de la restauration: l'implant dentaire. Après une période d'intégration de 6 à 8 mois dans l'os de la mâchoire, la deuxième partie des traitements, qui est la confection des couronnes ou prothèses, pourra être entamée.

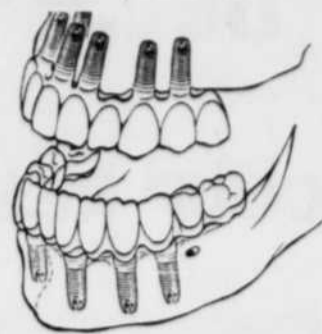


Les parodontistes de la région de Québec espèrent que ces informations vous seront utiles.

**Drs Marc-André Bélanger, René-Guy Landry, Hugues Pelletier, Marcel Proulx et Serge Roy**

à l'adresse: Faculté de médecine dentaire, Université Laval, 656-2211 ou 2480, chemin Sainte-Foy, #240, Sainte-Foy, 651-8900

## QU'EST-CE QU'UN PROSTHODONTISTE?



Un prosthodontiste est un dentiste spécialiste dans la restauration des dents naturelles et dans la création et la mise en place de substituts ou de prothèses dentaires d'apparence naturelle. La prosthodontie est une des spécialités dentaires reconnues par l'Association dentaire canadienne ainsi que par l'Ordre des dentistes du Québec. L'éducation d'un professionnel en prosthodontie nécessite 2 années d'éducation collégiale (CÉGEP), 7 années de formation universitaire incluant l'obtention d'un doctorat en médecine dentaire d'une durée de 4 années et ce, suivi d'un programme postdoctoral accrédité de 3 années pour obtenir la spécialisation. Notons qu'un denturologue n'est pas un spécialiste et qu'il n'obtient le droit de faire de la prothèse amovible après un programme collégial (CÉGEP) de 3 ans.

Grâce à l'avancement significatif en dentisterie durant les vingt dernières années, les prosthodontistes sont en mesure d'offrir à leurs patients un vaste échantillonnage de services professionnels. Ces services incluent:

### Le remplacement des dents manquantes

Les prosthodontistes offrent à leurs patients toutes les options pour le remplacement des dents manquantes en fonction des besoins de chaque patient.

Que le patient soit candidat pour un dentier complet, un partiel amovible ou un pont fixe, les prosthodontistes sont parfaitement formés pour donner des soins de haute qualité.

Ces spécialistes ont une excellente connaissance des procédures utilisées dans les laboratoires dentaires et ils travaillent étroitement avec les techniciens dentaires pour s'assurer que chaque prothèse, faite sur mesure, soit fonctionnelle, esthétique, durable et confortable pour le patient.

### Dentisterie cosmétique

Puisque les gens vivent maintenant plus longtemps et gardent davantage leurs dents naturelles, les prosthodontistes ont un rôle clé à jouer pour aider les patients à maintenir une apparence saine et agréable. Les prosthodontistes sont des experts dans les techniques de blanchiment et de liaison, dans le bon agencement des couleurs, dans l'utilisation des facettes pour améliorer la forme et l'apparence des dents et la fabrication et la mise en place des prothèses fixes comme les couronnes et les ponts.

Les prosthodontistes combinent les mains d'un dentiste avec les yeux d'un artiste pour créer des restaurations d'apparence naturelle qui avantagent grandement leurs patients.

### Les implants dentaires et autres technologies de pointe

Quelques-uns des plus remarquables avancements en dentisterie - comme les implants dentaires - sont directement reliés aux services offerts par les prosthodontistes. Les prosthodontistes ont eu un rôle primordial à jouer dans le développement de ces avan-

ments et ils ont été à l'avant-garde des recherches des vingt-cinq dernières années sur l'efficacité des implants dentaires. Les implants dentaires offrent aux patients de merveilleux avantages en tant qu'alternative aux techniques conventionnelles de remplacement des dents. Les prosthodontistes rapportent que l'implant dentaire devient rapidement une procédure de choix pour les patients qui ont perdu toutes ou quelques-unes de leurs dents. Les

prosthodontistes planifient, conçoivent et réalisent les prothèses sur implants, qu'il s'agisse d'un remplacement unitaire, partiel ou complet. Il est à retenir que l'implantologie n'est pas une spécialité reconnue mais représente l'effort concerté des spécialistes en chirurgie buccale, en parodontie et en prosthodontie.

### La correction des problèmes faciaux et oraux

La formation d'un prosthodontiste inclut une étude approfondie et une vaste expérience de la relation entre les dents et la mâchoire nécessaire à une occlusion adéquate. De concert avec d'autres médecins, les prosthodontistes offrent des traitements pour les patients ayant des défauts congénitaux comme les fentes palatines; les conditions tels les désordres temporo-mandibulaires (DTM); les lésions traumatiques; et la restauration complexe pour les patients ayant reçu des traitements chirurgicaux ou de radiation pour un cancer.

### J'AI TOUTES MES DENTS, EN QUOI UN PROSTHODONTISTE PEUT M'ÊTRE UTILE?

En l'absence de spécialités reconnues en occlusion et en dentisterie esthétique, le prosthodontiste est souvent le spécialiste le mieux placé pour traiter les problèmes de désordres temporo-mandibulaires ou pour améliorer l'apparence de votre sourire, et ce même si vous avez toutes vos dents.

### LE PROSTHODONTISTE EST LE SEUL SPÉCIALISTE DE TOUTES LES PROTHÈSES DENTAIRES

Voici la liste de tous les prosthodontistes dans l'Est du Québec:

**Docteur Rosaire Bastien**  
Faculté de médecine dentaire  
Université Laval  
Sainte-Foy (Québec)  
G1K 7P4  
Tél.: (418) 656-2075 ou (418) 656-2211

**Docteur Claude-A. Bergeron**  
2360, chemin Sainte-Foy  
Sainte-Foy (Québec)  
G1V 4H2  
Tél.: (418) 650-1212

**Docteur Hubert Gaucher**  
Faculté de médecine dentaire  
Université Laval  
Sainte-Foy (Québec)  
G1K 7P4  
Tél.: (418) 656-3085 ou (418) 656-2211

**Docteur Lynda Nicholson**  
Faculté de médecine dentaire  
Université Laval  
Sainte-Foy (Québec)  
G1K 7P4  
Tél.: (418) 656-2709 ou (418) 656-2211

**Docteur Lise Payant**  
Faculté de médecine dentaire  
Université Laval  
Sainte-Foy (Québec)  
G1K 7P4  
Tél.: (418) 656-5769 ou (418) 656-2211

**Docteur Benoit Soucy**  
Faculté de médecine dentaire  
Université Laval  
Sainte-Foy (Québec)  
G1K 7P4  
Tél.: (418) 656-2265 ou (418) 656-2211

**Docteur Normand Tardif**  
Faculté de médecine dentaire  
Université Laval  
Sainte-Foy (Québec)  
G1K 7P4  
Tél.: (418) 656-7582 ou (418) 656-2211

# Centres Lapointe

DENTUROLOGIE • DENTISTERIE • IMPLANTOLOGIE



Maintenant...

Une image vaut mille mots!

Il est normal que votre visage subisse des transformations au fil des ans. Consultez sans tarder un denturologue des Centres Lapointe pour des prothèses dentaires conventionnelles ou sur implants.

Composez notre nom :  
**Lapointe**  
**527-6468**

- ✓ QUÉBEC
- ✓ LACHINE
- ✓ LAVAL
- ✓ LONGUEUIL
- ✓ MONTRÉAL (métro Cadillac)
- ✓ MONTRÉAL (métro Laurier)
- ✓ MONTRÉAL-NORD
- ✓ GATINEAU
- ✓ SAINT-CONSTANT
- ✓ SAINT-HYACINTHE

Gens de l'extérieur composez sans frais le 1 800 Lapointe

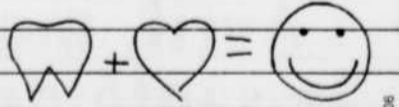
Salut!

Comme tu me l'as demandé, je te donne le nom de mon dentiste.

**Dre CRYSTEL CHAREST**  
51, Marie-de-l'Incarnation  
527-6449

Tu verras, elle est douce, disponible et en plus elle prend le temps de nous expliquer.

À bientôt, ton meilleur ami!



## Clinique Dentaire Saint-Louis

Dre Johanne Bordua Dre Luce Brunelle  
Dr Clément Caron Dr Denis Laverdière  
Dr Gilles Lavoie Dr Richard Paradis

VISA MasterCard dentaide

**418-687-5271**

1595, chemin Saint-Louis, Sillery

## CENTRE MÉDICO DENTAIRE DE BEAUPORT INC.

**Dr Marien Banville**  
**Dr Paul-René Minville**  
**Dr Jacques Boisvert**  
**Dr Pierre-Charles Poulin**  
**Dr Louis Ratté**

LES DENTISTES  
BAINVILLE  
MINVILLE  
BOISVERT  
POULIN  
ET RATTÉ

**URGENCE AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS**  
**667-3954**  
Fax: 666-3246

L'expérience et la diversité...  
...à votre service

737, avenue Royale  
Beauport (Québec) G1E 1Z1

- dentisterie générale
- couronnes et ponts
- prothèses complètes et partielles
- dentisterie esthétique
- prothèses sur implants
- chirurgie, dents de sagesse
- orthodontie
- soins de gencives, greffe
- jet abrasif (KCP 2000)
- anesthésie générale
- blanchiment, facettes

DENTAIDE VISA MasterCard

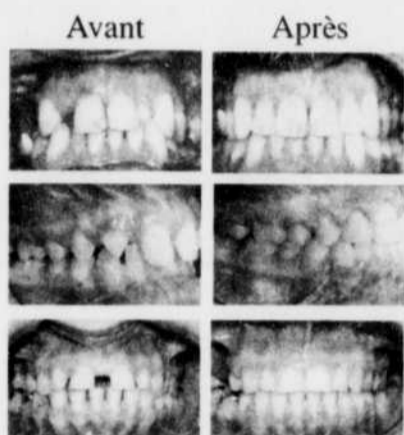
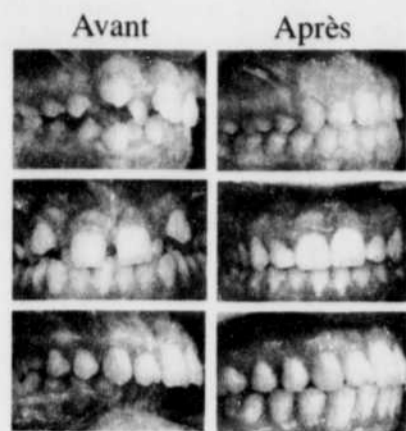
# L'ORTHODONTIE: UNE DIMENSION SPÉCIALE DE LA MÉDECINE DENTAIRE

Dans le cadre du Mois de la santé buccodentaire, les orthodontistes (spécialistes en orthodontie) de la région de Québec répondent aux questions les plus souvent posées par les patients sur les traitements d'orthodontie.



## QU'EST-CE QUE L'ORTHODONTIE?

L'orthodontie est une spécialité de la médecine dentaire qui s'intéresse au diagnostic, à la prévention et au traitement des irrégularités dentaires et faciales. Le terme technique "malocclusion" désigne une mauvaise relation entre les dents du maxillaire inférieur et les dents du maxillaire supérieur. Ces irrégularités sont traitées et corrigées par un traitement orthodontique qui implique la conception, l'application et le contrôle d'appareils correcteurs aussi appelés "broches".



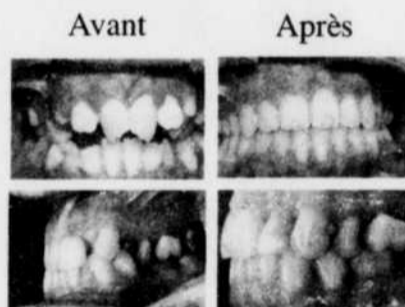
## D'OÙ PROVIENNENT LES PROBLÈMES DENTAIRE ET FACIAUX?

La plupart des malocclusions sont d'abord d'origine héréditaire. C'est le cas des dents qui se chevauchent, qui sont trop espacées, qui sont en trop ou manquantes, des fissures palatines et d'une variété d'irrégularités des "mâchoires" et du visage. Viennent ensuite les causes acquises telles que: les problèmes qui résultent de la succion du pouce, de la propulsion de la langue, d'une respiration rendue difficile à cause d'un problème d'amygdales ou d'adénoïdes, des accidents au niveau des dents et du visage, des maladies de gencives ou de la perte prématurée des dents (primaires ou permanentes). Plusieurs de ces problèmes affectent autant l'apparence du visage que celle des dents.



## POURQUOI LES TRAITEMENTS D'ORTHODONTIE SONT-ILS IMPORTANTS?

Le but premier visé par l'orthodontie est l'amélioration de la santé buccale. Les dents "croches" qui se chevauchent sont difficiles à nettoyer et à conserver. Des dents qu'on ne peut garder propre, en raison de leur malposition sont vulnérables à la carie. Il peut même en résulter des maladies de gencives et la perte éventuelle de certaines dents. Les coûts en soins dentaires supplémentaires, pour corriger les problèmes causés par une malocclusion non traitée, peuvent facilement excéder les frais d'un traitement d'orthodontie.



## QUI DEVRAIT TRAITER LES PROBLÈMES D'ORTHODONTIE?

L'orthodontiste, car c'est un professionnel ayant complété au moins deux années d'études universitaires spécialisées en orthodontie après l'obtention de son diplôme de chirurgien-dentiste. Il a toutes les qualifications requises pour prescrire et effectuer ces traitements.

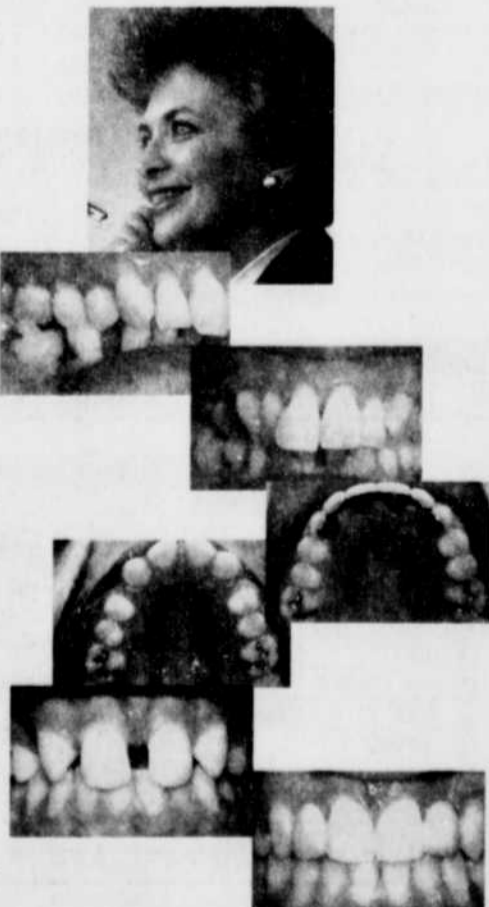
## QUAND LE TRAITEMENT ORTHODONTIQUE DEVRAIT-IL COMMENCER?



Le moment le plus opportun pour débiter un traitement dépend grandement du type et de la gravité du problème. L'orthodontiste est le spécialiste qui possède les connaissances et l'expérience nécessaires pour déterminer le meilleur âge pour qu'un traitement soit le moins coûteux possible, et s'échelonne sur la plus courte période de temps possible. Pour cette raison, les parents ne devraient pas se fier à leur propre évaluation ou à celle de leur entourage.

## ET L'ORTHODONTIE POUR ADULTES?

Un traitement d'orthodontie peut être réussi à tout âge. Bien que l'arrêt de la croissance du visage et des mâchoires limite l'action de l'orthodontiste, les tissus impliqués dans le mouvement des dents sont les mêmes chez l'adulte que chez l'enfant. La santé des dents et des structures de support déterminera les perspectives d'amélioration. L'espace entre les dents, la proéminence des dents antérieures, la bascule d'une dent dans un espace qui n'a pas été maintenu à la suite de l'extraction ou de la perte prématurée d'une dent, les dents qui pour quelque raison que ce soit se retrouvent dans une position anormale, tout cela peut être amélioré grâce à l'intervention d'un orthodontiste. Un traitement d'orthodontie peut être un préalable à d'autres soins dentaires comme avant la fabrication d'un partiel ou d'un pont, ou encore avant la pose d'implants. Il peut aussi, dans certains cas, remédier aux problèmes associés à l'articulation temporo-mandibulaire, aux douleurs faciales ou aux maux de têtes chroniques.



## COMBIEN DE TEMPS DURE LE TRAITEMENT?

Trois facteurs peuvent influencer la durée du traitement: la croissance de la bouche et du visage du patient, sa collaboration au traitement et finalement la gravité de son problème. Il arrive également que certains individus réagissent mieux que d'autres à un traitement donné. Le port d'appareils correcteurs s'étend normalement sur une période de deux à trois ans. Les cas peu sévères peuvent être corrigés encore plus rapidement. La plupart des patients demeurent sous la surveillance de l'orthodontiste durant deux (2) années additionnelles afin d'assurer la stabilité des résultats. Chez les enfants, le traitement s'accomplit parfois en deux étapes: la première lorsque l'enfant est jeune, afin de guider favorablement la croissance du visage ou encore pour prévenir une aggravation du problème; la deuxième étape s'effectue après l'éruption des dents permanentes.

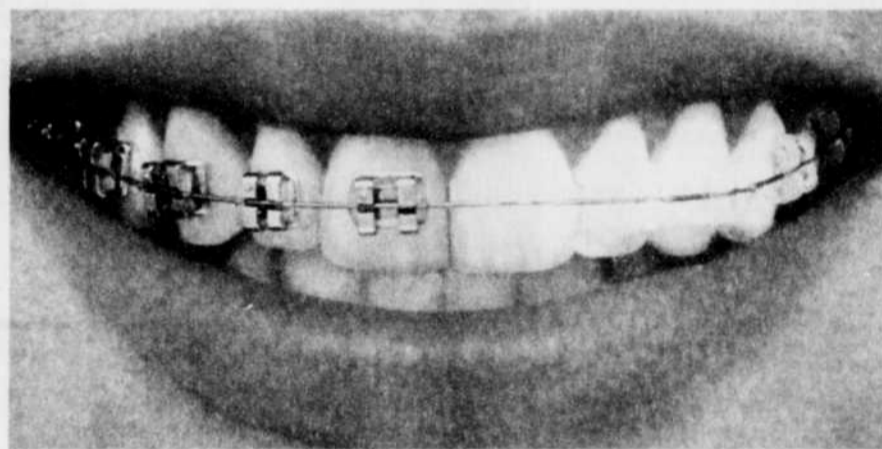


## COMMENT SE DÉROULE LE TRAITEMENT?

Le type d'appareil utilisé par l'orthodontiste dépend du problème à traiter. Les appareils peuvent être amovibles ou fixes (cimentés ou collés), en métal, en céramique ou en plastique transparent. Certains appareils travaillent en exerçant une pression directe sur les dents alors que d'autres s'allient les muscles et la croissance du patient pour corriger la malocclusion.

Certaines extractions peuvent être indiquées afin de créer l'espace nécessaire à la correction de la malocclusion.

Après le traitement, le patient porte un appareil de maintien afin de stabiliser ses dents dans leur nouvelle position. L'appareil de maintien peut être fixe ou amovible.



## ET MON DENTISTE DANS TOUT CELA?

Il est d'une importance capitale que le patient continue de voir son dentiste de façon régulière. En effet, même si le patient porte des appareils orthodontiques, le dentiste peut effectuer l'examen de routine et procéder au nettoyage de ses dents.

Si vous désirez obtenir de plus amples informations sur l'orthodontie, n'hésitez pas à communiquer avec l'un des orthodontistes suivants. Ce sont les spécialistes de la région de Québec reconnus par l'Ordre des dentistes du Québec.

**DOCTEURE**  
**ISABELLE BAILLARGEON**  
8165, 1<sup>re</sup> Avenue  
CHARLESBOURG (Québec)  
G1G 4B8  
Tél.: 628-0966

**DOCTEUR**  
**SERGE BARIL**  
2750, chemin Ste-Foy, #230  
STE-FOY (Québec)  
G1V 1V6  
Tél.: 653-5678

**DOCTEUR**  
**MARCEL BEAULIEU**  
2535, boul. Laurier, #210  
STE-FOY (Québec)  
G1V 4M3  
Tél.: 651-6512

**DOCTEUR**  
**CHRISTIAN BERNARD**  
Université Laval  
Faculté de médecine dentaire  
STE-FOY (Québec)  
G1K 7P4  
Tél.: 656-5018

**DOCTEUR**  
**FRANÇOIS BÉRUBÉ**  
1575, chemin Saint-Louis  
SILLERY (Québec)  
G1S 1G4  
Tél.: 688-1662

**DOCTEUR**  
**DONALD BLAIS**  
2600, boul. Laurier, #2910  
STE-FOY (Québec)  
G1V 4M6  
Tél.: 656-1020

**DOCTEURE**  
**MARIE BOIVIN**  
9, rue Melville  
LÉVIS (Québec)  
G6V 4X9  
Tél.: 833-1615

**DOCTEUR**  
**SYLVAIN CHAMBERLAND**  
530, de l'Atrium, #5  
CHARLESBOURG (Québec)  
G1H 7H1  
Tél.: 626-5111

**DOCTEUR**  
**GILLES-J. CLOUTIER**  
2535, boul. Laurier, #210  
STE-FOY (Québec)  
G1V 4M3  
Tél.: 651-4225

**DOCTEUR**  
**ANDRÉ FOURNIER**  
Université Laval  
Faculté de médecine dentaire  
STE-FOY (Québec)  
G1K 7P4  
Tél.: 656-5083

**DOCTEUR**  
**CLAUDE GARIÉPY**  
1575, chemin Saint-Louis  
SILLERY (Québec)  
G1S 1G4  
Tél.: 688-1662

**DOCTEUR**  
**CHARLES RODRIGUE**  
2750, chemin Ste-Foy, #208  
STE-FOY (Québec)  
G1V 1V6  
Tél.: 652-2424

VOTRE AGENDA DU 14

ENVOYEZ VOS COMMUNIQUÉS, CINQ JOURS AVANT PUBLICATION, À: Ginette Cusseau, LE SOLEIL, C.P. 1547, succ. terminus, 925, chemin Saint-Louis, Québec, G1K 7J6

Tél: 686-3489 Fax: 686-3374

CINÉMA

\*Les chiffres indiquent la valeur artistique de l'oeuvre: (1) chef-d'oeuvre; (2) remarquable; (3) très bon; (4) bon; (5) moyen; (6) médiocre; (7) minable.

CINÉPLEX CHAREST (529-9745). Obsession mortelle (-) 13h, 15h10, 17h15, 19h30, 21h40 (13 ans). Oliver et compagnie (4) 13h20, 15h30, 17h30, 19h20, 21h05 (G). Astérix et les Indiens (4) 13h, 15h, 16h50 (G). Diabolique (5) 19h10, 21h25 (13 ans). Décision au sommet (5) 13h15, 16h, 19h, 21h40 (13 ans). Douze singes (3) 13h, 16h10, 19h05, 21h40 (13 ans). Sgt Bilko (5) 14h, 16h45, 19h15 (G). Terreur extrême (5) 13h30, 16h20, 19h, 21h40 (16 ans). La dernière marche (2) 13h20, 16h30, 19h15, 21h45 (G). Adm.: 8\$, 4.50\$ (65 ans et plus et moins de 14 ans); 4.99\$ tous les jours avant 18h. Mardi et mercredi: 4.99\$.

CLAP (650-CLAP). \*Marchand de rêves (4) 10h30, 12h45 (G). \*Raison et sentiments (3) 10h45 (G). Babe (3) 11h (G). \*Le bonheur est dans le pré (4) 12h40, 19h (G). \*Les grands ducs (4) 13h, 14h45, 17h30, 19h15 (G). \*Au petit Marguery (4) 13h20 (G). \*La dernière marche (2) 15h, 21h (13 ans). \*Nelly et M. Arnaud (4) 15h10 (G). \*Land and Freedom (-) (v.f.) 17h15, 21h30 (13 ans). \*Richard III (4) 19h30 (13 ans). \*Undertow (2) (v.f.) 13h15, 16h15 (G). Adm.: 5.50\$. 4.50\$ moins de 14 ans et plus de 50 ans. 8\$ pour les \*Super-Primeurs les ven. sam. dim., 5.50\$ du lun. au jeu. 4.50\$ tous les jours avant 12h et le mardi.

GALERIES DE LA CAPITALE (628-2455). Primal Fear (5) (v.o.a.) 13h40, 16h20, 19h, 21h50 (16 ans). Terreur extrême (5) 13h15, 16h, 19h20, 22h (16 ans). Le cage de ma tante (4) 13h55, 21h50 (G). Histoire de jouets (3) 12h45 (G). Le facteur (3) 13h15, 19h15 (G). Décision au sommet (5) 13h, 15h50, 19h10, 21h55 (13 ans). Babe (3) (v.f.) 12h50, 14h50 (G). L'année Juliette (4) 21h15 (G). L'Opus de M. Holland (4) (v.f.) 21h20 (G). Oliver et compagnie (4) 13h, 15h10, 17h, 19h10 (G). Intime et personnel (5) 13h30, 16h10, 19h05, 21h40 (G). Mme Butterfly (3) 12h50, 15h50, 18h50, 21h35 (G). Coeur vaillant (4) 13h, 16h30, 20h30 (16 ans). Leaving Las Vegas (3) (v.o.a.s.t.f.) 14h30, 16h50, 19h20, 21h45 (16 ans). Histoire de famille (4) 16h50, 19h05, 21h30 (G). Dead man walking (2) (v.o.a.) 13h, 15h30, 18h45 (13 ans). James and the Giant Peach (-) (v.o.a.s.) 13h, 15h, 17h, 19h, 21h (G). Adm.: 8\$, 4.99\$ (65 ans et plus et moins de 14 ans); 4.99\$ tous les jours avant 18h et le mardi; 4.25\$ enfants et âge d'or.

LAURENTIEN (622-1077). Obsession mortelle (-) 13h, 15h25, 17h, 19h25, 21h15, 19h15, 19h45, 21h15, 21h55 (13 ans). La dernière marche (2) 13h30, 16h, 19h10, 21h45 (13 ans). Les grands ducs (4) 13h45, 15h45, 18h30 (G). Maudie (3) 13h30, 16h30, 19h05, 21h15 (G). Sgt Bilko (5) 14h, 16h30, 19h20, 21h20 (G). Raison et sentiments (3) 13h35, 16h15, 19h, 21h35 (G). Diabolique (5) 13h, 15h30, 19h30, 21h50 (13 ans). Le bonheur est dans le pré (4) 13h15, 16h10, 19h05, 21h30 (G). Astérix et les Indiens (4) 14h15, 16h15, 18h30, 20h30 (G). 12 singes (3) 13h05, 16h20, 19h, 21h35 (13 ans). Adm.: 8\$, 4.50\$ (65 ans et plus et moins de 14 ans); 4.99\$ tous les jours avant 18h. Mardi et mercredi: 4.99\$.

LIDD (837-0234). Décision au sommet (5) 13h, 18h45, 21h15 (13 ans). Oliver et compagnie (4) 13h (G). Diabolique (5) 13h, 21h15 (13 ans). Intime et personnel (5) 13h, 18h45 (G). La nuit la plus longue (5) 21h15 (13 ans). Obsession mortelle (-) 13h, 21h15 (13 ans). Terreur extrême (5) 13h, 18h40, 21h15 (16 ans). Le bonheur est dans le pré (4) 13h, 19h, 21h15 (G). Adm.: 8\$, lun. au jeu.: 5.50\$, sam. et dim. en matinée: 5.50\$, 13 ans à 20 ans et plus: 5.50\$, 12 ans et moins: 3\$ (sauf pour les films cotés 13 ans+) et plus de 65 ans.

MIDI-MINUIT (522-2828). Vidéo 18 ans. Straight hip 11h15, 13h45, 16h15, 18h45, 21h15. City Girl 12h20, 14h50, 17h20, 19h50. Aussi films d'action. Programmation sur demande. Adm.: 7\$.

PARIS (694-0891). Un président américain (4) 14h20, 19h10 (G). Zizanie dans le Bronx (5) 16h50, 21h35 (13 ans). Sur la route de Madison (4) 13h30, 19h (G). Le confessionnal (3) 16h35, 21h45 (13 ans). Ace Ventura 2 (5) 14h, 19h20 (G). Sept (3) 16h, 21h25 (16 ans). Adm.: Lun. mer. jeu. 2\$. Ven. sam. dim. 3\$. Mardi: 1\$.

SAINTE-FOY (656-0592). Terreur extrême (5) 13h45, 16h20, 19h, 21h35 (16 ans). Braveheart (4) 20h (16 ans). Kids in the Hall (-) (v.o.a.) 12h, 15h, 19h20, 21h20 (G). Astérix et les Indiens (4) 14h, 15h45, 17h30 (G). Adm.: 8\$, 4.99\$ tous les jours avant 18h et le mardi; 4.25\$ enfants et âge d'or.

ALOUETTE, Saint-Raymond (418-337-2465). Décision au sommet (5) 19h30, (13 ans).

CINÉ BISTRO, 291, St-Vallier Est. Rens.: 648-6677. L'enter 18h. Chinatown 20h30. Birdy 23h. Adm.: 18 ans.

IMAX-LE THÉÂTRE

Africa: Le Serengeti (2D). 10h, 12h, 14h, 16h. Tarifs: adultes 8\$, 60 ans et plus et 12 à 17 ans: 7\$, 4 à 11 ans: 6\$. Vivre au sommet (2D) 11h, 13h, 15h. Tarifs: adultes: 8\$, 60 ans et plus et 12 à 17 ans: 7\$, 4 à 11 ans: 6\$. Programme double en soirée 17h, 19h, 21h et en option dès 10h. Représentation spéciale les vendredis et samedis à 23h15. Tarifs: adultes: 11\$, 7\$, 60 ans et plus et 12 à 17 ans: 10.75\$, 4 à 11 ans: 8.75\$. Gratuit pour enfants de 3 ans et moins occupant le même siège que l'accompagnateur. Prix spéciaux pour groupes de 20 et plus. Réservation sur cartes VISA et MASTERCARD 627-4688. Rens.: 627-IMAX, 1-800-643-IMAX. (publicité)

POUR LES JEUNES

LE PETIT POUCE, spectacle de marionnettes pour les 3 ans et plus. Mise en scène de Bernard Grondin. Sam. et dim. 14h. Rens.: 529-5156. En semaine sur réservation. Théâtre au P'tit Galop, 499, rue Saint-Jean.

BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-ROY, à 13h30. «Charlie dans la préhistoire» et «L'animation pour les 5 à 12 ans». Gratuit avec laissez-passer.

BIBLIOTHÈQUE FELIX-LECLERC, —14h, spectacle avec Soufir Bouquie pour les 3 ans et plus. Coût: 2\$. Au 1130, boul. Pie XI Nord.

BIBLIOTHÈQUE DE CHARLESBOURG, Cinéma, 15h: Ferngully: les aventures de Zak et Crysta. Succ. Bon-Pasteur, 13h30: Le roi Lion. Entrée libre.

MUSIQUE

DOMAINE CATARAQUI. Concert-croissant. Invités: Zbigniew Borowicz et Rachel Martel, contrebasse et piano. Au 2141, chemin Saint-Louis. Inf. 681-3010.

MESSE DES ARTISTES. Invitée: Marie-Josée Lord, soprano. A 10h45, Chapelle historique Bon-Pasteur, 1080, De La Chevrotière.

CROISSANTS-MUSIQUE du Grand-Théâtre de Québec avec le Quatuor de trombones de Québec. A 11h. Entrée libre. Déjeuner disponible sur place.

RÉGICAL DE HARPE par Isabelle Fortier. A 19h30. Église de Ste-Pétronille, 3, rue de l'Église, Ste-Pétronille, I.O. Entrée libre.

ÉCOLE DE MUSIQUE ARQUEMUSE. Concert de musique argentine par les élèves et professeurs. A 16h. Précédé à 13h30 d'une conférence-démonstration d'harmonica et de percussions. Au 850, av. de Salaberry. Adm. 5\$. Gratuit moins de 8 ans.

CONCERT DE CHANTS RELIGIEUX avec l'abbé Roger Lelai. A 19h30. Église de St-Jean-Chrysostome. Coût: 10\$.

CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE QUÉBEC. Classe de Suzanne Baubien-Lowe, piano. A 14h. Au 270, rue St-Amable. Entrée libre.

ÉCOLE DE MUSIQUE DE L'UN. L'AVAIL. Récitals de fin de cycle. A 14h. Salle Henri-Gagnon, pavillon Casault, cité universitaire. Entrée libre.

MUSIQUE ROMANTIQUE par les étudiants du Conservatoire de Québec. A 20h. Cathédrale de la Ste-Trinité, 31, rue Desjardins. Adm. 10\$.

BAR/RESTAURANTS

—Cherry Poppers. Dagober, 600, Grande-Allées Est.

—Benito et Sergio, accordéonistes et Roberto pour la sérénade. Mardi au dim. Restaurant Au Parmesan, 38 rue Saint-Louis.

—Chantale Blanchais, interprète. Dès 17h30. Restaurant Le Pailleur du Château Bonne-Entente.

—Scène ouverte pour impro. Bar Le Gorille, 1106, rue Cartier. Inf. 522-1140.

DANS LES MUSÉES

MUSÉE DE L'AMÉRIQUE FRANÇAISE. Toutes les fins de semaine de 10h à 17h. \*visite-atelier «Au temps des pharaons» de l'exposition «Souvenirs d'Égypte». \*atelier scientifique. «Étrange et familier... le monde des mammifères». \*visites commentées par des guides-animateurs. Réservation: 692-2843.

MUSÉE DE LA CIVILISATION. Ateliers les sam. et dim. 10h à 16h30. Une deuxième peau qui parle. Trésors en mémoire. Objets quand tu nous tiens. Secrets de poupées. —13h30 et 15h, concert jeunesse avec FXG-101 du Cégep F.-X. Garneau.

CONFÉRENCES

CENTRE DE MÉDITATION RAJA YOGA. «Comment expérimenter la paix» par Nicole Gauvin. A 19h30. Au 1245, chemin Sainte-Foy, local 140.

«SE NOURRIR DE POSITIF» par Gertrude Rioux. A 19h30. Centre d'art La Chapelle, 620, av. Plante, Vanier. Inf. 686-5032.

VERNISSAGES

FRANÇOIS VINCENT, oeuvres récentes. A 14h. Galerie Estampe Plus, 49, rue Saint-Pierre. L'exposition se poursuit jusqu'à 8 mai.

ROBERT LABERGE. Arts visuels et poésie. Lancement du recueil de poésie «Lignes de pensée». A 14h. Galerie Regard, 57, côte du Passage, Lévis. L'exposition se poursuit jusqu'à 19 mai.

YVES BISSIÈRES. «Frais comme des petits pains chauds» au restaurant Mon manège à toi.

RAYMONDE DUCHESNE «Authenticité», huiles récentes. A 14h. Galerie Linda Verge, 1049, av. des Érables. L'exposition se poursuit jusqu'à 3 mai.



«Liens de famille», huile sur toile de Raymond Duchesne. D'autres oeuvres de cette artiste peuvent être vues à la galerie Linda Verge à compter d'aujourd'hui et ce, jusqu'au 3 mai.

THÉÂTRE

SIX HEURES AU PLUS TARD de Marc Ferrier par le théâtre Bixou. A 20h. Théâtre Les Fourberies, 263, rue St-Vallier Est. Adm. 5\$.

URBI ET ORBI de René de Obaldia par la troupe Les Treize. A 20h. Salle Multimédia du pavillon Desjardins, Cité universitaire. Adm. 12\$.

BROUÉ. Salle Albert-Rousseau. Se termine le 14 avril. Rens.: 659-6710. Supplémentaires du 1er au 4 nov.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

FESTIVAL DE LA BANDE DESSINÉE. Kiosques, expositions, défilés sur la place. Place Fleur de Lys. Aux heures d'ouverture de la place communale. Jusqu'au 14 avril.

SALON DU JARDIN, PELOUSE ET AMÉNAGEMENT. Au 10h à 17h. Patinoire de Ste-Foy. Kiosques, conférences. A 11h «Le jardin vivant» par Roll Grénier; à 12h et 14h: «Les nouvelles plantes ornementales» par Larry Hodgson; à 13h, «Le pavage imprimé, nouveauté 96» par André Fortin; à 15h, «Conseils sur bassin et cascade d'eau» par Patrick Dufour; à 16h, «Le jardin du paresseux». Se termine ce soir.

SPECTACLES

STÉPHANE ROUSSEAU, humoriste. A 20h. Salle Louis-Frédérique du Grand Théâtre. Jusqu'au 14 avril. Rens.: 643-8131.

MULTIMEDIA

MUSÉE DU FORT. Les six sièges de Québec. Spectacle son et lumière sur l'histoire civile et militaire de Québec. Sam. et dim. 11h à 17h. Sem. 11h à 15h. Tarifs: 5.50\$, 4.50\$ aînés; 3.50\$ étud. Au 10, rue Sainte-Anne.

QUÉBEC ET LES GRANDES EXPLORATIONS. Histoire de la fondation de Québec. Spectacle sur écran géant. Sam. et dim. 11h à 17h. Sem. 11h à 15h. Exploire, 63, rue Dalhousie. Tarifs: 5.50\$, 4.50\$ aînés; 3.50\$ étud.

QUÉBEC EXPÉRIENCE 3D, spectacle en 3 dimensions. Un monde d'effets spéciaux sur huit surfaces d'écran. Tous les jours, 10h à 22h. Adm. 6.50\$, 4.50\$ étud. et aînés; gratuit pour les moins de 6 ans. Promenades du Vieux Québec, 8, rue du Trésor. Inf. 694-4000.

DANSES SOCIALES

SOIRÉE DE TANGO ARGENTIN avec PortTango, les samedis et dimanches à compter de 21h. Au 247, rue Saint-Vallier Est, 3<sup>e</sup> étage.

TEMPO DANSE SOCIALE. Les dimanches, souper dansant 16h. Souper et soirée: 10\$, 12\$ non-membres. Soirée seulement: 4\$, 5\$ non-membres. Au 2700, Jean-Perrin, suite 105. Rens.: 842-7556.

DÉJEUNER PARLER POUR DANSER du groupe L'Entre-Danse de 11h à 15h avec cours et pratique de danse en ligne. Prof. Michelle Houle. Hangar du Vieux-Port, 84, rue Dalhousie. Coût: 5\$. Inf. 666-6611.

DANSE EN LIGNE. Cours à compter de 19h au Centre de loisirs St-Rodrigue. Inf. 666-6611.

DÉJEUNER SOCIAL suivi de danse sociale pour personnes seules et couples. Tous les dimanches 10h. Brasserie L'Échouerie, 380, Dorchester Sud. Adm. 1\$. Inf. 849-3378.

GALA MUSICAL avec Yvan Hardy et l'orchestre de Jean-Paul Lavallée. De 14h à 22h. Centre communautaire de St-Basile. Adm. 5\$. Souper sur place 6\$. Inf. 329-3338.

RÉUNIONS

FRATERNITÉ E.A.D.A. (pour personnes ayant grandi dans famille alcoolique ou dysfonctionnelle). 10h, en anglais au Centre Holland, 1270, chemin Sainte-Foy, 10h; Patro Roc-Amador, 2301, 1<sup>er</sup> Avenue. Rens.: 683-6030.

AFES DE LA NATIVITÉ DE BEAUPORT. Assemblée suivie d'un entretien avec le frère Antonio Massolo. A 19h. Au 2, rue du Faray.

CENTRE-FEMMES D'AUJOURD'HUI. Groupe d'entraide pour les femmes vivant de la violence sous toutes ses formes. Café-croissant tous les dimanches de 11h à 13h. Au 1305, chemin Ste-Foy, local 202. Inf. 683-2548.

ÉMOTIFS ANONYMES. Tous les dimanches 13h. Groupe Simplicity, Carrefour Liberté, 2165, rue Robert-Giffard, Beauport.

PARLER POUR PARLER. Tous les dimanches de 9h30 à 12h. Déjeuner-santé. Le Commensal, 860, rue Saint-Jean. Inf. 647-3733.

ALCOOLIQUES ANONYMES. Groupe Sois toi-même. A 20h. Au 1620, boul. Lapierre. Inf. 529-0015.

DIVERS

VISITE GUIDÉE du Grand Théâtre de Québec. Tous les dimanches (sauf le 12 mai). De midi à 16h. Gratuit.

CLOCHES ET CLOCHERS. Visites guidées pour découvrir l'origine et l'histoire des cloches et clochers du Vieux-Québec. Départ de la basilique-cathédrale de Québec à 13h (durée: 3 heures). Coût: 6\$, gratuit pour les moins de 12 ans. Rens.: 694-0665.

LES CHAPEAUX D'AUJOURD'HUI. Rencontre avec la chapelière Mireille Racine. Un thé est servi. A 14h30. Centre d'exposition de la bibliothèque Gabrielle-Roy. Entrée libre. Inf. 529-0924.

CHÂTEAU FRONTENAC. Visites guidées par un personnage de la fin du 19<sup>e</sup> siècle. Sam. et dim. de 12h30 à 17h. Départ aux heures, durée 50 min. Tarifs: 5.50\$, 4.50\$ aînés; 3.50\$, 6 à 16 ans. Visites de groupes (15 personnes et plus) en tout temps sur réservation. Prix spéciaux pour groupes. Rens. Anne Gery inc. 691-2166.

MARCHÉ AUX PUCES d'articles pour enfants au profit de la haute-garde «Un coin de soleil». De 9h à 14h au 955, rue de l'Hôtel de ville, St-Jean-Christostome.

EXPOSITION ANNUELLE du Cercle des Fermières de Cap-Rouge. De 10h à 20h. Au Centre municipal, 4473, rue Saint-Félix.

EXPOSITION ANNUELLE des Cercles des Fermières de Beauport. De 10h à 21h. Centre Ulric-Turcotte, 35, rue Vachon. Se termine aujourd'hui.

EXPOSITION ANNUELLE des Cercles des Fermières du Québec. De 10h30 à 17h. Ecole Ressources, 3200, rue d'Amours, Ste-Foy. Se termine aujourd'hui.

EXPOSITION ANNUELLE des Peintres du soir et des Amis de l'artisanat. Au 10h à 17h. Centre St-François d'Assise. (coin 1<sup>er</sup> Avenue et 13<sup>e</sup> Rue). Inf. 529-2825.

ATELIER MULTI-ARTS DE BEAUPORT. Démonstration d'aquarelle avec Marie Paquet. A 13h30. Maison Tessier-Laplante, 2328, av. Royale, Courville. Inf. 660-7801.

LIBRAIRIE GARNEAU. Animation autour de «La Ferme Marché». A 14h15. Entrée libre.

LOISIRS

FIVE BORO BIKE TOUR de New-York du 3 au 6 mai. Inscription: Vert...l'aventure plein-air: 687-2396.

JARDIN ZOOLOGIQUE, avenue de la Faune, Charlesbourg. Ouvert de 9h à 17h tous les jours. Gratuit sur semaine, tarifs réduits les samedis et dimanches. Inf. 622-0313.

MUSÉE DE L'ABELLE, 8862, boul. Sainte-Anne, Château-Richer. Tous les jours de 9h à 17h. Économique du miel avec ruches géantes vitrées. Boutique, produits dérivés du miel. Entrée libre. Visites guidées et animation pour groupes. Inf.: 824-4411.

AQUARIUM DU QUÉBEC, 1675, av. des Hôtels, Sainte-Foy. Tous les jours de 9h à 17h. Repas des phoques à 10h15 et 15h15. Sam. dim. Film sur le monde aquatique. Inf. 659-5266. Adm. 7.50\$, 4 à 13 ans: 3.50\$, 65 ans et plus: 6.50\$, étudiants avec cartes: 4.50\$, 0 à 4 ans, gratuit.

À SURVEILLER

La Fondation québécoise du cancer est à la recherche de BÉNÉVOLES possédant une formation en documentation pour effectuer différentes tâches spécialisées. C'est à 1675, chemin Ste-Foy. Les personnes intéressées communiquent avec France Bélanger: 681-9989.

LES FAMILLES NORMAND tiendront un grand rassemblement à Montmagny du 22 au 24 juin. Ces retrouvailles s'inscrivent dans le cadre du 350<sup>e</sup> anniversaire de la Seigneurie de la Rivière-du-Sud. Pour informations: Évariste Normand: 839-4348.

Tous les THERRIN, THÉRIEN et TERRIER et leurs descendants sont invités au 14<sup>e</sup> alliéement annuel qui a lieu du 9 au 11 août sur le campus de l'Université Laurentienne à Sudbury, Ontario. Pour informations: Roger Therrien (514) 883-0195 ou Léo Therrien (819) 336-2807.

LES FAMILLES GAGNON et BELZIE tiennent leur assemblée annuelle le 4 mai prochain. Sainte-Beatrix. Pour information: Thérèse Gagnon: 663-7986.

MÉTÉO

Table with weather forecasts for Québec, Québec tomorrow, and Québec Tuesday. Includes maximum/minimum temperatures and weather conditions like 'Maximum aujourd'hui: 3' and 'Minimum cette nuit: -4'.



Table with regional weather forecasts for various Quebec cities like Baie-Comeau, Matane, Rimouski, Gaspé, etc., including wind directions and speeds.

Table with maritime forecasts for various locations like Donnacona, Tadoussac, Sept-Îles, etc., including wind directions and speeds.

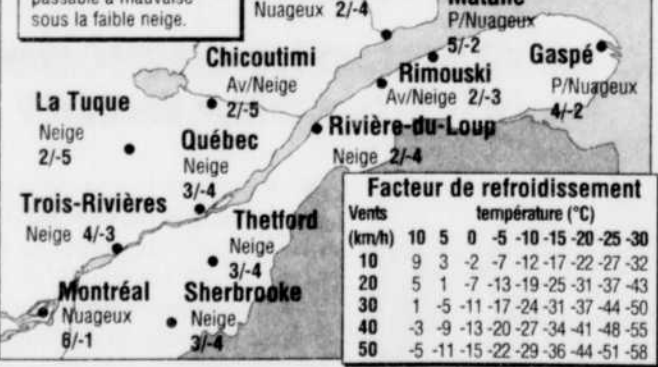


Table with daily almanac (ALMANACH QUOTIDIEN) including sunrise/sunset times, moon phases, and other astronomical data.

Table with weather forecasts for various Canadian cities like Acapulco, Barbados, Bermuda, etc., including sun and moon icons.

Table with weather forecasts for various Canadian cities like Iqaluit, Yellowknife, Whitehorse, etc., including sun and moon icons.

Table with weather forecasts for various international cities like Amsterdam, Beijing, Berlin, etc., including sun and moon icons.

Table with tide forecasts (LES MARÉES) for various locations like Sept-Îles, Rimouski, etc., including high and low tide times.

LES CHOIX DE JACQUES DRAPEAU. 17h-TQS-Céline Dion a confirmé sa participation au Téléthon Jean Lapointe, d'une durée de six heures. 20h-CD- Première diffusion d'un documentaire retraçant l'histoire des Compagnons de saint Laurent. 21h-RC- Un dossier sur la crise qui frappe nos universités. 21h30-RDI- Sa femme et son fils morts dans le massacre de l'OTS, Jean Vuarnet confie sa colère à Robert-Guy Scully.

CE SOIR À LA TÉLÉ. Table with TV program listings for various channels (Réseau, Côté, etc.) and times (18h30, 19h00, etc.), including program titles and channel numbers.

## LIVRES

## La lutte et l'écriture

Les temps sont durs. Il faut se battre. Mais ce n'est pas de ces batailles qui vous font perdre vos mots du dimanche, dont j'ai envie de vous entretenir. Il s'agit plutôt de la lutte au sens pur, noble, voire gréco-romain, bref, de ce sport qui gonfle les muscles. Prononcez à l'anglaise : mossels. Ça aide à donner plus de centimètres au tour de bras.

Et pourquoi donc un tel sujet? À cause de John Irving. Oui, lui! Je vous entends dire que c'est une fixation, alors que j'ai toutes les raisons pourtant d'y revenir. Le romancier américain, auteur d'*Un monde selon Garp* et autres gros best-sellers dont, le plus récent, *Un enfant de la balle*, nous réservait une surprise printanière. Un livre mince — ce qui chez lui n'est pas coutume — est arrivé dans le courrier cette semaine où il apparaît, au centre de la page couverture, vêtu d'un simple débardeur. Se découpe en lettres noires le nom de son équipe de lutte, qui est aussi celui de la ville du New Hampshire où il a grandi: Exeter.

La photo fut prise en 1961. Il avait 19 ans. Mais on le reconnaît bien. Le regard profond, l'expres-

sion déterminée, volontaire...

Je divague. C'est ce que vous pensez. Parlons donc du contenu où la lutte se présente comme la soupape de l'écrivain. Mais d'abord le titre, *La Petite Amie imaginaire* (Seuil), qui est rempli de subtilité. On ne saura jamais si John Irving raconte toute la vérité, rien que la vérité. Et s'il y a une part d'invention, où donc intervient-elle dans ces *Mémoires* écrits l'hiver dernier.

tandis qu'il se remettaient d'une opération à l'épaule. C'était la gauche. Une photo dans le livre en témoigne. L'accident s'est produit au cours d'une glissade en toboggan avec le plus jeune de ses fils, Everett, maintenant âgé de quatre ans et demi.

Mais l'important, dans ce livre, j'y retourne, c'est la lutte. D'autres pourraient nommer le hockey, la natation, le ski, la gymnastique, la course à pied... C'est au choix. Mon expérience de la lutte, écrit John Irving, se compose d'un huitième de talent et de sept huitièmes de disci-



Anne-Marie Voisard

plines. Je crois que mon expérience de l'écriture respecte la même proportion. En lisant ça, j'ai cru réentendre une religieuse à l'école, la même qui nous traitait de «têtes de linottes». Elle affirmait que «le talent, c'est 1% d'intelligence, 99% de transpiration». Sur le coup, on pensait que c'était juste des histoires de soeurs, surtout qu'il y en avait toujours pour réussir sans jamais donner l'impression de travailler.

John Irving se situait, lui, dans l'autre catégorie de ceux qui, malgré les efforts, obtiennent la mention «passable de justesse». Enfin, c'est ce qu'il soutient. Et s'il a pu, avec le temps, surmonter ses problèmes d'orthographe, liés à la dyslexie, il le doit, note-t-il, à son entraîneur de lutte. Car là non plus il ne se trouvait pas très bon. Sauf que celui-ci lui a dit: «Ce n'est pas parce que tu n'es pas le meilleur qu'il faut abandonner...» Il a donc continué. Sans être un champion, il a pris part à des tournois, avant de devenir arbitre, puis entraîneur à son tour.

Ses fils aînés, Colin et Brandon, qu'il a lui-même

formés, ont remporté à sa place les combats. Et il en est très fier.

Là où il brille, comme chacun sait, c'est dans les romans qu'il écrit ou plutôt «réécrit». Il le souligne: «Je n'arrive jamais à ce que je veux du premier coup, je ne sais que réviser, encore et toujours.» Beau stimulant pour ceux qu'un rien décourage.

N'empêche! Les conseils de l'entraîneur, même suivis à la lettre, ne peuvent tout expliquer. Bien que ce ne soit pas mentionné, la curiosité s'impose comme une chose nécessaire. D'ailleurs on la sent qui circule entre les lignes, quand, par exemple, John Irving s'arrête aux écrivains qui l'ont marqué, parmi lesquels Graham Greene occupe le sommet.

À propos de ses personnages, il avoue: «J'ai l'impression de les connaître mieux que les gens que j'ai croisés dans ma vie.» Tout un chapitre est consacré aux livres, ceux de Günter Grass et de Gabriel Garcia Marquez, ses préférés dont les auteurs sont vivants, sans oublier Robertson Davies, décédé il y a quelques mois, qu'il élève au rang de Dickens.

J'allais oublier de le préciser. Mais vous avez dû vous en apercevoir. J'ai pris beaucoup de plaisir à lire ce nouveau John Irving, poids léger.



LA PETITE AMIE IMAGINAIRE

## Femmes et interdits

Nathalie Collard et Pascale Navarro déclarent la guerre à la porno... censurée

ANNE-MARIE VOISARD  
Le Soleil

■ QUÉBEC — Féministes? Elles le sont toutes les deux, c'est ce qu'elles disent. Mais elles se situent à l'opposé des radicales des années 80, qu'elles associent à la droite conservatrice, même à l'Association des parents catholiques. Dans un essai, *Interdit aux femmes*, Nathalie Collard et Pascale Navarro, journalistes à l'hebdomadaire *Voilà*, déclarent la guerre, non pas à la pornographie, mais à la censure de la pornographie.

Pour défendre leurs arguments, elles ont fait un saut à Québec cette semaine et ont semblé surprises que je les interroge sur leur mère, histoire de voir la suite des générations. Pascale a 34 ans. Elle est née au Maroc, d'un père espagnol et d'une mère italienne qui n'était pas du genre à acheter les livres de Beauvoir, mais a laissé toute liberté à sa fille de poursuivre ses études au niveau de la maîtrise en littérature française à McGill. Nathalie, elle, a 29 ans et se prépare à accoucher pour la première fois dans six semaines, après avoir complété la scolarité de maîtrise en histoire à l'UQAM. Sans être militante, sa mère, qui travaille dans une bibliothèque, adhère, dit-elle, aux principes du féminisme.

## LIBERTÉ D'ABORD

Leur thèse est la suivante: la censure, non seulement brime la liberté, mais elle méprise les femmes. Du moins, c'est ce qu'elles avancent, en notant que les interdictions se font au nom des personnes qu'on prétend vouloir protéger. Or, les femmes, à leur avis, sont tout à fait capables de juger ce qui est bon ou mauvais pour elles. En outre, elles observent que la censure ne s'applique jamais à ceux qui ont l'argent ou qui détiennent le pouvoir. Soit! Mais il est question, ici, de pornographie. Est-ce à dire que la liberté exige la levée de toutes contraintes? Et qu'en est-il des enfants? Le code criminel suffit, pensent les auteures. Les images de meurtre, viol, pédophilie,



Nathalie Collard et Pascale Navarro estiment que la censure non seulement brime la liberté, mais méprise les femmes.

bestialité, déjà tombent sous le couperet. Mais là n'est pas la question.

En fait, tout a commencé à l'occasion de la journée des Femmes, le 8 mars, il y a trois ans, par un reportage dans *Voilà*, qui a suscité des réactions négatives. On leur a dit qu'elles confondaient «liberté de commerce et liberté d'expression». Elles ont donc décidé de poursuivre en prenant appui sur «l'arrêt Butler», qui

est une longue sage juridique dont l'origine se situe, en 1987, au Manitoba. Il y eut saisie de matériel porno au magasin de M. Butler. En Cour d'appel, le juge a noté «que la liberté d'expression a ses limites et que ces limites excluent le matériel pornographique qui «dégrade» la sexualité humaine». Ce qui contrevient au théorème de départ.

Autre saisie, cette fois à Vancouver dans une librairie spécialisée en littérature gaie et lesbienne, appelée Little Sister's. Les auteures vont chercher loin leurs exemples. Le juge donne raison, dans ce cas, aux libraires (les douaniers ont contrevenu à la Charte des droits et libertés), mais on aurait voulu qu'il aille plus loin, en déclarant anticonstitutionnel le pouvoir de censurer que détient Douane Canada.

## LA JUPE RASE-TROU

Voilà qui est très sérieuse, d'autant plus que l'humour n'est jamais là pour alléger le propos. Je leur ai dit qu'il m'était arrivé, en les lisant, de penser,

à la jupe rase-trou qui a tant fait jaser récemment au procès du juge Jean Bienvenue. Elles ont convenu que c'était sexiste — «mets-en!» — mais qu'elles ne voyaient pas le rapport. Pourtant, elles dénoncent «le tabou de la modestie comme un des plus grands obstacles à la libération sexuelle des femmes». Elles unissent leur voix aux groupes qui affirment «ne pas voir pourquoi on considère dégradant de gagner sa vie avec son corps». S'il y a quelque chose à déplorer, c'est l'exploitation. Mais ça ne peut être pire, à leur avis, que ce qui se passe dans l'industrie du textile.

Tiens! À les écouter parler, on croirait entendre le juge Andrée Ruffo. En tant que membre dissident du rapport Fraser (comité d'étude sur la prostitution et la pornographie), c'est exactement ce qu'elle affirmait: «La prostitution est un travail comme les autres; il y en a qui vendent leur corps, comme d'autres vendent leur tête ou la force de leurs bras». *Interdit aux femmes* ne retient de ce rapport, paru en 85, que les seules recommandations visant à augmenter le contrôle sur la pornographie, pour mieux les rejeter. L'acharnement contre la militante antipornographie, Micheline Carrier, a aussi de quoi surprendre. On ne l'entend plus. On ne sait pas ce qu'elle est devenue. Mais Pascale et Nathalie considèrent que le discours n'a pas changé. «Ce sont les mêmes idées qui reviennent».

## «LA VIE EN ROSE»

La vie en rose, disparue depuis bien,

tôt une décennie, n'y échappe pas non plus. Un éditorial est pris à partie qui démolit leur thèse: «Le message de la porno est si retors et si efficace, est-il écrit, qu'il parvient même à faire croire à certaines d'entre nous qu'exiger l'interdiction de la propagande haineuse et diffamatoire serait faire censure et porter atteinte à la liberté d'expression». Le nazisme n'aurait pas fait mieux, dit-on. Pour ça, la revue et ses auteures sont taxées de «malhonnêteté intellectuelle rare». Rien de moins.

La Fédération des femmes du Québec (FFQ) passe à son tour au pilori pour avoir, dans le passé, établi un lien de cause à effet entre la pornographie et la violence, alors que ce n'est pas prouvé noir sur blanc et que ça «donne des excuses aux agresseurs».

Aujourd'hui, c'est plutôt leur «silence», que Pascale et Nathalie reprochent aux mouvements de femmes, y compris la FFQ. N'oublent-elles pas la marche du Pain et des Roses? Non, elles le savent que «les féministes» sont associées à la lutte contre la pauvreté. Sauf qu'à leur avis, ça concerne les hommes autant que les femmes.

Bref, il y a là tout ce qu'il faut pour provoquer le débat. Sans doute est-ce le plus grand mérite de ce livre, qui est édité chez Boréal.

## EN BREF

## Double lancement de Laplante et Séguin

Laurent Laplante et Benoit Séguin, qui publient tous deux chez Boréal, seront réunis, mercredi à l'hôtel Clarendon, pour le lancement de leur ouvrage respectif. Laurent Laplante signe *Pour en finir avec l'olympisme*, tandis que Benoit Séguin propose *Pour en finir avec l'école sacrifiée*. L'événement aura donc lieu mercredi, de 17h30 à 19h30. A.-M.V.

## Spielberg s'intéresse aux droits d'un roman non publié

Steven Spielberg est intéressé à obtenir les droits cinématographiques d'un roman qui n'est pas encore publié. Le réalisateur voudrait en effet faire un film à partir du livre *Fourth Estate*, de Lord Archer. Le roman raconte la vie de deux magnats de la presse dont le portrait se rapproche de ceux de Rupert Murdoch et du défunt Robert Maxwell. Spielberg verrait déjà sir Anthony Hopkins et Sam Neill dans les rôles principaux. L'auteur britannique ne veut toutefois pas négocier les droits pour le cinéma avant la publication de son livre, prévue le 6 mai (PC).

## LES BEST-SELLERS

## FICTION

1. *Le second violon*, Yves Beauchemin, Québec/Amérique (4)\*
2. *Les aurores montréalaises*, Monique Proulx, Boréal (3)
3. *L'île du jour d'avant*, Umberto Eco, Grasset (6)
4. *Le testament français*, Andrei Makine, Mercure de France (17)
5. *Le monde de Sophie*, Jostein Gaarder, Seuil (51)
6. *Chasseur de tête*, Timothy Findley, Boréal (2)
7. *La promeneuse d'oiseaux*, Didier Decoin, Seuil (6)
8. *L'alchimiste*, Paulo Coelho, Anne Carrière (3)
9. *Le dernier soupir du Maure*, Salman Rushdie, Plon (3)
10. *Notre jeu*, John LeCarré, Seuil (7)

## OUVRAGES GÉNÉRAUX

1. *Le compagnon du doute*, John Saul, Payot (3)\*
2. *Histoire populaire du Québec, tome II*, Jacques Lacoursière, Septentrion (7)
3. *Le souci des pauvres*, Albert Jacquard, Flammarion (8)
4. *Hergé*, Pierre Assouline, Plon (2)
5. *Le tour de ma vie en 80 ans*, Marguerite Lescop, À compte d'auteur (8)

La compilation de cette liste est réalisée grâce à la participation des librairies Blais, Pantoute, La Liberté, Vaqueois, Générale Française, la Bouquinerie de Cartier.

\* Le chiffre entre parenthèses indique le nombre de semaines de parution de l'ouvrage parmi les best-sellers.

# LE ROCK



Silmarils: «Nous ne sommes pas 'la seconde page une' de Libération.»

SILMARILS

## Fusion nouvelle vague

MICHEL BILODEAU  
Collaboration spéciale

■ Présentée comme le fer de lance de la nouvelle vague «fusion» hexagonale, la formation française Silmarils fait de plus en plus jaser.

Trop de groupes chantent en anglais des choses qui ne veulent rien dire

Depuis quelques années, nombre de nouveaux groupes, privilégiant la rencontre du rap et hard rock se pointent en France. Les Lofofora, Kickback, Tribal Pursuite, Oneyed Jack, No One Is Innocent et de Silmarils se fraient un chemin avec détermination; et certains reurent assez d'air merci.

C'est le cas notamment de No One Is Innocent et de Silmarils; mine de rien, ce dernier décrochera sous peu un disque d'or (100 000 exemplaires) pour son premier essai.

Cette vague touche les rivages québécois depuis quelque temps: No One Is Innocent nous a rendu visite il n'y a pas si longtemps, tout comme Silmarils, dont la chanson *Cours Vite* s'est bien débrouillée sur les ondes de CHOI-FM.

Cette «prolifération», ainsi que l'accueil du public incitent la presse spécialisée à parler de vague et par conséquent à la cerner par un mot: fusion. Ce terme, jusqu'ici circonscrit au jazz, ne plait pas nécessairement à ces dignes rejetons de Red Hot Chili Peppers et Rage Against The Machine.

«C'est un peu trop passe-partout. Je pense que la France est le seul pays où l'on parle de fusion pour notre style musical, explique sans détour le chanteur David Salsedo en entrevue.

Il fallait un terme pour nous mettre tous dans la même poche. Nous fusionnons rap et hard; et d'une façon ou d'une autre, nous sommes 'engagés'. Mais c'est une étiquette qui, à la limite, ne veut rien dire. Il faut savoir s'en débarrasser», poursuit le chanteur.

Car dit-il, lorsqu'il est question de chanson engagée, il y a encore là bien des variantes d'un groupe à l'autre.

Ainsi, l'engagement de Silmarils est davantage poétique, plus insolent que dénonciateur. «On n'aime pas parler de faits de société, dit-il. Nous ne sommes pas 'la seconde page une' de Libération. On risquerait de s'emballer. Ça prend du recul. C'est facile d'aller dans le sens du vent et de défoncer des portes ouvertes. Ainsi, nous, on n'a pas envie de se mettre à dénoncer le racisme dans nos chansons, parce que pour nous, c'est clair que les gens qui nous écoutent sont tous d'accord sur ce point. Il faut passer à autre chose.»

### LE FRANÇAIS, LANGUE DE BATAILLE

Ces «sujets», David Salsedo les puise donc dans le quotidien, tout en évitant de tomber dans les clichés. C'est pour cette raison, précise le chanteur qu'il préfère ne pas intégrer le verlan (cette habitude typiquement française d'inverser les syllabes des mots) dans ses chansons. «C'est déjà dur pour une chanson de vivre plus d'une année, tranche Salsedo. Dans cinq ans, on aimerait écouter nos pièces

sans être gênés. On vient peut-être de la banlieue, mais on ne veut pas se servir de ce prétexte pour tomber dans les clichés verlan-banlieue.»

Le chanteur préfère de beaucoup s'ingénier à tirer le maximum de la langue de Molière. «On a longtemps cru que la langue du rock'n'roll, c'était l'anglais. Certains le croient encore, d'ailleurs. C'est vrai que le français est difficile à faire 'sonner', mais ce n'est pas impossible. Ça demande un effort et c'est peut-être ce qui rebute certains. Mais, je préfère de beaucoup écrire dans ma langue. Je peux aller plus en profondeur puisque c'est ma langue maternelle. Trop de groupes chantent en anglais des choses qui ne veulent rien dire.»

### SECOND DISQUE

Après une tournée cette été (Silmarils viendra en août aux FrancoFolies) les musiciens se consacreront à leur second disque. Une étape importante, concède le chanteur mais qui ne les rend pas trop nerveux. «Avec le succès de notre premier disque on nous attend au tournant. Les gens, la presse spécialisée veulent tous voir si on va renouveler ce succès ou si nous ne sommes qu'un 'phénomène' passager. J'en ferais autant à leur place! La barre est haute pour nous. Pour le premier disque, personne ne se souciait de ce qu'on pouvait faire, mais aujourd'hui on a des pressions de la maison de disques, du public. La seule chose qui nous reste à faire c'est de s'installer dans notre petit local à Evry et de couper les notes pendant six mois.»

LES CINEMAS FAMOUS PLAYERS

**James and the Giant Peach**  
"Brillant! A en couper le souffle!"  
"Étourdissant! L'un des grands succès du cinéma d'animation!"  
VERSION O. ANGLAISE

**OLIVER & Compagnie**  
"C'EST MAGIQUE!"  
Joel Siegel, GOOD MORNING AMERICA  
VERSION O. ANGLAISE

**Kids in the Hall: BRAIN CANDY**  
Chassez ceci de votre esprit  
VERSION O. ANGLAISE  
Consultez le guide horaire

Une invitation à toutes les femmes à participer au concours **Carmen** avec Jacques Boulanger

**À GAGNER**  
Accompagnées de Jacques Boulanger, 12 gagnantes seront invitées à souper au restaurant l'Astral au Loews Le Concorde et à une soirée à l'opéra Carmen au Grand Théâtre de Québec, le lundi 27 mai 1996.  
Valeur totale des prix: 1400\$  
Attribution des prix par tirage le samedi 11 mai 1996.

**POUR PARTICIPER**  
Les samedis 13, 20, 27 avril et 4 mai, dans le cadre de l'émission radiophonique "Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux" sur les ondes de CBV 980, de 9h à midi Jacques Boulanger posera une question relative à l'opéra Carmen. Vous devez inscrire la réponse sur les coupons de participation publiés dans le Soleil.

**LE SOLEIL**  
SRC CBV 980  
OPÉRA DE QUÉBEC

Déposez (en semaine aux heures de bureau, entre 9h et 17h) ou postez votre coupon avant le 10 mai à: **Concours Carmen avec Jacques Boulanger** - Radio-Canada, 2505, boul. Laurier, Ste-Foy, G1V 2L2

Nom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_  
Tél. rés. \_\_\_\_\_ but. \_\_\_\_\_  
Question du (date) \_\_\_\_\_ (réponse) \_\_\_\_\_

Les règlements du concours sont disponibles à la SRC Québec. Seul les bénéfices entièrement reproduits à la main seront acceptés. Écrivez votre réponse au quotidien Le Soleil, case 12, 1000 Ave. de la Presse.

CINEMAS CINEPLEX ODEON

**MATINÉES À 4,99\$**  
sur toutes représentations avant 18h00

**LE LAURENTIEN** 622-1077 • **PLACE CHAREST** 529-9745  
Des Grands et Le Bourneuf • Du Pont et Boulevard Charest

**OBSESSION MORTELLE**  
VERSION FRANÇAISE DE FEAR  
MAGNÈSE UNIVERSAL

**"DEUX FOIS BRAVO!"**  
STEVE MARTIN  
IN FILM DE JONATHAN LYNN  
**SGT. BILKO**  
version française

LE LAURENTIEN 622-1077 • PLACE CHAREST 529-9745 • CINEMA LIDO 837-0234  
Des Grands et Le Bourneuf • Du Pont et Boul. Charest • Des Grands et Le Bourneuf • Des Grands et Le Bourneuf • Des Grands et Le Bourneuf

Consultez la chronique cinéma du journal  
Explorez SGT. BILKO sur l'Internet à http://www.mca.com

FAMOUS PLAYERS

**4,99\$ MATINÉE**  
REPRÉSENTATIONS AVANT 18H00

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

HISTOIRE DE JOUETS (G) Dolby 12h45  
LEAVING LAS VEGAS S.T.F. (16+) Dolby 14h30, 16h50, 19h20, 21h45  
DECISION AU SOMMET (13+) Digital 13h, 15h50, 18h10, 21h55  
JAMES AND THE GIANT PEACH (G) Dolby 13h, 15h, 17h, 19h, 21h  
INTIME ET PERSONNEL (G) Dolby 13h30, 16h10, 19h05, 21h40  
PRIMAL FEAR (16+) Dolby V.O.A. 13h40, 16h20, 19h, 21h50  
MADAME BUTTERFLY (G) Dolby Sous-titres français 12h50, 15h50, 18h50, 21h35  
TERREUR EXTRÊME (16+) Digital 13h10, 16h, 19h20, 22h  
L'OPUS DE M. HOLLAND (G) Dolby 21h20  
OLIVER ET COMPAGNIE (G) Dolby 13h, 15h10, 17h, 19h10  
L'ANNÉE JULIETTE (G) Mono V.O.A. 21h15  
DEAD MAN WALKING (13+) Dolby 13h, 15h30, 18h45  
COEUR VAILLANT (16+) DTS 13h, 16h30, 20h30  
LE FACTEUR (G) Dolby 13h15, 19h15  
LA CAGE DE MA TANTE (G) DTS 15h45, 21h50  
HISTOIRE DE FAMILLE (G) Dolby 16h50, 19h05, 21h30  
BABE V.F. (G) Dolby 12h50, 14h50

**STE.FOY**  
2500 boul. Laurier 656-0592

TERREUR EXTRÊME (16+) Dolby V.F. 13h45, 16h20, 19h, 21h35  
ASTERIX ET LES INDIENS (G) 14h, 15h45, 17h30  
BRAVEHEART (16+) V.O.A. 20h  
KIDS IN THE HALL: BRAIN CANDY (G) V.O.A. 14h15, 16h15, 19h20, 21h20

LE PALMARES

FRANCOPHONE

1. Pigeon d'argile Kevin Parent (3)
2. Luce Dufault Luce Dufault (1)
3. D'eux Céline Dion (2)
4. Noir Silence Noir Silence (5)
5. Portraits Jim Corcoran (-)

ANGLOPHONE

1. Falling Into You Céline Dion (1)
2. Jagged Little Pill A. Morissette (2)
3. Anthology The Beatles (3)
4. (What's The Story?) Morning Glory Oasis (5)
5. WHI! How Are You Ashley McIsaac (-)

Le palmarès reflète la position des disques compacts et cassettes les plus vendus chez Musique D'Autant, rue St-Jean, à Québec et des magasins HMV de Place Fleur de Lys, des Galeries de la Capitale, de Place Laurier, des Galeries Chagnon, à Lévis.  
\*Le chiffre entre parenthèses indique la position occupée à la parution précédente.

Nouveaux problèmes légaux pour Jackson

Le chanteur Michael Jackson se retrouvera en cour de nouveau. Trois anciens gardes du corps, une domestique et un assistant de la pop star ont été autorisés vendredi à entreprendre des poursuites contre leur ancien employeur. Ils allèguent qu'ils ont été congédiés après avoir refusé de révéler au chanteur ce qu'ils avaient déclaré aux enquêteurs dans la tristement célèbre affaire d'abus sexuel sur un jeune garçon. Jackson aurait, selon la poursuite, placé des micros au ranch de Neverland, pour connaître les commen-

taires de ses employés lors de cette enquête. (AP)

U2 en «Mission impossible»

Il est difficile de rater son coup en faisant une version d'une pièce déjà très solide, mais quand la meilleure section rythmique au monde s'y attaque, les résultats sont explosifs. Le bassiste Adam Clayton et le batteur Larry Mullen de U2 ont repris avec succès le thème musical de Mission Impossible pour les besoins du film du même nom qui sortira d'ici quelques mois. La première version sera en ondes le 22 avril. (PC)

Hommage des Moody Blues à Leary

Les Moody Blues ont eu une petite attention pour Timothy Leary, apôtre du LSD dans les années 60, aujourd'hui frappé d'un cancer de la prostate. Le groupe britannique est retourné en studio pour y réenregistrer son succès de 1974 Legend of A Mind. Mais en changeant les paroles. À l'époque, on pouvait entendre répéter dans la chanson «Timothy Leary est mort». Désormais, c'est bien sûr «Timothy Leary est vivant» que l'on entend. Les musiciens ont appelé Leary à son domicile de Beverly Hills pour lui chanter la nouvelle version au

téléphone. (AP)

Du côté de Bourges

Festival par excellence, le Printemps de Bourges va fêter ses 20 ans, du 16 au 21 avril. L'événement proposera chaque jour une quinzaine de spectacles allant du rock au reggae en passant par la pop, le funk, le blues, le rap et la techno. Aux côtés d'artistes confirmés comme Reed, Sting, Baez, Dutronc, Renaud, Le Forestier ou encore Eddy Louvis vont se joindre de jeunes talents. En ouverture, Catherine Lara, Sting, Barrence Whitfield & The Savages et les Flesh-tones se chargeront de donner le ton. (AP)

DIVERTISSEMENTS

DEDUCTO

Testez votre esprit de déduction

Bat du jeu: à l'aide des indices et de la grille de jeu, trouvez dans quel ordre doivent être placés chaque chiffre et chaque lettre et découvrez la solution DEDUCTO

RÈGLES DU JEU

- 1-Chaque indice contient une combinaison de chiffres et/ou de lettres.
- 2-Chaque élément d'un indice doit être placé dans une des cinq cases de sa rangée.
- 3-Les éléments d'un indice doivent être placés dans des colonnes voisines.
- 4-Il ne peut y avoir qu'un seul chiffre et qu'une seule lettre par colonne.
- 5-Vous devez déduire la position des chiffres et des lettres qui ne se retrouvent dans aucun indice.

FAÇON DE JOUER

- Puisque le chiffre 1 est déjà placé, commencez par l'indice qui contient le 1 (exemple C-1) et placez l'autre élément de la combinaison dans une colonne voisine à celle du 1.
- Continuez en vous servant des indices qui contiennent un chiffre ou une lettre que vous avez déjà placé dans la grille (exemple 4-C).
- Pour faciliter le jeu, après avoir placé un chiffre ou une lettre, éliminez d'un «X» les autres cases de la rangée et de la colonne (exemple des cases ombragées) où il est maintenant impossible de placer un autre élément.
- Attention! DEDUCTO n'est pas un jeu de hasard. Avant de placer un élément dans une des cases de sa rangée, soyez certain qu'il n'existe aucune autre possibilité.

Exemple d'un jeu solutionné

GRILLE DE JEU

1	1	X	X	X	X
2	X	2	X	X	X
3	X	X	X	X	3
4	X	X	4	X	X
5	X	X	X	5	X
A	A	X	X	X	X
B	X	X	B	X	X
C	X	C	X	X	X
D	X	X	X	D	X
E	X	X	X	X	E

INDICES

- 4 - D
- 2 - B
- 3 - 5
- C - 1
- 4 - C
- 5 - E
- 5 - B
- D - 3

Indices

Il n'y a pas d'ordre dans la combinaison d'un indice  
C-1 = 1-C

Deduction

Puisqu'aucun indice ne contient la lettre A, on doit trouver sa position par déduction à l'aide des autres indices

Solution

La solution ne contient qu'un seul chiffre et qu'une seule lettre par colonne

Chiffres: 1 2 4 5 3  
Lettres: A C B D E

Rangées

Le C est dans la rangée des C  
Le 1 est dans la rangée des 1

Colonnes voisines

La lettre C et le chiffre 1 sont dans des colonnes voisines

À vous de jouer !

JEU #953

GRILLE DE JEU

1	1	X	X	X	X	X	X
2	X						
3	X						
4	X						
5	X						
A							
B							
C							
D							
E							
F							
G							
H							

INDICES

- 5 - 4
- 1 - E
- D - A
- 4 - C
- 4 - B
- 3 - C
- D - C

JEU #954

GRILLE DE JEU

1	1	X	X	X	X	X	X
2	X						
3	X						
4	X						
5	X						
A							
B							
C							
D							
E							
F							
G							
H							

INDICES

- 3 - F
- B - E
- 8 - 6
- A - G
- C - 1
- H - 4
- F - 2
- D - 7
- A - 7
- E - F
- H - G
- 2 - 6

SOLUTION

1

Informations/commentaires: (418) 650-6021

HOROSCOPE DE LA SEMAINE

SOPHIE ROLINE

SEMAINE DU 14 AU 20 AVRIL 1996

BÉLIER

(21 mars-20 avril)

**Trahison** — Vous vivrez mal, cette semaine, ce que vous jugerez comme une trahison et cela d'autant plus que vous aurez agi avec confiance et cette spontanéité qui vous caractérise. Ou bien vous serez victime de bavardages, d'allusions plus ou moins sournoises, qui vous écœureront. Quelques problèmes avec la loi.

TAUREAU

(21 avril-21 mai)

**Des succès** — Un très bel aspect de Mercure à Jupiter, le 18, favorise toutes les démarches plus ou moins officielles, promet de beaux succès si vous passez concours ou examen et des appuis assurés. En même temps vous connaîtrez peut-être un petit accident, une chute. Attention à vos chevilles ! Très bonne journée aussi le 19.

GÉMEAUX

(22 mai-21 juin)

**Instabilité** — C'est surtout sur le plan affectif que se manifestera cette semaine votre instabilité; sans doute serez-vous tiraillé entre deux tentations et incapable de savoir qui vous séduit le plus. Vous risquez de faire du mal à qui vous aimez, avec ces vérités qui, chez vous, changent plus vite que girouette au vent. Le 14, soyez prudent avec vos propos. Mieux le 16.

CANCER

(22 juin-23 juillet)

**Des émotions** ... — Vous aurez un peu de mal, cette semaine, à faire le point, à faire des choix, à trouver votre équilibre intérieur. Toutefois le 15 peut vous aider à y voir plus clair, peut-être avec l'aide de quelqu'un qui vous permettra de prendre un peu plus de distance et de recul avec ce que vous vivez. Mais vous n'éviterez pas, comme le 14, des vrais moments d'angoisse.

LION

(24 juillet-23 août)

**Un certain flou** — À cause de la dissonance qui relie le Soleil à Neptune vous aurez bien du mal cette semaine à savoir où vous en êtes et de vos désirs et de vos capacités. Vous vivrez assez mal ces incertitudes et ces moments de doute. Il semble aussi que vous soyez très déçu par une promesse non tenue ou par ce que vous ressentirez comme une trahison. Meilleure journée le 14.

VIERGE

(24 août-23 septembre)

**Des encouragements** — La semaine s'annonce très bonne, protégée, avec des appuis sûr et des succès brillants, surtout le 13, très favorable à toutes les démarches plus ou moins officielles, à la signature de documents, vente ou achat, contrats divers etc. C'est aussi une période propice aux concours et examens; si vous vous présentez le 18 pour un emploi, vous avez de bonnes chances.

BALANCE

(24 septembre-23 octobre)

**Incertitudes** — Selon les jours vous serez triste ou gai, optimiste ou pessimiste et vous vous sentirez quelque peu instable sur le plan du cœur. Le 14 ne vous réussira guère et ce jour-là vous aurez l'impression que personne ne vous aime, alors que le 16 on vous manifestera attachement et tendresse. Mais vous-même ne saurez pas très bien qui vous aimez vraiment ...

SCORPION

(24 octobre-22 novembre)

**Rien à signaler** — Cette semaine ne devrait pas être marquée par des événements remarquables. On peut simplement dire que vous serez plus détendu, plus confiant et heureux le 16 que le 14 et que cette dernière date ne vous met toujours pas à l'abri de quelques bouffées d'angoisse... ou bien encore de soucis financiers.

SAGITTAIRE

(23 novembre-22 décembre)

**Ca s'arrange** — Le 14 fait craindre des inquiétudes, des incertitudes et des doutes qui viendront nourrir votre émotivité. Mais les choses s'arrangeront assez vite et le 16 devrait vous apporter des succès et des encouragements appréciables. Il semble également que vous puissiez compter sur une rentrée d'argent particulièrement bien venue. Meilleur dynamisme en général.

CAPRICORNE

(23 décembre-20 janvier)

**Remous divers** — Vous vous en voudrez de ne pas toujours savoir défendre ou défendre vos intérêts, de voir qu'on vous exploite ou qu'on vous fait travailler sans vous payer en conséquence. Par ailleurs vous serez déçu par ceux qui vous ont fait des promesses et qu'ils n'ont pas tenues. Il semble en outre qu'il y ait quelques problèmes du côté de la Loi, un procès par exemple.

VERSEAU

(21 janvier-18 février)

**Des progrès** — Bonne journée le 14 qui semble surtout vous assurer une belle harmonie au sein de votre couple ou dans votre vie familiale. Le 16 favorise des changements et d'heureuses surprises, peut-être aussi des projets et des idées originales que vous saurez défendre. Mais leur mise en place prendra plus de temps que vous ne le souhaiteriez ...

POISSONS

(19 février-20 mars)

**Fluctuations** — Mauvaise journée le 14, pour votre moral; vous risquez d'avoir des idées noires. Ne restez pas seul et faites appel à vos amis, à ceux qui vous aiment... Si le 15 l'amour vous déçoit, il n'en ira pas de même de l'amitié. Et puis le 16 semble aussi vous encourager dans votre travail. Chance et intuition à retenir le 17.

LETTRES ET MOTS DE TÊTE

30

ANDRÉ DAVIGNON

© Edimédia Inc.

Je vous invitais dernièrement à chercher un mot avec la séquence EIR. Aujourd'hui, je vous offre une définition et vous insère la séquence à sa place dans ce mot de six lettres. Je fais ma part; mais essayez de trouver avant d'aller aux solutions. Tentez aussi de trouver un autre mot qui cache cette séquence. Bon courage!

-1-

Complétez le mot recherché à l'aide de la définition et de la séquence de 3 lettres insérée. Aujourd'hui, E, I, et R les séquences EIR, ERI, IER, IRE, REI et RIE.  
(Ex.: on y lave la vaisselle dans la cuisine+ \_ VIE \_ = évier)

- 1- Araignée à abdomen coloré + \_ EIR \_
- 2- Petit oiseau jaune des îles Canaries + \_ ERI \_
- 3- Fragment minéral dur et solide + \_ IER \_
- 4- Allonger en utilisant la traction + \_ IRE \_
- 5- Partie externe de l'organe permettant d'entendre + \_ REI \_
- 6- Parler très haut et d'une voix forte + \_ RIE \_

-2-

Il manque aux mots suivants les 3 mêmes lettres consécutives qu'ils ont en commun. Lesquelles ?

- 1- ENL \_ \_ \_ IR  
L \_ \_ \_ EUR  
PL \_ \_ \_ ER  
R \_ \_ \_ IR
- 2- ÉP \_ \_ \_ E  
PL \_ \_ \_ ÉE  
\_ \_ \_ UENT  
C \_ \_ \_ O  
L \_ \_ \_ \_

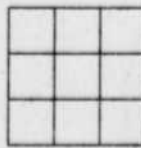
-3-

Croisez les lettres des 6 mots suivants afin de remplir la grille:

Exemple: truc, riche, moulure, cure, corset, silo

T S  
R I C H E  
M O U L U R E  
C O R S E T  
E

Problème: TRAME, MERCI, CHAMEAU, MOURIR, TAMIS, CHARME



Les solutions de ces jeux se trouvent dans les annonces classées

NO 3202

MOTS CROISÉS

© Edimédia Inc.

LILIANE CHRÉTIEU

HORIZONTALEMENT

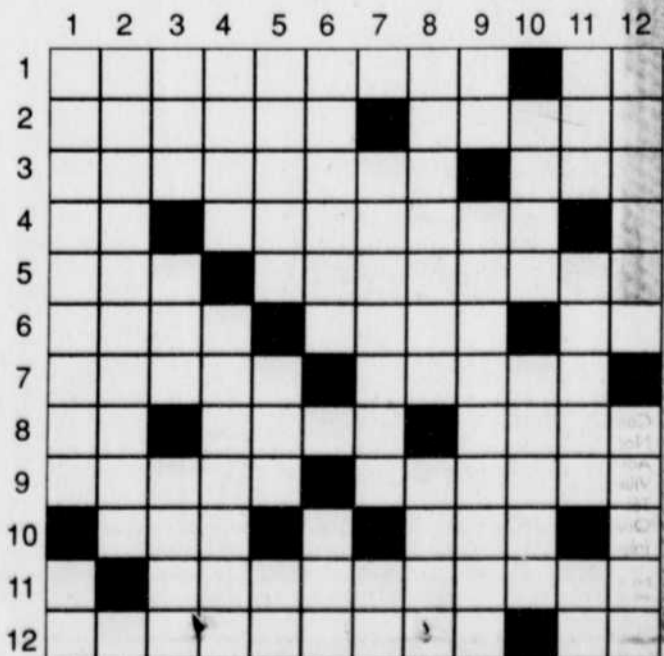
- 1- Éclat lumineux - Caesium.
- 2- Cliquet - Léopard apode.
- 3- Inimitié - Mèche de cheveux.
- 4- Éclos - Étai qui soutient un mur.
- 5- Hurlement - Génère.
- 6- Jeune cerf n'ayant pas encore ses premiers bois - Affl. de la Seine - En matière de.
- 7- Prénom fém. - Colombin (vulg.).
- 8- Note - Degré - Lac américain.
- 9- Coin - Audace, effronterie.
- 10- Triage - Lettre grecque.
- 11- Pourvoir à la subsistance de.
- 12- Fragments de racine de chicorée coupée en lamelles - Note.

VERTICALEMENT

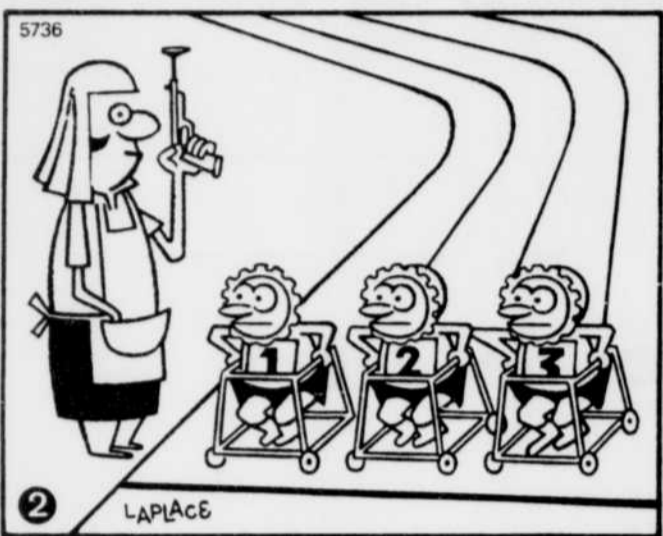
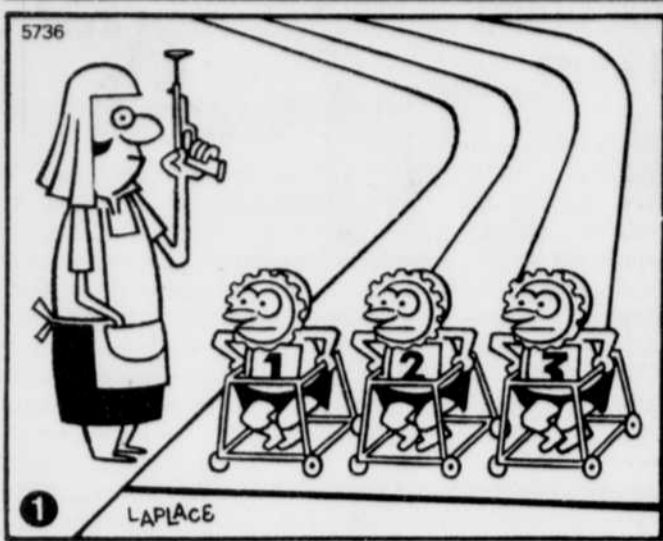
- 1- Innocentera - Technétium.
- 2- Honorèrent.
- 3- Labiée à fleurs jaunes - Colère - Séricine.
- 4- Monnaie italienne - Portés naturellement à.
- 5- Vif - Époque - Tellure.
- 6- Célèbre pour "son fil" - Peut être "culinaire".
- 7- Baume - Sert de liaison.
- 8- Aubade - Choisit entre plusieurs possibilités.
- 9- Erbium - Dispendieuses.
- 10- Bazarde - Sedum.
- 11- Pied de vigne - Abjure - Ustensile pour égoutter les bouteilles après rinçage.
- 12- Troncs non ramifiés, recouverts par les cicatrices des feuilles - Allongea.

SOLUTION DU PROBLEME D-3201

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



LE JEU DES 8 ERREURS



Solution: 1. Jambe gauche de la femme. 2. Poche de son tablier. 3. Sa manche gauche. 4. Les pieds du voile. 5. Bonnet du bébé de gauche. 6. Une roue en plus long. 7. Coude droit du bébé de droite. 8. Son pied droit.

MOT MYSTÈRE

NO 2277

© Edimédia Inc.

9 LETTRES LE MOT CLÉ: MENUISERIE

acajou	clou	hache	mortaise	sabot
banc	coffre	nappe	moulure	scie
bâtiment	colle			shed
bloc	compas	lambris	pelle	
bois	croc	latte	percé	tenon
bouvet		lime	pince	valet
buffet	écrou	maçon	planche	vis
but	ébène	maillet	plombier	
	étau	maison	ponce	
chaise		mèche		
châssis	foret	mesure	règle	
cheville		métier	renette	
ciment	guillaume	meuble	ripe	

Solution du problème précédent: clavicule

M	O	U	L	U	R	E	T	R	U	E	H	C	E	M
E	C	N	O	P	T	R	C	E	C	O	O	L	P	U
R	E	R	O	T	N	U	O	I	C	O	L	B	I	C
V	C	E	C	N	S	R	T	M	O	M	C	R	H	
E	A	N	N	E	A	E	C	E	C	E	O	P	A	A
T	E	L	L	I	A	M	M	I	F	N	C	A	S	
R	E	G	E	H	P	E	O	I	F	B	H	T	U	S
E	E	R	A	T	S	M	C	R	T	E	M	O	I	I
R	L	P	O	S	C	I	E	H	T	A	J	O	E	S
D	P	A	A	F	T	L	R	N	E	A	B	S	L	N
E	E	B	T	E	V	U	O	B	C	V	I	V	O	P
S	O	H	F	T	A	N	E	A	M	A	I	S	E	E
T	I	F	S	T	E	N	I	N	H	A	I	L	E	R
U	U	V	E	T	E	E	H	C	N	A	L	P	L	C
B	S	G	U	I	L	L	A	U	M	E	U	B	L	E

SCRABBLE

NO 293

© Edimédia Inc.

ROGER HACHEZ

PARTIE JOKER

Que faire avec la lettre blanche?

La partie de Scrabble qui suit constitue un excellent exercice pour maîtriser l'utilisation de la lettre blanche (joker). Celle-ci est représentée par le signe ?; il est important de la remplacer sur le jeu par la lettre qu'elle représente. Quand les deux jokers sont sur le jeu, la partie se continue de la manière habituelle. Un - devant le tirage indique un rejet des lettres par l'arbitre.

Tirage	Solution	Position	Pts
1. IR?UATE			
2. I?UTWE?	(l)uterai	H 3	64
3. U?+MTORA	watté (1)	10 F	44
4. AAECR?	marqu(e)ta	8 A	119
5. MEDSO?N	ac(c)otera	5 D	86
6. REEIAE?	a(b)domens	K 5	83
7. ILELEU?	ma(n)jiérée	A 8	77
8. EHNLEK?	équila(e) (2)	D 7	78
9. NE+I?SIE	kohe(u)l (3)	8 J	63
10. SSA?UVG	linié(r)es	O 8	74
11. NTVYAS?	sev(r)ugas (4)	M 7	82
12. GZFEOP?	ty(p)asse	14 I	70
13. GVN?OA?	p(i)fez	2 F	56
14. GNO+LI?	vea(u)x	13 C	52
15. ?ONBOJH	(é)loignal	B 2	76
16. ONOH+?OF	job(s)	4 A	42
17. OO+DTMND	fohn(s)(5)	L 1	40
18. OTMD+fond		1 L	24
	ohm	3 K	14
Total :			1144

- Note: 9 scrabbles (9x50) permettent un tel pointage
1. adj. Courant alternatif dont l'intensité et la tension sont en phase
  2. n.f. Poisson marin long et mince
  3. (aussi KOHOL) n.m. Fard noirâtre d'Orient
  4. n.m. Caviar
  5. (aussi FOEHN) n.m. Vent chaud et sec

Note : les personnes intéressées à recevoir les règles détaillées pour rejouer une partie présentée dans cette chronique peuvent les obtenir en écrivant à : Roger Hachez, Le Soleil, Chronique de Scrabble, 925, chemin St-Louis, c.p. 1547, succ. Terminus, Québec, Qc G1K 7J6  
S.V.P. inclure enveloppe pré-affranchie.

LES SAMEDIS D'ADELBERT



LE COIN DU MINOU

Le jouet favori de Mistigri, la chatte de Mariène (Giffard) est... un oeuf! Lorsque Mariène veut lui faire plaisir, elle lui en donne un, cuit au préalable. Sinon, dégâts garantis!

HAGAR L'HORRIBLE par Dik Browne



BLONDINETTE par Young



PEANUTS ET LE BON VIEUX CHARLIE BROWN par Schulz



Baptiste scénario et dessin André Ph. Côte

