

WEEK-END

Cahier **C** LE CANADA FRANÇAIS
Le Mercredi 23 février 2005

Le rock de Martin Lapalme



GILLES LÉVESQUE
gilles.levesque@canadafrancs.com

Cette fois sera la bonne, se dit Martin Lapalme, à propos de sa carrière de chanteur rock qui vient de prendre un second départ avec le lancement d'un deuxième album. Même si on ne peut prédire de rien dans cette industrie où les carrières sont souvent bien éphémères, force est d'admettre que les vents lui semblent favorables.

Ce jeune homme qui a grandi à l'île Sainte-Thérèse a d'ailleurs mis ses angoisses de côté après avoir lu la critique d'Alain Brunet dans l'édition du journal La Presse du 12 février dernier. Ce journaliste culturel qui donne la frousse à bien des artistes lui a accordé trois étoiles et demie pour ce nouvel album sur une possibilité de cinq. Quand Brunet donne ainsi sa bénédiction, les portes menant vers le succès s'ouvrent habituellement devant soi. Le contraire est tout aussi vrai. Parlez-en à Mitsou, la chanteuse!

— • Suite à la page C-2



Après avoir accompagné Robert Charlebois sur scène durant plus de trois ans, Martin Lapalme vient de lancer un deuxième album qui a eu droit à de très bonnes critiques depuis sa sortie.

DISQUES

Un beau cadeau de Claire Pelletier

— • C-8



VIDÉO

Peu connu mais intéressant

— • C-9



CINÉMA

Constantine: une saga qui n'en finit plus

— • C-6



LECTURE

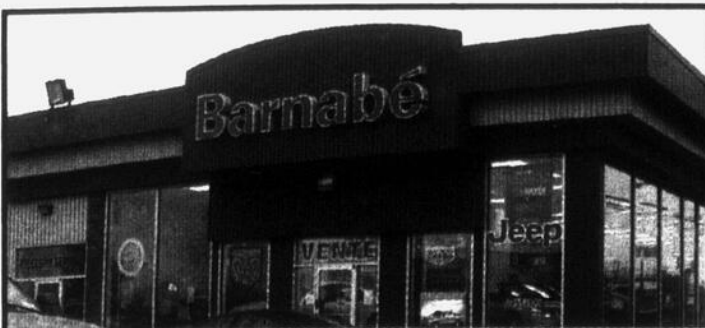
Un des bons romans de la saison d'automne

— • C-6



SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-9
La Boustifaille	C-14
Horoscope	C-18
Automobile	C-16
L'Église	C-18
Jeux	C-12



Barnabé auto inc.



Pour les meilleurs PRIX



Caravan 2005

RAM 1500



300



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

Mike Ward et Pierre Prince en nomination au Gala Les Olivier

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Des humoristes de notre région pourraient bien se retrouver parmi les lauréats de l'édition 2005 du Gala Les Olivier. Deux humoristes de Saint-Jean-sur-Richelieu, Mike Ward et Pierre Prince, sont en effet en nomination dans plusieurs catégories à ce gala qui se tiendra le dimanche 27 février prochain.

Mike Ward se retrouve ainsi en nomination dans cinq catégories différentes: celle de l'Auteur de l'année avec son collègue Martin Perizzolo pour son spectacle «Haïssable»; celle du Numéro d'humour de l'année pour son numéro intitulé «Mère»; celle de la Performance scénique de l'année et celle du Spectacle d'humour de l'année, toujours pour son spectacle «Haïssable». Patric Saucier, qui signe la mise en scène de ce même spectacle, est également en lice pour le titre de Metteur en scène de l'année.

De son côté, Pierre Prince est en nomination dans trois caté-



Mike Ward.

gories, soit celle du Numéro d'humour de l'année pour son numéro «Les Frères»; celle d'Auteur de l'année pour son spectacle éponyme, et celle du Spectacle d'humour de l'année pour ce même spectacle.

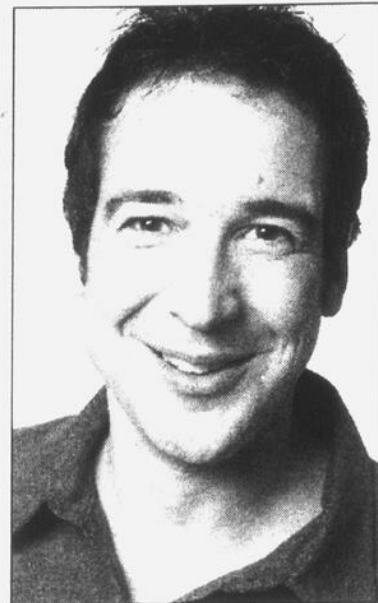
Fait amusant à noter, Mike Ward et Pierre Prince se connais-

sent bien. C'est d'ailleurs à la suggestion de Pierre Prince que Mike Ward est venu visiter Saint-Jean et a décidé de s'y établir il y a quatre ans.

Dans une galaxie...

Deux autres personnes originaires de Saint-Jean se retrouvent aussi indirectement parmi les nominés à ce même gala. Il s'agit de Stéphane Crête et Didier Lucien qui jouent tous deux dans le film «Dans une galaxie près de chez vous», en nomination dans la catégorie Film humoristique de l'année, aux côtés de «Nez Rouge», «Elvis Gratton XXX» et «Les Aimants».

Le Gala Les Olivier est un événement annuel produit par l'As-



Pierre Prince.

sociation des professionnels de l'industrie de l'humour (APIH) qui vise à souligner et à récompenser publiquement le travail des artistes et des artisans oeuvrant dans le milieu de l'humour sur scène. Cette activité tient une place de choix parmi celles organisées par l'APIH dans le but de faire la promotion de l'industrie de l'humour, de contribuer à son développement et de faire connaître les jeunes artistes, qu'ils soient auteurs, metteurs en scène ou humoristes, peut-on lire à son sujet.

Le Gala Les Olivier en sera cette année à sa septième édition. Il sera animé par Martin Matte et diffusé en direct à compter de 19h30 au réseau TVA.

Le rock de Martin Lapalme...

— Suite de la page C-1

Et qui donc était dans la salle lors du lancement officiel, trois jours plus tard, au Cabaret Music-Hall de Montréal? Nul autre que Guy Brouillard, un autre bonze de l'industrie qu'il vaut mieux avoir de son côté. C'est cet homme qui décide ce qui va jouer sur les ondes de CKOI FM, de même que sur la centaine de stations radiophoniques qui lui sont affiliées. Et vous savez quoi? Oui, c'est ça: Guy Brouillard a beaucoup aimé ce qu'il a entendu.

Voilà pourquoi nous parlons de vents favorables pour ce rocker de 34 ans qui ne semble pas trop s'en faire avec la vie. Confiant, Martin? «Assez, oui. Tout se passe bien jusqu'à maintenant et j'ai confiance que ça devrait bien fonctionner. Je suis supporté par une bonne équipe (la maison de disques La Tribu) et je suis très satisfait de ce deuxième album. Je n'ai accepté aucun compromis et il n'y a pas une seule note que je renie. Oui, je suis confiant», commente celui qui habite maintenant la ville de Sainte-Julienne.

Reconnu pour son franc-parler et sa lucidité, Martin Lapalme ne raconte pas d'histoire à propos de son premier disque. Il en a vendu 576 exemplaires. Pas une de plus. Il reconnaît qu'il manquait d'expérience et que sa voix n'était pas très juste. Il voit ça comme une carte de visite, sans plus.

Avec Charlebois

De l'expérience, Martin Lapalme en a acquise passablement au cours des trois dernières années. C'est que Monsieur a eu la chance de jouer avec nul autre que Robert Charlebois. C'est, à ne point en douter, quelque chose d'intéressant à mettre dans un curriculum vitae lorsqu'on se cherche un emploi!

«J'ai beaucoup appris en sa compagnie. Si jamais un jour je réussis à faire la moitié de ce que cet hom-



Martin Lapalme.

me accompli encore sur scène aujourd'hui à l'âge de 60 ans, je pourrai dire que j'aurai réussi ma carrière. J'ai fait plusieurs tournées en sa compagnie, dont une en France qui a duré cinq mois et demi. Je chantais et je jouais de la guitare, voire aussi de la batterie et de l'harmonica à l'occasion. J'ai pris de la maturité et de l'assurance. Si c'est possible, je vais jouer à nouveau avec lui au Zénith au mois de mai devant une foule d'au moins 10 000 personnes. On verra», précise-t-il tout en nous faisant remarquer qu'il a aussi bu quelques bières avec Robert Charlebois. De La Blanche de Chambly, bien entendu!

Toujours est-il qu'en avril dernier, fort d'une telle expérience, il est entré en studio pour enregistrer son deuxième album qu'il a intitulé Musique Rock. Des vingt compositions qu'il avait retenues, il en a conservé douze, puis dix. Il était prêt. Si prêt en fait que ça ne lui a pris que 14 jours de studio pour accoucher de ce disque qu'il compare à un bébé. Il a opté pour une prise directe, évitant ainsi les superpositions et les montages à n'en plus finir. Et c'est tant mieux ainsi.

Ouvrons ici une parenthèse pour vous dire qu'il est très bon le deuxième disque de Martin Lapalme. Il s'est trouvé un créneau qui

lui permet d'avoir ses propres couleurs. Après quelques écoutes, on est littéralement séduit. Fermons la parenthèse.

Spectacles

Cet album, aussi bon soit-il, il lui faut maintenant le promouvoir aux quatre coins du Québec, d'une entrevue à une autre. Pas de problème. Martin Lapalme aime ça.

Reste que c'est sur une scène qu'il se sent le mieux. Ceux qui ont eu la chance d'assister au lancement de son album l'ont d'ailleurs remarqué de belle façon. Ce gars-là est un rocker dans l'âme et ce n'est pas sans raison si Robert Charlebois le voulait à ses côtés.

Il devra toutefois patienter jusqu'à l'automne avant de prendre la route avec Justin Allard (batterie), Mike Plante (guitare), Dominique Lanoie (guitare), Fred Beauséjour (basse) et Carl Bastien (claviers). Tous ces musiciens se retrouvent au générique de son dernier album, au même titre d'ailleurs que Fred Fortin, un ami qui collabore à quelques chansons.

Ah! oui, Martin Lapalme tient à souligner que Saint-Jean-sur-Richelieu jouit d'une bonne réputation dans le milieu pour la qualité de ses artistes et de ses salles de spectacles. «Même Charlebois m'en a parlé», souligne-t-il.

ARTS EXPRESS

Le rêve de Binette au Dragon Bondissant

Le prochain spectacle à la salle du Dragon Bondissant mettra en vedette deux comédiens, des poupées et des marionnettes. Intitulé «Le rêve de Binette», ce spectacle du Théâtre La Simagrée prendra l'affiche le dimanche 27 février à 14 heures et proposera aux enfants de 3 à 8 ans une histoire inspirée de «La bergère et le ramoneur» de Andersen. Dans un grand salon plein de meubles anciens, les bibelots ont leurs rêves et leurs aventures secrètes. Surtout Binette, une petite bonne femme de porcelaine très romantique. Quand tout le monde dort dans la maison, de petits personnages s'animent...

Il en coûtera 8\$ par personne pour assister à cette représentation. Pour s'en procurer, ou pour réserver des places, le numéro de téléphone à composer est le (450) 358-9380. La salle du Dragon Bondissant est située dans le Complexe du Cinéma Capitol, au 286, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu.

L'Art de la fugue reporté en avril

La sortie culturelle «L'Art de la fugue» qui devait avoir lieu le 11 mars 2005 est reportée au vendredi 22 avril. Cette sortie organisée en collaboration avec le Service des loisirs et bibliothèques de Saint-Jean-sur-Richelieu conviera les participants au magasin Ogilvy à Montréal où l'orchestre de chambre I Musici leur offrira un

intermède musical d'une heure, à savourer avec le café. Une aventure musicale autour des fables de La Fontaine. Du corbeau vaniteux jusqu'à la tortue qui bat le lièvre à la course, les fables de La Fontaine sont toujours aussi actuelles. La visite de l'atelier de reliure La Tranchefile suivra après le repas du midi.

Le départ pour cette sortie se fera du Centre culturel Fernand-Charest (stationnement arrière) à 8h30 et le retour à Saint-Jean est prévu pour 16h30 approximativement. Le coût est de 79\$ par personne, tout inclus (concert, visite guidée, repas, transport). Pour obtenir plus d'information, ou pour se procurer des billets, on peut se présenter au Service des loisirs et bibliothèques, 190, rue Laurier, ou composer le (450) 357-2157.

Spectacle rock au Bar du Parc

Le Bar du Parc à Saint-Jean-sur-Richelieu recevra trois groupes de musique le samedi 5 mars prochain pour un spectacle à saveur punk-rock. Il s'agit des groupes «Ghoulunatics», «Brewtality» et «Corruption 86» qui se produiront dans cet établissement du 35, rue de Salaberry à compter de 20 heures (les portes ouvriront à 19 heures). On peut se procurer des billets en prévente au coût de 7\$ à la boutique «Le rocker pas méchant», 11 Place du Marché à Saint-Jean, au téléphone (450) 346-2887. À la porte le soir du spectacle, le prix d'entrée sera de 10\$.

Avant de partir pour Quimper, Serge Vincent chantera à Iberville

Serge Vincent, qui a récemment gagné le premier prix du concours «Le français en tête... la musique en fête», sera en spectacle au Théâtre de l'Écluse à Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Iberville) le vendredi 25 février prochain à 20 heures.

À cette occasion, l'auteur, compositeur et interprète offrira au public le spectacle qu'il présentera à Quimper en France au mois de mars dans le cadre de la Francofête. On se souviendra que le lauréat du concours «Le français en tête... la musique en fête», concours organisé par la Société nationale des Québécois Richelieu/Saint-Laurent en collaboration avec la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu et l'Office québécois de la langue française, était du même coup choisi pour représenter le Québec et la région de Saint-Jean lors d'une soirée célébrant la francophonie à Quimper.

Le spectacle que présentera Serge Vincent au Théâtre de l'Écluse sera différent de celui qu'il donne dans le show concept «Tiens-toi ben». Principalement axé sur sa voix et sur sa guitare, il comprendra certaines chansons tirées de son propre répertoire, de même que de nouvelles pièces encore inédites, nous dit-on. Pour certaines d'entre elles quelques-uns de ses amis musiciens viendront aussi lui prêter main forte au piano, à la flûte, à la contrebasse et aux voix.

Les personnes qui désirent assister à cette soirée peuvent téléphoner au Théâtre de l'Écluse (348-5312) ou encore commu-



Serge Vincent offrira au public du Théâtre de l'Écluse le spectacle qu'il donnera à Quimper en Bretagne au mois de mars prochain.

niquer avec Cyndy J. Thibault de Gestions Traditions (357-0041) pour se procurer des billets. Le Théâtre de l'Écluse est situé au

190, de la rue Lareau (Pavillon Mille Roches) dans le secteur Iberville de Saint-Jean-sur-Richelieu.



Pour le gala de la Francofête

Disponibles depuis le 19 février, les billets pour assister à la soirée de gala de la Francofête, le 20 mars prochain au Théâtre des Deux Rives en compagnie de Pierre Légaré, de Stéphane Archambault et du groupe «Mes Aïeux» (notre photo), s'envolent déjà. Ces billets sont gratuits, mais il est important de noter qu'on ne peut pas les réserver par téléphone et qu'il faut donc obligatoirement se rendre à l'un des endroits suivants pour les obtenir: billetterie de la SPEC, 75 rue Foch (ancienne gare derrière le palais de justice), ouverte du lundi au samedi de 10 à 18 heures; réception du Centre culturel Fernand-Charest, 190 rue Laurier, ouverte du lundi au vendredi de 9 heures à midi et de 13 heures à 16 h 30.

Mass lance un «Greatest Hits»

PHANEUF

michel.phaneuf@canadafançais.com

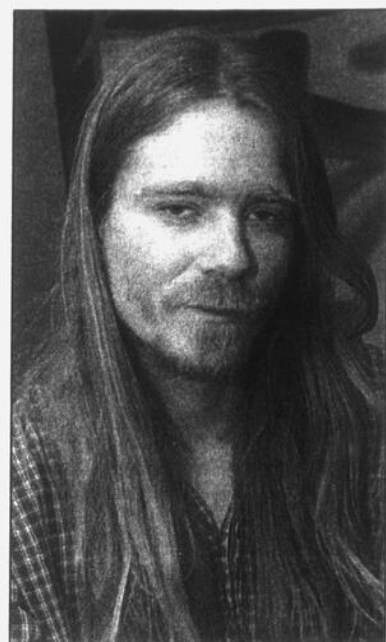
Après avoir produit quatre disques de ses propres compositions, Jean-François Massé, «Mass» de son nom d'artiste, s'apprête à lancer un cinquième album qui propose cette fois un mélange d'ancien et de nouveau.

Comme le suggère son titre, ce nouveau CD prend la forme d'un «Greatest Hits» regroupant des pièces des albums précédents servies en versions réarrangées, de même que cinq nouvelles compositions.

Un disque plus élaboré et plus rock, nous dit l'auteur, compositeur et interprète qui, pour l'enregistrement, a troqué sa guitare acoustique pour une guitare électrique et s'est entouré de deux autres musiciens, Dominic Hébert à la basse et Antony Lavallée à la batterie. Sans oublier une collaboration spéciale de Marc Pelow à la flûte.

Ce «Greatest Hits» est le premier album de Mass qui fera l'objet d'une distribution à grande échelle. Selon ce que nous dit l'artiste, il sera disponible dans la plupart des magasins de disques ici à Saint-Jean, de même que dans tous les magasins underground ailleurs au Québec.

Le lancement officiel du nouvel album aura lieu le samedi 5 mars prochain à 21 heures au Café-Campus, 57, Prince-Arthur Est, à Montréal. Mass sera alors accompagné de Marc Bélanger, un chansonnier qui participera à son spectacle ce soir-là.



(Photo Jacques Paul)

Avec ce «Greatest Hits», Mass signe son cinquième album.

Un autre lancement marquera cette soirée, celui de l'album de Maxime Ricard, lui aussi un musicien de Saint-Jean-sur-Richelieu, et de son groupe «Ricard et les Pernots». Les personnes qui voudraient assister à cet événement peuvent dès maintenant se procurer des billets dans les comptoirs du réseau Admission ou via le site Internet du Café-Campus au www.cafecampus.com.

Jean-François Massé soulignera également la parution de son nouveau disque ici à Saint-Jean-sur-Richelieu, lors d'un spectacle qui aura lieu le 30 avril au bar Le Flore. La formation «Ricard et les Pernots» sera une fois de plus de la partie.

Le Nautique vous invite à son nouveau restaurant

Bleumarine

NOUVEAU DÉCOR
NOUVELLE AMBIANCE

SPÉCIALITÉS

Grillades et fruits de mer, poissons frais

Table d'hôte : midi et soir

Nouveau concept! **NOUVELLE**
TABLE D'HÔTE DU MIDI
(menu hebdomadaire)

4 choix d'entrées
3 choix au «Menu Santé»
7 choix au «Menu Liberté»
Dessert du jour
Thé ou café

À partir de **8⁹⁵\$**

SALON PRIVÉ DE 30 PERSONNES

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au mercredi 11 h à 22 h

Judi et vendredi 11 h à 23 h

Samedi et dimanche à partir de 17 h



le nautique
Resto - Bar-Terrasse

55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu

347-2341

Sculpture et poésie à l'honneur chez Art[o]

Michel Phaneuf
michel.phaneuf@canadafrancais.com

C'est par une exposition marquant sculpture et poésie que la coopérative artistique Art[o] marquera sa participation à la Francofête, cet événement célébrant la culture d'expression française qui se tiendra à Saint-Jean-sur-Richelieu en mars prochain. Une exposition consacrée aux oeuvres de Thérèse Bourbeau-Chollette, des sculptures, en bronze pour la plupart, s'inspirant de textes de poètes québécois. Une exposition intitulée «De la parole au geste» et qui prendra l'affiche

chez Art[o] à compter du jeudi 3 mars prochain.

«De la parole au geste» présente 22 livres d'artistes sculptés, exécutés en cire puis coulés en bronze à l'Atelier du bronze d'Inverness.

Chacun de ces livres, chacune de ces sculptures, représente une divinité ou un personnage mythique tel Éos, Gaïa, Vénus et Icare, tout en s'inspirant d'un poème d'un auteur québécois: Hector de Saint-Denis-Garneau, Anne Hébert, Rina Lasnier, Gaston Miron, Nane Couzier, Anne-Marie Alonzo, Émile Nelligan, Yolande Ville-

maire, Claude Beausoleil, Claudine Bertrand...

En plus de ces oeuvres de bronze on pourra aussi y admirer sept sculptures d'aluminium, celles-là inspirées des propres textes de l'artiste.

«Ce sont des livres dont les feuilles se transforment en éléments de la nature que j'associe aux personnages mythiques qui les représentent, écrit Mme Bourbeau-Chollette à propos des oeuvres de l'exposition.

«Dans chacune de mes sculptures, est réservé un espace de choix pour le poème. Selon Manon Blanchette, ces oeuvres s'inscrivent dans une certaine modernité par la combinaison de la matière rigide du métal à celle du papier.

«D'une part, cette production m'a sensibilisée davantage aux images poétiques et d'autre part, ma réflexion sur ce qui animait les dieux inventés par les hommes m'a prouvé, une fois de plus, que nous sommes habités par des forces positives toujours en lutte contre les forces négatives. Quant à moi, je cherche à utiliser cette énergie positivement.»

Présentée une première fois l'automne dernier à la Maison Trestler de Vaudreuil-Dorion, «De la parole au geste» se veut aussi, en même temps qu'un événement en arts visuels, un hommage aux poètes québécois, souligne l'artiste. Après son passage chez Art[o], elle souhaite en faire une exposition itinérante.

Thérèse Bourbeau-Chollette
Thérèse Bourbeau-Chollette possède une Maîtrise en éduca-



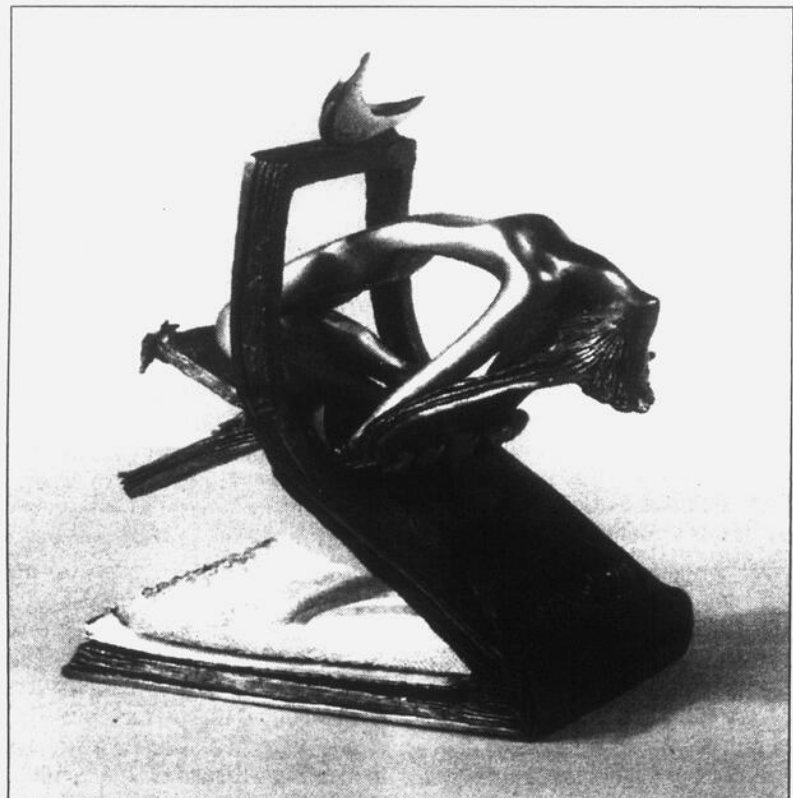
Thérèse Bourbeau-Chollette.

tion artistique et une scolarité de doctorat. Peintre et sculptrice, elle s'est toujours intéressée aux livres d'artistes.

Au cours de sa carrière, elle a participé à de nombreuses expositions de groupe, notamment à Montréal, Paris et New-York, de même qu'à plusieurs expositions individuelles au Québec, à Ottawa et à Santo-Domingo en République dominicaine. L'exposition qui s'ouvrira le 3 mars à la coopérative artistique sera sa toute première à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Le vernissage de «De la parole au geste» aura lieu le jeudi 3 mars à 17 heures. Le public est cordialement invité à venir rencontrer l'artiste à cette occasion. Par la suite, l'exposition se poursuivra jusqu'au 27 mars.

Située au 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu, Art[o] la coop créative est ouverte du lundi à dimanche de 13 à 16 heures. L'entrée y est libre. Pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 346-9036. ■



«Nyx», une sculpture inspirée d'un poème de Saint-Denis-Garneau que l'on pourra admirer lors de l'exposition «De la parole au geste» chez Art[o].

Action Art Actuel reçoit une artiste de Finlande

Catarina Ryöppy, une artiste finnoise de réputation internationale, sera l'invitée du centre Action Art Actuel à l'occasion d'une exposition intitulée «being misplaced», exposition qui se tiendra du 25 février au 27 mars prochain.

«being misplaced» présente un corpus d'oeuvres photographiques animé par un paysage sonore (signé Max Savikangas) et une circulation d'images projetées sur les photographies.

«L'espace de diffusion devient alors installation, l'oeuvre habite nos imaginaires par l'environnement alors créé, peut-on lire à son sujet. Toutes en nuances, les photographies de Catarina Ryöppy sont enveloppées d'une ambiance propice à tendre l'oreille à l'histoire qu'elles racontent».

«being misplaced» explore spécifiquement le sentiment d'étrangeté éprouvé par les personnes déplacées vers d'autres cultures, de gré ou de force. Subtilement, Catarina Ryöppy tire profit de récits familiaux datant du XIX^e siècle, relatant l'histoire et le parcours

d'une enfant vivant en Alaska qui fut déportée en Finlande sous l'empire russe, pour nous amener sur un territoire où chacun questionne son identité son étrangeté en situation d'immersion dans une autre culture».

Catarina Ryöppy est née en 1939 à Helsinki en Finlande. Diplômée de l'École des Beaux-Arts de Lausanne en Suisse. Son travail a été exposé principalement en Europe ainsi qu'au Brésil et au Canada. Ses expositions solo et les expositions de groupe auxquelles elle a participé ont été présentées dans des musées, dont le Musée de la photographie à Helsinki, et à travers différents réseaux de galeries et centres d'artistes.

Elle a également réalisé des commandes d'oeuvres publiques et son travail se retrouve dans différentes collections tant privées que publiques. Ses recherches l'ont amenée à Paris en 2004, à la Cité internationale des Arts à New York en 2002 et dans la ville de Québec en 1999, pour des résidences d'artiste de recherche et de création.

Publication sur l'artiste

Fait à noter l'exposition des oeuvres de Catarina Ryöppy sera accompagnée d'une publication dans laquelle l'auteure Viviane Paradis propose un essai sur le travail de l'artiste. Mme Paradis a été

coordonnatrice du centre d'artistes «La Chambre Blanche» à Québec et travaille depuis 2002 comme chargée de projet, tout en poursuivant un doctorat en études littéraires à l'Université Laval et à l'Université Paris-VIII sur la question de la représentation du passé en littérature contemporaine.

Critique d'art, elle collabore avec plusieurs revues québécoises dont «Inter», «ESSE arts+opinions», «ETC Montréal», «CVphoto» et différents centres d'artistes comme le centre VU, le 3^e impérial, Gallery 44 et Action Art Actuel. Outre les approches *in situ* en art actuel, elle s'intéresse particulièrement au rapport au temps et à la mémoire tant en arts visuels qu'en littérature.

Le lancement de la publication sur Mme Ryöppy de même que le



Catarina Ryöppy.

vernissage de «being misplaced» auront lieu le vendredi 25 février prochain à compter de 17 heures. Le public est invité à venir rencon-

trer l'artiste et l'auteur à cette occasion. Le centre Action Art Actuel est situé au 190, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

Les résidants renouent avec le théâtre

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Pour une troisième année consécutive, le théâtre sera à l'honneur au cours des prochaines semaines dans les centres d'accueil Georges-Phaneuf et Gertrude-Lafrance. En effet, dans chacun de ces établissements de Saint-Jean-sur-Richelieu, des résidants sont à monter un spectacle théâtral de leur cru, spectacle qu'ils présenteront respectivement en février et en avril.

Tant la pièce à l'affiche au centre Georges-Phaneuf que celle qui sera jouée à Gertrude-Lafrance prennent la forme de créations collectives rédigées et mises en scène par Françoise Tremblay à partir des idées soumises par les résidants eux-mêmes. Mme Tremblay en est ainsi à sa troisième expérience théâtrale avec des personnes âgées en centre d'accueil. Une expérience qui est sans doute unique dans les établissements d'hébergement du Québec, souligne une des responsables du projet.

«C'est quelque chose de très positif pour les résidants qui y participent, ajoute Françoise Tremblay. Pour ces gens-là, c'est une façon d'entrer en communication avec le monde extérieur et de relever leur estime d'eux-mêmes. Ça les anime toute l'année».

La pièce à l'affiche au Centre Georges-Phaneuf, sera présentée les 25 et 27 février prochains à 14h30. Intitulée «La tempête du siècle», elle met en scène un vieux monsieur de 99 ans qui attend la visite de son fils unique le jour de son anniversaire. Mais le fils en question n'arrive pas et le vieux monsieur, tout en l'attendant, réfléchit à toutes sortes de choses et évoque toutes sortes de souvenirs. Ses pensées donnent lieu à différents tableaux d'époque et même à une scène qui se déroule dans le futur.

«C'est une comédie qui dure environ une heure et quart, indique Françoise Tremblay. Une comédie qui comporte un certain contenu, une certaine part de réflexion aussi».

Onze comédiens et comédiennes prennent part au spectacle. Il s'agit de Guy Léveillé, Nicole Boivin, Thérèse Marin, Maurice Piette, Thérèse Cyr, Adrienne Fyfe, Jean Posé, Thérèse Hébert, Simone Racine, Michel Dumouchel et Aurore Morel. Ces personnes sont secondées par Murielle Rocray, bénévole, et Josée Gauthier, technicienne en loisirs.

Il va sans dire que le public est invité à assister aux représentations de «La tempête du siècle», représentations qui auront lieu au rez-de-chaussée du centre Georges-Phaneuf, 230, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu. Le coût des billets est de 2\$ par personne et pour s'en procurer (on doit réserver à l'avance), on peut communiquer avec Josée Gauthier au (450) 346-1133, poste 255.

Gertrude-Lafrance

Les résidants du centre Gertru-



Quelques-uns des résidants et des autres personnes impliquées dans «La tempête du siècle», la pièce qui sera présentée au centre Georges-Phaneuf les 25 et 27 février prochains.

de-Lafrance sont eux aussi à préparer une production théâtrale qui, elle, sera présentée les 2 et 3, de même que les 16 et 17 avril prochain à 14h30.

Cette création s'intitulera «L'auberge de la tortue» et racontera l'histoire d'un groupe de personnes

qui entreprend de tenir une auberge en utilisant que des trucs de grand-mère. Une méthode qui donnera de drôles de recettes...

Cinq résidants et autant de bénévoles composeront la distribution de la pièce. Chez les résidants, on retrouvera Yvon Cadieux, Germain

Guimond, Johanne Day, Renée Plante et André Chenail, qui seront secondés des bénévoles Diane et Guy Bradette, Louise Pilon, Denise Choinière et Claudine Lusignan. Line Ouellette, technicienne en loisirs, sera également de cette production dont nous aurons l'occa-

sion de reparler plus en détails dans les prochaines semaines.

En attendant, pour se procurer des billets, ou pour obtenir plus de renseignements, on peut contacter Mme Ouellette au (450) 359-5555, poste 235. ■

Dimanche à la Société d'histoire

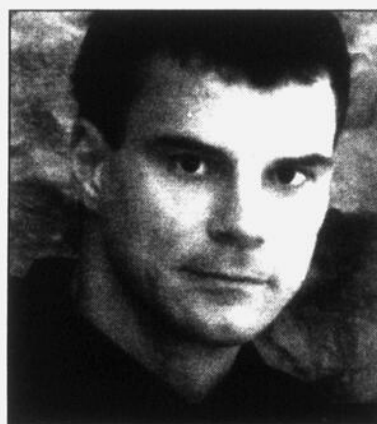
Gilles Laporte parlera des Patriotes de L'Acadie

La Société d'histoire du Haut-Richelieu accueillera Gilles Laporte, professeur d'histoire au Cégep du Vieux-Montréal et chargé de cours à l'Université du Québec à Montréal, le dimanche 27 février prochain à 14 heures à l'occasion de l'anniversaire de la Déclaration d'indépendance du Bas-Canada proclamée à Caldwell's Manor, le 28 février 1838.

Dans nulle autre région du Bas-Canada, n'aura-t-on vu pendant cette période autant de gens se soulever que dans le Haut-Richelieu, rappelle la présidente de la Société d'histoire, Nicole Poulin. Des centaines de patriotes participent à des assemblées publiques, des manifes-

tations et des pétitions. Ils livrent trois batailles importantes, participent à des dizaines de coups de main, des charivaris, des émeutes, auxquels l'autorité britannique répond par une répression brutale, des blessures durables, des destins brisés et pour plusieurs, l'exil à perpétuité.

Le professeur Laporte présentera les ressorts de l'extraordinaire mobilisation politique de la population du comté de L'Acadie, qui, autour des leaders tels Lucien Gagnon, le docteur Cyrille Hector Octave Côté et François Bourassa, rêva un instant en 1838, de devenir la tête de pont d'une vaste révolution démocratique qui devait em-



Gilles Laporte.

brasser tout le Canada français.

Depuis plusieurs années, Gilles

Laporte contribue par des articles et des conférences à faire reconnaître l'importance de la rébellion patriote au cœur de l'histoire du Québec. Il est l'administrateur du plus vaste site internet privé consacré à l'histoire au Québec, et l'un des artisans de la Journée internationale des patriotes qui souligne désormais la contribution des patriotes à la conquête de la démocratie au Québec.

On pourra entendre le conférencier Gilles Laporte, dimanche, à la bibliothèque de la Société d'histoire du Haut-Richelieu, située au 203, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu. Une invitation qui s'adresse à tous. ■



FORFAIT-NEIGE SUTTON 2005

UNE NUITÉE, UN PETIT-DÉJEUNER, UNE JOURNÉE ET DEMIE DE REMONTÉES EN SEMAINE

(Offre valable à partir du 3 janvier 2005, du lundi au jeudi seulement. Prix par personne en occupation double.)

69\$

HÔTEL HORIZON
1 877 538-3212

MANOIR SWEETSBURG B & B
(450) 266-5414

AUBERGE DES APPALACHES
1 877 533-5799

LES ROCHERS BLEUS, AUBERGE ET SPA
1 800 361-2468

79\$

AUBERGE LE ST-AMOUR
1 888 538-6188 (450) 538-6188

AUBERGE DES CARREFOURS DAYS INN
1 877 263-7331 (450) 263-7331

AUBERGE WEST BROME & CONDOS
1 888 902-7663 (450) 266-7552

CONDOS-HÔTEL LE MONTAGNARD
1 888 538-9966 (450) 538-9966

AUBERGE LA PAMPOLAISE
1 800 263-3213

LES CAPRICES DE VICTORIA
(450) 538-1551

montsutton.com

LECTURE

Le Retour d'Afrique

Faux départ pour un grand voyage



CRÉPEAU

Charlotte est réceptionniste dans un hôpital. Julien écrit et enseigne. Ils ont décidé de partir en voyage en Afrique mais, «un soir de scotch», Charlotte déchire son billet et Julien part seul. Francine D'Amour raconte alors le périple de Julien comme l'imaginer Charlotte dans l'ambiance de ses propres jours de solitude. Voilà le fil conducteur du *Retour d'Afrique* (Boréal, 2004), un des romans marquant de la saison littéraire d'automne, un livre en lice pour le Prix littéraire des collégiens, pour le Prix des libraires du Québec et pour le Prix Prince-Maurice (ile Maurice) du roman d'amour.

Après *Les dimanches sont mortels*, son premier roman qui lui a valu le Prix de l'Académie des lettres du Québec 1988, et *Presque rien*, son troisième roman, le Prix Québec-Paris 1996, la romancière signe ici un roman de grande maturité tant par les qualités de sa trame que celles de son style. Son héroïne et narratrice, Charlotte, est une femme que la vie a profondément blessée. Elle est de toutes les dépendances et souffre toutes les peurs. Ainsi, l'alcoolisme dont elle a hérité de son père l'englué dans une existence approximative et, n'eût été de sa

rencontre avec Julien, elle serait probablement devenue une moins que rien. Il suffit d'assister aux premiers moments du jeu que Julien et elle ont décidé de mettre en place, c'est-à-dire laisser croire qu'ils se sont envolés alors qu'elle est restée au pays, pour comprendre que l'isolement dans lequel elle se terre la plonge dans un total désarroi.

Julien a tout prévu. Il a loué leur appartement à un collègue égyptien. Il a installé son amoureuse dans une maison sur le bord de l'eau, propriété qui appartient à l'une de ses connaissances et qui est située à côté du chalet de François, un ami d'enfance. Il correspondra avec ses collègues, des amis et même avec Marie-Claude, la sœur de Charlotte, mais pas avec cette dernière. Il a tout mis en œuvre pour qu'elle s'assume.

Or, carburant à l'alcool, elle y noie son ennui, sa solitude et tout ce qui lui reste de personnalité. Désœuvrée? Non, car Charlotte se découvre, entre ses moments d'éthylisme, des ressources dont elle ignorait vraisemblablement l'existence. C'est d'abord le chalet où Julien l'a pour ainsi dire emprisonnée qui la force à réagir, elle le fuit maladroitement. Puis, comme elle a perdu ses réflexes de personne autonome, elle a des égarements que son voisin François rattrape in extremis. Même sa sœur Marie-Claude, qui découvrira le secret du faux départ, la fera vivement réagir.

C'est durant ses escapades urbaines que Charlotte est la plus démunie. Fuyant l'isolement auquel elle est contrainte, elle prend des risques inutiles comme de s'arrêter devant l'immeuble où elle habite avec Julien et d'y entrer. Plus tard, elle est mise en contact avec Iskandar, leur locataire égyptien avec qui elle a une aventure. Plus tard encore, elle s'enivrera au point où François, son si bon voisin qu'il est comme son ange gardien, devra la conduire à l'hôpital pour lui éviter le pire. Un psy l'en fera sortir à la mémoire de son avocat de père dont il fut un collègue.

Le Retour d'Afrique, librement inspiré du film du cinéaste suisse Alain Tanner, est le récit du voyage à l'intérieur d'elle-même que fait Charlotte, un périple ayant pour toile de fond celui de son amoureux dont elle rêve, une exploration dans les dédales de sa personnalité que contrôlent l'alcool et son amour fusionnel pour Julien. Charlotte n'est pas une loque, mais elle flirte avec la déchéance jusqu'à ce qu'elle reprenne graduellement le contrôle de son existence, surtout qu'elle apprenne à dire non.

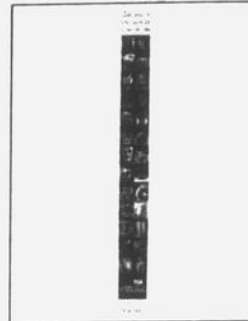
La fin du récit de Francine D'Amour surprend, un peu du moins. Si elle ne compromet pas le fragile équilibre qu'a retrouvé son héroïne, elle éclaire brutalement le rapport que Julien et elle entretenaient. À chacun alors d'en tirer son profit!

VITRINE



Moi, Martin Bélanger, 34 ans, schizophrène
(Éditions de l'Homme, 2005)
par Martin Bélanger.

L'essai biographique que signe Martin Bélanger fournit un éclairage sensible et responsable sur une des plus graves maladies mentales: la schizophrénie. L'auteur raconte d'abord son expérience de la maladie, de façon brève mais éloquent. Ensuite, il décrit intelligemment divers aspects qui constituent la pathologie. Il aborde ainsi les notions de psychose et de dépression post-psychotique; il va même nous guider vers la compréhension du psychisme. Il s'intéresse également à l'imagination, ses composantes et l'usage, parfois trouble, que le schizophrène en fait. Il est enfin question des idées fausses et du stress, du rapport à la réalité ainsi que des conséquences de la maladie. En conclusion, M. Bélanger se situe par rapport à sa maladie et à ceux qui l'ont soutenue dans son traitement. Un témoignage simple qui donne une vue de l'intérieur d'un terrible mal.



26 objets en quête d'auteurs
(Les Heures bleues et le Musée de la civilisation, 2005).

Quelle bonne idée que d'associer 26 pièces de la collection du Musée de la civilisation de Québec à autant d'auteurs d'ici, en leur demandant d'écrire un court texte de fiction inspiré par cet objet. Les instigateurs de ce projet ont ajouté une difficulté supplémentaire: le patronyme des auteurs devait correspondre à la lettre initiale de la pièce qui était confiée à leur imagination. Ainsi, Arlette Cousture a reçu un couvre-lit; Guy Fournier, un fauteuil percé; Claude Jasmin, un juke-box; Sergio Kokis, un kimono; etc. L'ouvrage et, j'imagine, l'exposition qui résulte de ces associations n'ont rien d'innocent. Chacun des textes, tantôt à cause de l'objet d'inspiration, tantôt à cause de l'imaginaire des auteurs, ajoute une dimension à ce qui l'a inspiré. Un peu comme si chacun réinventait l'objet ou en révélait un aspect jusqu'alors inconnu.



Un passé recomposé: deux automatistes à Paris, témoignages 1946-1953
(Éditions Nota bene, 2004)
par Thérèse Renaud.

En introduction, John Porter, du Musée des Beaux-Arts du Québec, écrit que cet ouvrage «est avant tout le récit de l'aventure de Thérèse Renaud et Fernand Leduc à Paris, deux êtres passionnés et passionnants, deux personnalités fortes qui se cherchent, qui explorent, qui s'étonnent, qui rencontrent, qui savent ce dont ils ne veulent plus, mais qui hésitent devant les choix que leur offre leur liberté nouvellement conquise.» Signataires de *Refus global*, pamphlet incendiaire publié en 1949 et dont on mesure mal l'impact sur ce qu'allait être l'après-duplessisme, Renaud et Leduc se retrouvent donc dans la Ville Lumière et ce livre à caractère autobiographique reprend des lettres inédites de Jean-Paul Borduas à Fernand Leduc, et nous fait mieux connaître Jean-Paul Riopelle, André Breton, Antonin Artaud et d'autres figures dominantes du monde des arts de l'après-guerre.

CINÉMA

«Constantine»: une saga interminable...



HÉBERT

Ca vous arrive de sortir du cinéma avec l'impression que le film a duré plus de trois heures alors qu'il n'en a duré que deux? Malgré un concept prometteur et quelques très bons effets spéciaux, «Constantine» ne captive pas, ne divertit pas, procure une désagréable impression de morosité...

Sorti des pages de DC Comics («Hellblazer»), cet anti-héros qui a visité l'enfer, qui en revenu et qui essaie de racheter son âme en chassant les démons ne manque pourtant pas de potentiel. Le concept s'avère même très original en redéfinissant le rôle de Dieu, des anges, des démons. Malheureusement, le principal personnage, désespéré, taciturne, cynique, communique au film son état d'esprit, le rendant sombre et interminable.

Une surabondance d'éléments dans l'intrigue la fait apparaître comme un fouillis confus man-



«Constantine» n'arrive pas à nous captiver malgré quelques idées originales.

quant singulièrement de direction. Quand les pièces du puzzle finissent par s'assembler, on a déjà perdu tout intérêt dans l'histoire.

Les effets spéciaux sont bien réalisés, particulièrement les hordes des démons et la vision de l'enfer. Il y a bien quelques moments d'humour mais ils sont rares et manquent de mordant.

Troublé par un don qui lui permet de voir les «demi-êtres», sortes d'anges et de démons arpentant notre monde, John Constantine (Keanu Reeves, «The Matrix», «The Devil's Advocate») a tenté de se suicider dans sa jeunesse mais est revenu de la mort. Résultat: il est condamné à l'enfer qu'il n'a fait qu'entrevoir.

Utilisant son don dans l'espoir de gagner son entrée au paradis, Constantine s'aperçoit que les lois régissant la lutte entre le Bien et le Mal sont violées: de véritables démons qui auraient dû rester dans leur monde tentent maintenant de faire leur entrée dans le nôtre.

Au cours de son enquête, il rencontre Angela (Rachel Weisz, «Runaway Jury», «The Mummy») dont la sœur vient de se suicider et qui possède le même don que lui. Il ne tarde pas à constater que la jeune femme fait partie des plans des hordes infernales pour envahir notre monde et se lance dans une lutte sans merci.

En somme, un concept très original mais mal développé. Quelques bonnes scènes et beaucoup de longueurs.

Tirage

P
R
I
X

Gagnez une paire de billets pour le spectacle de

MARTIN ROBICHAUD

3 mars

LA SOCIÉTÉ DES LOISIRS
(soirée théâtrale)

11 mars

P
R
I
X

Nom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____

Téléphone: _____

Pour participer, il vous suffit de compléter le coupon et le déposer à nos bureaux ou le faire parvenir à l'adresse suivante:

LE CANADA
FRANÇAISLE CANADA FRANÇAIS
84, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3B 6X3

Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix. Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir au plus tard le 1^{er} mars à 17 h.

319097-5c39-m

Tirage



La soirée s'est soldée par une victoire des Rouges.

Les Rouges l'emportent sur les Bleus

Daniel G. HÉBERT

Une autre chaude lutte, vendredi dernier, lors du plus récent match de la CLIC (cette certaine ligue d'impro créative). Les Rouges, qui affrontaient les Bleus, ont remporté la victoire au compte de 8-6.

Quelques très bons moments à

signaler : la comparée des deux équipes intitulée «Vengeance terrible», l'impro «Blind date» (nouvelle catégorie) mettant en vedette Marie-Julie Pierre et Gabriel Dagenais, ainsi que la mixte «La puce à l'oreille» (une histoire de détective dans une ambiance de film noir). La performance de l'arbitre Julien Desautels a également été remarquable.

Les étoiles de la soirée: Jean-François Provençal, Carl Desrochers et Gabriel Dagenais. Le prochain match opposera les Noirs et les Verts. Il se tiendra vendredi, à 21 heures, à la salle Arto. ■



Cinq artistes chez Jean Rioux

«La Galerie d'Art du Comté» située en annexe du bureau du député d'Iberville, Jean Rioux, accueille depuis peu sa deuxième exposition. C'est en effet le 11 février dernier qu'a eu lieu le vernissage de cette nouvelle exposition qui met à l'honneur les oeuvres de cinq artistes du comté d'Iberville. Notre photo nous montre M. Rioux (à gauche) en compagnie de ces artistes, dans l'ordre habituel Josette Poulin, Françoise Rouiller, Lise Pelosse, Cécile Ouellette et Yvon Balthazard. Soulignons que l'exposition est à l'affiche jusqu'au 12 mars prochain. Le bureau du député Rioux est situé au 420, 2^e Avenue (bureau 151), secteur Iberville, dans le centre commercial Carrefour Laplante. ■

Des activités pour la relache

Les trois bibliothèques de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu offriront des ateliers amusants aux jeunes ans pour agrémenter les journées de la relâche scolaire.

Trois ateliers sont ainsi au programme:

- «Léonie dévore les livres», une histoire présentée à l'aide moyens audiovisuels et suivie d'activités de jeux de mots pour bien rigoler. S'adressant aux 7-10 ans, cette activité aura lieu le mardi 1^{er} mars à 14 heures à la bibliothèque du secteur Saint-Luc et sera animée par Linda Guérin de Maxsam.

- «Les petits marmitons», un atelier où les 6-12 ans cuisineront et goûteront de petites recettes santé, le mercredi 2 mars à 13 heures,

à la bibliothèque Adélar-Berger.

- «Hummm... c'est bon!», une activité au cours de laquelle les 6-11 ans seront invités à explorer leur sens du goûter. Le tout se déroulera le jeudi 3 mars à 14 heures, à la bibliothèque du secteur L'Acadie.

Ces activités gratuites sont offertes à tous les jeunes abonnés à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Il est toutefois nécessaire de s'inscrire à l'avance en se rendant ou en téléphonant à la bibliothèque où a lieu l'activité. Pour information ou pour inscription : 357-2119 (bibliothèque Adélar-Berger); 359-2450 (bibliothèque du secteur Saint-Luc); 347-2584 (bibliothèque du secteur L'Acadie). ■



CINÉMA

LE CAPITOLE

du 25 février au 3 mars

Info-Film:
358-3030

 290 rue Richelieu
 à St-Jean-sur-Richelieu

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

DANIEL ET LES SUPERDOGS (G)

Tous les jours : 12h45 - 14h45 - 16h45 - 19h00 - 21h15

CONSTANTINE (13+Horreur) version française

Tous les jours : 12h50 - 15h50 - 18h50 - 21h25

LE FILS DU MASQUE (G)

Tous les jours : 12h40 - 14h40 - 16h40 - 19h05 - 21h35

WINN-DIXIE (G) version française

Tous les jours : 12h30 - 18h45

MAMAN LAST CALL (G)

Tous les jours : 12h35 - 14h35 - 16h35 - 19h10 - 21h30

HITCH (G) version française

Tous les jours : 13h05 - 16h00 - 18h55 - 21h40

WINNIE L'OURS ET L'ÉFÉLANT (G)

Tous les jours : 14h30 - 16h05

LA FILLE À UN MILLION DE DOLLARS (13+)

Tous les jours : 21h20



« Présents pour l'avenir »

Le Fonds de développement du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu : complice de la réussite de nos élèves.

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

Merci à tous nos donateurs!

LE CANADA FRANÇAIS

 Fier partenaire de
 l'enseignement supérieur

319177-5099

MUSIQUE

Claire Pelletier chante toujours aussi bien



Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancs.com

Voilà un nouveau disque qui enchantera les fans de Claire Pelletier de même que tous ceux et celles qui apprécient la belle musique, les beaux textes, les belles chansons.

«Ce que tu donnes» est le troisième album de la chanteuse. Réalisé une fois de plus avec la complicité de Pierre Duchesne et de Marc Chabot, il s'inscrit dans la continuité de «Galileo», son disque précédent, tout en proposant une thématique différente, en même temps qu'un travail à certains égards plus sophistiqué, plus élaboré.



D'emblée, on peut dire que Claire Pelletier chante toujours aussi bien. Plus que jamais, sa voix, d'une qualité et d'une justesse exceptionnelles, vous berce et vous transporte. Sans aucun doute une des meilleures chanteuses que nous ayons au Québec.

La musique aussi ne manque pas de panache. Les mélodies sont belles, chantantes, et soutenues par des arrangements à la fois recherchés et originaux; des arrangements qui marient l'électronique et l'acoustique, les synthétiseurs et les vrais violons (l'Ensemble de cordes de Prague), les machines à rythmes et le piano.

Au chapitre des textes, Claire Pelletier continue dans ses chansons

de raconter des histoires, avec finesse et poésie. À la différence de ses précédents disques toutefois, ces chansons s'inspirent moins de l'Histoire avec un grand H et davantage de petites histoires intemporelles, celles de gens qui font don d'eux-mêmes à travers des gestes du quotidien et à travers l'art. «Nous avons voulu créer des histoires autour de personnages qui ne sont pas connus mais qui sont touchants», nous disait-elle en entrevue.

Le résultat ne manque pas d'éloquence: tant au point de vue des paroles que de la musique, les chansons sont lumineuses et envoûtantes, empreintes de douceur et de poésie. Personnellement, j'ai beaucoup aimé *La danse, Le maître et l'esclave, Le silence* et surtout *Le chant des sirènes*, à mon avis la plus belle de toutes.

La seule pièce qui m'a un peu moins plu est la chanson titre, *Ce que tu donnes*; non pas parce qu'elle est moins bonne, moins bien écrite que les autres, mais en raison de la participation de Stephan Eicher dont la voix n'est vraiment pas du même calibre que celle de Claire Pelletier. Question de goût peut-être.

Claire Pelletier est venue passer quatre soirs au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean en novembre dernier afin de roder son nouveau spectacle et les chansons de son nouvel album. Ceux et celles qui ont assisté à ces représentations retrouveront dans ce disque un peu de la saveur de ces soirées. Ceux et celles qui les ont manquées pourront en goûter un peu de la magie.

Impromptus et Scherzi MARIE-ANDRÉE OSTIGUY

Lentement mais sûrement, avec patience, persévérance et application, Marie-Andrée Ostiguy continue de faire son chemin dans le monde de la musique et de se tailler une solide réputation à titre de pianiste classique.

Si ses premiers disques nous ont

surtout révélé la compositrice, ses plus récents albums ont mis en valeur la pianiste virtuose par le biais des oeuvres de Granados et Albeniz de Chopin, de Mozart, et tout récemment de Franz Schubert. Car c'est à ce compositeur contemporain de Beethoven qu'elle consacre son nouvel album.



«Impromptus et Scherzi», c'est là le titre de cet album, regroupe dix pièces pour piano solo: deux Scherzi, des pièces relativement peu connues, de même que les huit Impromptus opus 90 et 142, des oeuvres qui comptent parmi les plus belles et les plus appréciées de l'auteur de la Symphonie inachevée.

Des oeuvres de grande envergure, faut-il le souligner, intenses, profondes, puissamment évocatrices, remplies de ce souffle incomparable qui anime les grands compositeurs romantiques. Des oeuvres qui demandent beaucoup à celui ou celle qui les joue aussi. Beaucoup de virtuosité, beaucoup de sensibilité.

Marie-Andrée relève fort bien ce défi. Si jouer du Chopin et du Mozart lui réussit fort bien, la réussite est tout aussi convaincante, sinon plus, avec Schubert. Son jeu au piano est clair, précis, tout en nuances et en raffinement. Un jeu empreint de beaucoup de maturité.

Tout le côté production est aussi très soigné. Entre autres, la sonorité du disque, enregistré dans l'église de Mont-Saint-Hilaire, est excellente, et la brochure qui accompagne l'album est non seulement bien présentée mais aussi fort bien documentée.

Marie-Andrée Ostiguy a une fois de plus bien réussi ce nouvel album, son sixième. Une réalisation de qualité, un autre gage d'une carrière déjà fructueuse. Les amateurs de musique pour piano et bien sûr ceux qui aiment Schubert seront sans aucun doute d'accord.

DUOS POUR VIOLON ET ALTO

Alexandre Da Costa est un violoniste québécois qui jouit d'une solide réputation, tant ici au Québec et au Canada qu'en Europe. Avec ce nouvel enregistrement consacré à différents duos pour violon et alto (étiquette Les Disques XXI-21, numéro XXI-CD 2 1479), il signe son cinquième album, un album sur lequel il partage la vedette avec l'altiste-solo de l'Orchestre Philharmonique de Vienne, Christian Frohn.

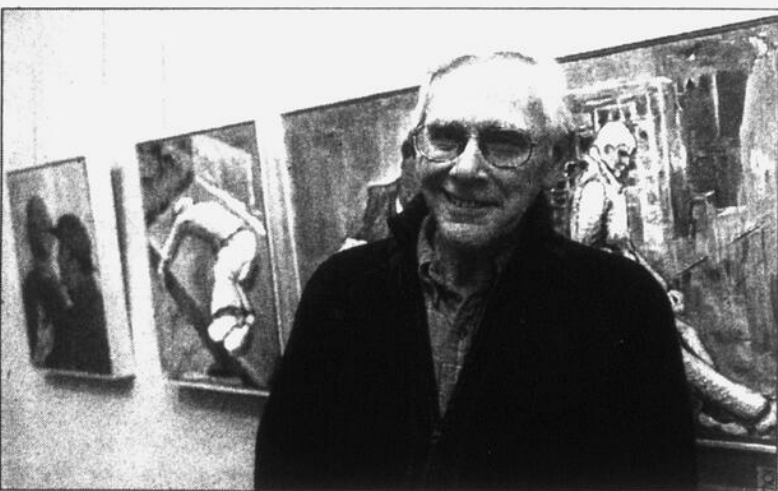
Ensemble, les deux musiciens interprètent deux duos pour violon et alto de Mozart, six extraits de *La Flûte enchantée* du même compositeur ainsi qu'un arrangement de la



Passacaille de la Suite numéro 7 pour clavecin de Handel.

Si les duos de Mozart sont assez peu connus, en revanche les arrangements de *La Flûte enchantée* et de la très belle Passacaille de Handel évoqueront sans doute des mélodies familières chez bien des amateurs de musique classique.

Dans tous les cas, le jeu des deux virtuoses est impeccable et rehaussé de superbes sonorités, notamment en raison de l'utilisation par Alexandre Da Costa d'un Stradivarius de 1689. De quoi intéresser au plus haut point les épris de violon classique.



Jusqu'au 1^{er} mars

Il reste encore quelques jours au public pour se rendre admirer l'exposition que présente l'artiste peintre John Lee dans le hall d'entrée de la bibliothèque du secteur Saint-Luc. Intitulée «La condition humaine», cette exposition compte une dizaine d'oeuvres représentant des personnages; des gens ordinaires, souvent marginalisés, dans des gestes de célébration, de camaraderie, de détresse ou de souffrance. À l'affiche depuis le 8 février dernier, l'exposition «La condition humaine» peut être visitée jusqu'au 1^{er} mars.

JUSTE DES GAGNANTS

6 SEMAINES POUR CESSER DE FUMER
du 1^{er} mars au 11 avril 2005
Inscription avant le 1^{er} mars
Information: 1 888 853-6666



PLUS DE 30 000 \$ EN PRIX À GAGNER!

PRIX PROVINCIAUX DÉFI

POUR LES PARTICIPANTS

- 1 voyage de rêve d'une valeur de 5 000 \$ plus 500 \$ en argent, destination au choix du gagnant (1^{er} prix, 18 ans et plus)
- 1 bon-cadeau «équipement sportif» d'une valeur de 500 \$ (2^e prix, 18 ans et plus)
- 1 prix 18-24 ans pour 2 personnes d'une valeur de 3 400 \$ (détails au www.lefift.ca)
- 1 appareil photo numérique (1^{er} prix, 17 ans et moins)
- 1 baladeur CD/MP3 (2^e prix, 17 ans et moins)

PRIX RÉGIONAUX DÉFI

POUR LES PARTICIPANTS

- 16 caméscopes numériques
- 16 bons-cadeaux «disques et livres» d'une valeur de 300 \$ chacun

Défi J'arrête, j'y gagne!

Inscription au Défi J'arrête, j'y gagne! et à Objectif Famille sans fumée

Vous pouvez vous inscrire à la fois au Défi J'arrête, j'y gagne! et au volet Objectif Famille sans fumée ou seulement à l'un ou l'autre des volets. Assurez-vous de satisfaire aux conditions d'admissibilité de l'un ou des volets qui vous intéressent et cochez la ou les cases appropriées.

Cochez la ou les cases appropriées.

☐ Je m'inscris au Défi J'arrête, j'y gagne!

Conditions d'admissibilité au Défi J'arrête, j'y gagne! :

- Habiter au Québec
- Être un fumeur régulier en date du 31 décembre 2004
- S'engager à ne pas fumer du 1^{er} mars au 11 avril 2005 inclusivement
- S'associer à une marraine ou à un parrain (c'est à dire à une personne non fumeuse de 18 ans ou plus choisie dans son entourage)

☐ Je m'inscris à Objectif Famille sans fumée

Conditions d'admissibilité à Objectif Famille sans fumée :

- Habiter au Québec
- Être âgé de 18 ans ou plus et être responsable du milieu de vie ou résider la famille (Le mot «famille» désigne un groupe de personnes vivant dans le même milieu. Il peut aussi désigner une personne vivant seule)
- S'engager à ce que personne ne fume à l'intérieur de son milieu de vie entre le 1^{er} mars et le 11 avril 2005

Je m'inscris

Vous pouvez vous inscrire en ligne, sur le site www.defitabac.ca, ou nous faire parvenir votre bulletin d'inscription avant le 1^{er} mars 2005 par télécopieur au (514) 593-7662 ou par la poste à Défi J'arrête, j'y gagne! C.P. 292, Succursale Rosemont, Montréal (Québec) H1X 3B8.

(Le scellé de la poste fait foi de la date d'envoi.)

Remploiez un seul bulletin d'inscription; les copies seront rejetées. Assurez-vous de répondre à toutes les questions qui vous sont posées.

Sexe ☐ M ☐ F	Date de naissance	Prénom	Nom
Adresse		App.	Ville
Tél. (maison)		Tél. (travail)	N° de poste
Code postal		Courriel	

Cette section doit obligatoirement être remplie si vous vous inscrivez au Défi J'arrête, j'y gagne!

Votre marraine ou votre parrain

Sexe ☐ M ☐ F	Date de naissance	Prénom	Nom
Adresse		App.	Ville
Tél. (maison)		Tél. (travail)	N° de poste
Code postal		Courriel	

Cette question s'applique uniquement si vous vous inscrivez à l'Objectif Famille sans fumée

Nombre de personnes dans votre famille (vous incluant)

De moins de 18 ans De 18 ans ou plus

Il est possible que les données fournies dans ce bulletin d'inscription soient utilisées à des fins de recherche dans le domaine de la lutte contre le tabagisme. Je certifie que j'ai lu et compris les règlements qui sont disponibles au www.defitabac.ca. J'autorise l'envoi de renseignements sur le Défi J'arrête, j'y gagne! et sur l'Objectif Famille sans fumée aux adresses courriel fournies dans ce bulletin. Je pourrai me retirer de la fête d'envoi en tout temps.

Signature

Si vous avez coché pour vous inscrire au Défi J'arrête, j'y gagne! une carte de confirmation d'inscription vous sera envoyée à l'adresse indiquée sur le bulletin. Prévoyez un délai d'au moins trois semaines pour la recevoir par la poste. Cette carte de confirmation vous permettra d'obtenir gratuitement votre trousser «Don't Smoke» à la réception dans l'une des succursales Jean-Coutu. Les personnes qui s'inscrivent en ligne au www.defitabac.ca recevront une confirmation instantanée à l'écran qui leur servira de preuve pour se procurer leur trousser. Aucune confirmation d'inscription ne sera envoyée pour le volet Objectif Famille sans fumée.

DVD / VIDÉO

«La tête dans les nuages»: peu connu mais intéressant



Pascal Cloutier

Vous dire que je comprends bien le titre serait vous mentir. «La tête dans les nuages», ce doit être l'état d'esprit du personnage qu'interprète Charlize Theron. Je ne vois pas d'autre chose. Gilda Bessé est une jeune femme moderne dont les seuls intérêts sont la vie mondaine et ses nombreux événements sociaux. Il faut dire que la période de 1933 à 1945, que le film couvre ici, est forte en événements et Dieu sait combien la deuxième Guerre mondiale marquera cette époque et les gens qui l'ont vécu.

Cette réalisation de John Duigan a de particulier qu'elle a été tournée à Montréal. On en a largement entendu parler ici mais le résultat, malgré qu'il nous ait semblé très intéressant, n'aura finalement pas obtenu la couverture médiatique nécessaire à faire de lui un succès. Sorti directement en vidéo, nous sommes un peu surpris du peu d'effort qu'on lui ait apporté parce que plusieurs grands noms y figurent, donc celui de Theron, récipiendaire d'un Oscar d'interprétation.

Charlize Theron est donc Gilda Bessé, une jeune femme aux vertus légères qui n'en a que pour les riches soirées mondaines et les folles nuits d'amour. Des ébats qu'elle entreprend avec des partenaires

toujours différents. Deux de ses compagnons de lit sont interprétés par Pénélope Cruz et Stuart Townsend.

Pour sa part, Stuart Townsend interprète Guy, un Irlandais devenu Anglais qui fréquente l'Université de Cambridge en même temps que Gilda. Sans qu'on ne le désire vraiment, l'amour s'infiltre dans les sporadiques rencontres des deux étudiants. Cruz quant à elle, joue Mia, une jolie Espagnole qui sert de modèle à Gilda qui, quand elle ne sort pas, s'intéresse aux arts, dont le cinéma et la photographie.

C'est à Paris que le triangle amoureux se retrouve finalement, colocataires. Après ce multiple partage, Gilda verra ses deux compagnons quitter la France pour s'enrôler dans la guerre civile espagnole, prélude à la Grande Guerre qui frappera le monde en 1939. Durant l'absence de ses amis, Gilda, fidèle à ses habitudes, s'engagera durant l'occupation dans une relation amoureuse avec un officier Allemand (Thomas Kretschmann) alors qu'elle et Guy savent qu'ils sont faits l'un pour l'autre. Gilda est-elle toujours aussi inconséquente?

Charlize Theron est excellente



La tête dans les nuages.

dans cette fresque historique qui use d'effets et de décors intéressants pour nous transporter en Europe. Sachant qu'une bonne partie aura été tournée chez nous, on essaie de reconnaître les endroits choisis mais c'est peine perdue. Tout ce qu'on réussit à reconnaître ce sont Karine Vanasse et David La Haye, deux acteurs québécois bien connus, qui ont décroché des rôles de soutien assez importants. Vanasse joue une résistante française engagée à repousser les Allemands chez eux et qui s'intéresse à Guy. Ce dernier, une fois de retour d'Espagne, s'engageant aussi dans la résistance française. David La Haye a un rôle encore plus remarquable alors qu'il joue un intellectuel parisien aux mœurs particulières. Ajoutons finalement que nous aurons reconnu, au tout début du film, Élisabeth Chouvalizé dans le rôle incertain d'une diseuse de bonne aventure.

La version DVD offre peu de choses au spectateur si ce n'est un «making of» beaucoup trop long, ce qui est tout à fait approprié pour un vidéo qui n'aura pas connu d'investissement publicitaire adéquat.

Pauly Shore is dead

Connaissez-vous Pauly Shore? Cet acteur fantaisiste (L'Homme d'Encino, Son in Law, Bio-Dôme) a connu beaucoup de succès dans des films tout aussi insignifiants les uns que les autres dans les années 80. Je l'aimais bien et ses frasques légères et idiotes me faisaient bien rigoler. Après cette

période faste, le jeune acteur a mal vieilli. Devenu présentateur vidéo à MTV et acteur dans une médiocre série télé il aura été victime de la mode, de son succès trop éphémère et de son talent assez limité. Déjà dans les années 90, Pauly Shore faisait l'objet de propos pas très flatteurs quant à l'absence de réelle aptitude chez lui. Mais bon, ça prend des artistes de tous genres pour nous divertir.

Savoir rire de soi s'applique merveilleusement bien à cette comédie légère et sans grande prétention. C'est Pauly Shore lui-même qui réalise et écrit ce prétexte à enfilier une longue série de caméos. La liste d'apparitions de vedettes plus connues les unes que les autres est longue. Ben Stiller, Sean Penn, Fred Durst de Limp Bizkit, Tom Sizemore, Chris Rock, Jerry Springer, Vern Troyer (Mini Me), Whoopi Goldberg, Heidi Fleiss, Pamela Anderson, Tommy Lee, Tommy Chong, Britney Spears et Paris Hilton ne sont que quelques-unes des vedettes qui apparaissent à un moment ou à un autre durant le film.

La trame de ce scénario fantaisiste nous montre un Pauly Shore détruit, en fin de carrière, qui demeure chez sa mère et stationne des

voitures comme gagnepain. Un bon jour, un acteur décédé lui apparaît en songe pour lui proposer de mettre en place un stratagème qui pourrait lui rapporter la gloire: mourir. L'acteur comprend qu'il doit mettre en scène sa propre mort: Erreur! Ça réussit jusqu'à ce que la police de Los Angeles comprenne que tout ça n'était pas vrai et que le monde artistique se rebute face à cette farce pas très drôle vous en conviendrez.

Un film qui ne prouve rien et qui ne dira rien à quiconque n'a pas connu Pauly Shore. Le DVD offre un menu assez limité. Les commentaires de Pauly Shore sont inclus, des extraits avec, entre autres, le rapper Eminem, qui n'auront pas été gardés et un petit film sur l'avant-première.

Pour les fans de Shore seulement. ■



Pauly Shore is dead.

«Richelieu en Coeur» bat son plein

C'est en présence de quelque 70 personnes, artistes et visiteurs, que s'est ouverte l'exposition «Richelieu en Coeur» le 12 février dernier à la Maison sous les Arbres.

Le vernissage de cette exposition qui en est cette année à sa neuvième édition a été marqué notamment par la création d'une œuvre collective réalisée par Nicole Bolduc et une dizaine d'autres artistes, la plupart d'entre elles des élèves de Mme Bolduc. Il s'agit de Pierrette Alain-Provencher, Angela Robinson-Gaudreau, Ginette Alain-Lebrun, Johane Foster, Gabriel Brais, Nicole Fortin, Diane Morin, Lucie Audette, Lise Taillefer et Marielle Taillefer.

Ensemble, ces artistes ont peint un triptyque composé de trois toiles de 12 par 36 pouces qui sera finalisé par Nicole Bolduc à son atelier puis remis à la Maison Hina, maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence.

La remise de ce tableau aura lieu lors de la journée de clôture de l'exposition, le samedi 5 mars prochain, journée au cours de laquelle on rendra un hommage spécial à Nicole Bolduc dans le cadre de la Journée internationale des femmes.

«Richelieu en Coeur» regroupe



Lors de l'ouverture de l'exposition, Nicole Bolduc (à l'arrière) et une dizaine d'autres artistes ont participé à la création d'une œuvre collective qui sera remise à la Maison Hina le 5 mars prochain.

quelque 300 œuvres, peintures, sculptures, photographies, mosaïques, pièces de verre, etc., réalisées par une cinquantaine d'artistes. L'exposition est ouverte aux visiteurs du mardi au samedi de 10 à 17 heures sur réservation. Le

centre d'art La Maison sous les Arbres est située à 2024, route 133 dans le secteur Saint-Athanase, et pour communiquer avec ses responsables, le numéro de téléphone à composer est le (450) 347-1639. ■

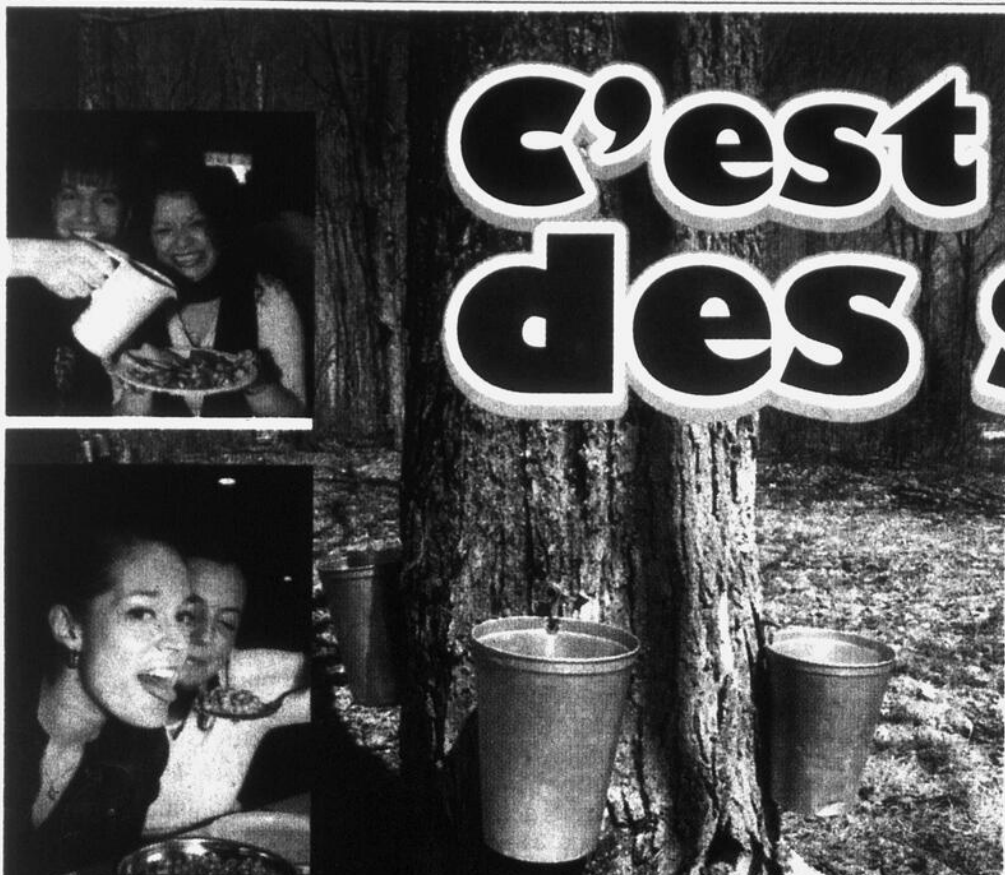
Bouclair

50% de rabais*

TOUS LES TISSUS À DRAPERIE EN JACQUARD ET LES ENSEMBLES DE TRINGLES

ST-JEAN 180, boul. St-Joseph (voisin des Halles) (450) 348-1145

VENTE EN VIGUEUR DU 23 AU 27 FÉVRIER, 2005. *Rabais applicables sur la marchandise sélectionnée à prix régulier et en magasin seulement. À l'exception des commandes sur mesure et des articles discontinués (étiquettes jaunes). Non-applicables sur la marchandise achetée avant cette promotion.



C'est le temps des sucres!

Croyances autour des sucres

Chez nos ancêtres québécois, les premiers chauds rayons du soleil printanier appelaient toute la famille à l'œuvre. Environ trois semaines après la tempête du nordet, le temps venait de se préparer «aux sucres». Cette période de l'année coïncidait avec l'éveil des marmottes et des ours, l'arrivée des corneilles et le débordement des cours d'eau.

tardes sillonnant le ciel ou la neige qui prenait des allures de gros sel prédisaient que la coulée de sève tirait à sa fin. Selon les croyances, lorsque les plaines (certaines variétés d'érables) coulent beaucoup, le printemps sera long. Quand la neige tombait mouillée et lourde, on prévoyait la bordée de sucre.

Nos ancêtres qui s'occupaient de la récolte de l'eau d'érable se fiaient à une multitude de phénomènes naturels pour confirmer le début de la saison des sucres. Tous les facteurs suivants pouvaient changer le cours de la saison des sucres et la qualité de la sève : les phases de la lune, la direction des vents, la crue des eaux, la quantité de neige tombée l'hiver. Si les premiers cris des corneilles annonçaient le début de la saison, le cri des ou-

Certains vieux racontent encore que si l'arbre a eu beaucoup de feuilles durant l'été et s'il fait particulièrement beau et chaud en août et septembre, le printemps suivant la récolte d'eau d'érable sera particulièrement bonne. De nos jours, les traditions, les croyances et les légendes continuent de courir, de couler comme la sève sucrée, pour le plus grand plaisir des petits et des grands!

Érablière
La Goudrelle
à votre table

Pour un délicieux repas servi à votre table
du midi au soir du 26 février au 1 mai
Sortie 37 autoroute 10
au Mont Saint-Grégoire

450-460-2131

www.goudrelle.com



À tous les jours
L'érablière du Golf vous propose
Forfait sensation d'érable

LES MEILLEURS REPAS DE CABANE À SUCRE TRADITIONNELLE
SERVIS À VOLONTÉ AINSI QU'UNE GAMME D'ACTIVITÉS
POUR TOUTE LA FAMILLE

Profitez de notre spécial «DIMANCHE FAMILIAL»

CHAQUE ENFANT ÂGÉ DE 12 ANS ET MOINS ACCOMPAGNÉ
D'UN ADULTE REÇOIT UN REPAS GRATUITEMENT.

VALABLE LES DIMANCHES SOIRS SEULEMENT

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

Érablière au
Chalumeau

Goutez la
différence,
évitez
l'attente

Repas servi
à table à volonté

☑ Repas traditionnel
☑ Randonnée en carriole

☑ Musique et danse

Salle de réception
disponible à l'année

Réservez tôt!
Pâques 27 mars

Visitez notre site :
ahttp://chalumeau.qc.ca

Saison des
sucres 2005
Du 4 mars au
24 avril

Forfait familial
2 adultes, 2 enfants
0 à 12 ans
Tous les jours

26\$50
taxes incluses
Sauf le samedi
soir

Forfait familial
2 adultes, 2 enfants
0 à 12 ans
Samedi soir

34\$
taxes
incluse

Chez nous, n'attendez pas indûment pour goûter la différence d'un vrai repas traditionnel!

Érablière au Chalumeau
864, Route 104, Mont-Saint-Grégoire
Intersection 104 et 227

Forfait de groupe disponible en tout temps!

Tél. : (450) 347-5096 • Téléc. : (450) 347-9998

Entreprise
Touristique
CCH

ÉRABLIÈRE

AU GOUT-BOIS

**METS
et REPAS**
pour emporter
Vous pouvez
téléphoner pour
commander

**GROS
PARTY**
Tous les samedis soirs
**DISCO ROCK
ROCK'N ROLL**

**GROS
PARTY**
Tous les vendredis
soirs - DJ Ben
REGGAE HIP HOP

TECHNO
Adm.: 5\$

**OUVERTURE
des SUCRES
2005**

**25 février
au 1^{er} mai**

www.cabaneasucre.com

164 Chemin du Sous-Bois, Mt-St-Grégoire

**BUFFET
12 DESSERTS**

(450) 460-4069 • (450) 460-2269

Tarte au sirop d'érable de la cabane à sucre

Ingrédients

- 200 ml de sirop d'érable
- 125 ml de crème 35 %
- 60 ml de farine
- 25 ml d'eau froide

Préparez une abaisse de tarte faite d'une bonne pâte brisée, faites cuire au four et mettez de côté. Ajoutez la farine à l'eau froide et fouettez fermement. Faites bouillir le sirop d'érable auquel vous ajoutez le mélange d'eau et de farine. Amenez à douce ébullition pour faire épaissir. Ajoutez la crème et continuez la cuisson jusqu'à l'obtention d'un mélange riche et épais. Versez le mélange dans la croûte et ajoutez des amandes ou des noix au goût.



C'est le temps des sucres!

Érablière Jetté
Mont-Saint-Grégoire

Ouverture
5 mars

Réservez dès maintenant pour dîners, soupers
sur réservation seulement

134, 4^e Rang Nord

(Accessible par la Route 104,
entre Iberville et Mont-Saint-Grégoire)

347-5158

Redécouvrez Tradition

Décor chaleureux au charme d'autan
Atmosphère conviviale et familiale
Ouvert tous les jours
Vous serez servi jusqu'à satiété

Propriétaires
Jacques Meunier
Solange Hegarty

Apportez
votre vin

460-7778
à la FEUILLE D'ÉRABLE
156, Rang du Sous-Bois
Mont-Saint-Grégoire
www.alafeuillederable.com

à la
Feuille d'Érable
ÉRABLIÈRE

Érablière St-Valentin

OUVERT À PARTIR DU 27 FÉVRIER

Spécial d'ouverture 27 février seulement

Enfants de 0 à 10 ans
admis
GRATUITEMENT
accompagnés
des 2 parents

13\$/pers.
Taxes incluses

Limite de 4 enfants
pour 2 adultes
Frais additionnels pour
+ de 4 enfants

Horaires saison 2005

Les repas seront servis du dimanche
au jeudi de 11 h à 20 h et vendredi
et samedi de 11 h à 21 h

Spécial sur semaine
pour les groupes du 3^e âge
10\$/pers.

www.erabliere-st-valentin.com

3^e Ligne par la route 221
74^e Avenue par la route 223
(450) 291-3414

- Réservation de
groupe 40 personnes
et plus meilleur prix
- 3 grandes salles
capacité de 1000
personnes

Allons chez Meunier !

L'Érablière



Raymond
Meunier & Fils



OUVERTURE

27 FÉVRIER 2005

Ouvert tous les jours
Dîner & souper

Une entreprise familiale
depuis 20 ans

PRIX SAISON 2005

Sur semaine (adulte)	10\$
Vendredi soir	12\$
Samedi et dimanche	14\$

325, Rang des 54, Richelieu
(450) 347-0757

Près du chemin des Patriotes à Iberville



VENEZ VOUS RÉGALER !

Prix spécial
pour ouverture
le samedi 5 mars 2005

2\$

de rabais par personne
(sur billet d'adulte)

2\$

La présentation de ce coupon
vous permet de profiter de notre promotion et au prix de groupe
Valable pour la saison de sucres 2005

(450) 460-8883

141, chemin du Sous-bois, Mont-Saint-Grégoire

MOTS CACHÉS

9 LETTRES CACHÉES

A accès
air
appât
ascidies
attirer
attrappe
B beauté
C captif
capture
charnière
coincer
contact
côté

créé
D digérer
dionée
duvet
E eau
emparer
emprisonne
endroit
enzymes
espèces
évitent
F fermer
fleur

MOT-CACHÉ

forme
G genre
gluante
gobier
groses
H humidité
I insectes
intérieur
L libère
M marécageux
meurt

LES PLANTES CARNIVORES

mouches
moyens
N nasses
nourrir
O odeur
organe
autres
P parfum
patte
petite
pièges
plantes
poil

pointes
pose
poussent
prendre
prise
proles
protéine
R referme
renferme
rôle
S sécréter
sens
sol
sortes

succion
sucs
survie
T tentacules
tourbière
trappes
type
U urnes
utriculaire
V variétés
végétaux
vie

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: NEPENTHES

LES ENTRECROISÉS

6 LETTRES CACHÉES

Lorsque tous les mots ci-dessous auront servi pour compléter la grille, il ne vous restera qu'un seul mot dont le nombre de lettres est indiqué dans cette page.

2
pu
sa
va
vu

pic
son
sur
vie

mont
peur
pire
rend
seul
tête
vent

périr
ravin
6
câbles
danger
gravir
isoles

enneigé
Everest
Hillary
oxygène
renonce
sentier
Tensing

Himalaya
physique
réussira
9
abandonne
ascension
condition

3
âge
ans
but
car
mes

4
cime
cran
défi
haut
loin
long

5
élevé
essai
flanc
glace

restes
sommet
7
courage
descend

8
accident
conquête
franchir

10
alpinistes
expédition
intempérie

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: SOMMET

MOTS CROISÉS

Problème No 639

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

HORIZONTAL

- Fait de ne pas se soumettre à l'autorité, rébellion.
- Commencer à exister. - Sert à lier. - Démonstratif.
- Lieu géographique. - Restaurés.
- De la nature de l'huître. - Semblables.
- Fatigué. - Conjonction. - Lubrifié.
- Vannes d'un réservoir. - Artère principale du cœur.
- Poil sur le bord des paupières. - Province d'Irlande.
- Elle occasionne des frais importants. - Inflorescence.
- Bêtise, acte irréfléchi. - Personnel.
- Négation. - Fûtes informés. - Tout le monde doit la connaître.
- Frappèrent de stupeur.
- Interloquera. - Commune de Belgique.

VERTICAL

- Personne qui n'est pas soupçonnée.
- Ensemble des larves d'huîtres.
- Passereaux des forêts d'Europe. - Possessif.
- Enlever. - Donne une teinte rose.
- Patrie d'Abraham. - Dépendance envers une drogue.
- Interjection. - Rivaliser.

- Doublée. - Établira de manière stable.
- Partie de la charrie. - Femme chargée d'accueillir les visiteurs.
- Taille d'une personne. - Roulement bref.
- Soudard. - Personnel.
- Tache ronde sur l'aile d'un insecte. - Surveillants.
- Mollusque gastropode. - Participe activement à la vie d'un syndicat.

Solution du dernier problème

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

Autosol par Jean-Claude Langlois

Le SOLDE
d'adieu à la
Jetta



0\$
Première
mensualité

0\$
Dépôt
de sécurité

0\$
Acompte

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

Et à partir de seulement 299\$ par mois pour une location de 48 mois.

Les concessionnaires Volkswagen vous offrent cette toute dernière chance de prendre le volant de la Jetta Berlina sous sa forme actuelle. Et même si on la liquide, la Jetta vous en offre toujours autant avec son moteur passionnant, ses huit haut-parleurs, sa garantie limitée pare-chocs à pare-chocs de quatre ans ou 80 000 km et sa garantie limitée sur le groupe motopropulseur de cinq ans ou 100 000 km. Bref, tout ce qu'il faut pour que vous ne puissiez plus vous en séparer.

Voir détails chez votre concessionnaire

HAUT-RICHELIEU VOLKSWAGEN

359-4222

950, rue Douglas,
Saint-Jean-sur-Richelieu

Êtes-vous fait
pour Volkswagen?



1 800 367-1111 | www.vw.ca

322321-5038-1

S O U R I R E S A N T É

Des solutions aux ronflements

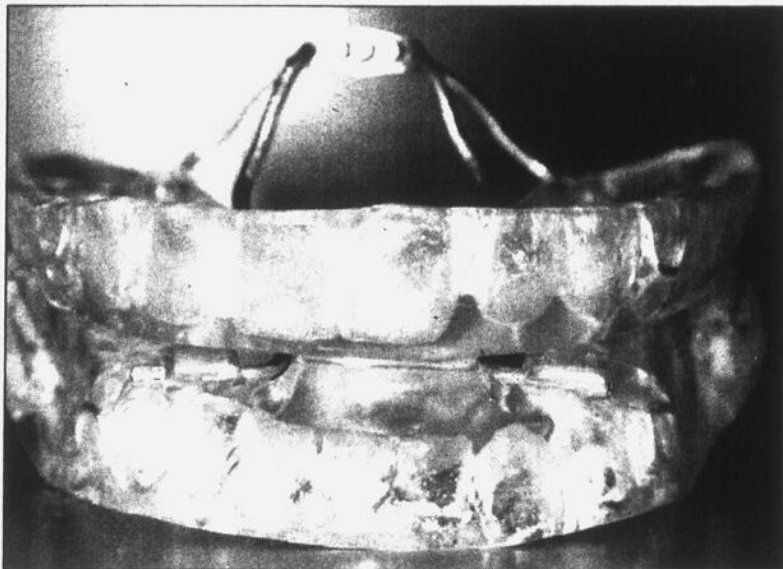


Dominique COMEAU

Ronfler est l'acte de respirer en faisant un bruit sourd et guttural pendant le sommeil. Le ronflement est habituellement inoffensif pour le ronfleur, mais est parfois dérangeant pour l'entourage.

Cependant, la personne qui ronfle peut subir des conséquences beaucoup plus graves dues à ses ronflements; je parle ici de l'apnée du sommeil. L'apnée du sommeil est un phénomène qui touche environ 2% des femmes et 4% des hommes. Lors du sommeil, la respiration s'arrête sur des périodes atteignant en moyenne 25 secondes. Le ronfleur subit des microréveils inconscients parce qu'il manque d'air. Dormant moins profondément, les muscles des voies respiratoires reprennent leur tonus et l'air passe. La personne s'endort à nouveau et le cycle recommence. Il peut s'en suivre une grande fatigue durant le jour, de la somnolence, de l'irritabilité, des troubles de la concentration et de la mémoire ou une baisse de libido.

Les cas plus légers amélioreront leur condition en perdant du poids, en faisant régulièrement de l'exercice, en évitant les repas copieux avant le coucher, en évitant les somnifères et en s'abstenant de boire de l'alcool. Le vieux truc de la balle de tennis cousue dans le dos d'un t-shirt peut suffire aussi à maintenir le ronfleur sur le côté pendant son sommeil, la position dorsale étant celle où les gens ronflent le plus.



Pour les cas plus sévères, il faudra recourir à un appareil pour le sommeil ou à la chirurgie. La première chose à faire en cas de ronflement est de consulter son médecin de famille. Celui-ci vous référera chez un orl ou un pneumologue. Il se peut que vous ayez à passer quelques nuits dans une clinique du sommeil pour vérifier si vous souffrez d'apnée du sommeil.

Plusieurs alternatives s'offrent aux ronfleurs. Avec l'apport du dentiste, on pourra vous confier un appareil semblable aux protecteurs buccaux pour les sportifs, mais qui maintient la mâchoire du bas plus avancée pour laisser les voies aériennes ouvertes, permettant à l'air de passer. Ce traitement est peu invasif et fonctionne chez 75 à 85% des patients. Les meilleurs candidats sont ceux souffrant d'apnée du sommeil léger à modéré, ayant un petit tour de cou et un décalage vers l'arrière de la mâchoire du bas.

Il existe aussi une thérapie nasale d'insufflement. C'est un masque bucco-nasal qui envoie de l'air sous pression afin d'ouvrir les voies nasales de l'arrière-gorge et de permettre une respiration normale durant le sommeil. Cet appareil est peu utilisé bien que très efficace car l'appareil est de la taille d'un petit aspirateur et est très encombrant.

La dernière alternative reste l'approche chirurgicale. Elle a pour but de modifier la forme du palais mou afin d'éviter les vibrations durant le sommeil. Elle est indiquée chez les sujets non obèses présentant un syndrome d'apnée du sommeil léger et un voile du palais long ou des amygdales très grosses, sans défaut au niveau de la mâchoire inférieure.

Consultez votre médecin ou votre dentiste si vos problèmes vous affectent... ou affectent votre entourage!

Dominique Comeau travaille comme hygiéniste dentaire avec le

Dr Martin Deslauriers au Centre dentaire Comeau et Deslauriers au 235, 2^e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu. Tél.: (450) 347-2244.

Veillez noter la précieuse collaboration du Dr Deslauriers pour l'élaboration du contenu de ces chroniques. ■

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

ULCÈRE GASTRO-DUODÉNAL

Alain Papillon
Pharmacien

L'ulcère gastroduodéal est une maladie récidivante. Un ulcère est une véritable perte de substance de la muqueuse de l'estomac ou du duodénum. Les ulcères gastriques

sont situés dans l'estomac et les ulcères duodénaux se trouvent dans le duodénum, habituellement dans les tout premiers centimètres en partant de l'estomac.

Environ 8 à 10% de la population sera atteint un jour ou l'autre d'ulcère gastroduodéal. L'ulcère duodéal est 3 à 4 fois plus fréquent que l'ulcère gastrique. Il touche 3 hommes pour 1 femme. Il se rencontre plus souvent chez les sujets jeunes avec un pic de fréquence entre 40 et 50 ans.

Jusqu'à récemment, les médecins et les chercheurs croyaient que la plupart des ulcères, particulièrement les ulcères duodénaux, étaient surtout causés par une production excessive d'acide dans l'estomac. Nous savons maintenant que l'infection par *H. pylori* dans l'estomac constitue le facteur le plus important menant à l'apparition d'ulcères.

Une infection par *H. pylori* est présente chez plus de 90% des patients chez qui on a diagnostiqué un ulcère duodéal. Si l'infection par *H. pylori* est éliminée, il y a moins de 5% de chance que l'ulcère revienne.

Parmi les autres causes d'ulcère, mentionnons :

- l'aspirine
- les anti-inflammatoires non stéroïdiens
- la cortisone
- le tabagisme
- l'hérédité
- le stress

Quels sont les symptômes d'un ulcère?

Parmi les symptômes d'ulcère les plus courants, mentionnons :

- une douleur ou une sensation pénible, dans la partie supérieure de l'estomac
- des nausées
- des ballonnements
- des vomissements
- des brûlures d'estomac
- une intolérance à certains aliments, en particulier les aliments épicés
- une mauvaise haleine
- une perte de poids
- des selles noires

Le traitement médical a pour objectif de soulager le patient, accélérer la cicatrisation, prévenir les récurrences et les complications.

Selon la cause de votre ulcère, votre médecin vous prescrira le médicament approprié. Le traitement peut durer de 4 à 12 semaines. Vous devez prendre votre traitement au complet afin d'éviter une hémorragie ou une mauvaise cicatrisation qui pourrait entraîner une récurrence.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien(ne).



Membre affilié à

ESSAIM

Visitez notre site au
www.essaim.ca

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

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

348-4931

Le Défi J'arrête, j'y gagne!
un coup de pouce qui compte

Les quelque 1,5 million de personnes qui fument au Québec ne sont peut-être pas toutes prêtes à arrêter, mais la majorité d'entre elles souhaite le faire prochainement. C'est pour elles que le Défi J'arrête, j'y gagne! revient en 2005, comme chaque année depuis 2000.

L'une des meilleures façons d'arrêter

Le tabac a si longtemps été banalisé qu'il est facile d'oublier à quel point la dépendance qu'il occasionne peut être forte. Les fumeurs qui veulent s'en libérer ont donc intérêt à mettre toutes les chances de leur côté en participant au Défi, l'un des moyens les plus efficaces.

Le simple fait de s'y inscrire donne déjà un bon coup de pouce. D'abord parce que des dizaines de milliers de personnes arrêtent dans la même période, ce qui crée un contexte stimulant. Ensuite parce que les participants doivent s'engager à arrêter pour au moins six semaines: un temps assez court pour ne pas se décourager au départ et

assez long pour acquérir de la confiance. Et, finalement, parce que la présence d'un parrain ou d'une marraine les aide à surmonter les moments difficiles et à apprécier les bienfaits de leur nouvelle vie.

Mais l'appui aux nouveaux non-fumeurs ne s'arrête pas là. Ces derniers peuvent se procurer une trousse d'accompagnement gratuite, et différentes ressources d'aide leur sont proposées: le site Internet du Défi, au www.defitabac.ca, la ligne J'ARRÊTE, au 1 888 853-6666, et les centres d'abandon du tabagisme de chaque région, dont les coordonnées sont disponibles à la ligne J'ARRÊTE. Chaque personne peut donc choisir les moyens qui lui conviennent le plus, selon ses goûts et ses besoins.

Une autre source d'encouragement: Objectif Famille sans fumée

Pendant les six semaines du Défi, un mouvement de solidarité envers les fumeurs qui tentent d'arrêter s'exprime à travers le vo-

let Objectif Famille sans fumée. Les familles participantes s'engagent à ce que personne ne fume dans leur maison, ce qui facilite la démarche des personnes de leur entourage qui essaient d'en finir avec le tabac.

Pour s'inscrire avant le 1^{er} mars

L'inscription au Défi se fait sur le site www.defitabac.ca ou en se procurant un bulletin d'inscription dans les pharmacies Jean Coutu, dans les centres d'abandon du tabagisme et dans la plupart des hebdomadaires locaux.

Le Défi J'arrête, j'y gagne! est une initiative du groupe ACTI-MENU, en collaboration avec de nombreux partenaires publics et privés, dont le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, les directions de santé publique du Québec, la Société canadienne du cancer, Santé Canada, ainsi que Jean Coutu, Hydro-Québec, Desjardins, Pfizer et plusieurs des réseaux de médias. ■

LA BOUSTIFAILLE

Le super-YOGOURT...



TRAHAN

La réputation n'est plus à faire... sa consommation a plus que doublé au cours des dernières années et il fait partie des aliments dont la crois-

sance est la plus rapide dans le secteur alimentaire. Il fait bonne figure à tous les repas, du matin au soir, et sait s'incorporer avec bonheur dans la préparation d'une multitude de plats.

La teneur en matières grasses du yogourt peut grandement varier; elle est inscrite sur le contenant. Il va sans dire que le yogourt nature sans gras, est celui qui contient le moins de calories mais il y en a pour tous les goûts sur le marché... impossible d'y résister et c'est tant mieux !

1) LA DIVINE

- 1 gousse d'ail émincé
- 45 ml de pâte d'anchois (3 c. à table)
- 3 échalotes finement émincées
- 15 ml de jus de citron (1 c. à table)
- 45 ml de vinaigre de vin à l'estragon (3 c. à table)
- 125 ml de yogourt nature (1/2 tasse)
- 250 ml de mayonnaise (1 tasse)
- 75 ml de persil frais haché (1/3 tasse)
- pincée de poivre

Combiner tous les ingrédients et bien agiter. Couvrir et réfrigérer quelques heures avant d'utiliser. 500 ml / 2 tasses

2) LA PIQUANTE

- 1 paquet de fromage bleu, émietté (4 oz/113 g)
- 1 paquet de fromage à la crème, ramolli (125 g)
- 125 ml de mayonnaise (1/2 tasse)

- 75 ml de yogourt nature (1/3 tasse)

Réserver 75 ml (1/3 tasse) de fromage; combiner le reste du fromage bleu et le fromage à la crème et bien fouetter. Incorporer la mayonnaise et le yogourt et

bien battre jusqu'à ce que la vinaigrette soit crémeuse.

Couvrir et réfrigérer quelques heures avant de servir. Au moment de servir, ajouter le fromage réservé. 400 ml / 1 2/3 tasse

- sauce au concombre *

Mélanger agneau, ail et coriandre et assaisonner au goût; façonner en boulettes de 2,5 cm (1 po) et dorer dans l'huile chaude, environ 5 minutes, en les tournant souvent. Ajouter les poivrons et les oignons et continuer la cuisson, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Envelopper les pains de papier aluminium et dix minutes avant de servir, réchauffer au four à 200C (400F). Couper les pains en deux et farcir du mélange de boulettes. Servir avec la sauce au concombre. 4 portions

- * Sauce au concombre

- 1 concombre pelé et finement haché
- pincée de sel
- 250 ml de yogourt nature (1 tasse)
- 2 échalotes finement hachées
- 5 ml de cumin (1 c. à thé)

Déposer le concombre dans une passoire et saupoudrer le sel; laisser égoutter pendant 10 minutes. Combiner yogourt, échalotes et cumin et remuer. Rincer le concombre et bien égoutter; incorporer au yogourt et réfrigérer à couvert, quelques heures avant de servir. 500 ml / 2 tasses

Rigatoni paprikash

- 500 g de bœuf haché (1 lb)
- 3 oignons hachés
- sel et poivre
- 500 ml de pâtes rigatoni (2 tasses)
- 375 ml d'eau (1 1/2 tasse)
- 1 boîte de sauce tomate (7 1/2 oz/213 ml)
- 15 ml de paprika (1 c. à table)
- 250 ml de yogourt nature (1 tasse)
- 1 poivron vert finement haché

Dorer le bœuf et les oignons dans un peu de gras, environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur

rosée; remuer fréquemment. Jeter l'excédent de gras et assaisonner au goût. Incorporer les pâtes, l'eau, la sauce tomate et le paprika et amener à ébullition; réduire le feu et couvrir; laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Retirer du feu et incorporer le yogourt. Servir immédiatement et parsemer chaque portion de poivron vert. 4 portions

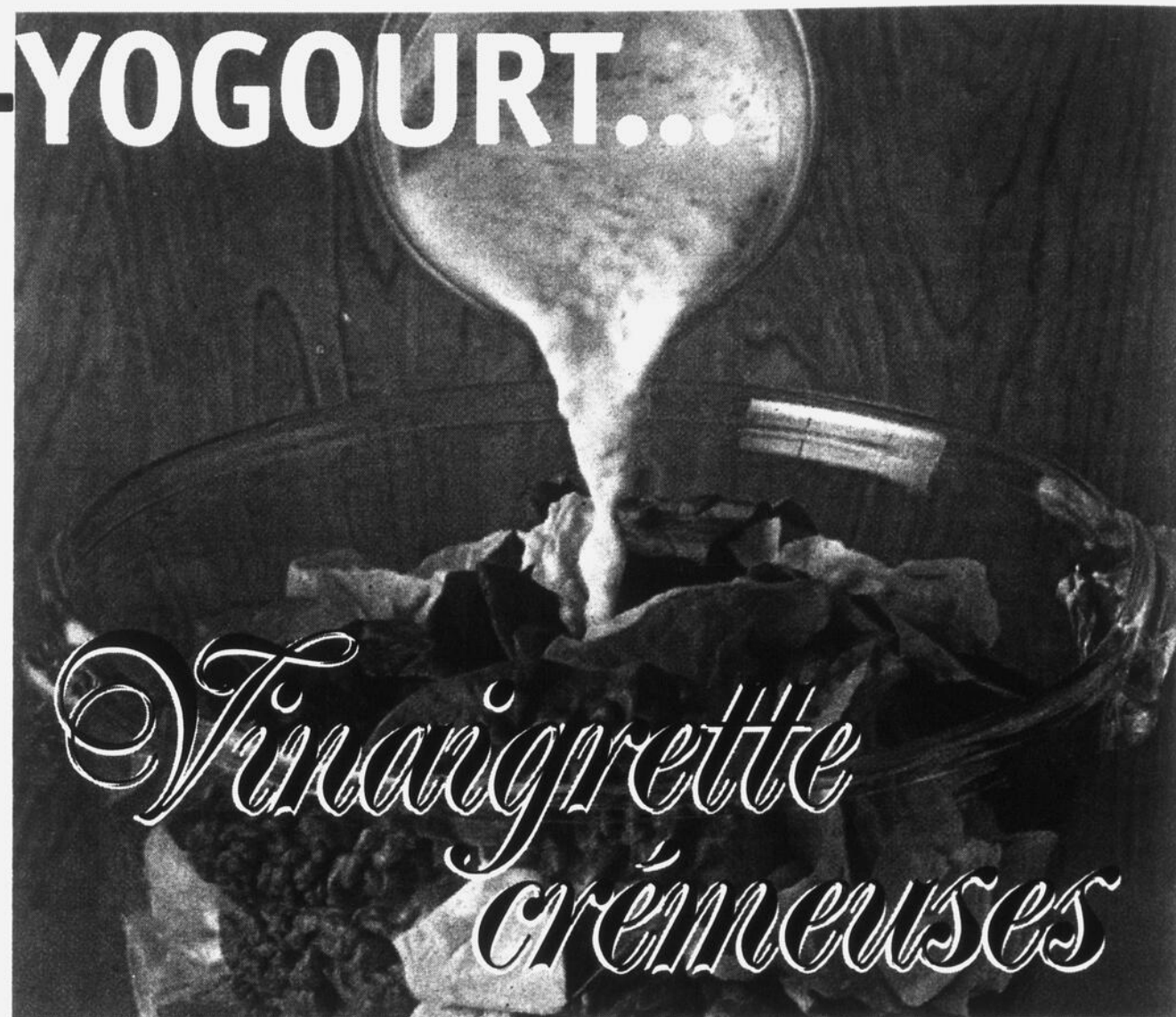
Poulet au Yogourt

- 6 cuisses de poulet
- farine
- 45 ml de beurre (3 c. à table)
- 1 oignon émincé
- 250 ml de champignons tranchés (1 tasse)
- 125 ml d'eau (1/2 tasse)
- 125 ml de yogourt nature (1/2 tasse)
- 10 ml de persil (2 c. à thé)
- 5 ml de basilic (1 c. à thé)
- sel et poivre

Enfariner les morceaux de poulet et dorer dans le beurre chaud, à feu élevé, en les tournant, environ 5 minutes de chaque côté. Réduire la chaleur et continuer la cuisson jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée. Retirer du poêlon et garder au chaud. Ajouter l'oignon et les champignons et cuire quelques minutes, en remuant; ajouter l'eau et amener à ébullition; laisser bouillir une minute en grattant le fond du poêlon afin de bien le déglacer. Retirer du feu et incorporer le yogourt, le persil et le basilic, remuer et assaisonner au goût. Remettre le poulet dans le poêlon et réchauffer à feu doux. 6 portions

Pita à l'agneau

- 500 g d'agneau haché (1 lb)
- 1 gousse d'ail émincé
- 5 ml de coriandre (1 c. à thé)
- sel et poivre
- 30 ml d'huile d'olive (2 c. à table)
- 1 poivron vert coupé en lanières
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 2 oignons tranchés
- 4 pains pitas



Astuce Maison

LES LENTILLES OUBLIÉES...



Des études démontrent que la lentille, cette légumineuse en forme de rondelle plus petite que le pois, est très peu consommée et que notre production est entièrement ou presque exportée vers les pays d'Europe. Or, les lentilles, vertes ou rouges ou brunes, fournissent une quantité appréciable de nutriments, notamment des protéines végétales, du fer et de la niacine. De plus, elles sont économiques et se prêtent à la préparation de plus d'un plat. Contrairement aux autres légumineuses, les lentilles n'ont pas à subir l'étape du trempage avant la cuisson; un bon rinçage à l'eau fraîche suffit. Les lentilles existent en deux tailles : grosses et petites. Prévoyez de 15 à 20 minutes de cuisson pour les lentilles rouges et au moins le double pour les lentilles brunes et les lentilles vertes. Une fois cuites, elles peuvent servir à allonger un pain de viande, à agrémenter des salades et à rehausser des mets en casserole. Les lentilles en purée conviennent très bien à la préparation d'une trempette, d'un soufflé ou d'une farce pour poivrons verts; elles sont excellentes comme légumes d'accompagnement et font belle figure dans une soupe. Souvenez-vous qu'il faut introduire graduellement les légumineuses dans notre alimentation : il faut laisser notre système s'y habituer si on veut éviter d'être perturbé par des flatulences... Commencez par une petite chaudière : faites bouillir 375 ml (1 1/2 tasse) de lentilles sèches et laissez mijoter pendant 30 minutes; faites sauter un oignon haché et 125 ml (1/2 tasse) de céleri haché dans un peu de gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent; incorporez les lentilles, une boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml) et 3 pommes de terre, pelées et coupées en dés. Laissez mijoter à couvert pendant 30 minutes ou jusqu'à tendreté de légumes.

Recettes

VOUS ET VOS ENFANTS

La grossesse administrative!



DAVID

Il y a deux semaines, je vous ai dit qu'il serait question des caractéristiques de l'enfant adopté. Puis en échangeant avec d'autres collègues qui ont adopté des enfants au Québec et à l'étranger, je me suis aperçue que j'allais passer par-dessus une étape importante et marquante dans la vie du parent adoptif: la grossesse administrative! J'écoute les parents me raconter tout ce qu'ils ont vécu pendant leurs démarches pour avoir un bébé ou un enfant, et ce, depuis plusieurs années maintenant et je me dis qu'il faut vraiment vouloir des enfants!

Le premier réflexe quand on veut adopter un enfant c'est de le faire chez soi, dans son pays. Cependant, quand le futur parent apprend qu'il devra attendre entre 6 et 10 ans pour avoir un jeune enfant dans sa vie (0-2 ans), il se peut qu'il change d'idée! Surtout s'il approche la quarantaine! Au Québec, l'adoption qui passe par les Centres Jeunesse est un processus qui peut s'avérer complexe. En effet, le futur parent doit accepter de devenir famille d'accueil pour la «banque mixte» avant tout. Cela veut dire qu'il est famille d'accueil et qu'il peut aussi adopter éventuellement l'enfant qu'il accueille chez lui.

Cependant, un des parents biologiques peut décider de le reprendre avant que ne soit conclue l'adoption.

Autre difficulté

L'autre grande difficulté est qu'il est difficile d'avoir des enfants de très bas âges donc il sera plus rapide de prendre un enfant de cinq ans et plus. Quand on sait que la capacité pour un enfant de s'attacher se développe dans les toutes premières années de sa vie, il est réaliste de penser que l'enfant plus âgé éprouvera de grandes difficultés à s'attacher à ses parents adoptifs. Pour s'attacher, il faut se sentir «sécurisé» et cet enfant-là peut n'avoir eu personne en qui faire confiance de toute sa jeune vie. S'il a vécu de la négligence, de multiples ruptures et/ou des abus physiques et sexuels, vous imaginez le défi pour les futurs parents! Ces enfants ont des besoins immenses qui n'ont pas été comblés et ils sont méfiants et blessés. Comme adultes, il faut alors accepter de ne pas devenir le parent d'un enfant aussi meurtri mais son guide, son accompagnateur. Les enfants résilients referont confiance un jour alors que d'autres n'auront pas développé la capacité de s'attacher à nouveau. Il y a des gens qui sont très heureux de pouvoir jouer un rôle déterminant auprès de ces enfants qui ont été si mal entourés dans les premières années de leur vie. Il faut donc être prêt à vivre avec des enfants qui demandent une compréhension de leurs carences importantes et une patience, une

persévérance et un bon réseau de support. Comme tout parent! Oui mais avec un chemin de plus à faire, créer un lien! Il y a beaucoup de belles histoires d'adoption au Québec, mais il faut savoir se défendre dans un système qui oublie parfois les humains pour favoriser les procédures. Une mère adoptive me confiait que la mère biologique de son fils avait signé les papiers pour qu'il soit adopté dès sa naissance. Le petit a quand même été placé en famille d'accueil alors que ses parents adoptifs l'attendaient à bras ouverts. Il est resté quatre mois dans un endroit où les autres bébés pleuraient et criaient sans arrêt car ils étaient atteints de problèmes graves. Quand la mère adoptive allait voir son fils il avait les yeux exorbités, apeurés et plus «qu'insécure» dans ce milieu d'accueil. Il a fallu qu'elle rencontre une intervenante qui a mis un arrêt à cette incohérence. Le petit et les parents ont dû se remettre de la peine et de la colère qu'ils ont vécue dans un tel contexte.

Adopter à l'étranger

L'adoption d'un enfant, peu importe le pays, comporte de nombreuses démarches administratives. Bien entendu, adopter à l'étranger signifie doubler les procédures à faire. Une des premières étapes est la fameuse évaluation psychosociale qui permet au parent de savoir s'il va passer le test! Les pays étrangers demandent cette évaluation car ils ne laisseront pas partir les enfants dans les bras de gens sans

savoir s'ils sont capables de subvenir à leurs besoins matériels et affectifs. Cela représente un stress pour les futurs parents et en même temps, leur envoie un message implicite qu'une fois le test passé, ils seront donc équipés pour s'en sortir seuls. Imaginez que tous les adultes désirant des enfants devraient faire évaluer! Puis il y a la multiplication des démarches administratives au Québec avant le voyage pour aller chercher l'enfant. Certains pays envoient l'enfant avec un-e accompagnateur-trice et les parents vont le chercher à l'aéroport. Ils peuvent apprendre que leur enfant arrive à 48 heures d'avis! En général la période d'attente pour avoir l'enfant peut varier d'un an à 2-3 ans. C'est une grossesse qui dure très longtemps et le couple vit les hauts et les bas qui vont avec cela.

Les retards imprévus, les complications avec les organismes et institutions impliqués, les problèmes politiques ou de santé majeurs dans les pays impliqués qui font que l'adoption est bloquée automatiquement, les pays qui décident de fermer leurs portes à l'adoption internationale du jour au lendemain alors que des parents se préparaient à partir d'une semaine à l'autre, la santé du bébé ou de l'enfant qui se détériore, les difficultés à amasser l'argent nécessaire pour toute la démarche et l'enfant qui vieillit pendant ce temps à l'autre bout de la planète pour aucune raison valable d'un point de vue humain. Et c'est sans compter les

imprévus pendant le voyage d'adoption, le choc culturel avec des mentalités différentes, la pauvreté et les conditions difficiles de vie des gens, les mères biologiques qui changent d'idée à la dernière minute, les familles en pleurs dans la salle d'audience, les juges qui font repasser le test du parent exemplaire aux futurs parents, les problèmes de santé, bref toutes les surprises qu'un tel voyage peut réserver! Si après avoir lu ce texte vous avez encore le goût d'adopter au Québec ou à l'étranger, c'est que vous allez passer à travers peu importe la grandeur des défis. C'est ce qui est stimulant dans toutes démarches pour avoir des enfants biologiques ou adoptifs, c'est d'y aller avec une bonne dose de réalisme, un réseau de support et un brin de folie!

L'adoption vous intéresse? Suivez votre cœur. Pour le Québec, vous appelez le Centre Jeunesse situé à Saint-Jean-sur-Richelieu au 359-7525, et pour connaître les pays où vous pouvez adopter, leurs critères ainsi que les agences situées au Québec avec lesquelles faire les démarches vous appelez au Secrétariat à l'adoption internationale au (514)873-5226.

Bonne quinzaine!

Chantal David, travailleuse sociale

nb: vous pouvez m'écrire à l'adresse électronique suivante: chantaldavid01@hotmail.com

SEXUALITÉ

Les techniques de la séduction masculine



MICHAUD

Le premier pas vers l'amour demeure un sujet qui soulève des questions. Comment s'y prendre pour séduire l'autre? Le rôle social prescrit que ce soit d'abord l'homme qui se montre intéressé. La femme, de son côté, doit décider comment elle réagira. La réponse est à madame, mais la question appartient à monsieur! Est-ce encore comme ça aujourd'hui dans les années 2000? Pour ceux qui croient que la séduction masculine est l'outil principal, voici quelques stratégies utilisées par plusieurs hommes.

Dans un premier temps, la

question directe. Il la voit. Elle semble libre et ne l'a pas vu, lui. Il veut la connaître, au moins lui parler. Il s'approche d'elle, la regarde et s'arrête. Elle le voit, «vous me rappelez quelqu'un...». Il nomme une ville, une époque, une institution, un événement. Il semble convaincu et habité d'une vive émotion.

Comme deuxième stratégie, il y a le commentaire vague. Il la remarque. Il l'observe et embarque dans son sillage; il la suit. Elle s'arrête. Elle est seule et fixe quelque chose. Il se place près d'elle, épaule à épaule presque. Il regarde dans la même direction. Il fait le choix de son commentaire; quelque chose de pertinent avec ce qui se passe, avec ce qu'elle semble regarder. Fixant toujours, du moins en apparence, dans la même direction, il laisse échapper quelques mots. L'autre entend. Ce n'est pas une

question, ça ne commande pas une réponse. Mais cela permet de s'exprimer à son tour, si la rencontre intéresse la dame...

La troisième stratégie est celle des regards échangés avant un commentaire. Il ne sait pas qui a remarqué l'autre en premier, mais maintenant ils se regardent. Il lui sourit. Elle aussi. Il a un verre à la main, il le porte à ses yeux. Elle sourit franchement et semble onduler un moment. Il va vers elle. Sa stratégie: émettre un commentaire positif sur quelque chose qui participe à l'environnement où ils se trouvent (musique, ambiance, température, etc.) ou oser le compliment qui va sortir spontanément.

La quatrième stratégie et non la moindre, je te touche. Je m'excuse. Je me présente. Il la remarque et rapidement décide d'établir un contact. Il observe comment elle se déplace. Si elle

bouge lentement, il ira contre elle comme un distract; si elle tourne les coins sans regarder, elle va foncer sur lui! Le choc n'est pas violent, mais l'effet de surprise réussi. Il sourit, prend le blâme pour l'impact et du même élan se présente. Si sa stratégie semble porter des fruits, il continuera en affirmant que le hasard parfois provoque des rencontres étonnantes...

La dernière stratégie est fréquente, un autre me présente. Il est accompagné d'un ou plusieurs amis. Il remarque celle qu'il voudrait approcher. Il s'informe autour de lui: qui connaît l'inconnue? Un copain lui présente celle-ci. C'est tellement plus facile quand une connaissance commune nous introduit!

Ce sont là des approches dont vous pouvez vous inspirer dans la recherche de votre propre style. En effet, vous avez tout à ga-

gner à découvrir un style qui vous ressemble. À travers vos expériences, tentez de reconnaître celle qui donnera le meilleur effet en fonction de la situation. Enfin, il faut comprendre que l'habileté augmente avec la pratique. La séduction permet d'attirer quelqu'un d'autre par son charme et ses qualités ou encore d'obtenir les faveurs de quelqu'un. Vu de cette manière, la séduction se compare donc aux autres activités d'apprentissage: c'est avec une pratique régulière qu'on développe ses forces et qu'on améliore son style. Bonne chance! À la semaine prochaine. Pour ceux et celles qui désirent participer à mes groupes de soutien, ateliers d'information ou mes conférences, vous pouvez me contacter au Centre de ménopause et d'andropause que je possède dans la région au (514) 580-5051 ou nmi-chaud001@sympatico.ca.

L' AUTO



Le prototype «Si» présenté à Chicago donne un aperçu de la future génération de Civic qui sera dévoilée en 2006. Des photos espions laissent présager que ce prototype n'est pas loin de la version finale.



Le Nitro est un concept basé sur la plate-forme du Jeep Liberty qui démontre que Dodge s'intéresse à la catégorie des utilitaires sport de taille moyenne.

Un salon de la ville des vents plutôt calme



GUAY

Avec une surface de 375 000 pieds carrés, vous croyez sans doute que le Salon de l'Auto de Montréal est grand. C'est sans doute vrai, mais par rapport à celui de Chicago, il fait figure d'événement régional car le deuxième plus gros salon des États-Unis, après celui de Détroit, occupe une superficie dépassant le million de pieds carrés. De quoi user les semelles des centaines de milliers de visiteurs qui se rendront aux tours nord et sud de la Place McCormick de Chicago.

Cette année, le salon automobile de la ville des vents a permis de constater que les constructeurs sud-coréens avaient dans leur mire le lucratif marché des fourgonnettes. Ainsi, Kia a présenté sa nouvelle Sedona 2006

alors que Hyundai donnait un aperçu de sa future Portico.

DaimlerChrysler a également levé le voile sur la nouvelle camionnette Dodge Ram Mega Cab, le concept Caliber appelé à remplacer la SX, et l'utilitaire sport Dodge Nitro extrapolé à partir du Jeep Liberty. De son côté, Cadillac dévoilait la DTS qui remplacera la DeVille alors que Buick présentait la Lucerne 2006.

Par ailleurs, Mercedes-Benz a fait bonne impression avec son impressionnante berline S65 AMG à moteur V12 et la E350 dont le nouveau moteur V6 de 3,5 litres développera 20 pour cent plus de puissance que l'actuel 3,2 litres.

Le prochain salon sera celui de Toronto qui a ouvert ses portes la semaine dernière. Un rendez-vous à ne pas manquer si vous voulez savoir ce que les visiteurs du Sky Dome ont eu à se mettre sous la dent, pendant qu'à Montréal, on a crié famine en janvier dernier! ■



Pour contrer l'offensive de Lexus aux États-Unis, Buick estime que son nouveau modèle Lucerne pourrait donner de l'urticaire au constructeur japonais. Très luxueuse, la Lucerne sera propulsée par un V6 de 3,8 litres Série III ou un V8 de 4,6 litres et 275 chevaux.



Après la CTS et la STS, Cadillac a présenté le nouveau modèle DTS qui remplacera la DeVille en 2006. Si les deux versions du moteur V8 Northstar demeurent au catalogue (275 et 300 chevaux), la DTS innovera avec plusieurs gadgets électroniques.



La Mercedes-Benz S65 AMG sera l'une des plus rapides berlines au monde avec son moteur V12 de 6,0 litres à double-turbo développant une puissance de 604 chevaux et un couple de 738 lb-pi.

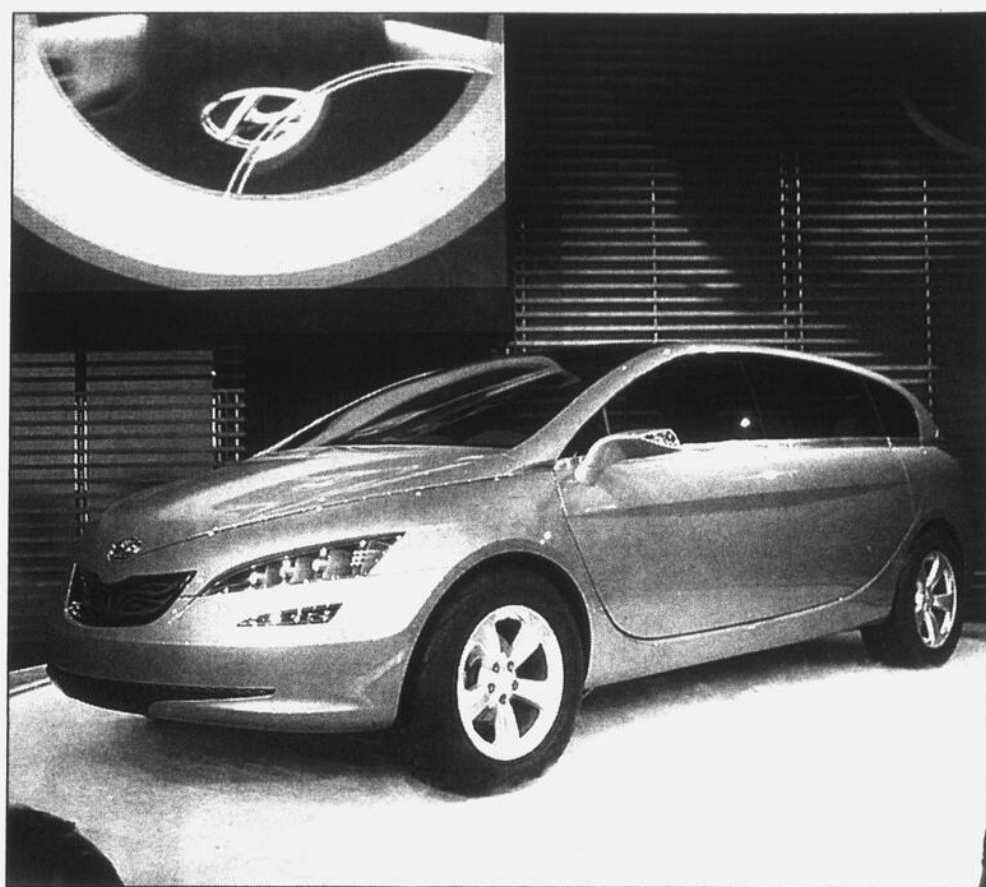


En 2006, les dimensions accrues de la nouvelle Kia Sedona lui permettront de faire la lutte aux Honda Odyssey et Toyota Sienna. Un nouveau V6 de 3,8 litres et 240 chevaux sera au catalogue. De même, la troisième banquette se rabattra complètement dans le plancher.

L' AUTO



bv3 : La Dodge Ram Mega Cab offrira la cabine la plus spacieuse de la catégorie avec un dégagement à l'arrière de 111 cm (44 po) pour les jambes. Vous pouvez parier que la Mega Cab sera la camionnette préférée des propriétaires de roulotte.



À l'instar de la prochaine Mazda5, la Hyundai Portico se situe à mi-chemin entre une fourgonnette et un crossover. Pourvue de portes arrière coulissantes, six passagers pourront prendre place dans l'habitacle. Un nouveau moteur V6 et une nouvelle transmission automatique à six rapports sont au programme.

DANS VOTRE ASSIETTE

Des conseils pour maintenir votre cœur en santé



Sylvie LAROCHE
Nutr.Dt.P.

L'alimentation joue un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires. L'athérosclérose est une maladie du système cardiaque qui provoque l'épaississement et le durcissement de la paroi des artères. Ce sont des dépôts, appelés plaques, qui recouvrent les parois artérielles. Saviez-vous que ce processus sournois peut commencer dès l'enfance.

Ces dépôts proviennent, entres autres, des battements incessants dus à l'hypertension artérielle, au dépôt de cholestérol et à l'exposition répétée aux substances toxiques de la cigarette. L'athérosclérose peut créer un infarctus (crise cardiaque) si la plaque obstrue complètement l'artère et empêche le sang de passer vers le cœur. Une crise d'angine se produit lorsque le dépôt ralentit la circulation sanguine à un point tel que le cœur ne reçoit pas le sang dont il a besoin. Lorsque ce sont les artères du cerveau qui sont touchées, elle cause des accidents cérébro-vasculaires.

Changez votre mode de vie

- Avoir un poids santé ou un bon % de gras corporel.
- Être actif; bouger au moins 30 minutes par jour.

- Cholestérol total en bas de 5.2 mmol/l et LDL (mauvais cholestérol sanguin) sous 2.5 mmol/L

- Maintenir une pression sanguine à 120/80. En plus de bouger régulièrement, éviter la salière, le sel de mer, le sel de légumes et tous les aliments salés.

- Gérer votre stress.

- Ne pas fumer

Et l'alimentation!

Choisir des gras d'origine végétale en petite quantité. Manger surtout des sources d'oméga-3 régulièrement. La consommation de 3 repas de poissons par semaine demeure la meilleure solution. Choisissez un poisson gras par semaine (maquereau, sardine, saumon du pacifique, thon rouge, truite).

Malgré les sources plus élevées de contaminants dans les poissons gras, les chercheurs s'entendent pour dire que les bienfaits des gras oméga-3 dépassent considérablement les possibilités de risques d'intoxication. Vous n'aimez pas le poisson, consommez 15 mL de graines de lin moulues dans les céréales, le yogourt, le pouding.

Outre le contrôle des matières grasses, d'autres nutriments peuvent contribuer à contrôler le cholestérol sanguin ou à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Par exemple, les fibres solubles aident à réduire le cholestérol sanguin et ralentissent l'absorption des glucides. Pour bénéficier de

leurs bienfaits, inclure trois sources d'aliments riches en fibres solubles par jour. Les meilleures sources sont: orge, psyllium, pamplemousse, artichaut, son d'avoine, orange, haricot pinto, haricot rouge, courge poivrée, flocon d'avoine, brocoli...

Zinc et ses bienfaits

Selon les chercheurs, le zinc pourrait également jouer un rôle dans la prévention de l'athérosclérose. Le zinc semble être nécessaire pour protéger les parois artérielles du cœur contre les lésions causées par l'hypercholestérolémie, la cigarette et la haute pression artérielle. La consommation d'huîtres, œufs, céréales entières, germe de blé et noix sont un bon moyen pour combler les besoins nutritionnels.

L'homocystéine et la vitamine B

Lors de recherches, on a découvert que les patients qui avaient un taux sanguin élevé d'homocystéine (un acide aminé susceptible d'endommager les parois artérielles) sont souvent atteints d'athé-

rosclérose grave. Ces patients subissent souvent des crises cardiaques dès l'âge de trente ans.

Les chercheurs ont découvert que les vitamines du complexe B pouvaient abaisser le taux d'homocystéine. L'acide folique est la vitamine B ayant le plus d'effet pour abaisser l'homocystéine. Manger un aliment riche en vitamine B à tous jours : levure alimentaire, asperge, épinard, betterave, légumineuses, produits à grains entiers, fruits.

Un antioxydant intéressant

Une étude sur 3000 hommes âgés de 53 à 74 ans a démontré que le risque de maladies cardiovasculaires augmentait chez les sujets qui avaient les plus faibles taux de sélénium dans leur alimentation. La noix du Brésil est la

meilleure source de sélénium. Choisissez les noix en écale pour un maximum de fraîcheur et de valeurs nutritives. Il suffit de manger 2 noix du Brésil pour obtenir la valeur quotidienne requise. Quelques autres sources alimentaires riches en sélénium (levure alimentaire, fruits de mer, céréales entières).

Si vos risques d'infarctus sont élevés, une alimentation et un complément de multivitamines et minéraux riches en antioxydants pourraient vous étes recommandés par votre nutritionniste. Consulter votre médecin pour connaître votre niveau de risques. Bonne santé!

Pour des informations ou un changement de vos habitudes alimentaires, contactez-moi au (450) 358-2002 ou visiter le site Internet www.harmoniesante.com.

canadafrancais.com

www.canadafrancais.com

Allez-y voir!

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

L'Italie Au cœur d'Agropoli Départs : 29 mai et 5 juin Inclus : 3 repas/jour, 1/4 litre de vin aux repas 14 nuits 1 599\$ Tarif «Réservez-tôt»	Punta Cana Départ : 4 mars Hôtel 4 étoiles Tout inclus 1 semaine 1 050\$	Margarita Départ : 3 mars Hôtel 3 étoiles Tout inclus 928\$ 1 semaine
San Andrés Départ : 6 mars Hôtel 3 étoiles Tout inclus 2 semaines 1 640\$	Puerto Plata Départ : 5 mars Hôtel 3 étoiles Tout inclus 2 semaines 1 450\$	Grèce «Splendeurs de l'Égée» Départs : 15 mai et 9 octobre 9 jours, 7 nuits Incluant une croisière de 4 jours dans les îles grecques, 3 jours à Athènes. À partir de Incluant rabais «Réservez-tôt» 1 899\$ Permis du Québec

Region Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516 316464-5039-jb

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
MARIE-BLANCHE

Semaine du 23 février
au 1er mars 2005

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous avez de grandes certitudes intérieures. Vous savez comment agir pour que tout aille bien. Cela vous donne des satisfactions morales.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous voulez être sûr de vous dans tout. Vous commencez un cycle de chance. Vous voulez que tout soit merveilleux. Cela peut l'être.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous êtes capable de vraiment mieux vous faire comprendre. Vous allez vers des situations où votre affirmation personnelle sera immense. Vous en serez très heureux.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous pouvez présentement vous rendre compte de plusieurs choses concernant votre vie extérieure. La planète Jupiter fait que vous voulez vivre selon vos valeurs.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous pouvez mieux organiser votre existence. Vous avez la possibilité d'être très bien. Ne la ratez pas. Tout deviendra plus clair.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous avez beaucoup à apprendre dans le domaine des relations humaines. La planète Vénus fait que vous voulez vraiment être bien. Cela sera possible pour vous.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous voulez aller vers du renouveau. Vous avez besoin de vous sentir très jeune moralement. Tout devient beaucoup plus formidable pour vous.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous êtes capable de faire les choses avec une grande dignité. Vous avez la possibilité d'être très fort moralement. Cela prend beaucoup de vos pensées.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous avez des choses nouvelles à vivre. Vous serez capable de le faire très bien. Vous en serez très réconforté. Attendez-vous à de belles surprises.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous avez la capacité de tout organiser d'une manière satisfaisante. Vous allez vers des choses qui captiveront votre pensée. Cela vous donnera une grande sécurité intérieure.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous êtes obligé de vraiment voir ce qui est valable et ce qui ne l'est pas dans ce que vous vivez. Vous comprendrez tout bientôt.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

La planète Uranus vous apporte énormément de choses très puissantes. Vous avez un grand impact sur les autres. Voyez-le.

L'ÉGLISE D'ICI

Messe avec musique et chants le 27 février

Nombreuses sont les personnes qui aiment les chants et la musique «country». Et pourquoi pas? Ces chants aux paroles simples, interprétés sur une musique qui rejoint le cœur et suscite l'émotion peuvent très bien proclamer des messages d'amour, de pardon et d'engagement.

M. Bernard Paquette et son épouse, Ginette Marchesseault, sont venus à quelques reprises animer musicalement une messe à la paroisse Saint-Noël-Chabanel, secteur Iberville. Ils y reviendront dimanche le 27 février, à la messe de 11 heures. Leur intention n'est pas de donner un spectacle mais bien de susciter la prière de l'assemblée chrétienne.

C'est une des raisons qui expliquent que les paroles de leurs chants sont projetées sur grand écran et que les membres de l'assemblée sont invités à chanter avec eux. Plusieurs de leurs chants, mis sur disques, sont bien connus, tels «Un jour à la fois», «Besoin de toi, Seigneur», «La Sérénité», etc.

La Bonne Nouvelle de ce dimanche 27 février, proclamera spécialement le pardon et la miséricorde de Dieu.

Cordiale bienvenue! ■



Bernard Paquette et Ginette Marchesseault.

L'art de porter la communion

Une haute note d'appréciation s'adresse à Danielle Caron, après cette rencontre de formation qui a réuni plus de 125 participants, le lundi 7 février au Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean.

- Mot de bienvenue du Père Gerald Champagne, responsable de la liturgie, pour la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste, suivi de la présentation de Mme Caron, qui oeuvre dans le diocèse depuis les années 70.

- En 2001 elle devient responsable du dossier de la liturgie à l'échelle du diocèse.

- En 2004, mandatée par Mgr Berthelet, c.s.v., s'ajoute à ses fonctions: l'éveil religieux dans le diocèse.

Sur le thème «L'art de porter la communion» nous définissons le rôle du ministre de la communion. Guidé par la foi, notre ministère nous amène:

- à travailler à la croissance de l'Église;

- à être au service de nos frères, nos soeurs, lors de nos célébrations;

- à porter la communion aux malades, dans un geste de foi et une démarche fraternelle de la communauté eucharistique envers ses membres absents.

Une courte période de ques-



L'abbé Fernand Ostiguy, curé et Danielle Caron, personne-ressource.

tions a suivi puis dans une belle fraternité, nous repartons conscients de la grandeur du ministère que nous exerçons dans notre communauté chrétienne.

Merci à tous.

Réjane Letarte Guay ■

On fraternise d'une table à l'autre

La communauté chrétienne de la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste se rencontrait à nouveau, le samedi soir 5 février dernier, lors d'un souper organisé par le comité de soutien de Saint-Lucien. Des représentants et des représentantes de tous les secteurs de la nouvelle paroisse sont venus participer et fraterniser avec enthousiasme à ce rassemblement en présence de notre curé, l'abbé Fernand Ostiguy, et des autres prêtres rattachés aux différents secteurs.

Mentionnons que, dès son annonce, c'est avec empressement que les paroissien(ne)s ont répondu aux organisateurs. Le désir et le besoin de venir s'asseoir à une même table étaient grands puisque les 240 billets disponibles étaient déjà tous vendus trois semaines avant

l'événement. Cette rencontre amicale et fraternelle s'est donc déroulée dans une salle remplie à pleine capacité.

Lors de la soirée, dès l'arrivée des participant(e)s, on a senti le plaisir des retrouvailles et ces salutations chaleureuses se sont poursuivies jusqu'au «benedicite» récité par le père Rosaire Lavoie, prêtre desservant le secteur Saint-Lucien.

Dans cette salle, décorée simplement mais où les tables rivalisent de beauté, débute le repas «cochon braisé». L'atmosphère est à la fête. Tables numéros 3, 29, 17, nous dit l'animateur, peuvent aller se servir. Les gens conversent. Les groupes s'animent. Les coupes se vident. Tables numéros 7, 23, 16. Le crescendo sonore s'accélère. Les éclats de voix qui percent ce bourdonnement sont autant d'étincelles qui sont projetées de la chaleur de la conversation. Tables numéros...

Cette belle rencontre se termine par le tirage de nombreux prix de présence et par un tour de chant populaire. En effet, l'animateur de la soirée, Mario Harbec, nous fit chanter quelques «tounes» qui ont traversé le temps. Quelques membres de la fête montent même sur la scène pour des chansons à répondre.

La grande responsable de ce beau succès, c'est la communauté elle-même. Une invitation a été lancée et la communauté a répondu. Merci aux organisateur(trice)s et aux nombreux bénévoles. Merci aux paroissien(ne)s qui ont participé et fraternisé. Si nous avons bien compris le message des personnes présentes, nous vous disons: «À la prochaine fois!»

Jacques Bachand, pour le comité de soutien de Saint-Lucien

Dates importantes

La retraite paroissiale aura lieu les 27, 28 février et 1^{er} et 2 mars 2005, à la cathédrale, de 19h30 à 20h30. La retraite sera animée, cette année, par des membres de l'équipe pastorale de

notre paroisse: Sylvie Caya, Mona Charron, Brigitte Senécal et les pères Gilles Talbot et Rosaire Lavoie, le responsable.

Le thème de la retraite sera: «Si tu savais le don de Dieu» (Jn 4, 10). Nous méditerons sur les points suivants:

1. Le Dieu en qui nous croyons
2. Le Dieu en qui nous espérons
3. Le Dieu qui nous aime et que nous sommes invité(e)s à aimer
4. Le Dieu dont nous souhaitons témoigner dans notre monde.

Comme la retraite paroissiale est un temps de ressourcement et de prière nous sommes tous et toutes invités à y participer.

Rosaire Lavoie, c.s.v.



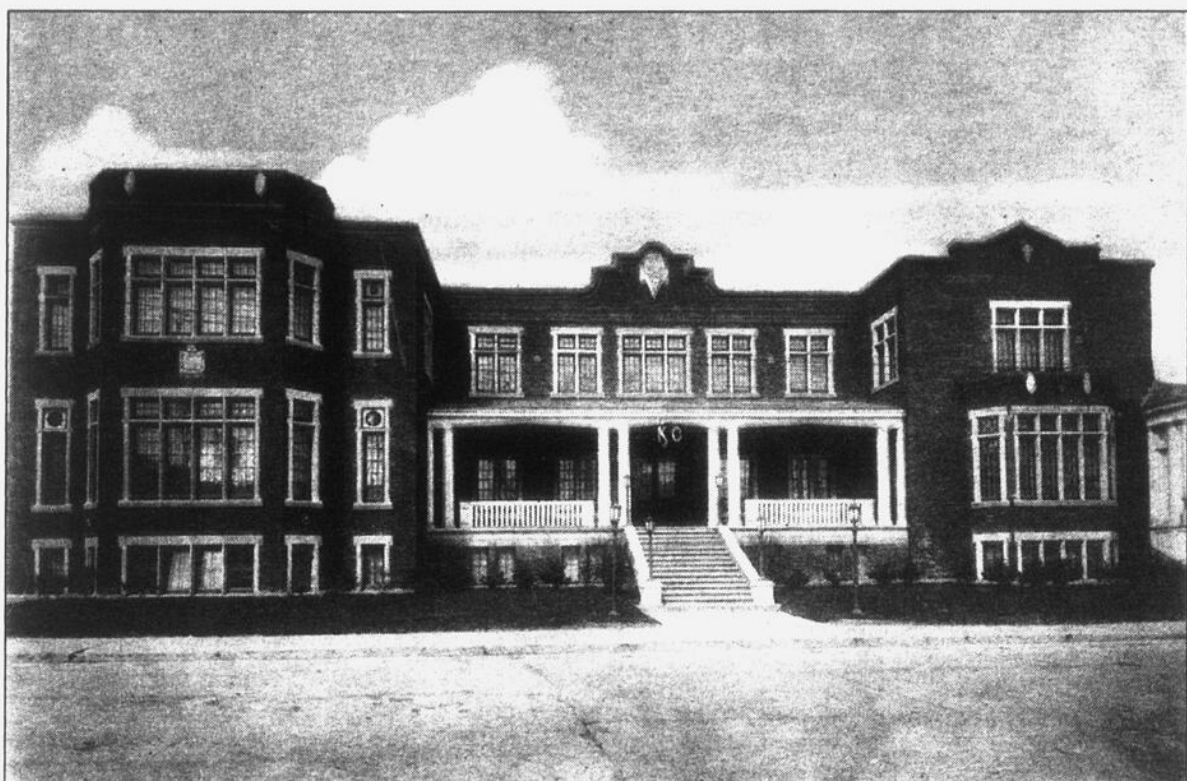
Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Chagnon de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(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) 348-6300
Coup d'Élle (femmes victimes de violence) :	(450) 348-1645
Centre de référence du Grand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Algamus pour jeunes compulsi :	1-866-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE

Le
Guide411
Pour et par les gens d'ici

www.leguide411.com
RECHERCHE D'ENTREPRISES - RECHERCHE DE PERSONNES

D'UN SIÈCLE À L'AUTRE



Le Cinéma Capitol

Cet édifice date du 13 décembre 1927. Lors de son inauguration, 1200 personnes étaient présentes pour ce grand événement. Plusieurs Johannais se souviendront que les Chevaliers de Colomb s'y rassemblèrent pendant de très nombreuses années et qu'il y a toujours eu une salle de cinéma dans l'immeuble. Après les rénovations majeures de 1990 qui ont transformé la façade, la salle de cinéma a pris toute la place. ■



(Photo Rémy Boly)

LES JOIES DU PARRAINAGE

À la recherche d'une marraine civique

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

À la recherche d'une marraine civique

Récemment, j'ai rencontré une jeune femme au sourire radieux et communicatif, elle se nomme Annie. Elle est accueillante et socialise aisément, Annie a une belle personnalité à laquelle on s'attache facilement.

À 25 ans, elle est à la recherche d'une marraine civique pour se retrouver entre amies et réaliser à son rythme des activités que les jeunes femmes de son âge accomplissent. De plus, Annie a un grand sens d'observation, vous devriez la voir réaliser des cassettes de grande dimension, c'est extraordinaire de l'observer. Elle aime les chats, les chiens et observer les oiseaux. L'été, lorsqu'elle voit des envolées de montgolfières, elle est très démonstrative et partage facilement son enthousiasme. Annie a sa façon bien à elle de communiquer. Pour les personnes peu habituées, on doit être attentif et avec cet effort la communication ne peut être que réussite.

Capsule de sensibilisation

Les personnes ayant une déficience intellectuelle se trouvent limitées dans leurs capacités d'apprentissage. Leur niveau de limitation est souvent déterminé par le degré de déficience, c'est-à-dire légère, moyenne et profonde. Au plan physique, il n'y a pas toujours de signes particuliers ou distinctifs. C'est sur le plan intellectuel que la



Annie se dit accueillante et très sociable.

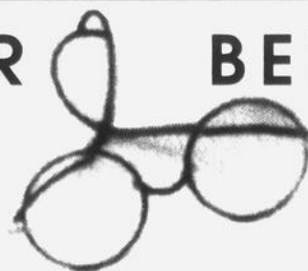
différence se fait le plus sentir. La capacité d'apprentissage est plus lente et plus restreinte que chez une personne dite «normale». La personne a de la difficulté à exécuter plusieurs consignes à la fois et sa mémorisation est plus difficile. Il est important de savoir que peu importe le niveau de déficience la personne a toujours une capacité d'apprendre et qu'il faut justement stimuler le mieux possible cette capacité pour atténuer la déficience.

Grâce aux chroniques «Les joies du Parrainage», un tiers des filleuls présentés ont rencontré leur parrain ou marraine. Annie fait partie de ceux et celles qui sont en attente de jumelage. Nous vous souhaitons de connaître ce grand sourire.

Vous désirez plus d'information, n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous au 347-8091. Une attention toute spéciale vous sera accordée. ■

Dr Mylène Roy, o.d. Dr Chantal Reid, o.d. Dr Ginette Bernier, o.d. Dr Paul Granger, o.d.

GRANGER BERNIER
OPTOMÉTRISTES



«Pour un service personnalisé, courtois et efficace, venez nous voir!»

885, boul. du Séminaire Nord
(angle Pierre-Caisse) Saint-Jean-sur-Richelieu

348-0021

20 AU 26 FÉVRIER 2005

Semaine de la santé des PIEDS

N'attendez pas qu'il soit trop tard!

De nombreuses personnes souffrent en silence parce qu'elles croient qu'il n'existe aucune solution à leur problème aux pieds. Elles attendent, tolèrent et dépensent souvent beaucoup de temps et d'argent à la recherche d'une solution palliative qui ne donne bien souvent aucun résultat. Dans le cadre de la Semaine de la santé des pieds qui se tient du 20 au 26 février, l'Association nationale des orthésistes du pied (A.N.O.P.) désire dire à la population : «N'attendez pas qu'il soit trop tard».

En effet, les membres de l'A.N.O.P., spécialisés dans la santé des pieds, rencontrent à chaque jour dans leur laboratoire des clients et clientes qui ont trop attendu. Pourtant, dans la majorité des cas, le problème aurait pu être réglé ou du moins diminué grâce à une intervention plus rapide. Il arrive ainsi que les douleurs aux pieds, dues à un simple mauvais choix de chaussures ou à un problème plus important d'anomalie biomécanique, dégénèrent en un déséquilibre dévastateur. Il s'en découle graduellement une perte d'autonomie et

des conséquences sur les systèmes osseux, musculaire et articulaire.

Il est très rare qu'une intervention préventive ne produise pas ses effets bénéfiques puisque les orthésistes du pied sont là pour apporter des traitements efficaces ou afin de donner des conseils judicieux qui permettront de prévenir les déséquilibres. «La population doit être consciente que le fait d'éprouver de la difficulté à effectuer ses premiers pas le matin peut être chose du passé. L'orthésiste du pied a peut-être une solution à vos problèmes et, dans le cas contraire, il saura à quel professionnel de la santé vous référer», explique Hélène Bisson, présidente de l'A.N.O.P.



C.N.S.H.P. inc.
Corporation Nationale
des Spécialistes
de l'Hygiène du Pied

Lisette Castonguay
Membre

Visite à domicile, Centre d'accueil

Préposée aux bénéficiaires
en centre d'accueil de 1979 à 1994

Saint-Jean-sur-Richelieu
(514) 330-3177 • (514) 865-4677

ORTHÈSE-PROTHÈSE RIVE-SUD INC.

(permis 21-03-628-0)

Nous détenons la clé
du bien-être de vos pieds

Orthésistes-prothésistes diplômés
Laboratoire orthopédique spécialisé en :

- Fabrication, réparation et ajustement d'orthèses
- Chaussures sur mesure et corrections orthopédiques
- Accessoires de convalescence
- Prothèses



Orthèses du pied fabriquées par ordinateur.

Saint-Jean-sur-Richelieu
900, boul. du Séminaire Nord Bureau 310
(450) 348-1916

Siège social
127, rue Saint-Louis Ville Lemoyne
1-450-672-0078



Évaluation GRATUITE
sur rendez-vous
Jusqu'au 5 mars 2005

- Service d'orthèses plantaires
- Évaluation - Conception

Nouveau :
FABRICATION ET AJUSTEMENT
SUR PLACE

Vérification de vos orthèses
actuelles GRATUITEMENT

- Bas médicaux sur mesure
- Appareillages orthopédiques

Prochainement (avril)
Soins des pieds (cors, callosités, ongles...)



Isabelle Trudeau,
orthésiste diplômée
15 ans d'expérience

DÉMÉNAGÉ :
Place Les Tilas
1101, boul. Brassard, local 202, Chambly
(450) 572-1802
Face au Centre médical de Chambly



Chaussures orthopédiques hommes et femmes

Chaussures Confort est l'un des magasins de chaussures les plus spécialisés au Québec. Ils offrent les plus grandes marques, telles que Finn Comfort, Think, Theresia, Naot, Contoura, Ara, Alpes...

Les pieds de chaque client sont mesurés non seulement en largeur, mais également en profondeur, ce qui vous assure un bon ajustement à la réalité de vos pieds. Il serait important de souligner que maintenant sur le marché des chaussures orthopédiques, nous retrouvons pas seulement la chaussure lacée traditionnelle, mais également des sandales, des espadrilles, des chaussures de toilettes qui ont des styles adaptés aux nouvelles tendances.

Depuis quelques mois, vous pouvez obtenir le traitement du soin des pieds par une technicienne diplômée à cet effet. Le soin comprend : enlever la callosité (corne), entretien de l'ongle ainsi qu'un massage au coût de 35\$ (une durée d'environ 1 h 30).

Carrefour Richelieu, 600, rue Pierre-Caisse,
Saint-Jean-sur-Richelieu - (450) 348-8528



Laboratoire Ortholab

Laboratoire
d'orthèses du pied

Permis 2103-6660

Orthésiste diplômée sur place
Durant tout le mois de mars la 1^{re} évaluation est GRATUITE

Nouvelle adresse

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