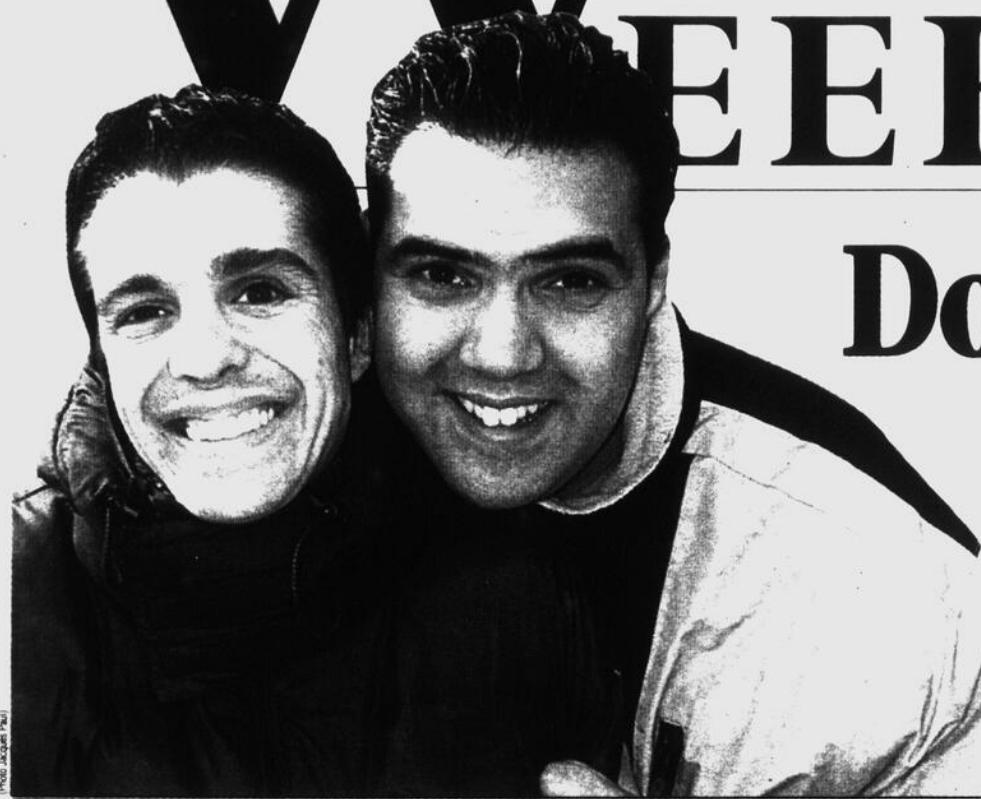


WEEK-END

Cahier **C** LE CANADA FRANÇAIS
Le Mercredi 26 avril 2000

JEAN COUTO
Ouvert
dès 8 h
348-9251
947, boul. du Séminaire
Saint-Jean



Dominic et Martin remettent ça

MICHEL PHANEUF

Quand ils sont venus se produire à Saint-Jean l'été dernier, le public les connaissait à peine. Mais leur humour délirant de même que le dynamisme de leur spectacle ont eu tôt fait de les hisser parmi les artistes bien en vue.

Près de dix mois ont passé depuis, et c'est avec un spectacle encore plus peaufiné, encore plus mature, que Dominic et Martin s'apprêtent maintenant à revenir nous rendre visite samedi, cette fois au Théâtre des Deux Rives. — Page C-2

Jean Rabouin: seul mais solide

MICHEL PHANEUF

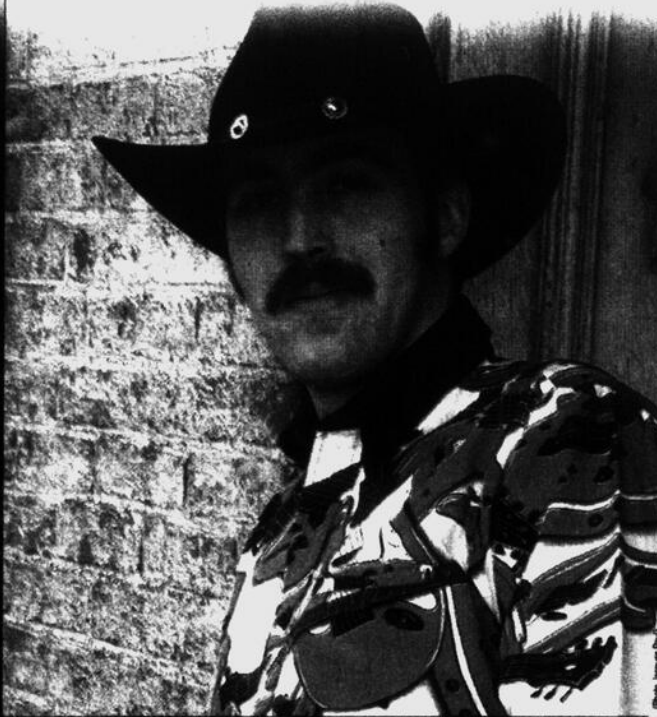
Bien que seul sur scène avec son clavier, Jean Rabouin a donné aux quelque 200 personnes venues l'entendre au Cabaret-théâtre du Vieux Saint-Jean la semaine dernière, dans le cadre des «Jeudis Shows», un spectacle intéressant, tant au point de vue de la musique que de la voix. L'auteur-compositeur de 54 ans en a étonné plusieurs. — Page C-2



Billy Soucy lance un disque country

MICHEL PHANEUF

«Un amour impossible»: tel est le titre du premier album de Billy Soucy, un jeune chanteur country de notre région. Son album sera lancé officiellement le samedi 29 avril prochain, à Marieville. Plusieurs personnalités connues du monde de la musique country seront au rendez-vous. — Page C-9



«Visa pour l'éternité» à Marcel-Landry

MICHEL PHANEUF

Nouvelle production, nouvelle approche, nouveau défi. Fidèle à ses habitudes, l'équipe de l'option-théâtre de la polyvalente Marcel-Landry a choisi d'explorer un genre différent pour sa production annuelle. Cette année, cette recherche les a menés vers une pièce québécoise, une comédie à saveur policière intitulée «Visa pour l'éternité» qui prendra l'affiche du 3 au 6 mai. — Page C-3



DISQUE

Le premier grand cru de l'an 2000

Els ne cesse d'impressionner d'un album à l'autre. Lentement mais sûrement, ce bon petit groupe est en train de se tailler une place parmi les grands. Els vient d'ailleurs de signer le premier grand cru de l'an 2000. — Page C-6



VIDÉO

Trois rois, un film surprenant

Trois rois, un film mettant notamment en vedette George Clooney et Ice Cube, a séduit, avec raison, bien des critiques depuis sa sortie en format vidéo. De l'action garantie. — Page C-7



CINÉMA

U-571: un suspense bien mené

Malgré des situations prévisibles et des coups de théâtre à l'américaine, U-571, le plus récent film de Jonathan Mostow, nous tient en haleine du début à la fin avec ses nombreux rebondissements. — Page C-6



SOMMAIRE

Cinéma	C-6
Horaire Cinéma	C-7
Horoscope	C-14
Lecture	C-8
Musique	C-6
Plaisir du vin	C-11
Vidéo	C-7

Dominic et Martin nous reviennent avec un spectacle encore plus au point

MICHEL PHANEUF

Quand ils sont venus se produire à Saint-Jean l'été dernier, le public les connaissait à peine. Mais leur humour délirant de même que le dynamisme de leur spectacle ont eu tôt fait de les hisser parmi les humoristes bien en vue, ici comme ailleurs au Québec. Près de 10 mois ont passé depuis, et c'est avec un spectacle encore plus peaufiné, encore plus mature que Dominic et Martin s'apprêtent maintenant à revenir nous rendre visite, le samedi 29 avril, cette fois au Théâtre des Deux Rives.

«Le spectacle a évolué et a gagné en concision, nous expliquent les deux larrons en entrevue. L'été dernier, quand nous nous sommes produits à Saint-Jean, nous n'avions qu'une vingtaine de représentations à notre actif; le 29 avril, nous en serons à la 100».

Leur prestation s'en trouve donc encore plus rythmée, encore plus efficace, assurent-ils. Et à l'exception d'un numéro qui a été retranché, histoire de raccourcir un peu le spectacle, tous les autres numéros sont restés à peu près tels quels, tout en gagnant en maturité. On reverra donc avec encore

plus d'aplomb le boxeur, le chien, le chanteur de cabaret et son accompagnateur éméché...

Bien sûr, les deux humoristes exploitent toujours le filon de leurs différences physiques, celles entre le «bien bâti» et le «petit chicot», un filon qui n'est pas sans leur valoir des allusions ou même des comparaisons avec le célèbre duo Laurel & Hardy.

«On ne pouvait pas passer à côté de ça, indique Martin Cloutier; notre physique, c'est une bonne source de gags, en même temps qu'un bon moyen de se faire connaître».

RIRE D'EUX-MÊMES

Car Dominic et Martin ne se gênent pas pour rire d'eux-mêmes et pour se picosser l'un l'autre. En fait, soulignent-ils, près de 90 % de ces gags sont tournés vers eux avec, en prime, quelques petits clins d'oeil au public. «Nous ne rions pas des autres dans notre spectacle, ajoute Dominic Silon. Jean Chrétien est peut-être une des rares exceptions mais, là encore, ce n'est pas tant la personne que le premier ministre qui est visé».

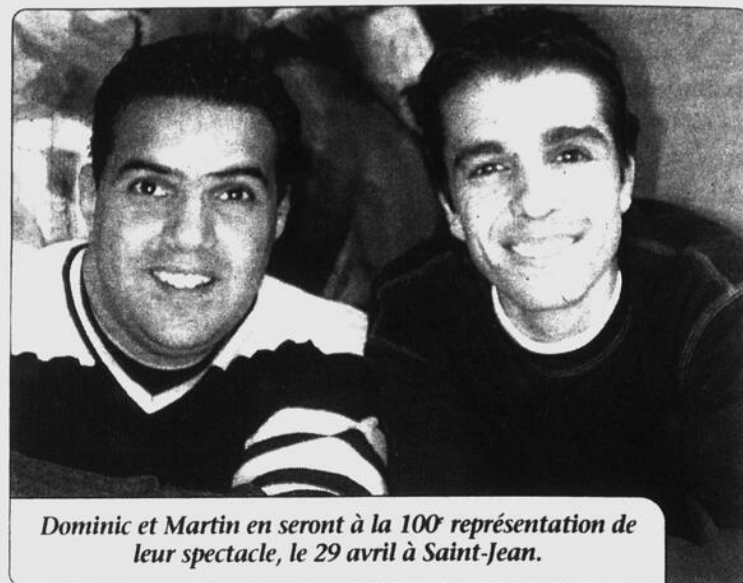
Le public aura donc le plaisir de retrouver les deux larrons dans un spectacle qui continue de s'adresser à un large public par le biais d'un humour tissé serré mais dépourvu de vulgarités. Un spectacle qui connaît un succès à la mesure du travail que ses

auteurs y ont consacré, puisque Dominic et Martin ont déjà des engagements plein leur agenda jusqu'en avril 2001!

Outre ces spectacles qui les transportent aux quatre coins de la province, d'autres projets s'offrent-ils à eux?

Rien de très concret pour l'instant, avouent-ils. Il y a beaucoup de projets en discussion, mais rien n'est encore acquis. À part la scène, la seule chose vraiment concrète sera un peu de remplacement de façon ponctuelle à la radio de CKMF. «Nous aimons bien ça faire de la radio, souligne Martin Cloutier; c'est une autre façon d'aborder l'humour, un exercice de style très différent».

Mais, même s'ils ont beaucoup de pain sur la planche, les deux humoristes n'en demeurent pas moins tournés vers l'avenir et voient déjà poindre leur deuxième spectacle, loin à l'horizon. «Nous avons déjà une bonne base pour le deuxième, indiquent-ils. Bien sûr, même si nous possédons quelque 500 gags à



Dominic et Martin en seront à la 100^e représentation de leur spectacle, le 29 avril à Saint-Jean.

l'heure actuelle, un grand nombre d'entre eux vont évoluer, vont être modifiés ou carrément éliminés. On n'en est donc qu'au tout début du processus. Heureusement, nous sommes mieux outillés et nous avons plus d'expérience qu'au moment où nous avons écrit le premier».

Les personnes qui désirent assister à leur spectacle, samedi au Théâtre des Deux Rives, peuvent encore se procurer des billets. Pour ce faire, il suffit de contacter la SPÉC au 358-3949. ■

Marc D'Anjou en concert à l'orgue des Frères Maristes

MICHEL PHANEUF

Un programme coloré composé d'oeuvres baroques, romantiques et modernes, de Louis-Nicolas Clérambault à Denis Bérard, en passant par Léon Boëllmann et Louis Vierne, voilà un aperçu de ce que proposera Marc D'Anjou, lors du concert qu'il donnera le dimanche 30 avril prochain, à 20 heures, à l'orgue de la Maison provinciale des Frères Maristes, à Iberville.

L'organiste québécois débute son récital avec la *Suite du 2^e ton* de Louis-Nicolas Clérambault (1676-1749), suite composée de sept mouvements, à savoir *Grand Plein-Jeu*, *Duo*, *Trio*, *Basse de cromorne*, *Flûtes*, *Récit de nasard* et *Caprice sur les Grands-Jeux*.

On entendra ensuite trois oeuvres de Dietrich Buxtehude (1637-1707), la *Toccate* et *fugue en fa*, le choral *Une solide forteresse, tel est notre Dieu* et le *Prélude et fugue en ré*. La célèbre *Toccate et fugue en ré mineur* de Jean-Sébastien Bach (1685-1750) terminera cette première partie de la soirée.

Une autre oeuvre très connue, la *Suite Gothique* de Léon Boëllmann (1880-1897), amorcera la deuxième moitié du concert. Celle-ci sera suivie de deux extraits des «Pièces de Fantaisie» de Louis Vierne (1870-1937), *Cathédrales* et le *Carillon de Westminster*.

Le récital prendra fin avec les trois mouvements de la *Suite pour orgue* du compositeur québécois Denis Bérard, (né en 1950), *Prélude*, *Lamento* et *Toccata*.

MARC D'ANJOU

Né à Gagnon en 1964, Marc D'Anjou entre au Conservatoire de musique de Rimouski en 1976 sous la direction de Jacques Montgrain. Parallèlement à ses études d'orgue, il y étudie le piano et le clavecin. Il termine ses études en 1986 avec un premier prix à l'unanimité du jury. Par la suite, il étudie l'improvisation avec Rachel Laurin et Richard Gagné. Il perfectionne également l'improvisation et le répertoire français à Paris auprès de Jean Galard.

En 1980, il remporte les finales nationales



Marc D'Anjou

en orgue, catégorie junior, du concours Baldwin de Toronto. Il est récipiendaire d'une Mention honorable de la Fondation Sir Ernest McMillan de Toronto en 1989.

Accompagnateur de nombreux ensembles vocaux, il travaille, depuis 1991, avec le Choeur de l'Université Laval et, depuis 1996, avec le Choeur de l'Orchestre symphonique de Québec. Il est, depuis septembre 1999, directeur musical de l'Ensemble polyphonique de Québec.

Nommé par voie de concours organiste-titulaire à la Basilique-Cathédrale Notre-Dame-de-Québec en décembre 1993, Marc D'Anjou s'implique activement dans le monde organistique, notamment comme membre des conseils d'administration des Amis de l'orgue de Québec, de la Fondation Claude-Lavoie et comme responsable diocésain et fondateur de Laudem-Québec. Il est aussi l'instigateur des «Récitals d'été à la Basilique Notre-Dame-de-Québec» à l'été 1994, de même que de la série «Amour, délire et orgue» à l'automne 1997.

Marc D'Anjou compte aussi à son actif de nombreux concerts tant au pays qu'à l'étranger, dont une quinzaine d'inaugurations. Il a fait des enregistrements à la radio d'état, dont une première radiophonique en enregistrant à la Cathédrale de Trois-Rivières des oeuvres d'Édouard Commette, oeuvres qui ont fait l'objet d'un disque en

1997. Il a aussi participé à l'enregistrement du disque «2 orgues, 2 chœurs» avec le Choeur de Québec, le Choeur d'hommes de la Basilique et l'organiste Sylvain Doyon en avril 1997.

M. D'Anjou a donné, en novembre 1998, un concert et une classe de maître à l'Université Towson près de Baltimore ainsi qu'un concert à la Cathédrale de Baltimore. Il caresse également d'autres projets de dis-

ques, dont un à l'orgue de l'église de Saint-André-de-Kamouraska.

Rappelons que les personnes qui désirent assister au concert de dimanche chez les Frères Maristes n'ont pas besoin de se procurer de billets à l'avance. Elles n'ont qu'à se présenter sur place où elles pourront, à la fin du récital, laisser une contribution financière de leur choix. ■

Jean Rabouin: seul mais solide

MICHEL PHANEUF

On ne sait jamais trop à quoi s'attendre avec un chanteur qui se présente sur scène seul avec son piano pour tout accompagnement. Car il faut vraiment que le chanteur en question ait une bonne voix et de bonnes chansons, sans parler d'une certaine dextérité au clavier, pour que le spectacle qui en résulte ne soit pas linéaire, voire ennuyant.

Jean Rabouin a bien réussi le test lors de son passage aux Jeudis Shows, le 20 avril dernier. Bien que seul sur scène, il a donné aux quelque 200 personnes venues l'entendre un spectacle intéressant, une prestation de qualité, tant au point de vue de la musique que de la voix.

Derrière son clavier, l'auteur-compositeur de 54 ans a ainsi fait preuve d'un bon dynamisme, évitant, du moins en bonne partie, la répétition et le style trop monotone.

Bon pianiste sans être virtuose, plus proche du blues et du rock que du genre chansonnier, il chante d'une voix solide et bien trempée, une voix juste assez éraillée pour lui donner encore plus de relief et d'intensité.

Plusieurs de ses chansons ne manquent pas non plus d'intensité. Si, au début du spectacle, on a surtout eu droit à des pièces assez animées, assez vigoureuses, Rabouin a tissé le coeur de sa prestation de



Jean Rabouin: une voix bien trempée et des chansons intéressantes.

chansons profondes et évocatrices, de très belles chansons comme *Maria* et *L'envol*, toutes deux extraites de son premier album.

Dans la salle, les gens ont écouté ces chansons avec beaucoup d'attention et de respect. Il serait peut-être exagéré de dire que Jean Rabouin a soulevé la foule, mais il a certainement réussi à toucher et captiver son public.

Oui, c'est un bon spectacle que nous a offert ce Monsieur Rabouin. Un spectacle intéressant et solide, même pour un homme seul sur scène avec son piano. De quoi donner envie de le revoir, cette fois entouré d'une brochette de bons musiciens. ■

POLYVALENTE MARCEL-LANDRY

L'option-théâtre en quête d'un «Visa pour l'éternité»

MICHEL PHANEUF

Nouvelle production, nouvelle approche, nouveau défi. Fidèle à ses habitudes, l'équipe de l'option-théâtre de la polyvalente Marcel-Landry a choisi d'explorer un genre différent pour sa production annuelle. Cette année, cette recherche les a menés vers une pièce québécoise, une comédie à saveur policière intitulée «Visa pour l'éternité» qui prendra l'affiche les 3, 4, 5 et 6 mai à l'Auditorium de la polyvalente iberville.

Comédie signée Sylvie et Paul Lemay, «Visa pour l'éternité» se veut avant tout une oeuvre amusante et originale dont l'histoire ne manque pas de rebondissements.

«Mourir assassiné n'a rien de rigolo, peut-on lire dans le synopsis de la pièce. Pas besoin d'en faire la démonstration. Mais, il y a pire. Imaginez une victime condamnée à ne pouvoir quitter l'endroit où on l'a liquidée qu'au moment où le meurtrier aura été puni. Imaginez devoir vivre avec son assassin. Imaginez des univers parallèles. Imaginez ce qui arrive quand une victime réalise qu'elle n'est pas seule en attente. Imaginez un univers qui ne veut rien d'autre que d'infléchir l'autre...»

Sylvie et Paul Lemay, les deux auteurs de «Visa pour l'éternité», sont soeur et frère. Sylvie, auteure et comédienne dont on dit que «pour elle, le rire c'est du sérieux», a joué dans quelque 25 pièces en plus de tenir des rôles au cinéma et à la télévision, notamment à «Sur-



«Visa pour l'éternité» est présentée sous un angle très «bande dessinée».

prise sur prise», «Méchant malade» et «Quatre et demi». Elle a aussi écrit plusieurs pièces comme «Fille majeure, délit mineur», «Ton moi est à moi» et «Parapsychofolie».

Paul Lemay, lui, n'a contribué qu'à l'écriture d'une seule pièce, en l'occurrence «Visa pour l'éternité». Aujourd'hui directeur du Service de la culture à Ville de Laval, il avait auparavant signé une dizaine de mises en scène.

«C'est vraiment un divertissement, souligne Gabriel Gauthier, un des professeurs responsables de l'option-théâtre, à propos de la production de cette année. De plus, toute la pièce est présentée sous un angle très «bande dessinée», ce qui lui confère un caractère encore plus spécial».

Plus d'une trentaine d'étudiantes et d'étudiants prennent part à cette production dont la mise en scène est signée Danielle Éthier assistée de Lyne Massicotte et Amélie Paré.

Du côté des comédiens, on y retrouve Vincent Turgeon, Julie Couture, Stéphan Fontaine, Isabelle Santerre, Marie-Claude Gaudreau, Guillaume Chicoine, Sébastien Bessette, Catherine Brault, Julie Laflamme, Kevin Patenaude, Marie-Ève Ménard, Anouk Gagnon, Dominic Olivier et Myriam Hardy.

Du côté de la production elle-même, la régie générale est assurée par Lyne Massicotte, la régie de plateau par Marie-Ève Lussier et la sonorisation par Émilie Boissonneault et Kim Tanguay. Marie-Ève Bonneau est responsable des accessoires, tandis que Valérie Godin a charge des éclairages. André Soucy et son assistant Jacques Daigneault sont les deux enseignants responsables du cours de production.

D'autre part, les costumes sont l'oeuvre de Mylène Landry, Annie-Pierre Dussault et Odile Gauvin sous la responsabilité des enseignantes Nicole Roy et Manon Labrecque, tandis que Marie-Claude Daigneault, Andréanne Gagnon, Élisabeth Gagnon, Julie Gamache et Manon Rhéaume signent les coiffures sous la direction de Diane Saingelain, enseignante, et avec les conseils de Pierre Lafontaine, spécialiste de la coiffure pour le théâtre, la télévision et le cinéma. Enfin, la publicité a été confiée à Luc Jochems, Gabriel Gauthier et

Audrey Bachand, tandis qu'Émilie Forget a charge de la caméra.

LE THÉÂTRE EN PÉRIL?

Même si, à l'instar des années passées, toutes les personnes impliquées ont consacré énormément de temps et d'énergie à la préparation et au montage de la pièce, le projet est marqué d'une certaine inquiétude cette année car, aux yeux de plusieurs de ses responsables, le théâtre est en péril à Marcel-Landry.

«Avant, les activités culturelles comme les arts plastiques, le théâtre et la musique étaient favorisées à Landry, explique Gabriel Gauthier. Aujourd'hui, avec la multiplication des options, le nombre d'élèves pour participer à ces activités se trouve dilué, avec pour résultat qu'il est plus difficile de former des groupes. Pourtant, la culture, c'est important pour les jeunes».

La pièce «Visa pour l'éternité» sera présentée à 20 heures les mercredi, jeudi, vendredi et samedi 3, 4, 5 et 6 mai prochain. Une représentation aura également lieu le samedi 6 mai à 15 heures. Le coût d'entrée sera de 8 \$ pour les adultes et 5 \$ pour les étudiants. On peut se procurer des billets en composant le (450) 347-1225. ■



Comédie québécoise à saveur policière, «Visa pour l'éternité» se veut avant tout une pièce divertissante.

LE 7 MAI AU PROFIT DES AMIS DU FORT-LENNOX

On sert le thé au manoir Christie

L'association coopérante Les Amis du Fort-Lennox tiendra le dimanche 7 mai prochain, au manoir Christie à Iberville, une activité-bénéfice qui devrait plaire à tous les amateurs d'histoire.

En plus d'une visite guidée du Manoir, visite gracieuseté de Mrs Octavia Bowman, belle-soeur du major Christie, les invités auront

l'opportunité d'assister à une présentation de la cérémonie du thé animée par le Lieu historique national du Parc-de-l'Artillerie.

Suivront le service du thé et un goûter,

inspirés de la tradition anglaise. Imprégné d'une ambiance toute britannique, le cérémonial permettra aux invités de remonter le temps à l'intérieur d'un véritable monument historique, le manoir Christie, situé au 375, 1^{re} Rue à Iberville.

Les fonds recueillis contribueront à soutenir Les Amis du Fort Lennox, organisme sans but lucratif, dans leur mission de mise en valeur et de préservation du site historique du Fort-Lennox, joyau de notre patrimoine régional.

Le prix du billet est de 50 \$ par personne, et un reçu pour fins d'impôt sera disponible sur demande. Pour plus d'infor-



Le manoir Christie sera le cadre de la traditionnelle cérémonie du thé, le dimanche 7 mai prochain. Cette activité servira à amasser des fonds pour l'association coopérante Les Amis du Fort-Lennox.



Les petits chanteurs de la cité

Le spectacle-bénéfice présenté vendredi soir dernier, à l'érablière Au pain de sucre, à Saint-Jean-sur-Richelieu, s'est avéré une belle réussite. Non seulement les spectateurs étaient-ils nombreux à répondre à l'invitation, mais le spectacle offert par l'ensemble musical Voxapella et la chorale d'Angers connue sous le nom de Les petits chanteurs de la cité en a impressionné plusieurs. Les profits de cette soirée serviront à financer une partie des coûts reliés à présentation de concerts du groupe Voxapella en Europe. ■

studio 35

1, Route 35, Iberville

Salles de réceptions, «partys», fin de session, etc.

3 salles disponibles de
50 à 400 personnes

SYSTÈME DE SON
équipement et traiteurs
disponibles

PISCINE CHAUFFÉE,
TERRASSE et BAR.B.Q.
disponibles

POUR RENSEIGNEMENTS: **347-3741**

057244-0047-m

Gilles Fecteau de retour pour le dernier «Jeudi Show»

MICHEL PHANEUF

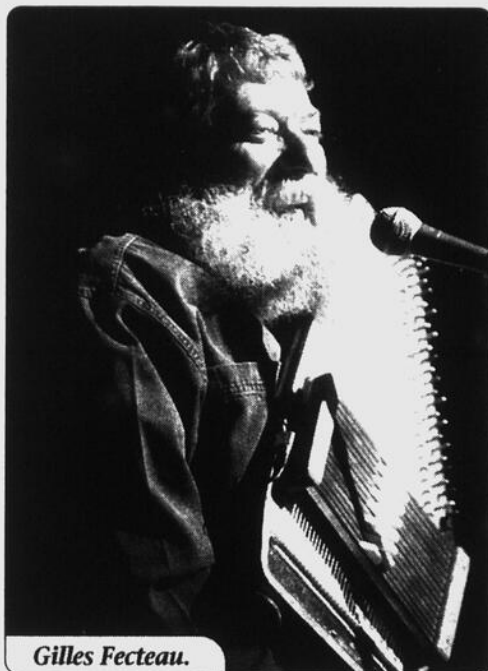
Tout comme ce fut le cas l'an dernier, c'est à un musicien de la région que reviendra l'honneur de clôturer la saison des «Jeudi Shows», le 27 avril prochain au Cabaret-Théâtre du Vieux Saint-Jean. Et comme ce fut le cas en 1999, c'est Gilles Fecteau qui sera l'invité de ce dernier spectacle, un spectacle qui sera à la fois semblable et différent de celui de l'an dernier.

Ainsi, bien qu'il nous revienne avec un répertoire surtout composé de chansons de marins et de chansons françaises, Gilles Fecteau sera cette fois entouré de plusieurs musiciens sur scène.

Parmi ces musiciens, on retrouvera Pierre Desforges à la guitare, Matthieu Lambert à la contrebasse, Mario Lambert à l'harmonica et Yannick Gingras aux voix d'accompagnement. Comme toujours, Gilles Fecteau, en plus de chanter, s'accompagnera à l'autoharpe.

Également, si l'atmosphère de sa prestation sera assez semblable à celle de l'an dernier, les chansons qu'il nous servira seront, elles, différentes. Ces chansons iront des chansons de marins aux pièces de Jacques Brel, Léo Ferré et Georges Brassens, en passant par Charles Aznavour, Anne Sylvestre, Henri Salvador et Claude Gauthier. Les spectateurs auront même droit à une de ses propres compositions, de même qu'à un texte du poète johannais Claude Mayrand.

Fait à noter, tout le spectacle va être en-



Gilles Fecteau.

registré en prévision de la production d'un disque. Selon le projet que caresse Gilles Fecteau, il s'agirait d'un disque à tirage limité, soit environ 200 exemplaires. Le moment exact de sa sortie reste encore à préciser.

Comme toujours aux «Jeudi Shows», la représentation débutera à 18 heures, alors que les portes du Cabaret-Théâtre ouvriront une heure plus tôt, à 17 heures. Les billets, au coût de 5 \$ chacun, sont dès maintenant disponibles auprès de la SPEC au 358-3949. ■



Les membres du groupe «Capitaine Révolte» en compagnie de Mara Tremblay (en arrière à droite), présidente d'honneur du 13^e concours Cégeps Rock.

Le groupe «Capitaine Révolte» à l'assaut du concours Cégeps Rock

«Capitaine Révolte», un groupe de Saint-Jean-sur-Richelieu, sera l'un des participants à la demi-finale du concours Cégeps Rock, le jeudi 27 avril prochain, au Cabaret Music Hall de Montréal.

En compagnie de cinq autres demi-finalistes, «Capitaine Révolte» tentera alors de conquérir juges et public afin d'accé-

der à la grande finale du 29 avril.

Se joindront également au spectacle de la finale, «Pierrick et les Zoopsies», gagnant de l'édition précédente, de même que «Moonsoon» groupe belge invité, gagnant de Verdur Rock. Le tout est offert gratuitement.

Cégeps Rock, qui en est à sa 13^e édition, est placé cette année sous la présidence d'honneur de Mara Tremblay. Le vainqueur du concours recevra des prix pour une valeur dépassant les 20 000 \$, notamment une tournée en Belgique, 50 heures d'enregistrement offertes par le cégep de Drummondville, une formation dans un domaine de l'industrie culturelle offerte par l'École du ShowBusiness, un spectacle en première partie de Mara Tremblay à la Maison de la culture Ahuntsic-Cartierville et une bourse en argent de 500 \$.

Les spectacles, tant le jeudi 27 que le samedi 29 avril, débiteront à 20 heures. Le Cabaret Music Hall est situé au 2111, boulevard Saint-Laurent à Montréal. ■

Camille Houle expose à la Maison des Arts

La Maison des Arts et de la Culture du Haut-Richelieu présente, du 25 avril au 28 mai, une exposition consacrée aux oeuvres de Camille Houle, un artiste de Saint-Jean-sur-Richelieu. Le vernissage de cette exposition, qui regroupera près d'une trentaine d'oeuvres, aura lieu le jeudi 4 mai de 18 heures à 20h30.

Ancien élève de l'école des Beaux-arts de Montréal, Camille Houle a enseigné les arts plastiques aux enfants pendant de nombreuses années, de même que le dessin aux adultes.

Il se consacre maintenant à la réalisation de pièces murales ou sculptures assemblées faites de différents matériaux de récupération, médium communément appelé «technique mixte». Ses oeuvres sont souvent à caractère humoristique et ésotérique.

Plusieurs expositions collectives et mentions importantes ont jalonné ses années d'apprentissage. En 1992, à Sutton, une première exposition solo a donné l'élan à une production plus intense et plus régulière, le menant à remporter un 1^{er} prix de sculpture à l'Expo-Concours de La Prairie en 1999 et lui appor-

tant du même coup un encouragement très salubre.

Cet été, M. Houle participera à la grande exposition «Pass-Art 2000» à Rouyn-Noranda, événement qui se déroulera de mai à septembre.

JULIE LACASSE

Par ailleurs, la Maison des Arts présente également, jusqu'au 27 avril, le projet de fin d'année de Julie Lacasse, une étudiante en Arts et lettres du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu.

À l'aide de différents médiums dont l'huile, la photographie et le verre, Julie Lacasse a choisi d'exprimer la douleur en trois facettes, soit l'âme, l'identité et le corps, le tout dans une exposition intitulée «JE, ME, MOI ou mes éclats de moi».



Camille Houle.

lée «JE, ME, MOI ou mes éclats de moi».

La présentation officielle des oeuvres, commentée par l'artiste, aura lieu le jeudi 27 avril de 15 heures à 16h30. Le public y est bienvenu. La Maison des Arts et de la Culture est située au 228, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

Saint-Alexart invite les artistes

En prévision de la cinquième édition de l'exposition Saint-Alexart, les responsables invitent les artistes, les artisans ainsi que les amateurs publics et les musiciens qui désirent participer à cette activité culturelle.

Les personnes intéressées doivent s'inscrire avant le 15 juin en téléphonant à la municipalité de Saint-Alexandre au (450) 346-6641, ou en communiquant avec Syl-

vie Roy au (450) 296-8270 pour obtenir les règlements ainsi qu'une fiche d'inscription. Le coût de l'inscription est de 25 \$.

Cinq personnes forment cette année le comité organisateur de l'événement. Il s'agit de Catherine Dupasquier, Alain Gosselin, Dominique Froment, Sylvie Roy et Frédérique Villard. L'exposition Saint-Alexart se tiendra les 5 et 6 août prochain au coeur du village de Saint-Alexandre. ■

RÉCITAL D'ORGUE

Chapelle des Frères Maristes
14, rue Bord de l'eau
Iberville

MARC D'ANJOU

organiste

Le dimanche 30 avril 2000

à 20 heures

Entrée libre

BAR
Taverne
Cartier



*C'est votre
jour de*

CHANCE

Une consommation
GRATUITE
non alcoolisée
OFFERTE
aux joueurs de vidéo

Ouvert dès 8 h
le matin

28, rue Jacques-Cartier Sud,
Saint-Jean

347-3957

ARTS EXPRESS

Jacques Millette en spectacle à Longueuil

Le Colisée Jean-Béliveau de Longueuil accueillera une grande soirée rétro sur le thème des années 50 et 60, le samedi 29 avril prochain dès 19 heures. Cette soirée de danse et de musique sera rehaussée d'un spectacle «live» mettant en vedette

un chanteur de notre région, Jacques Millette, «ambassadeur numéro un d'Elvis au Québec», qui se produira accompagné de son groupe. L'activité sera d'une durée de trois heures et les danseurs s'exécuteront en interaction avec le spectacle.

Un concours de danse, des tirages, des prix de présence, un buffet relié au thème et des kiosques sont également au programme. Le coût pour prendre part à cette

soirée est de 30 \$ par personne et il n'y aura pas de billets vendus à la porte le soir de l'événement. Les personnes intéressées doivent donc réserver leur place dès maintenant en communiquant avec Lise au (450) 923-0308 ou avec Manon au (450) 447-6050.

Sortie à Trois-Rivières

La Direction Loisirs, Culture et Vie communautaire de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, en collaboration avec Groupe Voyages Québec, propose à la population une sortie dans la région de Trois-Rivières, le mardi 16 mai prochain. Au programme: un tour guidé de la ville de Trois-Rivières, une visite du Musée des religions de Nicolet, du Musée des Ursulines, du Centre d'exposition sur les pâtes et papiers, et des Forges-du-Saint-Maurice.

Le départ se fera du stationnement arrière du Centre culturel Fernand-Charest dès 7 heures le matin, et le retour est prévu à Saint-Jean-sur-Richelieu pour 22 heures. Les repas du midi et du soir seront pris sur place. Le coût du billet pour cette activité est de 89 \$, incluant le transport par autobus, les entrées aux différentes activités, les deux repas, les taxes et le service. Pour information et réservation, contactez Monique England au 348-5728.

«De Renoir à Picasso»

D'autre part, la Direction Loisirs, Culture et Vie communautaire de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu est à planifier une autre sortie, celle-là à destination de l'exposition «De Renoir à Picasso» au Musée des beaux-arts de Montréal, le mercredi 14 juin prochain. Cette exposition en provenance du Musée de l'Orangerie à Paris permettra aux visiteurs d'admirer 81 tableaux de maîtres, dont 14 de Cézanne, 7 de Picasso, 16 de Renoir et 6 de Rousseau.

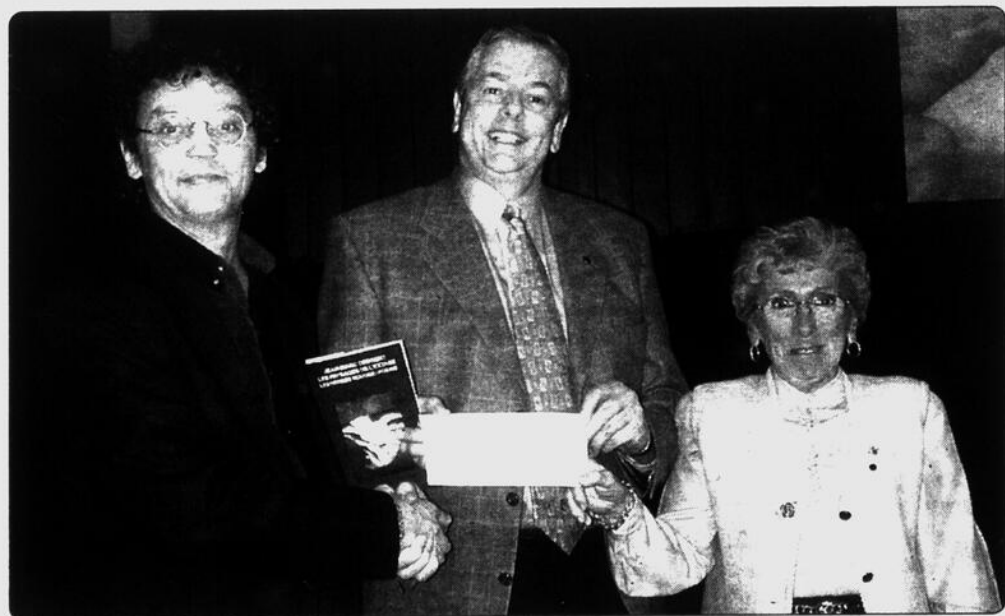
Également au programme de cette journée, une visite guidée de la Bibliothèque nationale du Québec, rue Saint-Denis, édifice qui se distingue par son architecture style beaux-arts, ses vitraux et la qualité esthétique de son ameublement. Une visite du Centre de conservation de la rue Holt complètera le tout.

Le départ se fera du stationnement arrière du centre culturel Fernand-Charest dès 8h30. Le repas du midi se prendra sur place. L'heure approximative du retour à Saint-Jean est prévue pour 18 heures. Le coût du billet pour cette sortie est de 59 \$ par personne, ce qui inclut le transport, les entrées et les visites guidées, le repas, les taxes et le service. Pour obtenir plus d'informations, ou pour réserver, contactez Monique England au 348-5728. ■



La Quinzaine bat son plein

La Quinzaine du livre en Montérégie bat son plein. Parmi les nombreuses activités au programme, plusieurs auteurs de la région ont souligné cet événement en lançant leur premier ou leur plus récent livre, les 21 et 22 avril derniers à la Maison des Arts. Notre photo nous montre quelques-uns d'entre eux, à savoir Claudette Bégin, Marcel Debel, Yves Racicot et Marcel Colin. L'Association des auteurs de la Montérégie a également profité de la Quinzaine pour remettre pour la première fois son prix de poésie Rina-Lasnier, prix qui a été décerné à Jean-Marc Desgent de Longueuil. M. Desgent, que l'on aperçoit à droite sur la photo, a reçu ce prix des mains du député d'Iberville, M. Jean-Paul Bergeron, et de Mme Isabelle Lasnier, sœur de Rina Lasnier. Soulignons que la Quinzaine donnera lieu à deux autres activités ce soir (mercredi 26 avril) dans la région, la première à 19 heures à la bibliothèque de Saint-Luc avec Benoît Prieur qui parlera du «plus beau jardin naturel du Québec», la deuxième à 19h30 à la bibliothèque Adélar-Berger (Saint-Jean) où l'auteur-compositeur et poète Jean-Pierre Bérubé présentera textes et chansons de sa composition. ■



La Légende de Sans-le-Sou...

C'est dans le cadre du programme sports-arts-études et de l'option «théâtre» animée par le théâtre De Grand Pré à L'Acadie que dix élèves en 5^e et 6^e année de l'école Bruno-Choquette ont été jumelés à des élèves handicapés de l'école Marie-Rivier. Les élèves des deux écoles ont produit une pièce de théâtre intitulée «La Légende de Sans-le-Sou» qu'ils ont présentée au grand public le 29 mars dernier et dans une quinzaine d'écoles de la Commission scolaire des Hautes-Rivières. ■

Lauréat du grand prix du tourisme
Catégorie gastronomique
211, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu
Réservations: 347-4343

N'OUBLIEZ PAS VOS SECRÉTAIRES

SEMAINE DES SECRÉTAIRES

Du 24 au 28 avril

JOURNÉE DES SECRÉTAIRES:

mercredi 26 avril

Les jeudis et vendredis soirs MOULES ET FRITES à volonté 12,95\$	BRUNCH «gourmand» dimanche 11 h à 14 h 18,95\$	MENU BISTRO Table d'hôte et menu gastronomique tous les soirs
FORFAIT CHAMBRE ET REPAS À PARTIR DE 159\$ pour 2 personnes. Service inclus. 50% de rabais sur la chambre la 2e et 3e nuit en semaine		
LE 14 MAI, FÊTE DES MÈRES BRUNCH «GOURMAND» à 21,89\$* * Taxes et service en sus 1er service à 10 h 30 - 2e service à 13 h Moitié prix pour les enfants de 6 à 12 ans et gratuit pour les moins de 5 ans RÉSERVEZ TÔT - ACHAT DE BILLETS REQUIS		
Salles de réception et réunions, vue panoramique, jusqu'à 100 personnes Certificats-cadeaux disponibles www.aubergequilliams.com		
572, chemin Lakeside, Lac Brome (Sortie 90, autoroute 10, à 5 km de la sortie) Réservations : (450) 243-0404 ou 1-888-922-0404		

MUSIQUE

Eels signe le premier grand cru de l'an 2000



GILLES LÉVESQUE

daisies of the galaxy
EELS

Décidément, Eels ne cesse d'impressionner d'un album à l'autre. Lentement mais sûrement, ce bon petit groupe est en train de se tailler une place parmi les grands.



Un peu à la manière de Radiohead, sa réputation grandit de façon constante, et il n'est pas loin le jour où Eels produira, lui aussi, cet album qui lui vaudra une consécration mondiale.

Son troisième disque en carrière, *daisies of the galaxy*, a eu droit à une pluie de critiques élogieuses dès sa sortie, tant ici au Québec qu'en Angleterre et aux États-Unis. L'étonnement est à ce point grand que plusieurs critiques promettent déjà de lui accorder une place dans leur liste des dix meilleurs albums de l'année. C'est tout dire, et nous partageons d'emblée cet avis.

Nous sommes définitivement en présen-

ce d'un petit bijou d'album. Le genre de disque qu'on ne se lasse pas d'écouter, tant il est rempli de subtilités et de trouvailles. D'une facture simpliste au départ, ce disque laisse découvrir toutes ses saveurs à la manière d'un bon vin que l'on déguste avec un énorme plaisir.

À mi-chemin entre la pop music et le rock, la musique de Eels s'adresse à un large public, mais pas nécessairement aux papas et aux mamans! Un peu à la manière des Beatles, Eels mise sur de riches arrangements musicaux, sur la simplicité et sur des airs accrocheurs qui vous hantent pour longtemps.

Eels, et c'est important de le souligner, a une identité qui lui est propre. Ce groupe typiquement british ne ressemble à personne. Il a ses propres couleurs. Eels est surtout un groupe intelligent dans sa démarche musicale. On peut écouter une pièce dix fois d'affilée sans se lasser. Bien au contraire, on en redemande.

Comme pour ses deux albums précédents, Eels nous offre de superbes pochettes. Celle de son dernier disque nous ramène à l'époque des années 60, du temps de ces petits livres d'école qui nous apprenaient que Léa avait vu un boa!

Bref, nous n'avons que de bonnes choses à dire sur ce bon petit groupe que nous irons voir dès sa prochaine visite à Montréal. Espérons que ce sera pour bientôt.

Performance: 8 1/2 sur 10

The Big Dig
BILLY MAHONIE

Non, ce n'est pas le nom d'un artiste, mais plutôt d'un groupe qui nous vient aussi d'Angleterre. Un bizarre de groupe, devrions-nous préciser pour décrire cette formation qui se démarque par son approche musicale particulière.

Ce n'est ni commercial, ni vraiment aride. Ni vraiment chaud, ni vraiment froid. On pourrait parler d'une musique instrumentale qui s'adresse aux amateurs de la musique dite alternative. Aux amateurs de la guitare électrique jouée finement.

On pourrait parler aussi d'une musique d'atmosphère un tantinet songée. D'une musique inspirée mettant principalement en vedette deux guitaristes qui s'appliquent à marier leurs jeux respectifs pour créer un tout. Bizarre, mais intéressant.

Ce disque instrumental mérite certes qu'on s'y intéresse, mais ce n'est pas un album que l'on est porté à écouter très souvent. Surtout pas lorsqu'il fait beau et chaud et qu'on a le cœur à la fête.

Performance: 7 sur 10

Gangsta Skanka

ÉJECTÉS

Comme cocktail pour vous permettre de bien accompagner la saison estivale qui frappe à notre porte, vous pouvez miser sur le groupe Éjectés. Cette formation formée de neuf membres offre rien de moins qu'un cocktail explosif de soul, de funk, de ska, de reggae et de regga. Et en français, de surcroît.



Avec plus de dix années d'existence, ils ont donné plus de 700 concerts, dont certains avec Mano Negra, Zebda, et Rita Marley. Quatre albums, distribués partiellement, ont également vu le jour depuis leur formation. Puis, le label espagnol Baobab Musica a sorti leur premier «greatest hits» en y regroupant seize des meilleurs titres et c'est à peu près ce qu'on retrouve sur le premier album à grande diffusion intitulé *Gangsta Skanka*.

Vous vous doutez bien que ce disque respire la joie de vivre. C'est chaud et ensoleillé. Les Éjectés forment une belle tribu qu'il fait bon entendre pour se remonter le moral. Si vous aimez le genre, vous allez apprécier vivement.

Performance: 7 1/2 sur 10 ■

CINÉMA

«U-571» : un suspense bien mené



DANIEL G. HÉBERT

Il y a sans doute une foule de petites choses à reprocher à ce film de Jonathan Mostow, la plus importante étant cette façon plutôt superficielle de traiter les rapports humains. Côté drame guerrier, on s'était habitué à mieux avec «Le soldat Ryan» et «La mince ligne rouge»...

Mais, malgré les situations prévisibles, malgré les coups de théâtre à l'américaine, on ne peut certes lui reprocher son manque de suspense. Férile en rebondissements, dosant habilement les silences et les effets spéciaux, le scénario «U-571» trouve le moyen de nous tenir en haleine.

Inspiré de faits réels survenus au cours de la Seconde Guerre mondiale, l'ensemble est bien documenté, ce qui ajoute au climat de réalisme. Le sous-marin américain tout dégingué, plus vieux que ses hommes d'équipage en est un bon exemple. Il faut le dire, le jeu fade de Matthew McConaughey vient toutefois refroidir cette atmosphère bouillante à souhait.

Pendant la Deuxième Guerre mondiale, les «U-boats» allemands sèment la terreur dans l'Atlantique Nord, envoyant des centaines de navires alliés par le fond. Leurs transmissions étant impossibles à décrypter, il est impossible de savoir à l'avance où les terribles sous-marins frapperont.

Au printemps 1942, le «U-571» est fortement endommagé par un destroyer anglais, mais parvient à



Le scénario de «U-571» est très fertile en rebondissements.

lui échapper. Les Américains en déduisent qu'il attend les secours d'un autre sous-marin allemand et conçoivent un plan audacieux: envoyer sur place leur propre sous-marin en se faisant passer pour des Allemands, s'emparer de l'encodeur Enigma qui détient la clé des fameuses transmissions et couler l'embarcation avant l'arrivée des véritables secours.

Mais les secours arrivent plus tôt que prévu: ils coulent le sous-marin américain, forçant les survivants à s'échapper à bord d'un vaisseau endommagé dont ils ont beaucoup de peine à comprendre les commandes...

Bref, un film qui a ses faiblesses sur le plan humain et qui possède quelques côtés prévisibles. Mais, en général, un scénario bien documenté et un suspense bien mené qui sait maintenir la tension.

«AMERICAN PSYCHO»

Aux trois quarts du film, une jeu-



«American Psycho» demeure un film divertissant même s'il est plutôt difficile d'accès.

ne femme assise à quelques sièges du mien s'est exclamé «J'ai payé huit et cinquante pour voir ça!...». «American Psycho» est en effet un de ces films au climat incertain qui nous laissent sur notre appétit jusqu'au moment où on saisit l'astuce, comprenant qu'en fin de compte le résultat est bien, et même très bien.

Il faut dire que ce n'est pas évident: on se promène allègrement entre la caricature et le réalisme, entre la comédie et l'horreur. À l'instar de «Fight Club» on nage dans un brouillard où le fantasme et la réalité sont étroitement confondus.

Reste que l'ensemble demeure plutôt rafraîchissant, nous présentant une image très cynique des yuppies américains obsédés par le pouvoir et terrassés par la compétition.

Patrick Bateman (Christian Bale) possède un bureau sur Wall Street, travaillant pour la compagnie de son père. Sa situation confortable lui permet de consacrer beaucoup de temps à son image, au soin de son corps. Il est d'ailleurs davantage obsédé par la qualité de sa carte d'affaires ou par sa capacité d'obtenir une réservation dans un restaurant à la mode que par son rendement professionnel.

Cette obsession le conduira aux pires excès: meurtre à la ha-

che d'un collègue trop populaire, décapitation ou diverses mutilations dont il se montre de plus en plus satisfait. Mais, plusieurs détails clochent dans l'interrogatoire du policier chargé de l'enquête, dans les trop nombreux indices que le criminel laisse sur les lieux du crime et qui ne semblent intéresser personne. Jusqu'où ira la folie de Bateman?

Bref, un film divertissant et troublant, un hybride intéressant, même s'il est difficile d'accès. ■

En spectacle

Adam Karch
les 28 et 29
avril



A voir: Bud Rock'n Roll Band: 5-6 mai

LE PUB
resto bar

KARAOKÉ
avec Barbera
Tous les jeudis soirs

1000, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: (450) 348-7777

VIDÉO

Trois rois, un film surprenant



PASCAL CLOUTIER

Superstar

Vous voyez, il y a deux sortes de comédies: celles qui sont drôles et celles qui ne le sont pas. Il y a trois sortes de comédies qui sont drôles: celles qui se servent du «slapstick», cette forme de comédie physique qu'on représente souvent par la fameuse pelure de banane. Elles présentent souvent aussi des quiproquos et des situations cocasses causés par des secrets ou des cachotteries; il y a les films absurdes dont les Québécois sont si friands; finalement, il y a les comédies qui usent de subtilités et qui se servent de touches subtiles des deux premières sortes, ce sont les comédies «fines».

Cette semaine, deux films partagent la première moitié de ma chronique: «Superstar» et «L'Amour à trois temps». Ces deux productions ne sont pas des comédies «fines». La première, «Superstar», est un film absurde. «L'Amour à Trois Temps» est plutôt un amalgame de quiproquos et de comédies de situations, une coche au-dessus de la pelure de banane.

Superstar est une production de la compagnie mise sur pied par les gens de «Saturday Night Live», l'émission culte de NBC. La vedette du film se nomme Molly Shannon et transpose le personnage qu'elle avait créé à la télé pour SNL dont elle fait partie depuis quelques années. Son personnage est une jeune étudiante catholique complètement barjo. Marginale et psychologiquement dérangée, la jeune Mary Katherine Gallagher est une obsédée du baiser. Malgré son allure et ses attitudes repoussantes, elle est depuis sa plus tendre enfance à la recherche d'un premier baiser.

La cible que la jeune détraquée convoite est le plus beau mec de l'école, membre de l'équipe de football. Ce personnage est joué par Will Ferrell que les fans de l'émission SNL considère comme celui qui démontre le plus de potentiel depuis Mike Myers. On l'avait vu dans «A Night at the Roxbury», une autre production provenant de SNL. C'est carrément ridicule, et c'est le but que toute l'équipe de production s'était fixé. La question qu'on se pose c'est «Est-ce que le personnage de Mary Katherine Gallagher est assez étoffé pour en faire un film complet?». La réponse est évidente: non. Un film à éviter à moins d'être un adepte de SNL, et même la connaissance du personnage est peut-être un prérequis.

L'AMOUR À TROIS TEMPS

L'Amour à trois temps est beaucoup mieux. Matthew Perry, mon acteur préféré dans la télésérie à succès «Friends», multiplie les tentatives au grand écran. Le film n'a rien de très original, à part le fait que les Américains font grand étalage de leur ouverture d'esprit envers les homosexuels.

Le personnage que Perry joue se retrouve dans une position délicate, alors qu'un riche industriel (Dylan McDermott) est sur le point de choisir sa firme d'architectes pour réaliser un mégaprojet. L'homme d'affaires ayant compris que Perry est

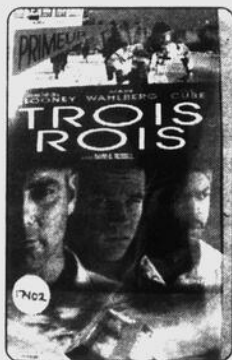
gay et qu'il n'est pas intéressé par les femmes, alors qu'il n'en est rien, lui donne le mandat de suivre de près sa jeune maîtresse. Cette dernière est jouée par Neve Campbell, que je déteste habituellement. Pourtant, cette fois-ci, je la trouve très sympathique. Elle est «cute» et tout à fait à l'aise dans son petit rôle.

Le travail de Perry conjugué à celui de madame Campbell nous amène à espérer que le couple saura nous revenir dans une suite ou même dans un autre projet où ils reprendraient cette chimie évidente. Un drôle de petit film.

Trois Rois

George Clooney provient de la télé, mais est sans aucun doute l'un des acteurs les plus en vue d'Hollywood. Il a la gueule de l'emploi, il n'a pas peur de prendre des chances avec les scénarios qu'il accepte, il est solide et bon acteur en plus.

Mark Wahlberg était connu il y a quelques années comme Marky Mark, le rapper. Il a momentanément annoncé les bobettes de Calvin Klein, puis il s'est mis à jouer. On a compris dès ses premières tentatives qu'il réussirait à percer le marché et à se tailler une place parmi les jeunes espoirs.



Trois rois

Ice Cube était aussi initialement un rapper. Un rapper engagé qui n'a pas eu peur de se dégager de cette position pour devenir acteur. Sans grande réalisation à ce titre, il s'est tout de même associé à quelques productions qui ont été de bons films.

Un trio intéressant dans une production des plus actuelles. Sans se servir des derniers développements d'effets spéciaux, c'est la réalisation qui donne au produit une facture ultra-actuelle. Montage nerveux, présentation très esthétique, les trois belles gueules se démènent dans une histoire simple qui se complique.

À la fin de la guerre du Golfe, trois soldats américains postés en plein désert d'Irak partent à la recherche d'une cache où Saddam Hussein aurait entreposé une quantité considérable d'or. Tout se passe à merveille jusqu'à ce que les trois rois retrouvent effectivement d'innombrables lingots gardés par une poignée de soldats peu expérimentés. À partir de ce moment, tout tourne mal. On en vient à se demander comment les trois compères vont s'en sortir. Gardant le public en haleine du début à la fin, «Trois Rois» est un film jeune et dynamique. Ce n'est pas donné à tout le monde d'avoir été élevé devant une télé qui crache des vidéos sans aucun répit.

En passant, la bande sonore du film est tout aussi disparate et intéressante. On y reconnaît même le «Stop ou Encore» de notre cousin Plastic Bertrand. Je vous le suggère fortement. ■

RESTO-BAR 28 TABLES



SALON V.I.P. CASINO

Vous voulez organiser un «party», une fête... Devenez membre au Billard O'Tips et obtenez

25% SUR LOCATION DE BILLARD ET SALLE V.I.P.

10% SUR ACHAT D'ACCESSOIRES

GRATUIT À VOTRE FÊTE

1 h de billard + champagne

Heures du travail de soir: minuit à 3 h

8\$ billard à volonté, 8\$ pichet

Sur location de table,

2^e consommation

GRATUITE

si vous attendez plus

de 20 minutes

Jeu! Soirée des dames

DIMANCHE

JOURNÉE DU 8

8\$ billard à volonté • 8\$ pichet

Loterie vidéo

10 appareils

Plus de 20 000\$ payés

à tous les jours

87, boul. Saint-Luc, Saint-Luc

359-7665

REPRÉSENTATIONS EN MATINÉES LES MARDIS ET MERCREDIS À 13H30 !



290 RUE RICHELIEU À ST-JEAN SUR RICHELIEU

INFO-FILM:

358-3030

http://www.actionfilm.ca/capitol

PROGRAMMATION DU 21 AVRIL AU 27 AVRIL

U-571 (V.F.) (G. Déconseillé aux jeunes enfants)
Jeu.: 19h30
Ven. Sam. Dim.: 12h40 - 15h25 - 18h40 - 21h25
Lun.: 12h40 - 15h25 - 19h30
Mar. Mer.: 13h30 - 18h40 - 21h20

28 JOURS (13+)
Jeu.: 19h30
Ven. Sam. Dim.: 12h45 - 15h20 - 18h45 - 21h20
Lun.: 12h45 - 15h20 - 19h30
Mar. Mer.: 13h30 - 18h45 - 21h20

LE CLAN DES SKULLS (13+)
Jeu.: 19h30
Ven. Sam. Dim.: 12h50 - 15h25 - 18h50 - 21h25
Lun.: 12h50 - 15h25 - 19h30
Mar. Mer.: 13h30 - 18h50 - 21h25

ERIN BROCKOVICH (V.F.) (G)
Jeu.: 19h30 - 21h20
Ven. Sam. Dim.: 12h35 - 15h20 - 18h35 - 21h20
Lun.: 12h35 - 15h20 - 19h30
Mar. Mer.: 13h30 - 18h35 - 21h20

AMERICAN PSYCHO (V.F.) (16+ violence)
Jeu.: 19h30
Ven. Sam. Dim.: 18h45 - 21h20
Lun.: 19h30
Mar. Mer.: 13h30 - 18h45 - 21h20

GRIZZLY (G)
Ven. au Lun.: 12h55 - 15h25

DESTINATION ULTIME (13+horreur)
Sam.: 21h30
Ven. Dim.: 18h50 - 21h30
Jeu. Lun.: 19h30
Mar. Mer.: 13h30 - 18h50 - 21h30

LA ROUTE D'ELDORADO (G)
Ven. au Lun.: 13h00 - 15h25

REPRÉSENTATION SPÉCIALE (DEUX FILMS POUR LE PRIX D'UN)

FRÉQUENCES (13+)

Samedi à 19h00 suivi de

DESTINATION ULTIME à 21h30



VOUS RETIENDREZ VOTRE SOUFFLE JUSQU'À LA FIN !

U-571

En version française



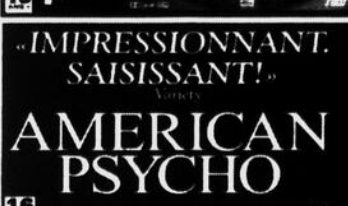
BRILLANT! À NE PAS MANQUER! SANDRA BULLOCK 28 JOURS v.f. de 28 DAYS



LE CLAN DES SKULLS (version française)



REPRÉSENTATION SPÉCIALE SAMEDI À 19H00! DENNIS QUaid JIM CAVIEZEL FRÉQUENCES



IMPRESSONNANT SAISSANT! AMERICAN PSYCHO (version française)



CONTRÔLEZ VOS PLUS TERRIBLES PEURS DESTINATION ULTIME



BRYAN BROWN TOM JACKSON OLIVER TOBIAS RICHARD HARRIS Grizzly UN FILM DE STEWART RAFFILL VERSION FRANÇAISE DE GRIZZLY FALLS



LA ROUTE D'EL DORADO

À L'AFFICHE

Spectacles et concerts

Judi 27 avril: à 18 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux Saint-Jean, le spectacle de Gilles Fecteau présenté dans le cadre des «Jeudis Shows».

28 et 29 avril: à 22h30 au Bar l'Hôte à Saint-Jean, le spectacle du groupe «Noctambule».

Samedi 29 avril: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives à Saint-Jean, le spectacle du duo Dominic et Martin.

Samedi 29 avril: à 20 heures, à la Maison provinciale des Frères Maristes à Iberville, le concert printanier du Choeur Do-Ré.

Samedi 29 avril: à 20 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux Saint-Jean, le spectacle de Jean-Pierre Ferland.

Dimanche 30 avril: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives à Saint-Jean, la pièce «Le Choix» de Jeannette Bertrand, mettant en vedette Michel Forget.

Dimanche 30 avril: à 20 heures, à la Maison provinciale des Frères Maristes à Iberville, le concert de Marc D'Anjou, organiste.

3 et 4 mai: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives à Saint-Jean, le spectacle de Stéphane Rousseau.

3, 4, 5 et 6 mai: à 20 heures, à l'auditorium de la polyvalente Marcel-Landry à Iberville, la pièce «Visa pour l'éternité» présentée par les élèves de l'option-théâtre de cette institution. Une représentation aura également lieu à 15 heures, le samedi 6 mai.

Vendredi 5 mai: à 19h30, à la salle du Théâtre de Grand-Pré à L'Acadie, la 4^e «Soirée du TGP» avec Réal Fortin, Jacques Greene, Pierre-Armand Tremblay, Rita Désourdy et Patrick Ménard.

5 et 6 mai: à 22h30, au Bar l'Hôte à Saint-Jean, le spectacle du groupe «Soul Brothers».

Samedi 13 mai: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives à Saint-Jean, le spectacle de Marc Favreau, alias Sol.

Tous les mercredis: de 21 heures à 23 heures à la Trinquette à Saint-Jean, sessions musicales «unplugged» avec le trio Michaud & Lambert et différents musiciens invités.

Tous les vendredis: de 19 heures à minuit, au resto-bar «Le Petit Laurier» à Saint-Jean, le spectacle de Serge Racine.

Tous les dimanches: de 16 heures à 21 heures, au resto-bar «Le Petit Laurier» à Saint-Jean, le spectacle de Mario Gauthier, chansonnier.

Expositions

Du 1^{er} au 28 avril: au Musée du Haut-Richelieu à Saint-Jean, l'exposition de livres d'artistes réalisés par Muriel Faille et Pierre Ouvrard.

Du 6 avril au 20 mai: au centre Action art actuel à Saint-Jean, l'exposition des oeuvres de Danièle Bergeron et Danyel Murphy.

Du 9 avril au 7 mai: à la Maison sous les Arbres à Saint-Athanase d'Iberville, l'exposition «Pâques en Joie».

Du 13 avril au 2 mai: dans le hall d'entrée de l'hôtel de ville de Saint-Luc, l'exposition des oeuvres de Sylvie Bouchat, artiste peintre.

Du 26 au 28 avril: dans le hall d'entrée de l'hôpital du Haut-Richelieu, l'exposition des oeuvres, art et artisanat, des employés de cet établissement.

Jusqu'à la fin avril: à la pâtisserie «Les Gourmands Disent» à Saint-Jean, l'exposition des oeuvres de Jean Martin, photographe.

Divers

Mercredi 26 avril: à 19 heures, à la bibliothèque de Saint-Luc, la causerie de Benoit Prieur sur «Le plus beau jardin naturel du Québec».

Mercredi 26 avril: à 19h30, à la bibliothèque Adélaïde-Berger à Saint-Jean, présentation de poèmes et de chansons du spectacle «Mon clown et moi» avec Jean-Pierre Bérubé.

Billy Soucy lance un premier disque country

MICHEL PHANEUF

«Un amour impossible»: tel est le titre du premier album de Billy Soucy, un jeune chanteur country de notre région. Cet album sera lancé officiellement le samedi 29 avril prochain, à 20 heures, au bar La Gamacherie à Marieville.

Cet événement, auquel le grand public est invité, sera rehaussé de la présence de plusieurs personnalités connues du monde de la musique country au Québec, notamment Richard Langelier et Réjean Massé, de même que d'un spectacle présenté par Billy et ses musiciens.

«Un amour impossible» regroupe 12 chansons, quatre d'entre elles des compositions de Billy Soucy et les huit autres des pièces bien connues du répertoire country québécois et américain.

«Ce sont des chansons que les gens m'ont demandées, souligne l'artiste; des

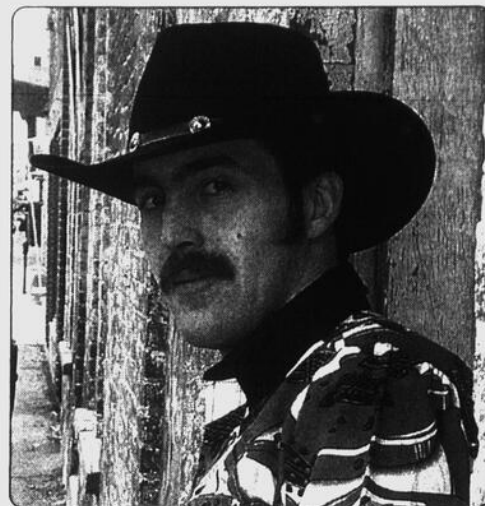
chansons que le public aime et qu'il retrouve toujours avec plaisir. C'est d'ailleurs pour lui faire plaisir et pour me faire plaisir que j'ai enregistré cet album».

BILLY SOUCY

Bien qu'il ait fait ses débuts dans le domaine en 1992, Billy Soucy s'adonne professionnellement à la chanson depuis le printemps 1999. Depuis lors, il s'est produit à bonne vingtaine de reprises sur les scènes de différents établissements de la Montérégie, ainsi que dans des festivals à Saint-Pie-de-Bagot, Saint-Nicéphore et Châteauguay.

Il compte aussi plusieurs autres projets de spectacles, notamment à Sainte-Rosalie, à Sainte-Julie, à Marieville de même qu'au festival de Wendover en Ontario, cet été.

Enregistré avec la collaboration de plusieurs musiciens qui y jouent guitare, basse, batterie, banjo, violon, steel guitar, piano et claviers, l'album de Billy Soucy est disponible en format cassette et cd. Il sera bien sûr



Billy Soucy.

disponible lors du lancement et, par la suite, en composant le (450) 346-5268 ou le 349-5632. ■

Soirée beauté

Dans une ambiance décontractée et fraîche comme le printemps, nous vous convions à notre soirée beauté qui se tiendra mardi le 2 mai 2000 au comptoir des cosmétiques Sears St-Jean.

Venez découvrir ce que Lancôme, Elisabeth Arden, Lise Watier et Biotherm nous réserve pour le printemps. Les artistes maquilleuses se feront un plaisir de vous conseiller sur les nouvelles tendances printanières.

Achetez votre billet au coût de 10.00\$ (remboursable avec achat lors de votre soirée) avant le 22 avril et courez ainsi la chance de gagner un certificat cadeau SEARS de 50.00\$.

Diverses animations, des prix de présences et plusieurs tirages vous seront offerts de même qu'un léger goûter.

Réservez votre place au magasin ou par téléphone au 349-2651 ext.208

Vos conseillères beauté !

Découvrez tous les côtés de Sears^{MD}

Frais comme le printemps!

LA BOUSTIFAILLE

Êtes-vous fantaisiste?



MICHÈLE TRAHAN

Au niveau de votre alimentation, faites-vous preuve d'un peu de fantaisie et d'aventure quand vous mangez à la maison ou quand vous chois-

sez un plat au restaurant?

Au cours du dernier mois, lesquels de ces mets ont figuré à votre lunch du midi? Répondez honnêtement et lisez l'interprétation qui suit... amusez-vous!

1	pizza	9	soupe à l'oignon
2	hamburger	10	épinards
3	sous-marin	11	crêpe bretonne
4	tacos	12	chiche-kebab
5	rouleaux impériaux (egg rolls)	13	souvlaki
6	poitrines de poulet	14	salade de concombre au yogourt
7	muffins	15	moussaka
8	spaghetti	16	salade de pois chiches

- Si vous avez de 0 à 10, vous êtes plus que routinier; vous êtes attaché aux mets traditionnels et il vous reste le monde à découvrir!
- Si vous avez entre 11 et 20, vous êtes perméable à la nouveauté et sans être audacieux, vous êtes un peu moins traditionnels que vous ne le laissez paraître... continuez à vous laisser aller!
- Si vous avez 21 et plus, vous aimez le changement et savez joindre l'utile à l'agréable; la variété est le meilleur gage d'une bonne alimentation.

QUICHE DES GRANDS

- 1 croûte à tarte surgelée du commerce
- 125 ml de brocoli cuit et refroidi (1/2 tasse)
- 15 ml de beurre (1 c. à table)
- 1 petit oignon finement émincé
- 1/4 poivron vert finement haché
- 250 g de bœuf haché (1/2 lb)
- 75 ml de tomates en boîte, hachées (1/3 tasse)
- 15 ml de fromage parmesan râpé (1 c. à table)
- 1 ml de thym (1/4 c. à thé)
- 2 ml d'origan (1/2 c. à thé)
- sel et poivre
- 50 ml de fromage suisse râpé (1/4 tasse)
- 2 œufs
- 150 ml de lait (2/3 tasse)

Chauffer le beurre et y dorer l'oignon, le poivron et le bœuf haché; ajouter les tomates, le fromage parmesan, le thym et l'origan et assaisonner au goût. Laisser mijoter 2 minutes. Déposer la croûte surgelée sur une plaque à biscuits et à l'aide d'une cuillère perforée, y déposer le mélange de viande; garnir de brocoli et saupoudrer de fromage. Battre les œufs et le lait et verser sur le tout.

Cuire au four à 200C (400F), pendant 10 minutes; réduire la chaleur à 180C (350F), et continuer la cuisson encore 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

BRIOCHE AUX PRUNEAUX

- 250 ml d'eau bouillante (1 tasse)
- 2 sachets de thé
- 250 ml de céréales de son (All-Bran ou Bran Buds) (1 tasse)
- 250 ml de farine (1 tasse)
- 5 ml de poudre à pâte (1 c. à thé)
- 5 ml de bicarbonate de soude (1 c. à thé)
- pincée de sel
- 2 ml de cannelle (1/2 c. à thé)
- 125 ml de beurre, ramolli (1/2 tasse)

- 175 ml de sucre (3/4 tasse)
- 2 œufs
- 250 ml de crème sure (1 tasse)
- 125 ml de pruneaux dénoyautés finement hachés (1/2 tasse)
- 45 ml de farine (3 c. à table)
- 125 ml de cassonade (1/2 tasse)
- 5 ml de cannelle (1 c. à thé)
- 125 ml de céréales de son (All-Bran ou Bran Buds) (1/2 tasse)
- 45 ml de beurre (3 c. à table)

Verser l'eau bouillante sur les sachets de thé et laisser infuser pendant 5 minutes; retirer les sachets et verser le thé sur les céréales. Laisser reposer jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé. Combiner la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, le sel et la cannelle.

Fouetter le beurre et le sucre jusqu'à ce que soit crémeux; ajouter les œufs et bien battre. Ajouter la crème sure et bien mélanger. Ajouter les ingrédients secs et les céréales et bien remuer le tout. Combiner les 5 derniers ingrédients et mélanger jusqu'à ce que ce soit grumeleux. Étendre la moitié de la pâte dans un moule rectangulaire bien graissé; étendre la moitié des pruneaux et la moitié de la garniture grumeleuse. Étendre le reste de la pâte et des pruneaux et couvrir avec le reste de la garniture.

Cuire au four à 180C (350F), environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les brioches soient bien dorées. Découper en carrés et servir.

HUMMUS (PURÉE DE POIS CHICHES)

- 500 ml de pois chiches cuits ou de conserve (2 tasses)
- 125 à 250 ml de bouillon de poulet (1/2 à 1 tasse)
- 2 gousses d'ail émincé
- 125 ml de jus de citron (1/2 tasse)
- pincée de sel
- 125 ml de graines de sésame ou de beurre de sésame (1/2 tasse)
- paprika



ASTUCE MAISON

LA FIN DES MYTHES...

Les aliments miracles font partie des mythes alimentaires: par exemple, les viandes rouges sont indispensables à la formation d'un sang riche: erreur! Le porc, le veau, les abats (particulièrement le foie), la volaille, les œufs, les légumineuses et les noix contiennent une quantité appréciable de fer et aident tout autant à la formation du sang. Le yogourt est un aliment qui augmente la longévité: encore un mythe! En fait, le yogourt est un aliment qui a la même valeur nutritive que le lait avec lequel il est préparé, sauf que la vitamine D n'est pas présente dans le yogourt commercial; il n'a jamais rendu personne centenaire. L'ail combat l'hypertension et l'arthrite; il n'y a malheureusement pas de preuve scientifique que cette affirmation soit vraie. La margarine contient moins de calories que le beurre: erreur! L'un et l'autre ont pratiquement la même valeur caloriques; leur différence réside dans le type de matières grasses qui les composent. Le fromage, ça constipe; erreur! Pas plus qu'il n'y a d'aliments qui font engraisser, il n'y a pas d'aliments qui constipent. Une alimentation qui contient beaucoup de liquide et de fibres (légumes et fruits crus, pains et céréales à grains entiers, noix, légumineuses, etc.) prévient la constipation.

Combiner tous les ingrédients sauf le paprika, dans le bol du mélangeur et fouetter jusqu'à consistance lisse. Ajouter plus de liquide pour une consistance plus lisse. Saupoudrer de paprika au goût. Tartiner sur des tranches de pain. Se congèle parfaitement.

POTAGE AUX CONCOMBRES

- 2 concombres pelés et finement tranchés
- 4 échalotes finement hachées
- 375 ml de yogourt (1 1/2 tasse)
- le jus d'un citron
- menthe et persil au goût

Combiner tous les ingrédients dans le bol du mélangeur et bien fouetter jusqu'à homogénéité; réfrigérer.

SALADE DE POIS CHICHES

- 375 ml de pois chiches cuits ou de conserve (1 1/2 tasse)
- 375 ml de haricots rouges de conserve (1 1/2 tasse)
- 375 ml de haricots verts tranchés de conserve (1 1/2 tasse)
- 1 oignon finement émincé
- 1/2 poivron vert en fines lanières
- 250 ml de céleri tranché (1 tasse)
- vinaigrette à l'estragon *

Combiner tous les ingrédients dans un saladier et bien remuer; combiner tous les ingrédients de la vinaigrette et arroser la salade au goût. Couvrir et réfrigérer quelques heures avant de servir.

VINAIGRETTE À L'ESTRAGON

- 75 ml d'huile (1/3 tasse)
- 150 ml de vinaigre de vin (2/3 tasse)
- 2 ml de sel (1/2 c. à thé)
- 2 ml de paprika (1/2 c. à thé)
- 1 ml de moutarde en poudre (1/4 c. à thé)
- 5 ml d'estragon (1 c. à thé)

26/04/2000-0c47 L

Fraises
pr. E.-U. no 1

99¢
chopine

FRUITERIE
L'avenue du potager
145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu, tél.: 349-3209

Chou-fleur
pr. E.-U. no 1

99¢
ch.

Concombre anglais
pr. Ontario no 1

99¢
ch.

Poires «Bartlett»
pr. Argentine no 1
Gr. 120

99¢
lb
2.18\$ kg

Laitue «Romaine»
pr. E.-U. no 1

99¢
ch.

Spéciaux en vigueur du lundi 24 au dimanche 30 avril 2000 ou jusqu'à épuisement.

LE PLAISIR DU VIN

Le Languedoc où tout semble possible

JEAN-YVES
THÉBERGE

Dans son guide du vin de 1990, Michel Phaneuf ne mentionnait qu'une dizaine de vins du Languedoc. Dix ans plus tard, la Société des alcools propose près de cent cinquante vins de cette région. Cela est surtout dû à une révolution importante dans le monde viticole du Languedoc qui a été et qui est encore la plus importante région vinicole de France; du moins pour ce qui est de la quantité.

La qualité n'était pas, dans le passé, une préoccupation languedocienne. Grand producteur, encore aujourd'hui, de vins de table, le Languedoc a la chance de jouir d'un excellent climat et les vignerons en profitaient pour produire à des rendements qui dépassaient souvent de beaucoup les cent hectolitres à l'hectare.

Jusqu'en 1985, seule l'appellation fitou jouissait d'une certaine réputation. Aujourd'hui, on compte onze appellations que l'on a appris à connaître et à apprécier. Dans cette immense région qui va de Corbières à Nîmes, et des plaines au bord de la Médi-



terrannée au Massif central, on rencontre une variété de reliefs qui donnent à chaque appellation un caractère particulier.

Pour en arriver à produire un vin de meilleure qualité, il a fallu modifier de vieilles habitudes. D'abord, consacrer à d'autres cultures les sols impropres à la vigne, puis modifier le choix des cépages, diminuer radicalement les rendements, renouveler les chais et utiliser les techniques modernes de vinification. Cela ne se fit pas sans heurts mais, aujourd'hui, le Languedoc allie la tradition à la modernité et nous donne l'impression qu'ici tout est possible.

Pays du vin de monocépage que la maison Fortant de France a popularisé au point que l'on trouve maintenant plusieurs maisons de Bordeaux ou de Bourgogne qui s'y sont installées pour nous offrir

du chardonnay, du cabernet sauvignon et autres cépages à la mode dont le viognier qui monte en flèche. Pays aussi de multiples coopératives dont certaines, comme les Producteurs du Mont-Tauch, nous proposent de très beaux vins (si vous avez goûté le château de Ségure 1996, attendez de voir ce que vous offrira bientôt le 1998). Pays surtout de nombreuses propriétés qui ont pris au début des années 80 le virage de la qualité.

La réputation du Mas de Daumas Gassac en est un bel exemple mais, à un prix plus abordable, le Languedoc nous offre une gamme remarquable de vins. Sur le sol varié du Minervois, on rencontre plusieurs producteurs qui ont sorti cette appellation de l'obscurité comme l'ont fait Josiane et Jean-Pierre Orosquette du château La Grave. On trouve présentement sur notre marché le blanc Privilège 1997 (18,40\$ - 864561) qui est plein de fruits et d'une tenue impeccable en bouche. Il sera bientôt remplacé par le 1999. Fait surtout de macabeu avec un peu de marsanne, il a un nez floral, légèrement minéral avec des senteurs de buis. Sec et frais en bouche, il a du goût et un équilibre parfait.



Dans la même appellation, le Moulin Laville Bertrou 1998 est actuellement disponible. Un vin qui plaît d'abord à l'oeil avant de nous charmer avec ses senteurs de fruits noirs mûrs et des notes de fumée, de cuir et d'épices. En bouche, le fruit, bien présent, est accompagné de tanins souples et d'une belle matière. 12,30\$ - 543173. À surveiller l'arrivée du millésime 1999 qui nous offre un autre beau produit avec, en plus, des notes de chocolat. On ferait bien de mettre ces vins en cave pour quelques temps: ils n'en seront que meilleurs.

À l'intérieur de l'appellation Coteaux du Languedoc, certains terroirs peuvent ajouter leur nom à celui de l'appellation. Des terroirs qui, d'ailleurs, aimeraient

bien obtenir leur propre AOC. C'est le cas de La Clape qui est située entre Narbonne et la Méditerranée et dont fait partie le château de Capitou, avec ses 94 hectares. Totalement refait, ce vignoble, propriété de Sophie et Charles Mock, nous propose déjà son rouge Tradition 1998 (12,35\$ - 467373) qui est un très beau vin équilibré de fruits et de matière. Ils font aussi un vin étonnant, un viognier de vendanges tardives d'une rare qualité. Cela démontre bien que le Languedoc n'a pas fini de nous surprendre!

Chantevent est une immense entreprise qui comprend, entre autres, les Celliers Jean d'Alibert. On y produit un peu de tout y compris le Domaine Véronique, un Saint-Chinian pas vraiment complexe, mais chargé de fruits juteux et bon à boire. 11,70\$ - 540153.

Mais, le Languedoc c'est aussi la Blanquette de Limoux, un mousseux vinifié selon la méthode traditionnelle. Le domaine de Fourn, disponible sur notre marché depuis plusieurs années, est fait uniquement de mauzac. Un vin plutôt léger, agréable en bouche avec juste ce qu'il faut de fruits et de longueur pour plaire. ■

DANS VOTRE ASSIETTE

Le bonheur est dans la bouche!

SYLVIE LAROCHE
D.T.P.

Malgré un repas copieux, certaines personnes demeurent insatisfaites. Le rythme de consommation devient un élément important à surveiller. L'économie de temps lors de la préparation des aliments est tout à fait légitime. Économiser du temps au moment de manger les aliments devient problématique; la mastication demeure, sans aucun doute, l'étape de la digestion la plus importante.

Les multiples complications qui peuvent en découler le prouvent. Voici quelques trucs qui permettront aux plus rapides de la fourchette de réduire la cadence et de bénéficier ainsi des bienfaits d'une saine alimentation.

Plusieurs personnes connaissent le truc de déposer la fourchette entre chaque bouchée. Cependant, la presque totalité renonce à ce truc qui est à la source de bien des frustrations. Ce truc est utile dans la mesure où le temps que cela procure est utilisé à savourer davantage les aliments.

La bouche représente l'endroit de prédilection pour le plaisir de manger. La langue et ses papilles nous permettent de profiter pleinement de la saveur des aliments. Malheureusement, sous le prétexte qu'ils aiment manger ou que ces aliments sont les favoris, plusieurs consomment trop vite les aliments. C'est dommage de se priver du «bonheur» qui se trouve

à la portée de la bouche sans même y goûter.

LA DIGESTION DIFFICILE

La mastication consiste à réduire en morceaux plus petits les aliments que nous consommons. Ainsi, l'acidité de l'estomac portera son action sur de tous petits morceaux, et il sera possible de libérer l'estomac graduellement. Les lourdeurs associées aux repas disparaissent. Les reflux acides deviennent moins importants. Les inconforts qui nuisent à nos activités laissent place à une qualité de vie supérieure. Que demander de plus?

L'AIR SE RESPIRE

En consommant les aliments très rapidement, il est possible que la mastication se fasse la bouche ouverte ou partiellement ouverte. L'air qui pénètre à ce moment doit ressortir obligatoirement. Certains disent faire des «rots» trop souvent. Ils concluent, alors, à des difficultés à digérer certains aliments. Ils finissent par éliminer de leur alimentation un bon nombre d'aliments sans raison valable. La qualité de la nutrition et la satisfaction de manger deviennent de plus en plus difficiles à combler.

Les inconforts de l'estomac peuvent se poursuivre plus loin dans le tube digestif. En effet, pour les gens qui ne font pas de «rots», les flatulences et les ballonnements peuvent être responsables de bien des douleurs abdominales. Sans oublier la gêne que ces gaz peuvent entraîner s'ils sont odorants.

Avant de conclure que vous devez éliminer des aliments, consul-

tez une nutritionniste. Elle peut vous aider à déterminer laquelle des différentes causes possibles est responsable de ces gaz inconfortants, tant au niveau de l'estomac que des intestins.

SOURIRE À BELLES DENTS

Lorsque l'on parle de mastication, il nous faut tenir compte des principales responsables de la réussite: nos dents. Le brossage et les visites régulières chez le dentiste permettent un suivi adéquat de nos dents. Pour les gens qui portent une ou des prothèses, assurez-vous d'un bon ajustement. Les dentiers qui ne tiennent pas ou les dents qui ne coupent plus nuisent à la digestion. Encore là, plusieurs aliments sont éliminés et les plaisirs reliés aux contrastes des textures sont réduits au minimum.

UN CLIMAT FAVORABLE

Pourquoi se presser pour relaxer? Plusieurs trucs reliés au climat du repas contribuent agréablement à une meilleure mastication et une meilleure digestion.

- Remplacer la télé par de la musique favorise les discussions de couple ou de famille.
- Selon le type de musique, cela peut favoriser un meilleur remède contre le stress.
- En mangeant directement sur la table, debout ou au bout du comptoir, il est facile de se «débarrasser» de manger. Optez pour une table mise avec nappes ou nappe.
- Les sandwichs accompagnés de crudités devraient passer par une assiette. Du moins, il de-

vrait être possible de visualiser l'ensemble de notre repas sur un seul plan. Par exemple: dans les restaurants rapides, ouvrir le hamburger et déposer les frites sur cet emballage permet de voir les composants comme faisant un tout.

- Un soupir juste avant de commencer à manger permet de réduire le rythme de la fourchette et ainsi de «savourer» toute la saveur dès les premières bouchées. Un soupir exercé à la fin du repas permet de «savourer» la lourdeur de notre repas.
- Les chandelles favorisent la détente. Cependant, évitez les parfums à table. Comme le

goût et l'odorat travaillent ensemble, il est préférable qu'ils soient stimulés ensemble.

Il est certain qu'il est impossible d'énoncer ici tous les trucs qui vous guideront vers un mieux-être. Vous êtes les mieux placés pour connaître votre situation. Par contre, comme dans toute chose, il est rare que nous soyons placés pour nous regarder agir. Avec les gens qui vous entourent ou avec une nutritionniste, faites équipe. Vous en sortirez gagnant! Bonne santé! Pour des informations ou pour une évaluation de votre alimentation, contactez Sylvie Laroché, nutritionniste, au (450)358-2002. ■

ALCOOL

Invitation spéciale

Tu qui penses avoir un problème avec l'alcool, tu bois un peu trop, tu penses perdre ton emploi, ça ne va plus dans ta famille, tes ami(e)s s'éloignent de toi, tes remords te font souffrir, tu penses que ta vie n'a plus de sens, tu as perdu le goût de vivre et tu aimerais cesser de boire et tu as de la difficulté! Je te comprends! J'ai passé par tous ces déboires et, un jour, j'ai fait la rencontre d'Alcooliques Anonymes qui m'ont présenté leur méthode en 12 étapes; ils m'ont tendu la main!

J'aimerais à mon tour t'accueillir à notre congrès qui aura lieu le samedi 29 avril à la polyvalente Armand-Racicot à Saint-Jean-sur-Richelieu, de 9 heures a.m. à 2 heures a.m. Viens t'informer, je serai au service du café et liqueur avec mon équipe pour t'accueillir (de 20 heures à 24 heures). C'est une invitation spéciale pour toi!

Rémon

Il y aura des assemblées tous les jours de la semaine. Appelle «A.A.» au 347-6580. ■

L'ÉGLISE D'ICI

Fête de la Divine Miséricorde

Le dimanche 30 avril 2000 à l'église Sacré-Cœur à Iberville à 12 heures. Canonisation à Rome par le Pape Jean-Paul II de Soeur Faustine, apôtre de la Miséricorde.

Horaires de cette fête:

13 heures: Adoration, procession du Saint Sacrement.

14 heures: Onction des malades, sacrement du Pardon.

15 heures: Heure de la Grande Miséricorde.

de, Chemin de la Croix, chapelet de la Miséricorde.

16 heures: Vénération de l'icône de Jésus Miséricordieux! Vénération de la relique de Sainte Soeur Faustine.

16h30: Eucharistie, messe de clôture, chantée.

Bienvenue à tous!

«La Fête de la Miséricorde» doit être non seulement celle de l'adoration particulière

de Dieu dans ce mystère, mais aussi un jour de grâce pour tous, surtout pour les pécheurs.

«Je désire, dit Jésus, que la fête de la Miséricorde soit le recours et le refuge pour toutes les âmes, et surtout pour les pauvres pécheurs. Qui s'approchera ce jour-là de la Source de Vie, obtiendra la rémission de ses fautes et de leurs châtements». (Journal 300)

En ce jour, sont ouvertes toutes les sources Divines par lesquelles s'écoule la grâce.

Qu'aucune âme n'ait peur de s'approcher de Moi, même si ses péchés sont comme l'écarlate. (Journal 699)

Je désire que le premier dimanche après Pâques soit la fête de la Miséricorde. (Journal 299)

La liturgie de ce dimanche est le point culminant d'adoration de Dieu dans le mystère de la Miséricorde.

Pour se préparer à la Fête de la Miséricorde, on commence la neuvaine à la Miséricorde, le Vendredi saint. ■

Ce dimanche de fête de la Miséricorde

D'où vient l'idée de la Fête de la Miséricorde? Qui est à l'origine de cette idée? Pourquoi encore une Fête? Comme réponse, prenons le «Petit Journal» de la bienheureuse Soeur Faustine (1905-1938) et présentons quelques citations (paroles de Jésus-Christ adressées à Soeur Faustine et à nous tous):

«Je désire qu'on honore cette image, d'abord dans votre chapelle, puis dans le monde entier.» PJ.47.

«Je désire que cette image soit publiquement exposée le premier dimanche après Pâques. Ce dimanche est la Fête de la Miséricorde.» PJ.88.

«Pendant ma fête, fête de la Miséricorde, tu vas parcourir le monde entier et amener

les âmes défaillantes à la source de ma miséricorde. Je les guérirai et les fortifierai.» PJ.206.

«Je désire que le premier dimanche après Pâques soit la fête de la Miséricorde.» PJ.299.

«Demande à mon fidèle serviteur de parler en ce jour au monde entier de ma grande miséricorde; celui qui s'approchera, ce jour-là, de la Source de Vie, obtiendra une totale rémission de ses fautes et de leurs châtements. L'humanité ne trouvera pas la paix tant qu'elle ne se tournera pas avec confiance vers ma miséricorde.» PJ.300.

Il y a une faible connaissance de cette Fête. «Qui la connaît? Personne. Et même ceux qui doivent proclamer et instruire les

gens sur cette miséricorde, souvent, ne le savent pas eux-mêmes;» PJ.341.

«Cette fête est issue des entrailles de ma miséricorde et elle est confirmée dans les profondeurs de mon amour infini. Toute âme qui croit et a confiance en ma miséricorde, l'obtiendra.» PJ.420.

«... Aucune âme ne trouvera justification, tant qu'elle ne s'adressera pas avec confiance à ma miséricorde, et c'est pourquoi le premier dimanche après Pâques doit être la fête de la Miséricorde, et les prêtres doivent ce jour-là parler aux âmes de ma grande et insondable miséricorde.» PJ.569.

- La préparation pour cette fête se fait par une neuvaine qui commence le Ven-

dredi saint.

- Retenons dès à présent cette date... et préparons-nous!

- Le pape Jean-Paul II a approuvé officiellement cette fête; et même le 23 avril 1995, il l'a présidée à Rome à l'Église du Saint Esprit au Centre de la Spiritualité de la Miséricorde.

- Célébration de la Fête dans le monde et en France.

- La fête de la Miséricorde Divine est déjà célébrée dans plusieurs pays, entre autres: Canada, USA, Brésil, Australie, Philippines, Italie, Pologne, Slovaquie, Grande Bretagne, France, Cameroun, Rwanda, Zaïre, Côte d'Ivoire, etc. ■

On fête à Saint-Noël-Chabanel

La paroisse Saint-Noël-Chabanel d'Iberville aura le cœur à la fête à la fin du mois d'avril. Sont invités tous ceux et celles qui veulent faire partie de la fête.

On y célébrera le «Concert des Générations». Cette fête de deux jours veut rassembler jeunes et moins jeunes, enfants, parents, grands-parents, arrière-grands-parents. On parle souvent de conflits des générations... La fête met l'accent sur l'harmonie possible entre ces mêmes générations.

Ce sera une fête en deux temps:

vendredi le 28 avril, de 17 heures à 19 heures, c'est le souper-spaghetti au sous-sol de l'église. Fraternité et joie sont au menu avec un excellent spaghetti et dessert. Vous pouvez apporter votre vin. Comme nous savons que les enfants mangent rapidement, afin de vous permettre de fraterniser, nous avons prévu une garderie gratuite sur place pour vos petits qui en auront plein les yeux (jeux, mascottes, maquillage, etc.). De plus, il y aura un tirage de prix de présence pour les plus grands.

Il est possible de se procurer des billets pour ce souper en se présentant au bureau du presbytère (821, 2^e Rue à Iberville, 347-4941): 6 \$/adulte ou adolescent, 3 \$/enfant du primaire et gratuit pour les plus petits.

Dimanche le 30 avril, à la messe de 11 heures, il y aura la «Symphonie des mercis». Nous voulons offrir au Seigneur, dans la joie de Pâques, des milliers de mercis pour tout ce qui se vit de bon dans nos familles d'hier et d'aujourd'hui. Tous ceux et celles qui le désirent sont invité(e)s à écrire une prière de remerciement. Ces mercis seront recueillis dans de grandes corbeilles pour être offerts au Seigneur lors de l'Eucharistie.

Le «Concert des générations», c'est la joie de Pâques au cœur de nos vies!

Bienvenue!

P.S.: Les gens sont invités à porter leur épinglette-souvenir du 50^e anniversaire de la paroisse lors de ces activités. Pour ceux et celles qui désireraient s'en procurer, il y en aura en vente sur place au coût de 3 \$.

Marc Rondeau, prêtre ■

Bienheureuse Soeur Faustine

Soeur Faustine est venue au monde le 25 août 1905, troisième des dix enfants d'une famille paysanne, pauvre et pieuse, du village de Glogowiec, paroisse Swinice Warckie. Après quelques années de travail comme servante, elle entre à l'âge de vingt ans dans la Congrégation de Notre-Dame de la Miséricorde, où elle travaille comme cuisinière, jardinière et à l'accueil dans les Maisons de la Congrégation. Ses plus longs séjours se dérouleront à Wilno et à Plock.

Dieu a choisi cette jeune fille qui vivait une vie intérieure très profonde, mais simple et sans instruction, comme l'apôtre de sa Miséricorde. Jésus lui a confié une mission adressée à toute l'humanité, consistant à rappeler les vérités de la foi sur la miséricorde de Dieu pour chaque personne, à faire connaître de nouvelles formes du culte de la Miséricorde Divine et à inspirer un mouvement de renouveau religieux dans l'esprit de confiance en Dieu et de miséricorde pour le prochain. Soeur Faustine est morte en odeur de sainteté le 5 octobre 1938 dans la maison de la Congrégation à Cracovie-Lagiewniki. Sa dépouille se trouve dans la chapelle où est vénérée l'image miraculeuse de Jésus Miséricordieux.

Soeur Faustine a été béatifiée par le pape

Jean-Paul II à Rome le 18 avril 1993.

Canonisation le 30 avril 2000. ■



Bibliothèque religieuse

La Bibliothèque Religieuse, située au 815, 2^e Rue (coin 2^e Avenue) à Iberville (paroisse Saint-Noël Chabanel), est ouverte aux personnes de la région depuis plus de deux ans. L'abonnement est gratuit. Vous y trouverez des livres religieux (plus de 2000), des vidéocassettes (75 titres) et des cassettes de chants religieux et d'entretiens spirituels (200), incluant 300 livres pour jeunes et 15 titres de vidéocassettes. Aussi, des livres sur la psychologie, pour tous les âges, sont à votre disposition. Voici les heures d'ouverture: le mardi, de 14 à 15 heures et de 19 à 20 heures, le vendredi, de 19 à 20 heures et le dimanche, de 9h30 à 12 heures.

Je vous donne les titres de quelques acquisitions récentes: Accueillir notre huma-

mité - 1999 (Jean Vanier), Appel à l'amour, 1995 (Anthony de Mello), Les chemins de la vie, 1998 (Jean-Paul Mensor), Dans le secret du Vatican: relations entre catholiques et juifs, 1999 (Darcy O'Brien), Demeurer en Dieu, 1995 (Jean LaFrance), L'Église vous aime: un chemin d'espérance pour les divorcés, séparés, remariés, 1996, La guérison du cœur, 2000 (Guy Corneau), L'insoumis de Nazareth: les controverses de Jésus avec les autorités, 1999 (Roger Poudrier), Quand le jugement fout le camp, 1999 (Jacques Grand'Maison), Rendez-vous avec la vie, 1999 (Guy Poitras) et beaucoup d'autres...

Bienvenue à chacun et à chacune!

Gérard Duprat, f.m.s., animateur du projet ■

Un grand merci

Comme à chaque année, lors du bazar au Cégep, je fais une levée de fonds pour la St-Vincent-de-Paul. Les gagnantes des deux arrangements floraux tirés lors de cette journée sont: Mmes Thérèse Sénécal et Madeline Bruneau. Un merci sincère à tous ceux et celles qui ont encouragé l'oeuvre, car j'ai pu remettre la jolie somme de 315 \$ à cette oeuvre.

Lise Roy ■

Paul Laforest et Club Voyages Eden vous invitent



VOTRE GUIDE: PAUL LAFOREST

Îles de Mingan
Natachquan
9 au 14 juillet 2000
(10 repas, mini-bus:
10 personnes)

Au cœur du
Québec au temps
des couleurs
(Parent, réservoir
Gouin, Ferme-Neuve,
Chute Saint-Philippe)
20 au 23 septembre 2000
(6 repas, mini-bus:
10 personnes)

Renseignements: Paul Laforest
(450) 346-8415

L'ÉGLISE D'ICI

Onction des malades à la paroisse Saint-Lucien

Le dimanche 30 avril prochain à 15 heures, il y aura à l'église Saint-Lucien l'onction des malades pour tous ceux et celles qui sont affligés par la maladie, une infirmité ou la vieillesse.

Si vous avez besoin de nouvelles forces

pour vivre votre maladie, le sacrement de l'onction vous est tout particulièrement destiné.

Toute la communauté chrétienne est invitée à venir manifester sa solidarité envers les

malades et à prier pour eux.

Les personnes malades qui désirent un transport pour se rendre à l'église peuvent téléphoner à Hélène Lussier au (450) 347-5791.

Pauvreté zéro

Le lundi 1^{er} mai à 19h30, vous êtes invités à la Cathédrale de Saint-Jean à l'occasion du «Jubilé des Travailleurs».

En lien avec la tradition biblique, un exposé sur un sujet d'actualité sera présenté par Jacques Morin, permanent diocésain à la pastorale sociale.

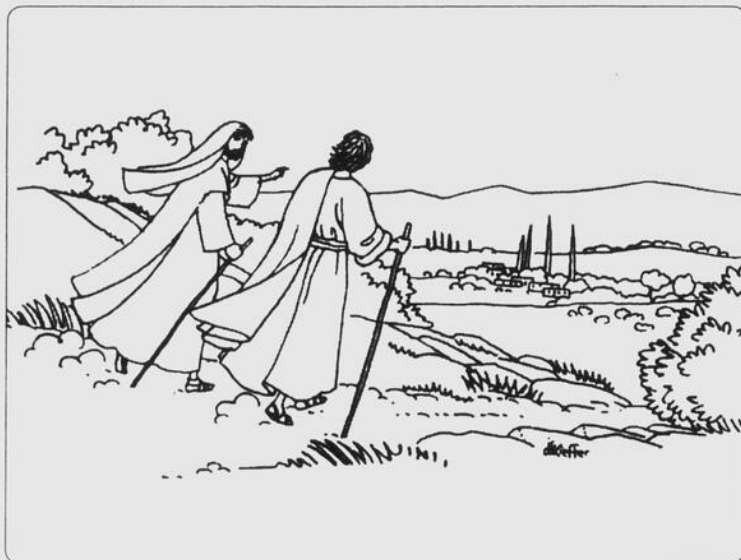
Il nous expliquera la proposition pour une loi sur l'élimination de la pauvreté qui sera présentée le 13 mai à l'Assemblée nationale.

Il nous fera connaître des organismes communautaires qui travaillent déjà en ce sens dans notre milieu.

Ce projet de loi concerne les syndicats, les employeurs, les organismes publics, le milieu de la recherche, la Commission des droits et libertés de la personne et des droits de la jeunesse, le Conseil permanent du statut de la femme, le Conseil permanent de la jeunesse, le milieu du développement local et régional, le Conseil de la santé et du bien-

être.
Carole Boulais

Dolorès Laguë
pour le comité du Jubilé ■



Sur le chemin d'Emmaüs

Jésus ressuscité rejoint deux disciples découragés... Il leur explique les Écritures et ranime leur espérance déçue. Se pourrait-il que nous ayons également besoin d'explications pour saisir ce message du Christ ressuscité dans nos vies d'aujourd'hui et retrouver notre Espérance... Il y aura une rencontre le samedi 29 avril de 9 heures à 15 heures avec Ghislaine Salvail, s.j.s.h. Apportez votre «lunch», il y aura café et jus sur place. La contribution demandée pour la journée est de 10 \$.

P.S.: Nous vous demandons de vous inscrire avant de venir aux rencontres afin de pouvoir mieux nous préparer (salle, copies, etc.) au numéro suivant: 347-6610. Merci de votre collaboration!

L'équipe d'animation du Centre ■

Loto-Canards 2000

Qui désire acheter le canard corporatif no 130 à 350\$?



Fondation de l'Hôpital du Haut-Richelieu

Renseignements: (450) 359-5777

238728-0047

«Maigrir par la chimie alimentaire»

624, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: (450) 359-6423

Également à Beloeil, Blainville, Laval, Longueuil, Montréal, Repentigny, Saint-Hyacinthe, Saint-Léonard, Terrebonne, Sherbrooke et Varennes

Clinique Médicale Poids Santé



Votre santé nous tient à cœur

Site internet: www.clinique-poids-sante.qc.ca

PERTE DE POIDS



Soyez au courant de votre tension artérielle, votre taux de cholestérol et votre glycémie. Sur rendez-vous: le 27 avril de 11 h à 19 h.

Lydia Bouchard, B.Sc.,
santé naturelle et nutrition

PHARMAPRIX

GALERIES RICHELIEU

1000, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

348-6813

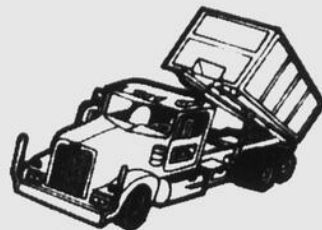


vous offre deux mélanges de terre pour répondre à vos besoins.

- terre brune pour pelouses
- terre à jardinage (pour jardins et plantations)

Vendue à la verge cube à la pépinière ou livrée:

- 3 verges cubes par camion (6 roues)
- 6 verges cubes par camion (6 roues)
- 15 verges cubes par camion (10 roues)



CHOIX DE 10 SORTES DE PIERRES DÉCORATIVES ET SABLE

- Pierre blanche
- Pierre d'argile
- Pierre de granite
- Pierre brune
- Sable pour piscine
- Pierre de rivière
- Pierre verte
- Pierre poivre et sel
- Sable pour jeux
- Pierre (gravier)



est fière de présenter cette nouvelle forme de «Ginkgo»

en tant qu'arbre du millénaire qui, éventuellement, survivra probablement jusqu'au prochain millénaire.

L'arbre du millénaire



Considéré comme le plus ancien fossile vivant, le «Ginkgo», maintenant seul représentant de la famille des ginkgoacées, est une vieille espèce que l'on retrouvait sur terre il y a 200 millions d'années. On le retrouve encore à l'état sauvage dans certaines vallées éloignées de l'ouest de la Chine.

L'Europe et l'Amérique ont importé leurs premiers «Ginkgos» aux XVIII^e siècle. On doit au «Ginkgo» son surnom français, «arbre aux quarante écus», au pépiniériste français Pétigny, car c'est le prix qu'il a payé ses premiers

«Ginkgos», acquis en Angleterre.

Jadis, les Asiatiques accordaient au «Ginkgo» le pouvoir d'éloigner le feu et ils en sont persuadés, encore aujourd'hui, car ils continuent à le planter dans un but protecteur! Lors du terrible tremblement de terre de Tokyo, en 1923, un gigantesque incendie a dévasté la ville entière, sauf un temple entouré de «Ginkgos». Il semblerait qu'à l'approche des flammes, ces arbres auraient sécrété leur suc. Le «Ginkgo» est également le seul arbre ayant résisté à l'attaque nucléaire d'Hiroshima.

Cet arbre, originaire d'Extrême-Orient, est utilisé depuis plus de 5000 ans en médecine traditionnelle chinoise et est cultivé comme un arbre sacré. Ses fruits et ses feuilles possèdent de nombreuses vertus. Ils sont utilisés pour traiter les problèmes pulmonaires, respiratoires et de circulation sanguine, ainsi que les maladies cardiovasculaires. Ils ont aussi démontré leur efficacité dans le soulagement des maux de tête, des vertiges, des symptômes prémenstruels et aussi dans l'amélioration des fonctions mentales.

Le «Ginkgo» est considéré comme un conifère, car il porte des feuilles assimilables à des aiguilles. Ses feuilles en forme d'éventail, au bord froissé, vert clair en été, virent superbement au jaune doré en automne, avant de tomber. Son écorce grise très décorative, d'abord lisse, devient craquelée. Compte tenu de sa croissance lente, la taille doit être la plus légère possible. Le «Ginkgo» peut atteindre jusqu'à 2000 ans d'âge. Il demande un sol bien drainé, du soleil ou une ombre légère. Il est immunisé contre les insectes et les maladies. C'est un arbre parfait pour la ville, car il résiste très bien à la pollution.

PLUS DE 50 NOUVEAUTÉS DANS NOTRE SÉLECTION DE VÉGÉTAUX

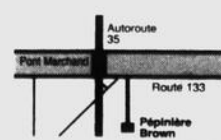
Le futur de l'horticulture à la portée du nouveau millénaire, Pépinière Brown.

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 21 h
Samedi de 8 h à 17 h • Dimanche de 9 h à 17 h



54, Avenue de la Pépinière, Iberville

347-1462



ASTROLOGIE



Les prévisions
de la semaine

AVEC FLEUR D'ANGE
450-229-3263

Semaine du 26 avril au
2 mai 2000

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Cette semaine, des opportunités agréables qui se manifesteront à vous. Amour: vous aurez une excellente entente avec la personne aimée. Santé: le moral est à la hausse. Travail: vous serez de plus en plus original(e) dans vos idées.
8-11-15-27-32-39.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous êtes parfois un peu trop nerveux(se). Amour: on vous prouvera l'amour que l'on vous porte. Santé: attention aux virus. Travail: attention à votre impulsivité.
9-14-19-21-29-34.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous savez fournir des efforts considérables. Amour: vous aurez de bons contacts avec des gens de l'étranger. Santé: en général, vous allez de mieux en mieux. Travail: vous êtes dans une période constructive.
5-7-10-21-39-40.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous acceptez toutes les invitations qui s'offrent à vous. Amour: vous serez très sentimental(e). Santé: rien de spécial. Travail: votre faculté intellectuelle et commerciale vous ouvriront des horizons nouveaux.
1-14-19-28-37-44.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous ferez preuve de discrétion. Amour: votre magnétisme charmera la personne qui partage votre vie. Santé: améliorez votre qualité de santé. Travail: on vous fera une proposition pour votre carrière ou votre travail.
4-15-28-31-40-44.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous ne pouvez tolérer les injustices. Amour: soyez assuré(e) de la sincérité de votre conjoint(e). Santé: protégez votre cou. Travail: cessez de vous en faire, tout rentrera dans l'ordre.
2-20-30-34-40-48.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Évitez les dépenses extravagantes cette semaine. Amour: vous manifesterez davantage vos sentiments envers votre partenaire. Santé: une certaine anxiété viendra à vous de votre système nerveux. Travail: période bénéfique.
10-12-21-34-45-47.

SCORPION

24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Ne laissez pas votre impatience vous envahir. Amour: vous devez centrer vos énergies dans vos relations amoureuses. Santé: attention aux chutes. Travail: tous vos soucis ne seront que passagers.
9-16-24-32-38-40.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Votre emploi du temps devra être établi. Amour: les demi-mesures n'ont jamais apporté de stabilité. Santé: contrôlez vos émotions. Travail: vous expérimentez de nouvelles occasions professionnelles.
3-9-12-27-30-39.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Acceptez d'être le(la) confident(e) d'une personne qui a besoin de vous. Amour: le climat est favorable à la bonne entente. Santé: vous êtes protégé. Travail: vous aurez des propositions avantageuses et surprenantes.
1-2-10-19-28-37.

VERSEAU

21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Vous n'avez pas le temps de vous reposer. Les déplacements seront avantageux. Amour: les liens déjà existants sont très forts. Santé: fragilité aux courants d'air. Travail: avantages au travail.
4-19-21-30-32-41.

POISSONS

20 FÉVRIER AU 20 MARS

Ne vous fiez pas aux autres pour vos décisions. Amour: favorable dans le domaine du cœur. Santé: ne vous laissez pas abattre par des événements passés. Travail: prenez vos décisions avec fermeté. Développez votre confiance en vous.
2-3-25-28-35-39.

PSYCHOLOGIE

Je me mutile souvent la nuit...



GEORGES-HENRI
ARENSTEIN

Posté par Colombe
(féminin, 13 ans. Je
vais exploser)

Bonjour, je me nomme Estelle, j'ai 13 ans et je vis présentement dans beaucoup de problèmes qui me concerne moi et d'autres.

Depuis l'âge de 12 ans, je vis du stress, je ne sais pas de quoi mais le monde dise que c'est parce que je refoule trop. Aussi, j'ai un problème avec la nourriture, c'est-à-dire que je suis obsédée par la minceur, alors, je me prive de manger. Exemple, aujourd'hui je n'ai pas déjeuné, pas dîner à part, mon amie qui m'a donné un mini bout de galette, et en revenant de l'école, 3 biscuits, la nourriture me dégoûte, quand je ne peux plus résister à la nourriture, je fais beaucoup d'exercices pour perdre des calories. Mes amies croient que je suis anorexique, moi je crois pas, croyez-vous que c'est le cas, et en plus elles disent que si je continue comme ça, dans 1 semaine, je vais me retrouver à l'hôpital! Est-ce vrai?

Le second problème, c'est que je me mutile souvent la nuit, car je perds le contrôle (anxiété) je ne sais pas pourquoi. Alors, je prends ma lame et je me coupe, ça me soulage. Mais une de mes amies, aussi se mutile, je viens de l'apprendre il y a deux jours, et elle a plein de marques sur les bras, là je ne sais plus quoi faire, elle pense au suicide et moi aussi, elle ne veut pas que je meurs, et moi non plus je ne veux pas qu'elle meurt. Je ne sais plus que faire, la t.s. de l'école, on ne peut pas y parler, car elle appelle toujours les parents et on ne veut pas qu'elle le fasse, et on n'a pas confiance en elle. Comment devrais-je faire pour m'en sortir, parce que pour l'instant j'aimerais mieux m'effacer. S.V.P. aidez-moi.

Merci sincèrement.

Réponse à Colombe, 13 ans (Je vais exploser)
Bonjour Colombe,

Depuis l'âge de 12 ans, tu sembles vivre un stress important. Celui-ci se manifeste de deux manières différentes: tu te privas de nourriture et tu te mutiles la nuit.

Le premier problème fait, bien sûr, penser à l'anorexie. Cependant, ce diagnostic doit être posé par un professionnel de la santé.

Lorsque tu prends ta lame et tu te coupes, tu fais de «l'auto-mutilation».

Ces deux comportements relèvent tous les deux de l'auto-destruction, comme si tu ne t'aimais pas toi-même ou comme si tu voulais te punir de quelque chose, ou encore comme si tu voulais faire du mal à quelqu'un, de façon symbolique, en te détruisant toi-même.

Colombe (ou Estelle), mon opinion, c'est que tu as besoin d'aide professionnelle. Le t.s. ou le psy de l'école risque fort, en effet, de téléphoner à tes parents, car tes comportements sont potentiellement dangereux pour toi-même.

Peut-être n'as-tu pas un bon contact avec tes parents? Dans ce cas, peut-être serait-ce l'occasion de tenter une forme de réconciliation avec eux. En effet, des comportements comme les tiens révèlent une souffrance intense mais, peut-être l'ignores-tu, il y a moyen d'apaiser cette souffrance par une psychothérapie appropriée.

Selon moi, ça vaut le coup de chercher un psychothérapeute qui t'aidera à comprendre ce qui se passe afin que tu apprennes à t'aimer et à respecter ton corps.

Bonne chance, et je te souhaite la paix, Colombe!

Posté par Bricabrac (féminin, 33 ans)

Bonjour, je m'appelle Bricabrac et j'ai 33 ans; voilà plusieurs années que je suis suivie en thérapie pour des problèmes divers qui découlent

des aléas d'une famille dysfonctionnelle. Notamment, j'ai été victime d'inceste par mon père, mais pour vous dresser un tableau, il était la personne la plus attentionnée à mon égard, de la famille. En fait on pourrait me comparer à un ver de terre... toujours cachée mais lorsqu'au grand jour on dégoûte ou on s'en sert comme appât.

Quoi qu'il en soit au moins j'ai pris les moyens pour me sortir des conséquences d'une famille dysfonctionnelle, mais je cherche activement un livre qui traite des conséquences de l'inceste afin de comprendre certains comportements ou états d'âme que je peux avoir à certains moments.

Je vous remercie de votre attention!

Réponse à Bricabrac, 33 ans (livres et documents sur les conséquences de l'inceste)

Bonjour Bricabrac,

Votre comparaison avec le ver de terre n'est pas très joyeuse ni constructive; c'est peut-être ainsi que vous vous êtes sentie dans le passé, mais aujourd'hui, je vous invite à vous percevoir comme une personne, tout simplement. C'est ce que vous êtes, au fond. Une personne au passé douloureux, mais une personne quand même.

Je vous félicite d'avoir pris les moyens de vous sortir des conséquences fâcheuses de l'inceste. La psychothérapie individuelle est certes une bonne idée; vous pouvez aussi participer à un groupe (soit intensif soit continu) qui vous apportera une autre dimension.

Face à votre demande de lectures, je vous recommande les deux ouvrages suivants:

- Parents toxiques, Susan Campbell
- Comment se sortir d'un traumatisme affectif ou sexuel, Lise Lippé, Éd. Entreprises V.W.L.
Bonne chance, Bricabrac!

Pour des questions d'intérêt général, vous pouvez m'écrire au C.P. 37, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 6Z1. ■

VOS DENTS

La succion du pouce ou de la sucette



DRE JOSÉE LANDRY,
DENTISTE

La succion chez le nourrisson et le jeune enfant est un phénomène naturel et très répandu. Elle commence dès la vingt-neuvième semaine de grossesse. Le bébé satisfait un besoin et cela lui procure une sensation de bien-être. Cette habitude cesse d'elle-même entre l'âge de trois et quatre ans.

Les enfants qui utilisent une suce abandonnent plus tôt leur habitude de succion que ceux qui sucent leur pouce.

Il existe sur le marché deux formes de sucettes et de tétines de biberon: la forme conventionnelle est complètement sphérique, alors que la forme orthodontique est dotée d'un côté arrondi pour épouser le palais et d'un autre côté pour la langue. Il ne faut jamais tremper la suce dans une substance sucrée pour calmer ou endormir les jeunes enfants, car cela peut causer de nombreuses caries.

La succion du pouce ou de la sucette peut faire se déplacer les quatre dents d'en avant plus vers l'avant. Il ne faut pas trop s'inquiéter, si l'habitude cesse assez jeune, c'est-à-dire deux,

trois ou quatre ans maximum, la pression des lèvres remplace les dents en bonne position.

La sévérité des problèmes de dentition associés à la succion dépend de l'intensité de la durée et de la fréquence de l'habitude. La succion du pouce a tendance à persister plus longtemps que la succion de la suce; il est donc préférable de privilégier la suce pour les nouveau-nés plutôt que la succion du pouce. Il est plus facile d'éliminer la suce vers deux, trois ans que de dire à l'enfant de cesser de sucer son pouce, et cela surtout la nuit où l'on n'a pas le contrôle sur ce que fait l'enfant.

Peu de problèmes surgissent avant l'âge de deux ans. C'est à trois ans que les parents doivent commencer à faire cesser l'habitude chez leur enfant. L'habitude doit être éliminée complètement avant l'éruption des dents d'adulte. Pour faire abandonner chez un enfant le réflexe de sucer, on doit utiliser une approche comportementale utilisant le renforcement positif. On peut expliquer à l'enfant que pour avoir de belles dents il doit cesser de sucer son pouce ou ne doit plus utiliser sa suce. Le renforcement positif c'est d'encourager l'enfant en le félicitant lorsqu'il ne suce pas son pouce. On peut utiliser un calendrier et apposer un autocollant les journées où il ne suce pas son pouce. Au début, cela peut être s'il suce très peu et on devient de plus en plus exigeant jusqu'à ce que l'habitude soit complètement éliminée.

Si on n'a pas réussi à faire cesser cette habitude chez notre enfant avant l'apparition des dents d'adulte, c'est-à-dire vers environ six ans, on peut utiliser des appareils qui empêchent le pouce de rentrer dans la bouche. C'est une petite bannière métallique qui est accrochée à un appareil installé au palais de l'enfant. On doit continuer le renforcement positif en même temps tout en expliquant à l'enfant que l'appareil n'est pas là pour le punir mais pour l'aider à atteindre son but pour avoir de belles dents. ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	1 800 461-2131
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6360
Coup d'Elle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1645
La Gare (hommes violents) :	(450) 357-9887
Centre de référence du Gand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527

EN CAS D'URGENCE

Les effets néfastes du tabac sur votre santé bucco-dentaire sont nombreux

Les effets néfastes du tabac sur votre santé bucco-dentaire sont nombreux, affirment les hygiénistes du service dentaire des CLSC-CHSLD Chagnon de la Vallée des Forts, dans le cadre du mois de la santé dentaire.

La fumée des cigarettes dégage quelque 4000 substances toxiques. Certaines de ces substances nocives (goudron) peuvent engendrer ou favoriser un cancer de la bouche. Les risques sont plus élevés chez les personnes qui consomment aussi de l'alcool. Notons que, depuis plusieurs décennies, le Québec détient le plus haut pourcentage de cancer buccal au Canada.

Les consommateurs de cigarettes légères ne sont pas moins à risque. Bien qu'elles contiennent moins de goudron, les cigarettes légères ne sont pas moins dommageables pour la santé que d'autres. Les fumeurs de légères ont certes moins de chances de développer un cancer des voies respiratoires, mais ils sont plus exposés au cancer des voies périphériques, notamment de la bouche.

Les consommateurs de cigares ont de

quatre à dix fois plus de chances de mourir d'un cancer de la bouche, du larynx ou de l'oesophage que les non-fumeurs. Il faut dire qu'un cigare est l'équivalent de 70 cigarettes.

Précisons que dix cigarettes par jour augmentent de dix fois les risques de contracter des maladies de gencives, les produits chimiques qui composent la cigarette irritant les tissus de la bouche.

Par ailleurs, on observe que l'exposition à la fumée peut retarder de quatre à six mois le développement des dents permanentes chez l'enfant. De plus, au moment de la conception, les pères fumeurs peuvent transmettre une lésion génétique à leurs enfants par le sperme. On constate donc que les enfants décédés de cancer ont plus souvent des parents fumeurs.

Non seulement les gaz du tabac et les sept produits chimiques que contient la cigarette détruisent les papilles gustatives, mais ils entraînent une diminution du goût et de l'odorat. Aussi, il semble que les fumeurs aient en général plus de caries et perdent leurs dents plus tôt que les non-fumeurs.

Le goudron contenu dans le tabac produit non seulement des tâches brunes ou noires sur les dents, mais également sur les couronnes et les contours des restaurations esthétiques, comme les obturations faites en matériau composite.

Il est aussi à noter que la cigarette augmente chez certains le volume des papilles gustatives, ce qui favorise l'accumulation des bactéries et des débris de nourriture. En se brossant bien la langue à tous les jours, il est possible de diminuer cet effet de langue chevelue. En ce qui a trait à la mauvaise haleine reliée au tabagisme, appelée *halitose*,

sachez qu'elle disparaît après avoir cessé de fumer.

Les hygiénistes conseillent aussi aux fumeurs de mâcher de la gomme sans sucre. En plus d'aider à diminuer l'apparition de caries dentaires, elle aide à réduire la formation de tâches sur leurs dents.

Les personnes désireuses d'en savoir davantage sur les effets du tabac sur l'hygiène dentaire, ou simplement préoccupées par leur santé bucco-dentaire, peuvent entrer en contact avec une ou un des quatre hygiénistes du service dentaire des CLSC-CHSLD au (450) 358-2572. ■

LES DROGUES

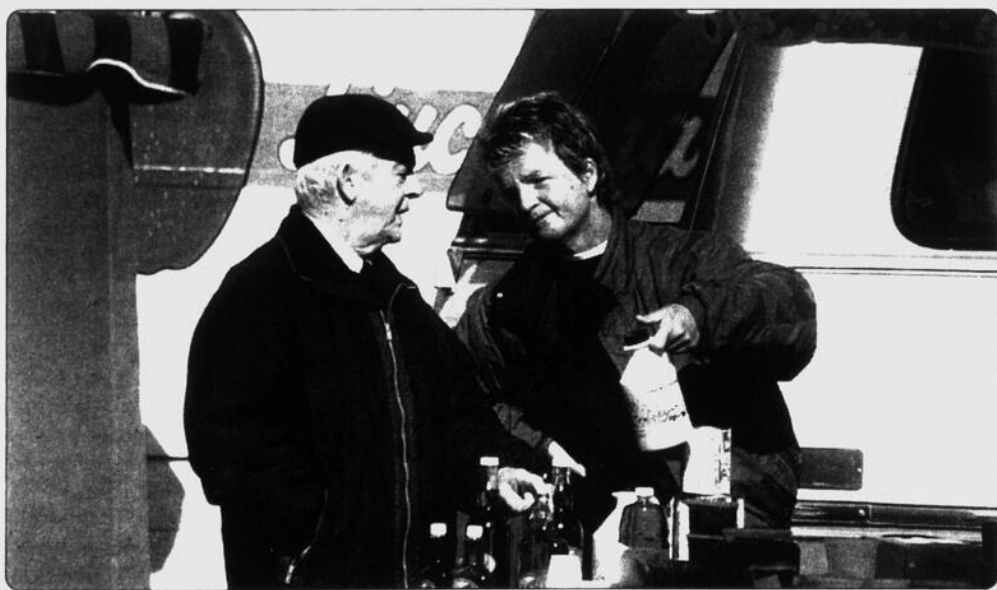
Aujourd'hui, je choisis!

Au début, j'ai appris que je n'étais pas obligé de consommer, que j'avais le choix... un sentiment de liberté m'habitait. Mais la drogue m'avait transformé, ma vie n'allait plus du tout, l'abstinence ne sera pas suffisante et le désarroi venait m'habiter de nouveau. Que vais-je faire? Je suis foutu!

En étant abstinente et en travaillant la première étape, nous sommes libérés de nos

chaînes. Toutefois, cela ne fonctionne pas par magie. Il ne suffit pas de dire quelques mots pour que les trésors du monde nous soient offerts, nous devons apprendre à vivre. Heureusement, le programme a quelque chose à nous offrir.

L'espoir retrouvé, nous apprenons à vivre, à demander conseil, à faire confiance... ■



Des odeurs de printemps!

Sur la Place du marché à Saint-Jean-sur-Richelieu, ça sent le printemps depuis quelques semaines, avec l'arrivée d'un plus grand nombre de commerçants qui offrent leurs produits saisonniers. Les produits de l'érable sont évidemment en vedette. Vaudrait mieux en profiter!

Thérapie en relation d'aide
Adulte, enfant, adolescent et couple
200, rue Longueuil, Saint-Jean-sur-Richelieu 346-3503

Clinique de traitement des hémorroïdes à la lumière infrarouge
Nouvelle méthode de traitement sans chirurgie ni anesthésie fait par notre spécialiste.
Granby : (450) 372-8127

SEXUALITÉ

Des questions sur la grossesse et l'accouchement



ISABELLE BRUNELLE

Cette semaine des petites questions toutes simples sur la grossesse et l'accouchement. Certaines de ces questions m'ont été posées par des enfants et des adolescents.

Question 1: Comment sait-on qu'on est enceinte? Il y a bien sûr l'arrêt des menstruations, mais certains autres signes subtils peuvent nous mettre la puce à l'oreille: seins gonflés et plus sensibles, nausées, goûts inhabituels...

Le moyen le plus sûr de confirmer ou d'infirmer une grossesse demeure un test. Plusieurs façons s'offrent à vous pour passer un tel test: il y a le test acheté en pharmacie que l'on fait à la maison, le test où l'on apporte son urine du matin à la pharmacie, ou encore le test prescrit par le médecin qui peut être une analyse d'urine ou de sang.

Les tests vendus en pharmacie sont relativement fiables. Ils consistent généralement en une petite bandelette avec, au centre, un morceau de tissu absorbant renfermant une solution chimique. Il suffit de mettre ce tissu absorbant en contact avec l'urine; dans le cas d'une grossesse, il change de couleur. Ce changement de couleur se produit parce que la solution chimique réagit au contact de l'hormone gonadotrophine chorionique (HGC), l'hormone de la grossesse.

Question 2: Comment peut-on savoir pour quand sera prévu l'accouchement? La durée moyenne d'une grossesse est de 266 jours. Comme la conception survient lors de l'ovulation (soit quatorze jours avant les prochaines menstruations), il suffit d'ajouter 266 jours et 14 jours (280 jours) à la date de vos dernières menstruations pour avoir une bonne idée de la date prévue de l'accouchement. Évidemment, il se peut que l'enfant naisse quelques jours avant ou qu'il

retarde de quelques jours.

Question 3: À partir de quand peut-on entendre le coeur du bébé? Et comment fait-on? Il est possible d'entendre le coeur de l'enfant à partir de la 14^e semaine de gestation. On peut le faire grâce à un stéthoscope électronique, un appareil que l'on place sur le ventre de la mère et qui amplifie les sons à l'aide des ultrasons. Le coeur du bébé bat environ deux fois plus rapidement que le coeur d'un adulte.

Question 4: Pourquoi la mère prend-elle beaucoup de poids alors que le bébé est tout petit? La mère doit non seulement accueillir le bébé mais elle doit aussi préparer son corps pour que celui-ci puisse être un endroit où le bébé sera confortable. La mère prend environ 20 à 25 livres (10 à 12 kilos). Le tiers de ce poids est imputable au poids du bébé, 5% est dû à l'augmentation du volume des seins (qui se préparent pour l'allaitement), 6% au placenta (la membrane qui enveloppe le bébé), 8% au liquide amniotique (le liquide dans lequel baigne le bébé), 8% à l'utérus de la mère qui grossit pour permettre au bébé de s'y installer), le quart du poids est imputable aux réserves de graisses et d'eau que le corps de la mère emmagasine pour nourrir le bébé, et 16% pour l'augmentation du volume sanguin.

Ces petites questions, comme je vous le mentionnais en introduction, m'ont été posées par des enfants et des adolescents qui essaient de mieux comprendre le monde qui les entoure. La prochaine fois qu'ils poseront une question, vous saurez qu'ils s'intéressent à vous.

Vous pouvez me rejoindre par la poste au Casier postal 12, St-Jean, J3B 6Z1 ou par courriel à i.brunelle@sympatico.ca ■

As-tu ton billet* de 5\$ de la Loto-Canards 2000?

Tu pourrais gagner une location d'un an de cette New Beetle...



Billets achetés avant le 11 mai 2000
Renseignements: (450) 359-5777

Clinique du Dr. André Rivard
Traitement des varices
Examen veineux par "DOPPLER"
Traitement d'obésité
Amalgrissement et maintien du poids santé
Médecin omnipratricien membre de la société canadienne de phlébologie
sur rendez-vous
348-7744 315, rue MacDonald, local 106 Saint-Jean-sur-Richelieu

L' AUTO

Infiniti dévoile la nouvelle Q45 2002



JEAN-FRANÇOIS GUAY

Infiniti soulignera son 10^e anniversaire avec le lancement de la nouvelle berline de luxe Q45 2002. Le prototype de la Q45 de troisième génération a été présenté en grande première mondiale au récent Salon de l'Auto de New York.

La production de la nouvelle Q45 commencera au début de l'an 2001, et la voiture sera vendue chez les concessionnaires au printemps 2001 en tant que modèle 2002.

ENTIÈREMENT REDESSINÉE

La nouvelle carrosserie de la Q45 est plus large et plus haute que le modèle 2000. L'empattement a été allongé d'environ 5 cm, et ce, même si la longueur totale demeure identique à celle du modèle actuel.

La nouvelle carrosserie de la Q45 est fluide et aérodynamique. Elle comprend, à sa partie avant, une grande calandre fidèle au style Infiniti avec capot sculpté et pare-chocs intégré et, à l'arrière, un couvercle de coffre surélevé et des feux pourvus de grandes lentilles.

Les poignées de portes et les emblèmes au fini mat sont conçus pour s'assortir à la riche palette de huit couleurs métallisées pouvant colorer la carrosserie.

La Q45 peut accueillir cinq personnes. Le volume total de l'habitacle et celui du coffre sont supérieurs à ceux du modèle précédent. Les concepteurs ont apporté une attention toute spéciale pour dégager les genoux des passagers arrière. De même, les occupants arrière profitent d'une banquette à réglage électrique et de commandes pour le système audio (ce sont les enfants qui vont être con-



La nouvelle Q45 2002 propose d'énormes phares à sept lentilles individuelles produisant le faisceau lumineux le plus large et le plus brillant de toute l'industrie.

tents (...), mais je suis pas sûr que papa et maman le seront autant!)

Le tableau de bord de la Q45 comporte de grands indicateurs circulaires à éclairage électroluminescent. Avec son nouveau système de données multifonctions à écran tactile de 17,5 cm, le tableau de bord s'avère être un véritable poste de commande pour le conducteur.

Le système de données affiche différentes fonctions (p. ex: réglage de la climatisation, des phares à temporisation, etc.) et permet d'avoir accès à diverses informations sur le véhicule (p. ex: calendrier d'entretien).

Le nouveau moniteur de marche arrière

fait appel au même écran vidéo. La zone qui se trouve derrière la Q45 est balayée automatiquement à l'aide d'une mini-caméra située près de la plaque d'immatriculation. Le conducteur est alors informé à l'écran de ce qui se passe derrière le véhicule.

Le luxe de l'habitacle est rehaussé par des sièges en cuir souple, des garnitures en bois véritable, un volant en bois et cuir, une montre analogique de style Infiniti, un pare-soleil arrière et un système audio Bose de 325 watts à 8 haut-parleurs.

LA MÉCANIQUE

La Q45 est animée par un nouveau V8 en aluminium de 4,5 litres à DACT et 32 soupapes basé sur la technologie des ré-

cents V6 VQ qui équipent la berline I30 et le véhicule utilitaire sport QX4. Avec ses 340 chevaux et son couple de 333 lb/pi, nul doute que le moteur de la Q45 est le plus puissant de sa catégorie.

De concert avec la nouvelle boîte automatique à cinq vitesses à commande électronique, la Q45 accélère de 0 à 100 km/h en six secondes environ (selon le constructeur). C'est deux secondes de moins que la Q45 2000.

Ce nouveau moteur comporte plusieurs caractéristiques évoluées: des culasses modulaires, des soupapes en titane, des pistons légers, un système d'optimisation du couple, un système de réglage variable de la distribution, une tubulure d'admission à dosage variable, une courroie de distribution monoétagée silencieuse, etc.

Le comportement routier promet d'être à la hauteur de la nouvelle image de la Q45 grâce, notamment, à son châssis plus rigide de 40% en torsion et à ses pneus performants P255/55R17 ou P245/45ZR18. Le système de contrôle de la dynamique du véhicule améliore également la stabilité de la Q45.

Ce dispositif règle automatiquement la pression du freinage et du couple moteur en sous-virage et en survirage, ainsi que sur la chaussée glissante. De plus, la Q45 est équipée de série d'un système antipatinage, de freins à disque ventilé aux 4 roues avec antiblocage et d'une direction à assistance variable.

Les rétroviseurs extérieurs chauffants à commande électrique et mémoire sont équipés d'indicateurs de virage et d'une fonction inclinaison automatique lorsque la marche arrière est sélectionnée. Ce qui améliore la visibilité dans les manoeuvres de stationnement. ■

COMMUNICATION-QUÉBEC PEUT VOUS AIDER

Troubles mentaux: quoi faire?



KAROLE LAMER

Vous êtes en présence d'une personne qui, visiblement, manifeste des troubles mentaux graves: il y a urgence, la situation commande d'agir. Légalement, êtes-vous en droit d'intervenir, de protéger cette personne et son entourage?

La Charte des droits et libertés de la personne du Québec est très claire à ce sujet: tout citoyen non seulement peut mais doit porter secours et assistance à une personne en danger.

Votre voisin est sur le point de se suicider en se jetant d'une fenêtre. Vous vous promenez dans un parc: au détour d'un sentier, quelqu'un s'est aspergé d'essence et s'apprête à se faire brûler vif. Que devez-vous faire? Lorsque l'état mental de quelqu'un représente un danger imminent pour sa propre sécurité ou celle des autres, il n'y a pas de temps à perdre: il faut agir sans délai.

Amenez la personne perturbée à l'hôpital. Si vous ne pouvez pas y arriver seul, demandez l'aide de quelqu'un d'autre, par exemple un policier. Si le médecin traitant de l'hôpital estime que cette personne risque de mettre en péril sa propre sécurité ou celle de son entourage, il a le droit, et ce sans ordonnance d'un juge, de la garder sous observation pour une

période qui ne devra cependant pas excéder 72 heures. Toutefois, il n'est plus possible de garder une personne en établissement pour faire une évaluation psychiatrique sans obtenir, au préalable, son consentement ou une ordonnance du tribunal. Qui plus est, deux évaluations psychiatriques, par des médecins différents, sont maintenant nécessaires pour permettre la garde en établissement.

Si vous ne savez pas quoi faire dans le cas d'une personne que vous connaissez, procurez-vous le dépliant de la série Justice en bref produit par le ministère de la Justice, intitulé Troubles mentaux: Quoi faire?, distribué par Communication-Québec.

Il ne faut pas non plus négliger la problématique de la santé mentale des aînés. Les adultes qui avancent en âge sont de plus en plus nombreux et ils vivent de plus en plus longtemps. Bientôt certains problèmes associés à d'autres devront être résolus.

En associant le vieillissement rapide de la population du Québec à d'autres dimensions comme la famille nucléaire comme base de la société, on s'aperçoit que les personnes âgées se retrouvent isolées. En effet, les familles se transforment souvent en familles monoparentales et reconstituées, parfois successivement.

Les aînés ne font pratiquement plus partie du fonctionnement quotidien des

leurs. Le sens de la famille, tel que les aînés d'aujourd'hui l'ont connu et vécu, est ainsi disparu. En constatant l'effacement des relations familiales, les parents âgés se sentent souvent responsables ou impuissants devant ce qui leur paraît être pire que ce qu'ils ont connu. Une chose leur apparaît cependant certaine, c'est que leurs descendants ont moins d'énergie, de disponibilité pour fonder des relations harmonieuses et d'entraide avec les aînés qui les entourent.

Le comité de la santé mentale du Québec reconnaît que la santé mentale est une notion complexe, qui varie selon les époques, les cultures, les milieux et les individus. L'élargissement souhaitable de la notion de santé mentale s'appuie entre autres sur l'amélioration des connaissances sur les déterminants de la santé mentale et l'émergence des mouvements sociaux, tels le mouvement communautaire et le mouvement féministe. La consultation de certains groupes de travail a mis en évidence les facteurs psychologiques suivants comme étant ceux qui influencent le plus sur la santé mentale de la personne âgée: la confiance en soi, la liberté d'action et le respect manifesté par les autres.

Une aînée de 93 ans racontait qu'il y a des gens qui commencent à se préparer à mourir quand ils approchent 70 ans; il y en a d'autres qui se préparent à vivre jusqu'à 90 ans. Si ceux qui se pré-

parent à vivre jusqu'à 90 ans meurent à 70, ils ne verront pas la différence. Mais si ceux qui se préparent à mourir à 70 ans vivent jusqu'à 90, les dernières vingt années peuvent être infernales.

L'économie des fonds publics est sans doute un facteur important pour justifier un virage majeur concernant les croyances et les façons de faire traditionnelles, particulièrement en ce qui a trait à la santé des personnes âgées. Procurez-vous la publication Bien vivre avec son âge qui est une revue de littérature sur la promotion de la santé des personnes âgées, dans la collection Promotion de la santé, publiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

Pour vous procurer cette publication écrivez au ministère de la Santé et des Services sociaux, direction des Communications, 1075, chemin Sainte-Foy, 16^e étage, Québec (Québec) G1S 2M1. Vous pouvez également le commander par télécopieur au (418) 644-4574. Le document est également disponible à la section documentation du site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux dont l'adresse est: www.msss.gouv.qc.ca Pour toute information gouvernementale, contactez Communication-Québec au 346-6879, ou passez nous voir. Nous sommes situés au 109, rue Saint-Charles à Saint-Jean-sur-Richelieu, dans le Palais de justice. ■