

MAGAZINE

Hydro-Québec a 50 ans

Le géant québécois rêve maintenant des marchés internationaux

QUÉBEC — La petite « Commission hydroélectrique du Québec »

est devenue, 50 ans après sa fondation, un géant qui commence à se sentir à l'étroit au Québec.



par PIERRE ASSELIN
LE SOLEIL

Le 14 avril 1944, le gouvernement d'Adélard Godbout nationalisait la Montreal Light, Heat and Power Consolidated et ses deux filiales. Cette entreprise possédait alors quatre centrales (Chambly, Les Cèdres, Rivière-des-Prairies et Beauharnois) représentant une puissance totale de 696 mégawatts.

En 1963, sous l'impulsion de René Lévesque, le territoire d'Hydro s'étendait à toute la province. En tout, la puissance installée des centrales d'Hydro-Québec s'est multipliée par

ACTIFS en millions de \$					
1944	1963	1973	1983	1993	
109	2050	5087	25 199	47 879	

50 en 50 ans, soit jusqu'à près de 35 000 MW cette année, si on ajoute les 5400 MW des chutes Churchill.

Hydro est devenue une entreprise gigantesque, et en même temps le Québec lui-même se convertissait massivement à l'électricité. À l'hydroélectricité, plus précisément, puisque 84 % des centrales hydroélectriques du nord-est de l'Amérique sont québécoises.

Électricité et pétrole

Chez nous, électricité et pétrole sont pratiquement à égalité : 41,8 % de notre énergie provient du pétrole, et 41,1 % de l'électricité. Il n'y a que deux autres pays dans le monde où l'électricité occupe une plus large part du bilan énergétique : la Norvège (55 %) et la Suède (42 %).

À la fin de 1993, Hydro comptait 54 centrales hydroélectriques qui lui fournissaient 27 000 MW de puissance, plus une trentaine de centrales thermiques, dont la majorité sont de faible puissance et servent à alimenter les localités coupées du réseau.

Les 12 012 employés de 1970, pour ceux qui se rappellent le slogan publicitaire « faut se parler », sont aujourd'hui 21 028... permanents. Ils sont aussi 5753 temporaires, plus quelques milliers de sous-traitants dont on ne connaît pas le nombre exact.

Et pendant qu'on y est, si vous aimez les milliards \$: les centrales d'Hydro-Québec, incluant celles qui sont en construction, sont évaluées à 21,3 milliards \$, ses lignes de transport (haute tension) à 12,8 milliards \$, et son réseau de distribution vaut 5,5 milliards \$.

REVENUS en millions de \$					
1944	1963	1973	1983	1993	
21,5	207	654	3593	7036	

Tout cet arsenal a permis de vendre pour 7 milliards \$ d'électricité en 1993, et a produit un profit net de 761 millions \$.

L'objectif premier : réduire les tarifs

Mais ceux qui ont créé Hydro en 1944 ne jouaient pas les mégalo-manes. Leur projet était plus modeste : mettre un terme aux tarifs abusifs pratiqués par une entreprise qui gonflait impunément ses tarifs.

L'article 22 de la Loi sur Hydro-Québec prévoyait que la société devait «...fournir l'énergie aux municipalités, aux entreprises et aux citoyens de cette province aux taux les plus bas compatibles avec une saine administration financière.»

Un mois après sa création, la nouvelle Commission hydroélectrique de Québec, connue sous l'abréviation Hydro-Québec, annonçait une diminution de 13 % des tarifs domestiques et commerciaux, et les tarifs d'éclairage des rues baissaient de 30 %.

Encore aujourd'hui, Hydro-Québec peut comparer ses tarifs avec ceux d'autres villes. Son dernier rapport annuel indique qu'une facture type, qui coûterait 100 \$ à Montréal, grimperait à 239 \$ dans la ville de Boston, et à 320 \$ à New York. Seule Winnipeg jouit de tarifs inférieurs, soit 94 \$ pour la même facture.

Peut-on se plaindre avec de tels résultats ?

Se plaindre, non, mais s'inquié-



Un réseau pas comme les autres

Hydro-Québec a dû réaliser plusieurs premières pour desservir son énorme territoire. Pour Manic-Outardes, les ingénieurs d'Hydro ont réalisé la première ligne de transport au monde qui atteignait une tension de 735 000 volts. Pour la traversée Grondines-Lotbinière (photo ci-haut) Hydro a été forcée de concevoir une ligne sous-fluviale à courant continu, qui fera disparaître ces pylônes. Et les monteurs doivent entretenir ce réseau par tous les temps.



En 1962, sous l'impulsion de René Lévesque, Jean Lesage déclenche les élections sur le thème de la nationalisation de l'électricité, avec le slogan « Maîtres chez nous ».

MAINTENANT OU JAMAIS!

MAÎTRES CHEZ NOUS

Le plus grand réservoir d'électricité au monde est chez nous — au Québec.

C'est l'électricité qui éclaire nos foyers.

C'est au Québec que nous sommes la source de cette source d'énergie pour le monde.

1962

Seul le Parti libéral du Québec s'engage à nationaliser les onze compagnies privées d'électricité des provinces voisines, pour nous donner la clef du royaume.

LE PARTI LIBÉRAL DU QUÉBEC

2 PAGES

SUR LES 50 ANS

à lire en pages 6 et 7



ter? Peut-être. Nos tarifs sont bas mais, par contre, ils ont augmenté plus vite que tous les autres au cours des dernières années.

Une étude réalisée par RBC Dominion valeurs mobilières démontre qu'entre 1987 et 1991, les tarifs d'Hydro ont connu une augmentation annuelle moyenne de 9,32 %, presque

PUISSANCE installée (MW)					
1944	1963	1973	1983	1993	
696	6382	11 148	21 301	29 131	

trois fois plus que la moyenne des sociétés canadiennes. Sur 15 sociétés canadiennes et américaines choisies par RBC Dominion, Hydro affichait la plus forte croissance de tarifs.

En faire une véritable multinationale

De toute façon, Hydro-Québec a cessé depuis longtemps d'être un simple fournisseur d'électricité.

« Il est de notoriété publique que le Québec se sert d'Hydro-Québec comme d'un outil de développement économique », rappelle l'étude de RBC Dominion. Et depuis 1983, la Loi sur Hydro-Québec élargit le champ d'activités de la société, qui inclut désormais la recherche, la promotion, les économies d'énergie et « tout domaine connexe ».

Cet élargissement du mandat est devenu concret dès 1968, quand le gouvernement de Daniel Johnson autorisait la création de l'Institut de recherche d'Hydro-Québec (IREQ), qui a commencé ses activités en 1970.

L'année dernière, pour ses activités de recherche et développement, Hydro a dépensé quelque 140 millions \$ soit 1,7 % de ses revenus, alors que son objectif est d'atteindre le seuil de 2 %. En tout, 858 personnes travaillent à la vice-présidence technologique, dont 712 à l'IREQ même.

EMPLOYÉS*					
1944	1963	1973	1983	1993	
5500	13 027	18 975	21 028		

* Il s'agit du nombre d'employés permanents. En 1963, le nombre d'employés permanents était de 5500 mais le rapport annuel précise qu'avec 4300 employés des chantiers et les 5700 employés des filiales, le total est de 15 500 employés.

Depuis, les filiales se multiplient. La Société d'énergie de la Baie James (SEBJ) assume la responsabilité des travaux de construction pour les projets de centrales dans le territoire visé par la Convention de la Baie James. À côté de la phase 1 du complexe La Grande, où jusqu'à 8000 ouvriers se sont côtoyés en même temps, la SEBJ vit des jours tranquilles, avec des chantiers qui mobilisaient 2760 personnes en 1993, et 1600 cette année.

Les progrès technologiques réalisés chez Hydro ont déjà porté leurs premiers fruits. Hydro-Québec s'associe présentement avec de nouveaux partenaires dans des projets industriels qui s'éloignent de sa mission de base. Elle a ainsi élargi le mandat d'une obscure filiale, Nouvelle, qui se retrouve à la tête de tout ce qui s'appelle retombées, transferts technologiques, investissements externes, etc.

Et pour son expansion future, Hydro regarde de plus en plus en dehors de ses frontières. L'actuel ministre des Ressources naturelles, Christos Sirros, se demandait d'ailleurs récemment « pourquoi Hydro-Québec ne pourrait-elle pas devenir une véritable multinationale ? »

Hydro-Québec International (HQI) joue déjà ce rôle, mais jusqu'ici d'une façon plutôt modeste. En 1993, cette filiale obtenait des revenus de 15 millions \$. Après s'être concentrée sur des services d'assistance technique, elle s'oriente vers des contrats de gestion et des partenariats avec les producteurs privés, qui se multiplient dans le monde.

HQI est d'ailleurs partenaire dans Asia Power Group, un consortium formé avec Hydro-Ontario et Power Corporation, qui dispose de 100 millions \$ dans ses coffres pour des projets en Asie, plus particulièrement en Chine.

L'univers électronique

AUDIO-VIDÉO INFORMATIQUE JEUX VIDÉO

Nouvel outil informatique



Pour le moment, Kodak a choisi de confier l'exclusivité du Prisme XLC dans l'Est du Québec au studio L'Instant Magique, de Place Laurier, dont la propriétaire, Mme Lise Labonté, est maître photographe agréée et seule professionnelle de la région à avoir reçu le titre de Master Photographic Arts.

pour les professionnels de la photo

Vous pouvez vérifier instantanément de quoi votre portrait aura l'air

Une séance de photos chez un professionnel peut parfois être quelque chose de compliqué pour le sujet, notamment quand vient le temps de choisir les meilleures images, surtout si le client est le moins hésitant ou difficile.

modifié les règles du jeu dans ce dernier cas. Alors qu'auparavant un sujet devait se déplacer pour une séance de photographies et revenir un peu plus tard pour choisir ses photos préférées sur des épreuves, il est désormais possible de régler le tout en une seule séance.

Lise Labonté ajoute que le Prisme XLC de Kodak est également un appareil « écologique » qui permet une économie appréciable de papier photographique et de produits chimiques, étant donné qu'il élimine le besoin des épreuves.

« Plusieurs clients sont souvent pressés, je pense notamment aux gens d'affaires qui sont toujours poussés par l'horloge, et ils apprécient énormément l'économie de temps que le Prisme permet de réaliser, dit-elle. Les sujets peuvent voir les photos directement sur l'écran témoin relié au capteur vidéo relié à la caméra. L'enregistrement numérique, fait sur disquette de 5 cm, peut également être passé sur un téléviseur, à l'avant du studio, où le client et ceux qui

que le modèle XL qui existait déjà depuis un certain temps. Cette technologie donne la possibilité au photographe de voir et d'ajuster, au fur et à mesure, sur un écran témoin, l'intensité de l'éclairage, la pose et la position des modèles.

Une nouvelle technologie mise au point par Kodak vient simplifier la vie du photographe et de son client, tout en permettant une économie substantielle de temps. Le Kodak Prisme XLC est un système informatique qui permet l'enregistrement simultané sur film et sur disquette. La nouvelle version est deux fois plus petite et plus performante

Mme Labonté explique que le Prisme XLC a complètement



par MICHEL TRUCHON
LE SOLEIL

L'énigme du professeur JISSÉ

Collaboration spéciale

Dans la chronique publiée le 6 mars, il était question des indiscretions de l'hôtesse Lola et d'énigmatismes qui avaient raté l'avion. C'est une chronique qui, justement, devait être publiée après la parution de l'énigme de l'escalier. Comme dirait mon oncle Eusèbe, c'est encore mon boss qui s'était trompé d'erreur. Au fait, mon boss m'a demandé de réduire la difficulté des énigmes parce qu'il n'arrive pas à les faire. Devinez pourquoi. Sur ce, je vous tourlouste, et Florence itou.

Si l'envie vous prend de m'adresser quelques commentaires au sujet de ces jeux, vous pouvez toujours le faire en adressant votre courrier à :

Énigme de Jissé,
LE SOLEIL MAGAZINE
390, rue Saint-Vallier Est
Québec G1K 7J6

En attendant, amusez-vous bien !

Jissé

L'énigme des étudiants

Six étudiants étaient inscrits dans un cours privé de mathématiques. À la suite des examens du deuxième trimestre, on retrouve le classement suivant:

Les indices

- 1 L'élève Louis-Guy Lemieux était 4e au premier trimestre; il a maintenant dépassé Damien Gagnon.
 - 2 Michel Samson a remonté de 3 places.
 - 3 Normand Provencher a reculé de 4 places par rapport à Michel Samson.
 - 4 Louis Tanguay s'est maintenu à la même distance de Normand Provencher.
 - 5 Claude Goyette, qui était plus mal classé que Normand Provencher, l'a dépassé ce trimestre-ci.
 - 6 Louis Tanguay a perdu 2 places depuis le premier trimestre, par rapport à Claude Goyette.
 - 7 Les classements de Louis Tanguay et de Normand Provencher ont varié dans le même sens.
- À vous de dire le classement des six grosses têtes, et ce qu'il était au premier trimestre.

La solution se trouve en page C-5



La Genesis « revampée »

En attendant les consoles de jeux vidéo de demain, il n'est pas interdit de goûter à ce que pourra ressembler la nouvelle technologie, notamment avec les lecteurs de disques CD.

Déjà, depuis plus d'un an, Sega offre un lecteur CD qui s'ajoute à sa console Genesis: sans vraiment modifier les possibilités de cette machine 16 bits, il permet toutefois de faire littéralement exploser sa mémoire (une cartouche peut tout au plus contenir 1 Mo de données, tandis qu'un CD peut stocker 600 Mo) ce qui ouvre toute grande la porte à des programmes beaucoup plus complets et complexes, assortis de musique et de sons numérisés.

Dans son intensive campagne de marketing, Sega vient de mettre sur le marché une version totalement repensée de la Genesis, le CDX. L'appareil, minuscule — de la taille d'un livre de format moyen —, est un combiné de la console de jeu et du lecteur CD-Rom, le tout deux fois moins gros que la Genesis seule. Daniel Laperrière, du magasin Compucentre des Galeries de la Capitale, ne sait pas encore trop quel accueil les amateurs vont réserver au nouveau venu, d'autant plus qu'il se vend environ 499 \$, soit un peu plus que la combinaison console-lecteur CD, mais une chose est certaine, c'est que le CDX permet une véritable économie d'espace.

Il est livré avec trois CD de jeu (une compilation de titres populaires sur Genesis, la version CD de Sonic et celle d'Eco le dauphin, ce dernier jeu absolument merveilleux), une manette à l'ergonomie revue, l'adaptateur de courant et l'indispensable fil pour le brancher à une chaîne audio-vidéo. Le CDX peut également servir de lecteur de disques compacts de musique; à ce moment une illustration de contrôleur audio apparaît à l'écran. Et, aussi, comme « baladeur »; mais, à ce prix, on est plutôt tenté de le laisser prudemment à la maison.

Malgré la présence d'un second processeur Motorola 68000 16 bits, les performances de la Genesis ne sont pas pour autant « gonflées », la machine continuant d'afficher 64 couleurs sur une palette de 512. Mais le gigantesque support de données donne accès à des programmes plus complexes. C'est ainsi que l'on a vu apparaître des jeux d'aventure qui jusque là étaient réservés aux ordinateurs (ce qui lui permet de surclasser la Super Nintendo), comme Monkey Island et Rise of the Dragon, des jeux d'action complexes comme Wing Commander et Dragon's Lair. Parmi les nouveautés, une version inédite de Jurassic Park, le très attendu Microcosm de Psygnosis (tout aussi beau que la version CD-Rom PC elle aussi arrivée) et un jeu de rôle qui devrait rallier les utilisateurs d'ordinateurs, Dark Wizard. Les CD de Sega se vendent entre 65 \$ et 79 \$.

SI RÉELS, SI VRAIS

L'INVASION DES DINOSAURES Patinodrome Sainte-Foy

65 DINOSAURES GRANDEUR NATURE

mercredi au vendredi de 13h à 20h

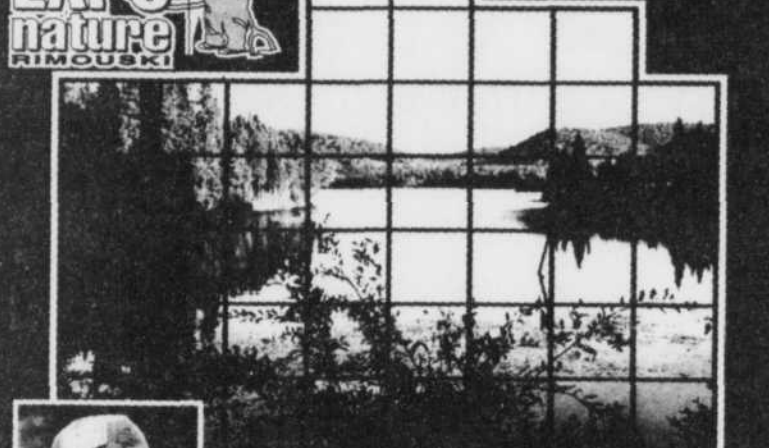
samedi et dimanche de 10h à 20h

Aussi sur place, collection de crânes de dinosaures (fossiles)

Information: 650-6717

6ième ÉDITION 1994
DU 21 AU 24 AVRIL COLISÉE DE RIMOUSKI

La grande aventure



Jeannot Ruel
Sentier Chasse Pêche
Invité spécial



Clarence Boutin
président de la Fédération
québécoise de
camping et caravaning



Pierre Guillebeault
"M Original"
Concours d'appel
sur aux poignets



Gilles Berube
fondateur et propriétaire
du Groupe Cedrico
Invité d'honneur - Forêt



Ron Piché
des Sports de Montréal
président de la Belle Vie 22 avril



Michel Fournier
du Bic, Président d'honneur
directeur de Sepaq-Anticosti

200 STANDS SUR LE PLEIN AIR, CAMPING, CHASSE ET PÊCHE

VIVEZ EXPO-NATURE RIMOUSKI

DÉCOUVREZ LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS

EN CHASSE ET PÊCHE.

LES POURVOYEURS, L'ART ANIMALIER,

LES DESTINATIONS VACANCES,

LES SPORTS DE PLEIN AIR, LE NAUTISME

LE CARAVANING, LES VÉHICULES

RÉCRÉATIFS, LA SANTÉ NATURE

SUPER ANIMATION GRAND FORMAT,

SPECTACLES, DÉMONSTRATIONS,

CONCOURS DE MONTAGE

DE MOUCHES, D'APPEL DE L'ORIGINAL,

CLINIQUES DE TIR À L'ARC ET

CARABINE, TECHNIQUES DE "CALL",

LA "MEGAPECHE" O'KEEFE:

À CHAQUE LANCER, ÇA MORD!

RENCONTREZ JEANNOT RUEL

DE SENTIER CHASSE PÊCHE

Visitez le stand
du quotidien

LE SOLEIL

et rencontrez

notre chroniqueur

André-A Bellemare,

sur place aux

heures d'ouverture

Les grands oiseaux
de proie du
"African Lion Safari".

MÉGA Pêche O'Keefe



Nombreux prix EXPO NATURE

- 1 voyage de pêche sur la Péninsule Beauséjour
- 1 pêche B.B.Q. Origine Rieux
- 1 forfait rafting 2 personnes / 1 journée rivière Sainte-Anne
- 1 séjour à l'hôtel et 4 entrées au Parc Safari avec croisière sur le Richelieu + une casse de vin
- 1 forfait Bien-être pour 1 personne à Pohnégamook santé plein air
- Visites guidées dans les grottes de Saint-Elysur
- 1 paire souliers golf Boutique de Golf Richard Plourde
- Concours de montage de mouches: saumon à truite
- 1 forfait de pêche à la ligne d'Anticosti 4 jours 2 personnes comprenant hébergement, visite touristique 2 jours de pêche à la truite de mer sur la rivière Jupiter d'Anticosti S.P.A.Q. Anticosti
- 1 séjour de villégiature avec hébergement pour 2 personnes avec 3 jours de pêche quotidienne sur la réserve Duchénier
- Concours de "call" d'original et concours d'hommes forts
- Nombreux produits CAMOU et GRIZZLY pour le concours de call d'original
- 2 bouquets chacune pour les concours de tir aux poignets
- Mégapeche O'Keefe
- 2 forfaits de chasse à Anticosti pour 1 personne chacun incluant hébergement, l'avion de Sainte-Anne-des-Monts, 1 guide pour 4 personnes Collaboration: Péninsule Anticosti

Participez gratuitement aux tirages des prix de présence Expo Nature Rimouski

NOM _____
ADRESSE _____
VILLE _____
TÉLÉPHONE _____

Les gagnants seront choisis au hasard durant la fin de semaine EXPO-NATURE Rimouski. Aucun achat n'est requis. Déposez ce coupon à l'entrée du Colisée de Rimouski ou postez-le à C.P. 1203 Rimouski G5L 8M2, avant midi le 22 avril 1994

ICG PROPANE SEPAG ANTICOSTI MA ROUTE RIMOUSKI PARC SAFARI QUÉBEC GROUPE DE PRESSE BELLAVANCE LE SOLEIL MINISTÈRE DE L'ÉCOLOGIE, DU DÉVELOPPEMENT DURABLE ET DES PÊCHERIES SRC RÉSERVE DUCHÉNIER

Admission générale: 6.75\$, enfants 0-5 ans gratuit, 6 ans à 12 ans 3\$.
HEURES: Jeudi de 16h à 22h30 Samedi de 10h à 22h30
D'OUVERTURE: vendredi de 10h à 22h30 Dimanche de 10h à 18h

DES GENS
DES ÉVÉNEMENTS

Du lobbying pro-père

En France, les pères, privés de leurs enfants, crient de plus en plus fort. Ils se disent victimes de racisme, de tyrannie et d'un système aveugle à la suite de la rupture du couple. Selon S.O.S.-Papa et le Mouvement de la condition paternelle, 1,7 million d'enfants de ce pays vivent actuellement sans leur père. Plus de 600 000 ne le voient plus.



Un clavier ergonomique

Une compagnie de Phoenix, en Arizona, vient de mettre sur le marché un nouveau clavier d'ordinateur ergonomique qui pourrait aider à régler certains maux, comme les blessures au poignet, qui frappent les utilisateurs. Selon son créateur, Stanley Kleban, l'appareil offre le meilleur angle pour le travail à effectuer et permet le déplacement du coude, ce qui facilite une meilleure circulation sanguine. Le nouveau produit se vend 349 \$ US.

Viser haut coûte cher

Pour rentabiliser leur patrimoine naturel, le Népal et le Pakistan accordent des autorisations d'ascension dans les principaux sommets himalayens. Les prix varient selon les altitudes projetées. Ainsi, au Népal, un sommet de moins de 6500 mètres coûte 1000 \$ par personne. Il faut investir trois fois plus d'argent si l'on espère atteindre une altitude de 7500 à 8000 mètres. Si vous bénéficiez d'un gros budget et d'une bonne forme physique, peut-être souhaitez-vous atteindre le toit du monde ? Alors, il vous faudra déboursier 10 000 \$ pour obtenir l'autorisation seulement.



À quoi ressemblaient nos ancêtres ?

Voici, selon le dessin d'un artiste du Musée d'histoire naturelle de Pittsburgh, à quoi pouvait ressembler le primate qui a laissé sa marque dans un fossile découvert, il y a quelque temps en Chine, par les paléontologistes de cette institution. L'animal est un membre de la famille des singes et des humains. Selon un article publié dans la revue Nature, cette semaine, le fossile trouvé en Chine, démontrerait que l'Asie aurait pu être le berceau des primates.

Bonbon pour l'appétit sexuel

Au Japon, la société Miyaga Seika vient de lancer un bonbon capable, affirmée-t-elle, de revigorer le dynamisme sexuel de l'homme. Cette friandise, appelée « Power Ekiu », contient de la cannelle, du gingembre, de la gelée royale et des extraits de guarana, une des plantes les plus riches en caféine.

Nouvelle forêt sur notre planète

Il arrive encore que l'on découvre des forêts vierges sur notre planète. C'est le cas d'une forêt de 15 000 hectares localisée dans la province de Guangxi, en Chine. Des spécialistes y ont répertorié 90 espèces d'insectes inconnues, 11 plantes nouvelles, 12 champignons rares et 19 animaux en voie d'extinction.

La station spatiale Alpha en difficulté

Les partenaires de la future station spatiale font le tour de leur participation financière

La quasi-totalité des partenaires de la future station spatiale ont reconnu récemment devoir faire face à d'importantes difficultés financières dans leurs pays respectifs pour la réalisation de ce projet qui inclut désormais la Russie.

textes d'EMMANUEL SEROT
de l'agence France-Presse

Réunis à Colorado Springs (Colorado) sous l'égide de la Fondation américaine de l'espace, les dirigeants des agences spatiales concernées ont comparé leurs sorts, à l'occasion du dixième anniversaire du lancement du concept, en 1984 par Ronald Reagan, et un an après que le président Bill Clinton eut ordonné sa révision à la baisse.

La participation du Canada

Le sort le moins enviable revient sans doute au Canadien Roland Doré, président de l'Agence spatiale canadienne: Ottawa a annoncé en février dernier son intention de se retirer progressivement du projet pour des raisons d'économie budgétaire.

« Le Canada est actuellement en train de négocier avec la NASA un rôle moins important dans la station spatiale », a confirmé M. Doré, ajoutant: « Nous ne pouvons maintenir notre participation au niveau où elle avait été fixée durant les années 80. »

L'Agence spatiale canadienne, qui doit notamment fournir à la station un système de bras robot amélioré, du type de celui qu'elle fournit actuellement à la NASA pour ses navettes, est elle-même en discussion avec son propre gouvernement et une décision finale devrait être prise dans les deux semaines, a indiqué M. Doré.

« Toutes les options restent ouvertes, celle d'un partenariat en l'état, celle d'une fourniture du seul matériel et celle d'un retrait total », a-t-il ajouté.

L'administrateur de la NASA, Daniel Goldin, a pour sa part indiqué que les États-Unis « reconnaissent la situation financière canadienne » et que des consultations sont en cours entre la Maison-Blanche et le gouvernement canadien. Les Canadiens « veulent faire partie » du projet, a assuré M. Goldin lors d'une conférence de presse en marge du colloque.

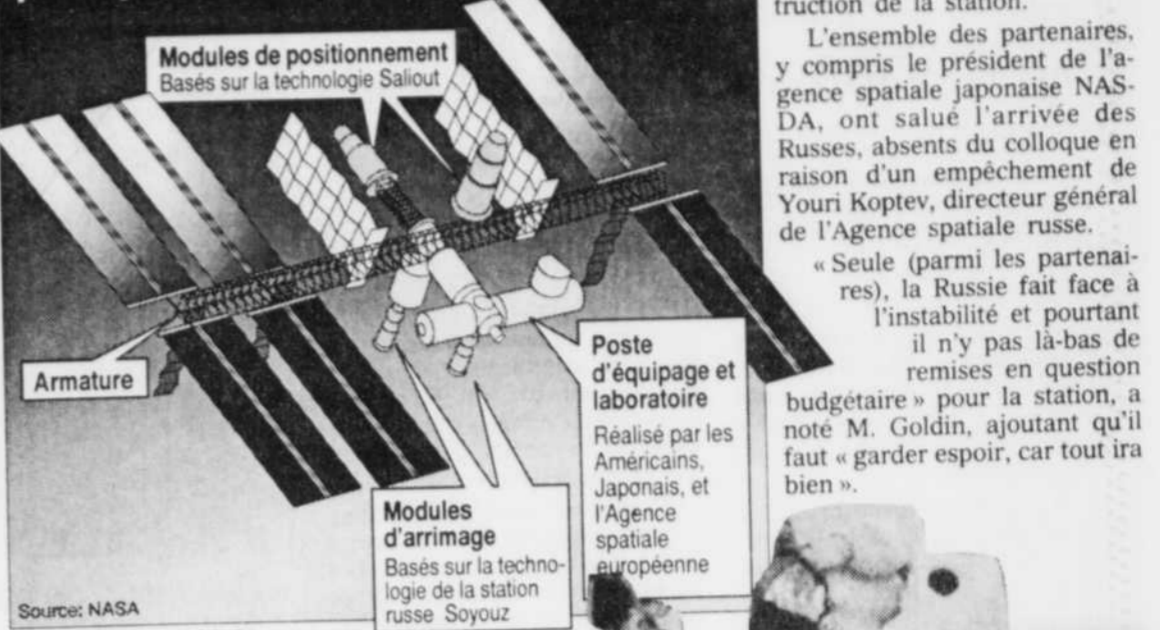
Du côté des Européens

Les partenaires européens connaissent également de grosses difficultés, a de son côté déclaré le directeur général de l'Agence spatiale européenne (ESA), M. Jean-Marie Luton. « Certains de nos principaux membres ont substantiellement réduit leurs contributions ».

M. Luton a ajouté qu'à la différence des autres partenaires - États-Unis, Canada, Japon et Russie -, l'ESA connaît un problème de taux de change entre les monnaies des pays membres, plusieurs d'entre eux ayant connu des dévaluations, ce qui a réduit leurs contributions. « L'espace est une cible facile pour les économies » en période de restrictions budgétaires, a-t-il estimé.

« Nous ne pouvons pas réduire à nouveau le budget de la NASA et je ne suis pas disposé à spéculer » sur cette éventualité, a martelé à plusieurs reprises Daniel Goldin, qui doit

Les pays partenaires songent à réduire leur participation dans la station spatiale Alpha



Source: NASA
Infographie: AP / LE SOLEIL

affronter dans les mois à venir différents votes sur ce projet au Congrès, considéré comme majoritairement opposé à la construction de la station.

L'ensemble des partenaires, y compris le président de l'Agence spatiale japonaise NASDA, ont salué l'arrivée des Russes, absents du colloque en raison d'un empêchement de Youri Koptev, directeur général de l'Agence spatiale russe.

« Seule (parmi les partenaires), la Russie fait face à l'instabilité et pourtant il n'y pas là-bas de remises en question budgétaire » pour la station, a noté M. Goldin, ajoutant qu'il faut « garder espoir, car tout ira bien ».



Un projet de 17,4 milliards \$
D'après la nouvelle formule, la septième, mise au point avec la participation officielle des Russes, le premier vol de navette pour l'assemblage des matériaux de la station, baptisée provisoirement Alpha, devrait avoir lieu fin 1997. L'ensemble devrait être opérationnel en 2002, pour un coût que la NASA estime à environ 17,4 milliards \$.

Clémentine a topographié les deux tiers de la Lune

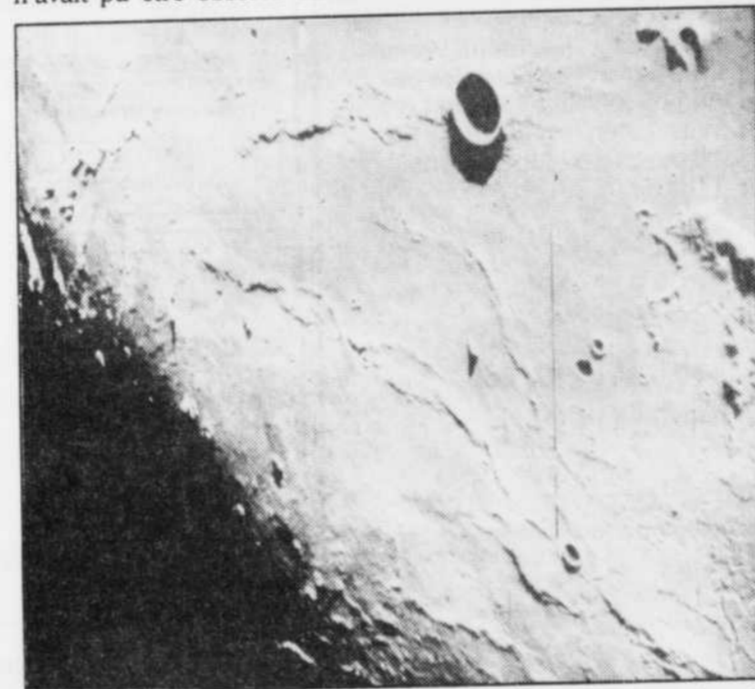
La sonde devait être l'un des instruments spatiaux du programme de défense spatiale de l'Initiative de défense stratégique

WASHINGTON — Après avoir déjà transmis un million d'images et des données « fantastiques », la sonde Clémentine a entamé la deuxième phase de sa mission, commencée le 25 janvier, en achevant de topographier les deux tiers de la Lune.

Le vaisseau spatial automatique d'à peine 424 kilos était placé sur une orbite polaire variant entre 430 et 2950 km, et sa position la plus rapprochée de la Lune se situait à 30 degrés latitude sud. Une série de manoeuvres commandées de la Terre, fin mars, l'ont progressivement amené à une latitude de 30 degrés nord.

Cette deuxième phase, qui vient de commencer après une série de tests, doit permettre à la sonde de prendre des clichés d'une meilleure qualité, et d'établir une topographie de l'hé-

misphère Nord de la Lune, qui n'avait pu être observé durant la première partie de la mission. Celle-ci est dirigée conjointement par le Pentagone et la NASA.



Les militaires — à qui l'on reproche souvent les excès financiers du programme « Guerre des Étoiles » — sont ravis de pouvoir démontrer, grâce à Clémentine, qu'ils savent concevoir des programmes moins chers que ceux de la NASA.

Initialement, Clémentine devait être l'un des instruments spatiaux du programme de défense spatiale de l'Initiative de défense stratégique (SDI), remplacée par l'Organisation de défense des missiles balistiques (BMDO).

Pour Paul Spudis, directeur adjoint de l'équipe scientifique du projet Clémentine, les données reçues pour l'instant sont « fantastiques ». « Je suis émerveillé, cela faisait des années que j'essayais d'obtenir une mission vers la Lune », a-t-il déclaré à la revue spécialisée Aviation Week.

Clémentine va demeurer sur sa nouvelle orbite jusqu'à début mai, et elle sera ensuite reprogrammée pour partir à la rencontre d'un astéroïde, Geographos, qu'elle doit frôler fin août de façon à fournir les premières images de ce type de rencontre.

Existence de dépôts de glace

Le week-end dernier, elle a

fourni des données radar particulièrement intéressantes pour l'équipe de scientifiques qui suit la mission: elles laissent envisager l'existence de dépôts de glace sur les régions polaires de la Lune. Il faudra cependant attendre au moins un mois avant de pouvoir avoir le début d'une confirmation scientifique de cette hypothèse, ont précisé les responsables de la mission.

Les quatre caméras légères emportées à bord, et le transmetteur laser, fonctionnent parfaitement, a pour sa part indiqué le colonel Pedro Rustan, responsable du projet au sein de l'Organisation de défense des missiles balistiques.

Au-delà du succès de cette mission, les partisans de ce type de programme estiment que Clémentine illustre parfaitement la nouvelle conception de la recherche spatiale que s'efforce de développer la nouvelle administration américaine, et qui se résume par le leitmotiv: « faire plus vite, moins cher et mieux ».

COMMENTAIRE: Trois questions en une à Sainte-Anne

Culture, partage et démocratie

Les lecteurs de la Côte-du-Sud me renseignent depuis quelque temps, soit par leurs propres commentaires, soit par des articles du Kamouraska ou du Placoteux, sur l'imbroglio où se retrouve la population de la paroisse de Sainte-Anne-de-la-Pocatière. L'objet du litige ? La bibliothèque municipale de La Pocatière. L'enjeu ? La perte, pour la population de la paroisse, de l'accès à cette bibliothèque.

Cet imbroglio attire l'attention sur au moins trois questions différentes: celle des ententes de services entre municipalités, celle de la culture, celle aussi des principes démocratiques.

De l'eau contre des livres ?

Déjà, dans sa livraison du 13 février, Le Placoteux situait clairement le problème. La Pocatière possède une bibliothèque. La municipalité de Sainte-Anne-de-la-Pocatière, qui forme une ceinture autour de La Pocatière, n'en possède pas. Intelligemment, la paroisse de Sainte-Anne et La Pocatière ont partagé pendant six ans les frais d'exploitation de cette bibliothèque. Sainte-Anne, dont la population de 1800 personnes équivaut au tiers de La Pocatière, versait environ 8000 \$ par an, soit à peu près 27 % du total. Jusque-là tout va bien.

Cette année, certains des élus municipaux de Sainte-Anne, le maire en tête, ont décidé qu'ils ne renouveleraient l'entente que si La Pocatière acceptait de rattacher la paroisse à son réseau d'aqueduc et d'égout. Comme La Pocatière, sans fermer la porte à toute négociation, a refusé de confondre en une seule et même décision la bibliothèque et les services d'aqueduc et d'égout, le maire de Sain-

te-Anne, M. Fernand Pelletier, a obtenu qu'une majorité de son conseil mette fin à l'entente au sujet de la bibliothèque. C'était tout ou rien; ce fut rien. La population de Sainte-Anne eut beau réunir 863 signatures, (Le Placoteux, 10 avril), son maire n'a pas bronché. Sainte-Anne n'a plus accès à la bibliothèque de La Pocatière depuis le 1er avril. Une pitié!

Pauvre culture

Il y a déjà plusieurs années, alors qu'il agissait comme ministre responsable des loisirs québécois, Claude Charron avait commis ce jugement lapidaire: « Certains conseils municipaux vont mettre du chrome sur leurs égouts avant de financer des loisirs culturels... » Le passage de deux décennies n'a visiblement pas fait disparaître tous les coins où sévit un tel mépris de la culture. Certains en sont encore, en tout cas, à ne faire place à la culture que si elle leur sert de levier dans la revendication d'avantages jugés plus importants.

S'agissait-il, pour la municipalité de Sainte-Anne, d'un choix cornélien, d'une alternative déchirante entre la lecture et la faillite ? Certainement pas, car, de l'aveu du maire lui-même (Le Placoteux, 10 avril), la résiliation de l'entente ne réduira le compte de taxes de Sainte-Anne que de 0,05 \$. L'hypothèse la plus plausible, c'est donc celle d'un mépris total pour les « pelleteux de nuages ».

En prime, l'entêtement

Le mépris pour la culture s'accompagne ici, cependant, d'un étonnant mépris pour la population.

Quand, en effet, une aussi énorme proportion de l'électorat se prononce par voie de pétition pour une entente, c'est toute la population qui doit se sentir méprisée par l'entêtement du maire et des conseillers qui l'appuient. Le maire Pelletier répliquera, bien sûr, comme il l'a déjà fait, qu'il est maire de Sainte-Anne, qu'il le sera encore pour trois ans et qu'il est donc le seul vrai détenteur de l'autorité démocratique. Il ne convaincra cependant personne. Il ne fera qu'étaler un peu plus largement sa méconnaissance des principes démocratiques. Être élu est une chose, vivre la démocratie exige qu'on puisse, au jour le jour, se sentir représentatif des aspirations fondamentales de la population. Condition non remplie. Que faire maintenant ? Dans l'immédiat, il s'agira d'explorer, si ce n'est déjà fait, la possibilité d'une collaboration informelle entre les bénévoles de Sainte-Anne et la bibliothèque de La Pocatière. Peut-être trouvera-t-on là une façon de maintenir l'accès à la bibliothèque pour la population de Sainte-Anne sans pour autant pénaliser La Pocatière. La Bibliothèque centrale de prêts des Portages saura mieux que moi jusqu'où aller ou ne pas aller dans cette voie.

À plus long terme ? Ne confier la culture qu'à ceux qui y croient.

signé **Laurent LAPLANTE**
collaboration spéciale



LE SOLEIL MAGAZINE
Pour toute information relative à la production de ce cahier, veuillez communiquer avec l'un ou l'autre des services suivants:
Rédaction, service des cahiers spéciaux 647-3412
Publicité 647-3435
Tirage 647-3333

Un tapis de chats

□ Un couple ontarien partage sa maison avec 689 minous

KINGSTON (PC) — Jack et Donna Wright aiment les chats. Depuis 20 ans maintenant, ils vivent littéralement sur un tapis de chats dans leur petite maison de Kingston, en Ontario. Cette passion pour leurs amis félins leur a appris une chose.

« Il est possible de reconnaître individuellement une centaine de chats, affirme Jack. Lorsqu'ils sont plus nombreux, 200 ou même 500, ils en viennent tous à se ressembler. »

Au dernier recensement, la petite maison d'Elm Street comptait 691 occupants, soit Jack, Donna et 689 chats...

Un record

Les chercheurs du Livre des records Guinness affirment qu'il s'agit du plus important regroupement privé de chats dans le monde.

« Nous n'avons pas élevé ces chats pour figurer dans le livre des records », affirme Jack.

Donna, pour prendre soin du troupeau, se lève à 5 h 30, vidant et nettoyant dix grands bacs qu'elle rafraîchit ensuite avec de la litière propre.

Elle doit alors entreprendre de nourrir ses pensionnaires, tâche qui requiert chaque jour 180 grandes boîtes de viande, 25 kilos d'aliments secs, six litres de lait et d'innombrables écuelles d'eau fraîche.

Donna conserve toujours une épaisse serviette sur ses genoux pour se protéger des omniprésentes griffes : à tout instant, un des chats lui saute sur les genoux ou même lui grimpe sur les épaules.

Sans nous, ils seraient morts
Jack, plusieurs chats allongés

sur les genoux et un autre étendu dans ses bras, raconte : « Dès que vous avez accepté de protéger ces animaux, où devez-vous vous arrêter ? Si ces chats ne vivaient pas avec nous, ils seraient morts. On les euthanasierait. »

Donna est propriétaire d'une petite compagnie de peinture et Jack est peintre en bâtiment. Les chats drainent toutefois tout ce qu'ils gagnent et même un peu plus. Heureusement, ils reçoivent occasionnellement des dons de personnes aimant les chats et qui sont sympathiques à leur cause.

Un million \$ de dépenses

Les Wright préfèrent ne pas discuter des coûts qu'entraîne annuellement leur passion pour les chats. Ils se contentent d'affirmer qu'au cours des 20 dernières années, ils ont dépensé plus de un million \$ pour soigner ces animaux.

En 1992, la ville de Kingston adoptait un règlement interdisant d'abriter plus de six chats dans une même maison. Les Wright ont toutefois obtenu une exemption pour droits acquis leur permettant de garder les chats qu'ils possédaient déjà.

Frais de licences

Ils doivent par ailleurs verser des frais d'enregistrement de 500 \$ pour leurs chats (la licence pour un chat est de 10 \$, mais ils ont obtenu un rabais spécial). Les fonctionnaires municipaux leur ont par ailleurs remis une



« Beaucoup de gens croient que nous sommes fous, mais ce n'est pas le cas, de dire Donna. Pour nous, les chats sont comme des humains. »

impressionnante pile de formulaires : ils doivent en remplir un pour chacun de leurs pensionnaires.

Durant la nuit, 30 chats ou plus s'étendent normalement sur le lit de leurs maîtres, si bien que ces derniers ont toutes les difficultés du monde à changer de position durant leur sommeil.

Les repas présentent également un problème : « Je dois avouer qu'il est très difficile, pour nous, de manger du poulet... »

« À chaque fois que je mange du poulet, je dois rester debout, l'assiette tenue bien haut, collée au menton. »

Cage extérieure

Les Wright ont même modifié certaines pièces de leur maison pour mieux l'adapter aux félins. Pour leur permettre de respirer un peu d'air pur, ils ont construit une cage de 4,9 sur 6 m recouverte d'un treillis métallique. La

cage est accolée à la maison et un petit tunnel, ressemblant à l'entrée d'un igloo, y conduit à partir du mur extérieur du salon.

Pour faciliter le nettoyage, les planchers sont couverts d'une pellicule de plastique qui remonte un peu sur les murs.

L'écran du téléviseur a été recouvert d'un panneau de verre scellé afin de le protéger contre les poils de chats envahissants. Peine perdue, presque tous les appareils électriques doivent être

régulièrement réparés ou remplacés.

Les Wright se refusant à faire dégriffer leur ménagerie, les marques d'une activité féline intense sont omniprésentes partout dans la maison. Les cadres de porte doivent être remplacés plusieurs fois par année et les « prélarts » à tous les 12 mois. Les meubles ressemblent à du bois de plage ouvragé.

Les mauvaises odeurs

Pour combattre les odeurs, la

L'histoire a commencé avec « Midnight »
Toute l'aventure a débuté avec un seul chat, Midnight, un félin sans race définie qui appartenait à Donna lorsqu'elle a épousé Jack, en 1970. À la fin des années 80, leur garderie féline avait pris des proportions fantastiques.

maison est balayée à plusieurs reprises durant la journée et un arsenal de bombes aérosol sont régulièrement vidées dans tous les racoins.

Les mâles châtrés

Pour empêcher une explosion démographique au sein de cette population animale déjà trop envahissante, les mâles sont castrés dès leur arrivée. Pour prévenir les maladies, tous les chats sont inoculés au moins une fois par année.

Malgré les précautions, quelques accidents se sont produits. En novembre dernier, 17 chats ont péri lorsqu'on a accueilli un nouveau venu atteint de distemper.

Les batailles de chats ? Jack ne se souvient que d'un seul combat homérique : ce fut un véritable ouragan de poils et de griffes auquel participèrent une cinquantaine de ses pensionnaires.

Les soins à apporter à cette grande famille deviennent toutefois de plus en plus lourds à mesure que les années passent.

« C'est beaucoup de travail, concède Jack, qui est âgé de 54 ans. Je ne puis toutefois voir comment nous pourrions changer quoi que ce soit. On va probablement s'en occuper jusqu'à notre mort. »

« Je dois admettre que je suis parfois un peu déprimée », admet pour sa part Donna, qui a 51 ans.

« Parfois, je demande quelques dollars à Jack et je sors prendre une bière ou deux. Je peux alors m'asseoir en paix durant quelques heures. C'est merveilleux. »

EN BREF

Les enfants nés en Italie en 1348, l'année de la grande peste en Europe, n'avaient que 22 ou 24 dents permanentes au lieu de 32 et personne n'a encore déterminé les causes de cette anomalie.

La prison de Dundalk, en Irlande, a été construite en 1853 par John Coffee. Acculé à la faillite et condamné, il a été le premier occupant du bâtiment.

Le dingy est un chien sauvage qui vit en Australie. Avec la prolifération des lapins, dont il se nourrit, sa population s'est considérablement accrue et constitue une menace pour les troupeaux de moutons.

L'un des naufrages les plus meurtriers de l'histoire de la marine a fait 7700 morts le 30 janvier 1945 lorsque le Wilhelm Gustoff, un paquebot transportant des Allemands qui fuyaient la Pologne, a été torpillé en mer Baltique par un sous-marin soviétique.



Le Mérite commercial Desjardins, prix mensuel qui vise à souligner le dynamisme et les succès obtenus par des entreprises oeuvrant dans la grande région de Québec. Lors du "Gala des Fidèles" en mars 1995, "l'Entreprise de l'année" sera choisie parmi les lauréats des douze derniers mois. Pour information : 651-7181.



L'entreprise du mois d'avril 1994 pour la région de Québec

Le lundi 11 avril se déroulait, au Holiday Inn de Sainte-Foy, la remise officielle des plaques souvenir à l'entreprise lauréate du mois d'avril, soit au président-directeur général de «Les Metro-Gagnon», monsieur Denys Falardeau.





Monsieur Albert Groleau, directeur général de la Caisse populaire de Charly, offre à monsieur Denys Falardeau la plaque du Mérite commercial Desjardins; monsieur Valois Malenfant assiste à cette remise.



Monsieur François Prémont (extrême droite) remet à madame Lydia B. Gagnon le lamié du publi-reportage publié le dimanche 3 avril dans le quotidien LE SOLEIL, en compagnie de monsieur Valois Malenfant.



Madame Louise Laverdière (extrême droite) remet à monsieur Jean-Pierre Giguère la vidéo-cassette du message diffusé à TELE 4, en présence de monsieur Valois Malenfant.



Monsieur Claude Girard (extrême droite) offre à monsieur Claude Boulianne la cassette du message diffusé à CJRP, en compagnie de monsieur Valois Malenfant.

UNE INITIATIVE DE LA CHAMBRE DE COMMERCE RÉGIONALE DE SAINTE-FOY

en collaboration avec:



RÉSULTATS

lotto-québec

Extra Tirage du 94-04-16

NUMÉROS	LOTS
704767	100 000 \$
04767	1 000 \$
4767	250 \$
767	50 \$
67	10 \$
7	2 \$

PANEO Tirage du 94-04-16

	1	3	10	11	14
	16	21	23	28	31
	35	39	41	42	44
	47	54	60	68	69

Prochain tirage: 94-04-17

SELECT Tirage du 94-04-16

	GAGNANTS	LOTS
6/6	0	1 000 000,00 \$
5/6+	1	23 684,60 \$
5/6	19	1 018,80 \$
4/6	1 166	49,50 \$
3/6	20 379	5,00 \$

Numéro complémentaire: 27

Ventes totales: 864 704,00 \$
Gros lot à chaque tirage: 1 000 000 \$

ATOUT Tirage du 94-04-16

	CATÉGORIES DE LOTS (pour chaque sélection)	LOTS
1 ^{re} SÉLECTION	5 cartes + Atout	1 000 000 \$
	5 cartes	50 000 \$
	4 cartes + Atout	1 000 \$
	4 cartes	200 \$
	3 cartes + Atout	20 \$
	3 cartes	10 \$
	2 cartes + Atout	2 \$ + mise gratuite

2^e SÉLECTION

TVA, le réseau des tirages de Loto-Québec

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

UNE LINCOLN

pour beaucoup moins que vous ne pensiez !



Signature

TOWN CAR 1993
Valeur de 44 577 \$

SPÉCIAL
30 995 \$

Transport et préparation inclus

«L'ASSURANCE D'UNE BONNE AFFAIRE»



529-2131 901, 1^{re} AVENUE, QUÉBEC

Le bénévolat, c'est l'âme de nos grands musées

« Les bénévoles, c'est l'âme du Musée de la civilisation. Sans eux, il n'aurait pas la vitalité et le prestige qu'on lui connaît, malgré le dévouement de son personnel et les incroyables tours de force de son directeur général. »

textes de JEAN-CLAUDE RIVARD
LE SOLEIL

« Le bénévolat au Musée c'est mon désennui, ma raison d'être, ma vie. »

Ainsi parle Mme Colette Beauvais, qui fut une pionnière du bénévolat au Musée lorsque son état de santé l'a prématurément conduite à la préretraite.

D'autres pourraient en dire autant comme M. Jacques Fortin, ex-technicien-dessinateur de la Communauté urbaine ainsi que Mme Béatrice Houde, une dynamique arrière-grand-maman de 80 ans, qui fait aussi du bénévolat à la Maison des marins, à la Maison Michel-Sarrasin et à l'hôpital du Saint-Sacrement.

Tous trois font partie de ce contingent d'environ 3100 « Amis du Musée » chez qui on a recruté plus de 260 bénévoles. Ils furent du nombre des tout premiers bénévoles recrutés, il y a quatre ou cinq ans, par Mme Estelle Claveau, chargée des dossiers « Amis et Bénévoles ».

Ce qui est vrai au Musée de la civilisation, l'est également dans tous les autres musées de la province, notamment au Musée du Québec et au Musée de l'Amérique française, particulièrement en cette période de contraintes budgétaires. Au seul Musée de la civilisation, le nombre des quelque 300 employés a été coupé de moitié!

Musée de la civilisation

« Au Musée, on fait de tout », commente Mme Colette Beauvais.

De tout, sauf une chose : le travail de guide-animateur, réservé à des employés rémunérés et syndiqués.

Le travail ne manque pas. Ces derniers mois, Mme Beauvais s'est occupée de la décoration de l'arbre de Noël, de l'accompagnement de conférenciers, du service de café aux visiteurs pendant le Carnaval, de l'encadrement d'écoliers, de la surveillance d'objets exposés au Salon des collectionneurs, de la collecte d'objets antiques vendus à « l'Encan-bénéfice du Musée », etc.

Ceux qui en ont le goût et la compétence peuvent aussi s'occuper de quantité d'autres tâches : secrétariat, assistance médicale (secourisme et premiers soins), etc.

Musée du Québec

Au Musée du Québec, on s'inspire de la tradition des grands musées américains, explique Mme Louise Turmel. Les bénévoles sont recrutés et formés pour en faire des guides-animateurs appelés à travailler plus spéciale-

ment auprès des jeunes du milieu scolaire.

La tâche est cependant lourde et exigeante pour les 35 personnes qui assument présentement ces fonctions. Non seulement leur faut-il assumer les tâches confiées, mais les bénévoles doivent aussi se soumettre à une formation continue ainsi qu'à un processus d'évaluation périodique.

D'ailleurs, ne devient pas bénévole qui veut. Sur les 72 candidatures reçues cet automne, à la suite d'appels lancés dans les médias, seulement 14 ont été acceptées. Le goût des choses culturelles et l'attrait pour le travail éducatif auprès des jeunes sont des atouts majeurs, selon Mme Turmel.

Les enseignants et les directeurs d'école à la retraite aiment particulièrement cette forme de bénévolat à la fois pédagogique et culturelle, qui leur permet de rester en contact avec les jeunes et avec le public, dit-elle.

Musée de l'Amérique française

Le Musée de l'Amérique française, aussi connu sous le nom de « Musée du séminaire », utilise

Le Canada rend hommage à ses millions de bénévoles

Aux quatre coins du Canada, plus particulièrement au Québec, on rendra hommage, du 17 au 23 avril, aux millions de personnes qui consacrent bénévolement de leur temps et de leur énergie à des organismes et à des groupes communautaires.

Plus de 13 millions de Canadiens font en effet office de « bons voisins » et 5,3 millions d'entre eux sont concrètement engagés dans des activités bénévoles. Ils donnent plus d'un milliard d'heures de travail, l'équivalent de 617 000 postes à temps plein et une valeur de 13,2 milliards \$ en dollars de 1990. C'est plus que la masse salariale des grandes industries canadiennes (foresterie, mines, agriculture, pétrole, etc.), dit-on.

Plus de la moitié des bénévoles (55 %) sont des femmes et le tiers d'entre eux ont un emploi rémunéré. Ce sont des gens scolarisés et on y retrouve 46 % de diplômés universitaires (27 % dans la population en général). Selon Statistique Canada, les bénévoles donnent en moyenne 191 heures par année.

Il y a 51 ans

La Semaine nationale de l'ac-



« Le bénévolat au Musée c'est mon désennui, ma raison d'être, ma vie. »

Mme Colette Beauvais

aussi les bénévoles comme guides-animateurs.

On en compte actuellement une vingtaine. On les a choisis parmi une soixantaine de candidats recrutés par les journaux, la radio et la télévision. On a aussi lancé des invitations particulières aux étudiants de certains départements de l'université Laval, notamment ceux d'histoire.

Conséquemment, on n'y trouve pas que des retraités et des personnes à la recherche d'un agréable passe-temps culturel. On y trouve aussi des jeunes de plus en plus nombreux, à la recherche



Mme Estelle Claveau (à droite), du Musée de la civilisation, présentant un document aux bénévoles Thérèse Dupuis, Béatrice Houde et Colette Beauvais ainsi que Suzanne Tremblay et Jacques Fortin (debout).

d'une expérience professionnelle spécifique, indique Mme Pascale Bergeron.

tion bénévole a été proclamée pour la première fois en 1943, afin de souligner l'importante contribution des femmes canadiennes dans l'effort de guerre.

Patronnée par l'Association canadienne des centres d'action bénévole ainsi que par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec, cette semaine veut publiquement remercier les citoyens engagés dans des activités de bénévolat tout en invitant aussi les autres qui n'en font pas à venir donner un coup de main.

« Les besoins sont de plus en plus grands, surtout en cette période de coupures », affirme d'un commun accord les deux organismes. Ils tiennent à rappeler que « le travail bénévole profite à tout le monde, y compris au bénévole ».

Le bénévolat au Québec

Un sondage Léger et Léger (« Le profil du bénévolat au Qué-

bec », avril 1993) a estimé à plus de deux millions le nombre des adultes québécois qui font du bénévolat, notamment au sein d'organisations (27 %) aussi bien que sur une base individuelle (14 %), à raison d'une moyenne de 17 semaines par année et de 29 heures par mois.

Ils s'engagent principalement au profit de causes humanitaires (28 %), dans le domaine de la santé (18 %) de même que dans le secteur du sport, des loisirs et de la culture.

Les personnes intéressées à faire du travail de bénévolat peuvent communiquer avec la Fédération provinciale (514-524-7515) ou avec l'un de ses 96 organismes régionaux membres. Le Regroupement des Centres d'action bénévole de la région de Québec (418-663-0978) rassemble le Centre d'action bénévole de Québec (418-681-3501), le Centre d'action bénévole Beauport-Orléans (418-663-0978), le Service d'entraide Rive-Sud ou SERS (418-838-4094), le Centre d'action bénévole de Montmagny-L'Islet (418-248-7242) et le Centre d'action bénévole de Charlevoix (418-665-7567).

L'énigme du professeur JISSÉ

Solution de l'énigme des étudiants

Selon une certaine expérience, je ne serais pas étonné que plusieurs résolveurs d'énigmes aient travaillé quelques heures à la solution du problème. Je suis pourtant d'avis qu'il peut se résoudre en une dizaine de minutes si l'on songe au principe voulant que toute action appelle une réaction. Donc, que toute montée doit être compensée par une descente équivalente.

Michel Samson a remonté de 3 places (ind. 2). Normand Provencher et Louis Tanguay ont baissé d'un rang (ind. 3 et 4). Donc, montée de 4 et descente de 2. Il est clair que le total des mouvements de Louis-Guy Lemieux et Damien Gagnon est de 2 vers l'arrière.

On sait que Claude Goyette, en montant d'un rang, et Normand Provencher ont simplement échangé leurs places (ind. 3 et 5). Ils étaient donc 5-6, 1-2 ou 2-3.

Ils ne pouvaient être 5-6, car Michel Samson était forcément l'un ou l'autre. Ils ne pouvaient être 2-3, sinon Damien Gagnon aurait été premier (il était devant Louis-Guy Lemieux) et une baisse de 2 n'aurait pas permis à Louis-Guy Lemieux de le dépasser.

Donc, Normand Provencher était 1er, Claude Goyette était 2e et Damien Gagnon 3e. Louis-Guy Lemieux était quatrième et Louis Tanguay, qui a reculé d'un rang, devait être 5e, laissant la dernière place à Michel Samson.

Le nouveau classement est donc le suivant: 1er, Claude Goyette; 2e Normand Provencher; 3e, Michel Samson; 4e, Louis-Guy Lemieux; 5e, Damien Gagnon, et 6e, Louis Tanguay.

Il en résulte que Claude Goyette est une grosse tête et qu'en guise de consolation, les autres gagnent un week-end avec Florence.

COMMERCE À VENDRE

OPTION FRANCHISÉ

Établi au centre-ville de Québec depuis 1949.
Intéressant pour propriétaire-opérateur.
Rendement élevé sur investissement.

PPE au-dessus de 100 000 \$, solde comptant.
Écrivez à : C.P. 32032, Québec G1M3N9

4 JOURS SEULEMENT
GRAND SOLDE NOIR SUR BLANC
PREMIER VERSEMENT EN AOÛT 1994
SANS AUCUN COMPTANT



Piano numérique
KAWAI
Modèle RG100, 88 touches
Prix courant : 2765 \$*
SPÉCIAL 4 JOURS 2095 \$*
* Banc inclus

11482 \$*

LA MUSIQUE & BEAUDOIN
17, rue Desjardins, Lévis
833-2141

* Sujet à approbation du service du crédit

Réparer ou remodeler votre manteau...

PAYEZ EN AVRIL 95 SANS INTÉRÊT*



• ENTREPOSAGE cueillette et livraison gratuites
• ARTISTE DESIGNER atelier sur place, remodelage effectué par un expert

Adrien Lapointe
745, Sainte-Claire
522-4654

L'autre homme qui plantait des arbres

Selon des statistiques récentes, la moitié des entreprises nouvellement créées existent toujours, cinq ans après leur fondation; or, une recherche démontre que celles qui réussissent tablent principalement sur le travail d'équipe.

« On est parti 5, on est rendu 55, et on espère être un jour, 555! » lance fièrement M. Yvan Imbeault, directeur de Technofor, une pépinière forestière située à Saint-René-de-Matane.

Cette jeune entreprise horticole, enthousiaste, ambitieuse et bien enracinée dans son coin de pays,

est la preuve vivante que, non seulement le travail d'équipe est important, mais qu'il peut même faire toute la différence.

En janvier 1984, cinq techniciens forestiers dans la vingtaine décident de prendre leur avenir en main dans leur propre région rurale et fondent une entreprise. « On a tous été unis, au départ, par l'envie de créer notre emploi. De plus, on avait tous envie de vivre ici, donc, cela signifiait forcément de créer notre propre emploi », raconte la directrice de la production en serres, Mme Anne Fortin.

La Formation: une étape indispensable

Cette entreprise doit également une bonne partie de son succès au souci accordé à la réalisation d'un travail de qualité, une qualité qui commence par un immense respect face aux employés. En effet, même parmi les membres de la direction, les tâches sont bien définies car la complémentarité et la collégialité sont ici à l'honneur.

Chez Technofor, la qualité des ressources humaines est donc une donnée clé. « Quand on a ouvert le complexe des serres, on a organisé un cours de formation de 80 heures sur la culture hydroponique pour nos employés, nous raconte Mme Fortin. Ainsi, quand les employés

ont une meilleure formation, ils ont envie de s'impliquer davantage dans l'entreprise. »

Technologie de pointe, recherche et développement, solidarité représentent, pour l'équipe de Technofor, les ingrédients du succès.

Défi Emplois, c'est la plus vaste initiative de développement local et de création d'emplois afin de favoriser l'entrepreneuriat dans toutes les régions du Québec. La Fondation de l'Entrepreneuriat en collaboration avec votre quotidien publiera des reportages éloquentes nous présentant des exemples de collectivités ou d'individus qui ont pris leur avenir en main.

Hydro-Québec a 50 ans



Privatisation ou bien grignotage?

□ On ne privatise pas Hydro-Québec. C'est sacrilège, c'est tabou et de toute façon si ça se faisait, ça nous coûterait un bras. Alors au lieu de privatiser Hydro, on va plutôt la grignoter. C'est d'ailleurs déjà commencé.

QUÉBEC — Le débat sur la privatisation ne lève pas vraiment, malgré les efforts des Michel Bélanger ou Richard LeHir. Ni Daniel Johnson ni son ministre des Ressources naturelles, Christos Sirros, n'endossent, officiellement en tout cas, une position qui les mènerait probablement au suicide politique. Ce serait pourtant un débat intéressant.

par PIERRE ASSELIN
LE SOLEIL

En 1963, Michel Bélanger était le directeur de la planification au ministère des Richesses naturelles. Il a été de ceux qui ont planifié et réalisé l'intégration, par Hydro-Québec, de toutes les compagnies d'électricité de la province.

Quand le Québec a posé ce geste, rappelait-il récemment au colloque de l'UQAM sur Hydro-Québec, la province n'avait qu'une faible dette.

Aujourd'hui, croit M. Bélanger, le temps est peut-être venu pour l'État de vendre les actions qu'il possède dans sa plus grosse société, afin de réduire cette même dette qui a pris du poids depuis. La valeur de ces actions est estimée à 13 milliards \$. Avec une telle somme dans ses coffres, le gouvernement n'aurait théoriquement pas besoin d'emprunter un sou pendant trois ans.

S'il a le mérite de poser la question franchement, M. Bélanger ne trouve pas beaucoup d'adeptes pour une vente en bloc. Par contre, ceux qui veulent défendre la propriété collective d'Hydro ne manquent pas.

Au même colloque, Georges Lafond, gestionnaire d'Hydro pendant 10 ans, et Léo-Paul Lauzon, le dangereux comptable de l'UQAM, ont mené la charge contre cette idée.

M. Lafond d'abord, en rappelant qu'Hydro était, en 1963, l'équivalent d'une mutuelle, propriété de tous les Québécois. En 1981, le Parti québécois révisait la Loi sur Hydro-Québec et faisait disparaître l'obligation de fournir l'énergie « aux taux les plus bas ». Le PQ autorisait à la même occasion un fonds social de 5 milliards \$ composé de 50 millions d'actions.

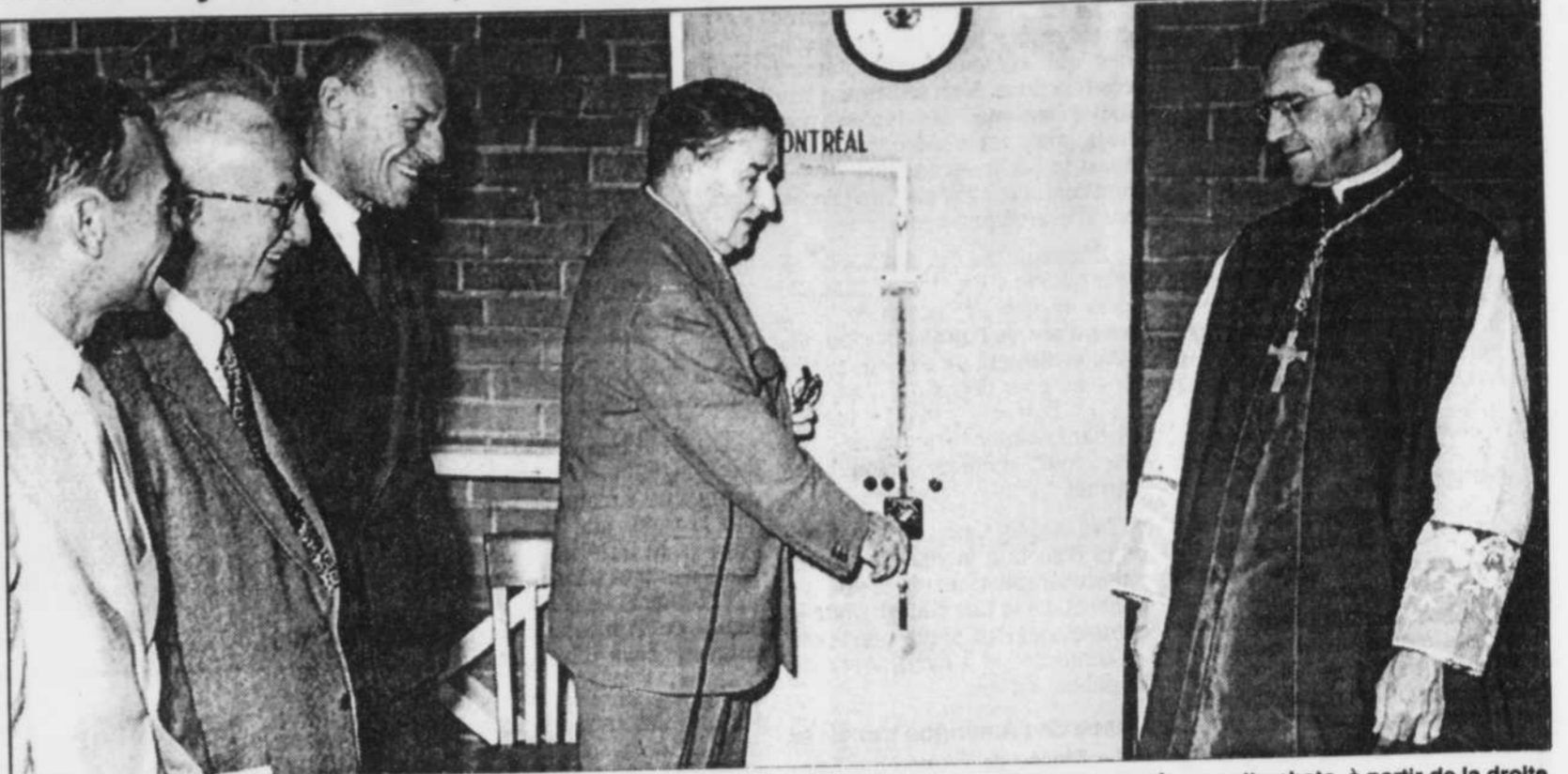
Ce jour-là, Hydro a cessé d'appartenir aux Québécois pour devenir une propriété de l'État, souligne M. Lafond. Depuis le 14

décembre 1981, toutes les taxes, frais de garantie et dividendes qui ont suivi cette décision ont rapporté 4 milliards \$ au gouvernement, à même nos tarifs d'électricité.

Une étude réalisée par RBC Dominion valeurs mobilières présente un scénario dans lequel 35 % des actions d'Hydro-Québec seraient vendues pour 6,6 milliards \$. Aux yeux de M. Lafond, ce serait un « colossal bradage qui accorderait aux abonnés l'insigne privilège de payer aux actionnaires, par le biais de leurs tarifs, un dividende annuel d'environ 1,2 milliard \$ ».

Le prof Lauzon, lui, en se basant sur la valeur de remplacement des centrales d'Hydro-Québec, évalue que chaque Québécois détient un actif de 5000 \$, « ce qui rend futile toute discussion sur la privatisation ».

Si Hydro était malgré tout vendue au secteur privé, notre facture



Maurice Duplessis, premier ministre du Québec, met le groupe générateur numéro 16 en marche. On reconnaît sur cette photo, à partir de la droite, Mgr Percival Caza, évêque auxiliaire de Valleyfield, Maurice Duplessis, John S. Bourque, ministre des Ressources hydrauliques et L.-Eugène Potvin, président d'Hydro-Québec.

d'électricité pourrait augmenter de près de 40 %, dit-il en citant toujours RBC Dominion. Le client qui paie 1000 \$ par année devra

donc payer 400 \$ de plus, pour lesquels il lui faudra gagner presque 800 \$ de salaire brut.

Marcel Côté, de la firme Secor, préconise malgré tout la privatisation, et croit même qu'elle est inévitable à plus long terme. Les calculs de M. Lauzon sont, selon lui, un « château de cartes qui s'effondrerait facilement ».

Mais il reconnaît qu'il est impossible de vendre Hydro d'un seul bloc. Contrairement à ce que l'on a vu en Grande-Bretagne ou en Nouvelle-Écosse, dit-il, on assistera plutôt à un « envahissement progressif et à petits pas du monopole d'Hydro-Québec par des intérêts privés ».

Ce phénomène est déjà commencé avec l'entrée en scène des producteurs privés, qui se lancent dans la construction et l'exploitation de petites centrales hydro-électriques, de cogénération, de parcs d'éoliennes.

Guy Coulombe, ex-président d'Hydro, anticipe la même chose. Il ne croit pas à une privatisation des grandes centrales, des lignes de transport ou des activités de

distribution. Mais selon lui, « le citoyen comprend mal qu'Hydro soit aussi engagée dans la vente de produits, dans le capital de risque ou dans la recherche et développement ».

Les rôles reliés à la diversification pourraient être confiés à une société cotée en bourse, dont Hydro pourrait partager les actions avec le public, suggère M. Coulombe.

EN BREF

Churchill Falls, un bon coup pour le Québec

Le contrat de Churchill Falls est une bénédiction pas seulement pour Hydro-Québec, mais pour tous les Québécois, comme le démontrent les calculs suivants réalisés par RBC Dominion, avec des données de 1992. Chaque kilowatt-heure de Churchill coûte, à Hydro-Québec, 0,31¢ en prix d'achat versé à Terre-Neuve, plus 1,50 ¢ en coûts de transport sur ses lignes. Hydro revend ce même kilowatt-heure à un prix moyen de 4,7 ¢. L'ensemble de l'énergie produite par cette centrale, qui représente 15 % de toute l'énergie dont dispose Hydro-Québec, représentait un bénéfice de 660 millions \$ en 1992. Cette année-là, le bénéfice net total d'Hydro-Québec atteignait 724 millions \$. Toute bonne chose ayant une fin, le contrat se termine en 2041. Le prix versé à Terre-Neuve doit cependant être revu en 2016. Il passera alors de 0,3 ¢ à 0,2 ¢...

Ce qui coûte 39 \$ au Québec en coûte 97 \$ à New York

L'électricité semble nous coûter cher, surtout quand il fait froid comme cet hiver. Mais d'autres sont encore plus à plaindre. Quelques exemples : la facture mensuelle moyenne (625 kWh) coûte 39 \$ au Québec. Un abonné de New York paiera 97,61 \$ pour la même quantité d'énergie, la note la plus salée de toute l'Amérique. Par contre, celui de Seattle est mort de rire. Il ne paiera que 20,03 \$. Mais ne plaignez pas les New-Yorkais trop vite. La même facture mensuelle se monte à 108 \$ en Angleterre, 114 \$ en France et 153 \$ au Japon. C'est trop ? Sans doute, surtout si vous êtes Italien. En Italie, la facture mensuelle atteint 215 \$.

Un personnel féminin à 30 % en 1999

L'effectif féminin est en croissance chez Hydro-Québec. Sur un total de 21 028 employés permanents, Hydro comptait en 1993 un total de 4631 femmes, ou 22 %. L'année dernière elles étaient 21,7 %, et 21,1 % l'année précédente, et si on remonte à 1989, 19,8 % des employés étaient des employées. Tannés des pourcentages ? Attendez. La croissance annuelle moyenne de l'effectif féminin, entre 1989 et 1993, est de 4,7 %. Pas mal, direz-vous ! Soit. Mais Hydro s'est fixé un « objectif ferme », oui oui, vous lisez bien, de porter cette proportion à 30 % pour 1999. Il ne reste que cinq ans et la société doit réduire son personnel en plus. Alors il faudra embaucher 1600 femmes, à des postes permanents, pendant ces cinq années, et même plus si le nombre total d'employés d'Hydro augmente. On fera le compte en 1999.



Billy Diamond, grand chef du Grand conseil des Cris, Gérard D. Levesque, ministre des Affaires intergouvernementales du Québec et Robert Kanatewatt, chef de la bande de Fort George, signent l'entente de principe relative à l'aménagement du territoire de la Bale James.

Je fais du dessin technique de haute précision pour les projets d'amélioration des installations électriques

j'ai

le plaisir de bien servir nos clients en contribuant à la fiabilité du réseau d'Hydro-Québec qui fête cette année ses

50 ans

À Hydro-Québec, nous avons pris de l'expérience avec les années. Mais nous restons jeunes pour mieux vous servir. Et nous y mettons toute notre énergie

Appelez-nous au 1 800 ÉNERGIE

Hydro-Québec

Le meilleur de nous-mêmes

50 ans d'énergie

Marie-Claude Brisson
Dessinatrice, Division Projets
Région Manicouagan



Un symbole d'identité collective qui s'effrite ?

□ Électrification rurale de Maurice Duplessis, nationalisation orchestrée en 1962 par René Lévesque, mort de Daniel Johnson (père) sur les lieux du chantier de Manic 5, projet du siècle de Robert Bourassa... C'est toute l'histoire politique contemporaine du Québec qui s'est écrite sur les pylônes d'Hydro-Québec.

(PC) — Thérèse Paquet-Séguin vivait à New York quand Hydro-Québec a répliqué à l'offensive de démolition menée aux États-Unis par les Cris et leurs alliés écologistes.

« Looking at facts rather than symbols », annonçait la page de publicité de la société d'État dans le prestigieux New York Times, le 21 octobre 91.

Faits contre symboles ! Cette opposition avait frappé Mme Paquet-Séguin, élevée comme tous les Québécois dans la religion électrique : l'eau propre et puissante nous fournissait confort et fortune nationale.

Semer le doute

« En poste à l'ONU, coupée de la symbolique québécoise, je voyais les grands journalistes du monde semer le doute sur les fondements mêmes de notre fierté hydro-québécoise : droits de la personne, respect de l'environnement et développement économique, les trois principaux points d'ancrage de la nouvelle conscience mondiale. »

« J'en venais à douter de la capacité d'Hydro-Québec de s'inscrire dans une dynamique contemporaine. Dans les guerres internationales de symboles, on ne touche que le haut du glacier, sans entrer en contact avec la guerre industrielle sous-jacente.

Hydro-Québec aurait peut-être avantage à se couper des symboles et à se battre sur le terrain industriel de ses compétitrices », selon Mme Paquet-Séguin, qui participait au grand colloque marquant le cinquantenaire de notre géant de l'électricité, le mois der-



Construit au cours des années 1910, l'édifice de Quebec Railway, Light, Heat and Power, rue Saint-Joseph à Québec, portera le nom de Merger Building durant de nombreuses années, avant de devenir le siège social de Quebec Power Company.

nier, à l'Université du Québec à Montréal.

La situation économique mondiale

« Hydro-Québec sera-t-elle encore longtemps le symbole de l'identité collective ? Tout dépend de ce qu'on en fera, mais aussi des contraintes extérieures, surtout du chambardement radical de la situation économique mondiale. Force motrice à l'heure de l'industrialisation, l'électricité peut-elle jouer un rôle aussi primordial dans une société post-industrielle ? » se demande Claude Bellavance, historien de Trois-Rivières.

Pour le sociologue Jean-Jacques Simard, « deux raisons ont amené les Franco-Québécois à faire d'Hydro-Québec un symbole national. Tout d'abord, la nature même de l'électricité, qui relève de la magie et du mystère. »

Aux mains des Anglais

« En plus d'être mystérieuse et magique, l'électricité était aux mains des Anglais, plus particulièrement de compagnies dénommées « Powers », symbole donc de l'aliénation et de l'exploitation des francophones.

« En maîtrisant l'électricité, surtout à partir de la Manic, conçue et réalisée par les leurs, des ouvriers aux ingénieurs, les Franco-Québécois entraient dans la modernité et devenaient même les Américains du Canada lorsqu'ils construisaient la centrale de Churchill Falls pour le compte des Terre-Neuviens. »

Mais ce symbole, selon le professeur Simard, agonise, s'il n'est pas déjà mort. « Le commencement de la fin est arrivé avec la Baie James, où tout était réduit à l'utilitarisme économique : la création d'emplois et la possibilité d'exporter aux États-Unis. Le symbole ratatinait et l'on commençait à se demander si l'on exporterait notre électricité à 7¢ le kilowattheure comme nous avions vendu notre fer à 8¢ la tonne. Hydro-Québec, qui avait permis de se réapproprier la Côte-Nord, allait-elle vendre le Grand Nord aux Américains ? »

« Les pépins se sont ensuite infiltrés dans la fissure : saccage du chantier par les ouvriers de la Baie James, blocage des Cris, noyade des caribous, découverte de BPC dans l'huile électrique, contrats secrets avec les alumine-

ries, pannes de courant, dynamite sous les pylônes... »
Mais même s'il achève, le sym-

bole refait surface lorsqu'on attaque Hydro-Québec à l'étranger : — Pauvre Hydro ! — se disent

alors même les journalistes, élevés eux aussi dans la symbolique de l'électricité.



C'est avec plaisir que je salue le cinquantième anniversaire d'Hydro-Québec. Je ne peux le faire sans rendre hommage aux hommes et aux femmes qui ont construit cette société d'État et qui lui ont permis de devenir un instrument efficace de notre croissance collective.

En constituant la Commission hydroélectrique de Québec qui allait devenir Hydro-Québec, nous avons, comme à tant d'autres occasions par le passé, fait appel à l'eau et à l'énergie qu'elle recèle.

À l'époque, il s'agissait de mettre en valeur l'une de nos ressources traditionnelles. En privilégiant une source d'énergie renouvelable, nous avons fait aussi un choix d'avenir qui nous garantissait l'accès à un développement durable. Nous pouvons nous en féliciter.

Nous sommes de plus en plus sensibles à la nécessité de consommer l'énergie de façon intelligente. Nous sommes de plus en plus préoccupés par la nécessité d'assurer un développement durable pour permettre à tous les Québécois de retirer le plus possible de bénéfices de nos actions.

C'est pourquoi, lorsque nous aurons besoin de plus d'énergie, nous continuerons à accorder une place de choix à l'hydroélectricité, cette forme d'énergie renouvelable que nous avons adoptée.

Nous envisageons l'avenir avec confiance.

Christos Sirros
Ministre des Ressources naturelles et
ministre délégué aux Affaires autochtones

Québec



À l'instar de Montreal Light, Heat and Power Company et des autres distributeurs d'électricité, Quebec Power Company maintenait un centre de distribution d'appareils électroménagers, rue Saint-Joseph, à Québec (1928).

LA FORCE DU GÉNIE HUMAIN

Le Groupe Roche est fier de mettre son équipe à contribution, au service du harnachement et de la conservation du potentiel énergétique du Québec.

Bon anniversaire Hydro-Québec !

ROCHE

Roche Itée, Groupe-conseil
3075, ch. des Quatre-Bourgeois
Saint-Foy (Québec)
G1W 4Y4
Téléphone: (418) 654-9600
Télécopieur: (418) 654-9699

Félicitations

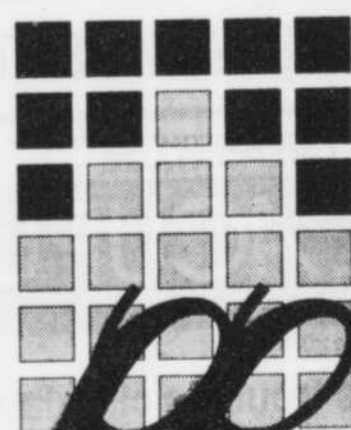


Hydro-Québec

50 ans de réalisations
et de succès électrisants !

LE GROUPE DUBEAU
en collaboration avec le
COMPLEXE DE LA CAPITALE

est heureux de rendre hommage à l'excellence d'une
entreprise qui, depuis 50 ans, contribue à l'essor économique
de notre société et au bien-être de tous les Québécois !



LE
COMPLEXE
DE LA
CAPITALE

5300, boul. des Galeries
Bureau 400
Québec (Québec) G2K 2A2
Tél.: (418) 623-7766

« HYDRO-QUÉBEC, AU COEUR DE NOTRE DÉVELOPPEMENT »

Ville de Baie-Comeau

LE SOLEIL MAGAZINE Santé

Pharmacie, massage, acupuncture, médecine, chirurgie, chiropraxie, homéopathie, phytothérapie, naturopathie, psychologie, physiothérapie

Gare au bruit excessif et continu !

☐ Notre système auditif n'est pas à toute épreuve

« Notre monde moderne se plaint du bruit excessif mais il ne peut pas ou ne veut pas s'en débarrasser. Et il en paye un lourd tribut. » Voilà ce qu'observe le Dr François Parent, oto-rhino-laryngologiste et phoniatre à l'Hôtel-Dieu de Québec.

par JACQUES DRAPEAU
LE SOLEIL

Dans une communication faite au colloque sur l'écologie sonore, tenu récemment à l'université Laval, le Dr Parent a noté que le système auditif n'est pas toujours seul à subir des dommages. « Le bruit, précise-t-il, peut causer une fatigue, accroître le stress, l'anxiété, l'agressivité et diminuer la concentration et la performance au travail. Il peut même être à l'origine de certains problèmes cardio-vasculaires, de pertes d'équilibre et de troubles digestifs. »

Les dommages au système auditif peuvent varier selon certains facteurs. « Le traumatisme, ajoute le spécialiste, peut être davantage sérieux si le bruit est plus intense, si sa fréquence est plus élevée, si le temps d'exposition est prolongé ou si le caractère du bruit est explosif plutôt que continu. »

Les individus ne réagissent pas tous de la même façon

Mais tous les individus ne ré-

gissent pas de la même façon au bruit. « La susceptibilité individuelle, explique le spécialiste, demeure la principale variable sans qu'on puisse toujours l'expliquer précisément. Certains facteurs génétiques peuvent même entraîner une fragilité. » Par ailleurs, des individus démontrent une résistance remarquable de leur oreille interne aux assauts répétés des décibels et peuvent souvent ne démontrer aucun déficit malgré des expositions répétées et prolongées.

Le droit au silence

De son côté, le Dr Jacques Boulay, hématologue à l'hôpital Saint-François-d'Assise de Québec et professeur à la faculté de médecine de l'université Laval, exprime le souhait que les États reconnaissent un jour « le droit à une atmosphère indemne de bruits ou de sons indésirés par ceux qui les perçoivent, de la même façon qu'il apparaît aujourd'hui un droit, dans les lieux fermés, à une atmosphère non empestée par la fumée du tabac. »



Des individus démontrent une résistance remarquable aux assauts répétés des décibels.

Le Dr Boulay rappelle que le tabac n'est aucunement nécessaire à nos vies. Bien plus, il est nuisible à la santé. « Il en est de même pour les bruits et les sons

indésirés qui constituent, ajoute-t-il, une nuisance sinon physique du moins psychologique. »

Méromane et grand passionné de musique, le Dr Boulay déplore qu'il n'y ait plus moyen d'aller quelque part de nos jours sans être assailli par la musique. « Nous ne connaissons la lumière que parce que nous savons aussi ce qu'est l'obscurité, poursuit-il. Il en est de même pour la musique. Nous ne la percevons que parce qu'il y a le silence face à elle. »

L'amour de la musique sup-

pose donc l'amour du silence. « La musique à jet continu, à toute heure du jour et de la nuit, devient un fond sonore sans signification musicale, insiste-t-il. Si nous voulons que la musique continue à être un art et une nourriture de l'âme, nous devons nous opposer de toutes nos forces à ce que les vendeurs du temple nous en mettent partout : dans la rue, dans les magasins, au téléphone pendant que nous sommes en attente, dans les restaurants et même dans les toilettes. »

Le bruit nous fait perdre la valeur du silence

Le psychologue et psychanalyste André Renaud se demande si tout ce vacarme qui assaille notre civilisation ne retire pas à la personne son discours intérieur et sa réflexion profonde.

« Quand nous considérons la difficulté actuelle à trouver un peu de silence et de calme, analyse-t-il, nous nous demandons parfois si tous ces balladeurs qui enferment leurs auditeurs dans des mondes coupés de leur environnement, toutes ces musiques des salles d'attente et des magasins à grandes surfaces ne suppriment pas la libre pensée de l'être humain. »

Le directeur de l'École de psychologie de l'université Laval a posé la question suivante aux hommes et aux femmes venus l'entendre lors du colloque sur l'écologie sonore tenu récemment : « Pourquoi sommes-nous si tolérants envers le bruit et si peu tolérants envers le silence ? »

Selon André Renaud, il est absolument essentiel que le psychologue fasse silence s'il veut entendre ce que son patient a à lui dire. « Vous n'avez pas d'idée comme c'est difficile, ajoute-t-il. Faire le vide en soi pour faire le plein de l'autre, ce n'est pas une mince tâche. »

LE SAVIEZ-VOUS ?

Psychose chez les artistes

Selon le psychiatre américain Kay Jamison, il y a de 10 à 30 fois plus de psychotiques chez les artistes que dans toute autre catégorie de travailleurs. Sa collègue, Ruth Richards, a son idée là-dessus. Cette situation, selon elle, découle du fait que les artistes ont l'habitude d'osciller entre deux extrêmes : la dépression et l'euphorie.

CLINIQUE

MÉDECINE
GÉNÉRALE
PSYCHOLOGIE
PHYSIOTHÉRAPIE
DIÉTÉTIQUE
AMAIGRISSEMENT
DENTAIRE
ORTHOTHÉRAPIE

Clinique Médico-Santé
(Équipe Médicale)
À L'HEURE DES CHOIX EN MATIÈRE DE SANTÉ

LA PHYSIOTHÉRAPIE

C'EST LOIN D'ÊTRE UN LUXE
PROBLÈMES MUSCULAIRES, ARTICULAIRES,
LIGAMENTAIRES, NEUROLOGIQUES

POUR RENDEZ-VOUS : 657-5996

• MASSO-KINESITHÉRAPIE
• OTORHINOLARYNGOLOGIE
• CELLULITE-OBESITÉ
• PHLEBOLOGIE (VARICES, HÉMORROÏDES)

CLINIQUE MÉDICO-SANTÉ 1200, rue de Germain-des-Prés, bureau 101
SAINTE-FOY (face au terminus Voyageur)

Rêvez-vous de vacances
ultrareposantes, douces
et énergisantes ?

Vous avez alors besoin de
THALASSOTHÉRAPIE

PASPEBIAC

Bains à l'eau de mer, enveloppements d'algues, massages thérapeutiques...

Le bonheur dans un somptueux manoir 19e siècle sur 15 acres de terrain aménagé au bord de la mer... où vous vous laisserez vivre...

« Là où l'ambiance fait la différence. »

AUBERGE DU PARC
Information et brochures :
1-800-463-0890

ONGLE INCARNÉ

ORTHONIXIE
TRAITEMENT CONSERVATEUR

L'orthonixie est une méthode qui consiste à maintenir les bords de l'ongle relevés, par une broche délicatement ajustée, durant la repousse de l'ongle.

• traitements • orthèses podiatriques

L. OUELLET 1003, Rodolphe-Forget, Sillery 687-1446
F. MEIWE 915, boul. René-Lévesque, Sillery 681-3623

La podiatrie est la seule profession professionnelle dont l'activité principale concerne la santé des pieds de la population.



Dr FRANÇOIS ALLART d.p.m.
Médecine podiatrique



4350, boul. Wilfrid-Hamel, Québec (Québec) G1P 2J8
Tél.: (418) 872-4346



Une chose est claire pour André Renaud : « Pour entendre et vraiment écouter, il faut faire le silence, le silence de soi et le silence en soi. Les fonds sonores multiples polluent la parole intime, enterrent le langage intérieur et perturbent la pensée profonde. »

Plus de 20 années d'enseignement clinique et de supervision de professionnels débutants et d'étudiants gradués lui ont permis de mesurer l'angoisse suscitée par le silence. « Pour le thérapeute débutant, dit-il, le silence du patient, autant que le sien, est synonyme de stagnation, de perte de temps. Le silence n'est pas pressenti comme un moment d'accueil, une présence partagée, mais plutôt comme une absence de communication et une brisure dans la relation. »

Le patient ne réagit pas toujours avec calme au silence. Certains s'emportent et exigent de leur thérapeute qu'il parle lui aussi. « Comme s'il souhaitait ne plus entendre ce qui le tenaille à l'intérieur », ajoute le psychanalyste.

M. Renaud décrit le silence du psychologue comme une invitation à la personne analysée à prendre contact avec son monde intérieur. « Notre silence, dit-il, se veut vivant, dynamique, constamment remué par l'éveil des pulsions, des désirs, des sentiments, des émotions. Ce silence exige un détachement de notre propre moi pour offrir une présence légère mais totalement attentive. »

PUBLI-REPORTAGE

L'ACUPUNCTURE

15e de 20

Les troubles circulatoires : votre foie, un coupable potentiel

Êtes-vous de ceux dont on dit parfois qu'ils ont la « patte froide et le cœur chaud » ? Vous sentez-vous des fourmis dans les jambes ? L'efficacité de votre système circulatoire est sûrement en cause et dans bien des cas, c'est votre foie qui manque d'énergie !

Les troubles circulatoires se présentent souvent sous des symptômes d'engourdissements et de fourmillements dans les membres inférieurs et supérieurs. Dans beaucoup de cas, on observe également une sensation de pieds et mains glacés. Le plus souvent, ce sont les femmes qui sont vulnérables aux troubles du système veineux, en particulier au niveau des veines saphènes qui collectent le sang des veines superficielles des membres inférieurs pour le ramener au cœur.

Dans le livre Nei Jai Sou Wen, on lit que « le foie fabrique le sang » et que « le méridien maître du cœur est le maître qui régit tous les vaisseaux ». Le méridien du foie est donc en étroite relation avec la circulation veineuse de

retour, particulièrement au niveau des membres inférieurs et du petit bassin, où toute la circulation est drainée vers le cœur par la veine cave.

En acupuncture, une stase veineuse ou congestion correspond à une insuffisance de l'énergie du foie et du méridien du foie. Elle s'accompagne parfois d'une congestion de la veine porte qui conduit le sang jusqu'au foie, avec possibilité d'hémorroïdes et de congestion pelvienne. Cette insuffisance « yin » du foie provoque la concentration du sang vers le bas du corps.

Dans l'élaboration de son traitement, l'acupuncteur tonifiera le foie pour contrer la stagnation du sang dans le bas du corps et le faire remonter vers le cœur. En poncturant certains points du méridien maître du cœur qui régit les vaisseaux, on augmente l'élasticité et la contractibilité de ceux-ci et la remontée du sang vers le cœur s'en trouve accélérée.

L'acupuncture dans le traitement des varices

Les textes chinois nous disent égale-

ment que « le foie est généralement en insuffisance dans les cas de varices ». La varice est une maladie très souvent liée à la constitution de l'individu. L'acupuncture a un effet particulièrement utile sur le relâchement de la fibre musculaire lisse de la veine dans les différents stades de la maladie. L'action des aiguilles est également bénéfique après le stripping chirurgical (ablation des varices), dans les cas de stases veineuses avec lourdeur des jambes et dans les problèmes de circulation de retour qui engendrent des sensations de brûlures et de tension dans les jambes.

En dehors des règles d'hygiène comme la gymnastique et la rééducation destinées à améliorer la circulation de retour, la poncture de points à action sur les veines transforme favorablement le pronostic des varices et des jambes lourdes. Pour en savoir davantage, consultez un acupuncteur inscrit au registre de la Corporation professionnelle des médecins du Québec.

ACUPUNCTEURS ET ACUPUNCTRICES

INSCRITS AU REGISTRE DE LA CORPORATION PROFESSIONNELLE DES MÉDECINS DU QUÉBEC (C.P.M.Q.)

Bas-du-Fleuve	Cap-Rouge	Portneuf	Sainte-Foy
• FERNAND BÉLANGER 867-4829	• YOLANDE LACOURT 652-3435	• HUGUETTE BEAULIEU 337-4468	• ANNE DELPECH 656-6022
• SYLVIE CLOUTIER 359-3176, 598-9455	• CHARLESBOURG	• QUÉBEC	• NICOLE DEMERS 656-6354
• ROBERT DUFOUR 492-9362, 867-8086	• MICHELLE PELLETIER 622-2858	• LISE CÔTÉ 522-1911	• CHARLOTTE THÉBERGE 658-3200
Beauce	• CAROL RUEL 626-5180	• RÉJEANE DUFRESNE 522-5891	• LORRAINE VERMETTE 654-9450
• CAROL RUEL 253-6100	• ROBERT ROUSSEL 626-5180	• JOCELYNE GENDREAU 648-8494	• SAINT-ÉMILIE
Beauport	• ARLETTE ROULEAU 828-9958	• THÉRÈSE GUY 687-4969	Village-des-Hurons
• LOUISE CAMIRAND 666-7646		• SANDRA TESTAGUZZA 527-6810	• ROBERT ROUSSEL 842-2662
			• LOUISE-HÉLÈNE BASTIEN 843-1790

« Prochain sujet, le 1er mai : « Les névralgies faciales »

VOUS POUVEZ ÊTRE BELLE !



François de Courval
dermo-esthéticien

La technique BIOVAL™ peut vous aider à atteindre votre idéal de beauté.

Pour plus d'explications, écoutez les conseils de François de Courval dermo-esthéticien en reprise tous les samedis de 11 h 30 à midi du 26 mars au 21 mai 1994 inclusivement

À LA TÉLÉVISION, CANAL 2
OU SUR LE CÂBLE, CANAL 13

François de Courval

1510, chemin Sainte-Foy, Québec 681-1510

Bioval™
La dermo-esthétique
par excellence.

« FORFAIT
DES MÉFAITS DE
L'HIVER
RIGOUREUX » À

195\$ pour 4 traitements*
sur présentation de ce coupon

VALIDE JUSQU'AU
30 AVRIL 1994
inclusivement

* Disponible sous forme de
certificat-cadeau valable
pour la Fête des Mères

Conservez cette page LE SOLEIL a compilé sous forme d'agenda les principales activités qui se dérouleront au cours de la semaine. Gardez cette page afin de planifier vos loisirs. A noter que la liste complète des expositions est publiée dans la page Où aller à Québec, chaque vendredi.

Agenda

Faire parvenir vos communications à: LISE GIGUÈRE, LE SOLEIL C.P. 1547, 390 St-Vallier Est, Québec, G1K 7J6

LE SOLEIL

CINÉMA - THÉÂTRE - CONFÉRENCE - SPECTACLES - etc.

DIMANCHE

17 AVRIL

THÉÂTRE

OUI S'EST PERMIS DE ME SUICIDER? de Léonard Lavoie. Par la troupe de théâtre Les Treize. Dim. Lun. 20h. Salle 0322, théâtre de Poche, Pavillon Maurice-Pollack. Prix d'entrée: 6\$. Réservation: 692-0202.

LA LUNE EST INQUIÈTE DU TEMPS de et par Ariette Fortin. Présenté par le Club Littéraire de Charlesbourg. 13h30. Moulin des Jésuites de Charlesbourg, boul. Henri-Bourassa. Entrée libre. Rens.: 624-4654, après 17h.

DANSE

JEU D'OMBRES, une production de la compagnie Danse Trélie. 14h. Auditorium Joseph-Lavergne, bibliothèque Gabrielle-Roy, 350, rue Saint-Joseph Est. Pour les 3 à 8 ans. Prix d'entrée: 6.50\$.

MUSIQUE

RÉCITAL DE CLAVECIN. 15h. Invité: Yanick Tremblay, claveciniste. Chapelle des Jésuites, coin d'Auteuil et Dauphine. Rens.: 835-5504.

CONCERT-CROISSANT. 11h. Hugues Cloutier, Isabelle Morin et Marie-Eve Morin, pianistes. Bibliothèque Saint-Jean-Baptiste, 755, rue Saint-Jean. Entrée libre.

CONCERT-CROISSANT. 11h. Le Quatuor Romance avec Marc Gagnon et Bernaby Goluboff, violon; Jacques Lavalée, violon alto; Anne-Marie Cassidy, violoncelle; Villa Bagatelle, 1563, chemin Saint-Louis, Silery. Contribution suggérée: 2\$.

MESSE DES ARTISTES. Dim. 10h45. Audrey Boulianne, soprano; Jacquelin Samson, flûtiste et Yolande Laflamme, pianiste. Chapelle historique Bon-Pasteur, 1080, de la Chevrotière. Rens.: 692-0202.

SPECTACLES

LES AUDITIONS DIET PEPSI JUSTE POUR RIRE. 20h. Pavillon Palais-Prince, Théâtre de la cité universitaire. Prix d'entrée: 5\$.

SOIRÉE FRANCO-QUÉBÉCOISE réunissant des artistes français (Gérard Launay, Robert Spilanti, Claude Carrière) et des Québécois (Jean Vieljeux, Florian Lambert, Mario Brassard, Robert Boutin, Jean-Paul Lemoyne, François Ptiotel). Dim. Lun. 21h. Bar Chez Son Père, rue Saint-Jean.

LA MAGIE DU MONOCYCLE avec les Tourne-sols de Québec. 13h30. Pour les 4-13 ans. Bibliothèque Gabrielle-Roy, 350, Saint-Joseph Est.

QUÉBEC EXPÉRIENCE 3D. Spectacle multimédia de Denis Dufour. Un voyage en 3D au cœur de l'histoire de Québec, de l'épopée des explorateurs aux temps modernes. Dim. au jeu. 10h30, 12h, 13h30, 15h, 16h30. Ven. Sam. 10h30, 12h, 13h30, 15h, 16h30, 18h, 19h30, 21h. Prix d'entrée: 6\$; 4\$ âge 6 ans et étud; gratuit pour les moins de 6 ans. Promenades du Vieux Québec, 8, rue du Trésor. Rens.: 694-4000.

QUÉBEC ET LES GRANDS EXPLORATEURS. Spectacle son et lumière sur l'histoire des explorations européennes en Amérique et la fondation de la ville de Québec. Spectacles continus en français et en anglais. Sem. 11h à 15h; sam. dim. 11h à 17h. Explore, 63, rue Dalhousie. Prix d'entrée: 4.25\$; 2.75\$ âge 6 ans et étud; gratuit pour les moins de 6 ans. Prix spéciaux pour les groupes. Rens.: 692-2063.

LES SIX SIÈGES DE QUÉBEC. Spectacle Son et lumière sur diorama recréant les batailles pour la prise de Québec. Spectacles continus en français et en anglais. Sem. 11h à 15h; sam. dim. 11h à 17h. Musée du Fort, 10, rue Sainte-Anne. Prix d'entrée: 4.25\$; 2.75\$ âge 6 ans et étud; gratuit pour les moins de 6 ans. Rens.: 692-2175.

Bar/restaurants:
- Chansons à vendre. 21h30. Bar Chez Son Père, 24, Saint-Stanislas (coin Saint-Jean).
- Benito Trogi, accordéon et Roberto Verechia, serveur chantant. Tous les jours à compter de 18h. Au parmesan, 38, rue Saint-Louis dans le Vieux-Québec.
- Denis Picard, tous les dim. 20h30. Bar le 10 Vagues, Hôtel Québec, 3115, boul. Wilfrid Laurier.
- Chantal Blanchet accompagnée au piano par Claude-Olivier Dubuc. Tous les dimanches au buffet à compter de 18h au Château Bonnet-Entente. Côté: 17.95\$.

VERNISSAGE
- Karam, chanteuse, claviériste. Dim. 14h. Bar le Cocktail, 2240, ave. du Viduct, Charny.
- Honky Tonk avec le Trio Michel Voyer, tous les dim. 15h30 à 19h30. Bar le Sens Unique, 1030, boul. des Capucins, Limoulin. Entrée libre.

REUNIONS
Buffet-recontre pour personnes seules. 10h à 14h. Brasserie chinoise LeBourneuf, Centre commercial LeBourneuf. Rens.: Rachel 627-0744.

Let's Brunch. Rencontres informelles en anglais, sous les dim. de 11h30 à 13h30. Entrée: 2\$. Rens.: 832-7986.

J'aime parler pour parler. 10h à 13h. Brasserie du Carrefour Beaufort, Bourg Royal. Prix d'entrée: 1\$ (désjeuner au choix). Rens.: 666-6726 ou 822-2649.

Émotifs anonymes 20h: Groupe Renaissance. Ecole Charles-Rodrigue, 217, rue Saint-Georges Ouest, Lévis. Rens.: 666-0256.

Fédération des Aînés dynamiques du Québec. 13h30: assemblée générale annuelle. Centre Lucien-Borne, salle 505, 100, chemin Sainte-Foy.

Atelier de vitrail à l'occasion de l'exposition William Morris: le paradis terrestre. 13h et 15h. Musée du Québec.

Journée d'information publique sur la prévention du cancer présentée par l'Hôtel-Dieu de Québec. De 10h à 16h: Prévenir le cancer, c'est possible. Pavillon de l'enseignement de l'Hôtel-Dieu de Québec, 27, côte du Palais. Au programme: kiosques d'information, conférences, cliniques de dépistage, professionnels pour répondre aux questions, conseils-santé, examens sommaires, prélèvements, etc.

Atelier sur la vannerie rustique avec Clodet Beaufort. De 13h à 16h. Domaine de Maizeires, 2000, boul. Montmorency. Prix d'entrée: 1\$. Rens.: 691-2385.

Regroupement québécois pour personnes avec acouphènes. 14h. Le stress ou la fatigue chez les acouphéniques. Invitée: Dr Nicole Tremblay, psychologue. Institut des sourds de Charlesbourg, 775, Saint-Viateur, Charlesbourg. Prix d'entrée: 5\$. entrée libre pour les membres. Rens.: 623-4122.

Journée thématique spéciale sur la randonnée pédestre, le trekking, l'escalade et l'alpinisme. De 11h à 16h. Invités: Yves Laforest, premier alpiniste québécois à avoir atteint le sommet de l'Everest et auteur du livre L'Everest m'a conquis; Yves Séguin, éducateur physique et auteur des guides Ulysse Randonnée pédestre au Québec et Randonnée pédestre dans les Nord-Est des États-Unis; François-Guy Thivierge, responsable du club école d'escalade l'Ascension et directeur de la boutique La Montagne en ville Librairie Ulysse, 4, boul. René-Lévesque Est. Rens.: 529-5349.

Bazar annuel de la Communauté Agape de Québec Inc. Dim. 11h à 19h. Au sous-sol de l'église Saint-Roch.

Super marché aux puces annuel. Dim. 10h à 16h. Arpitrone de Charlesbourg, 750, Place de Sorbonne. Prix d'entrée: 1\$. gratuit pour les moins de 12 ans. Rens.: 623-1288 (soir/semaine) et 624-7792 (jour/semaine).

Société canadienne de la Sclérose en Plaques. Brunch bénéfice à compter de 11h à la Brasserie La Bulle, 1975, rue Fleur de Lys. Mu-

Fortifications-de-Québec, Lieu historique national. Voir dimanche.

Vieux-Port-De-Québec, Lieu historique national. Voir dimanche.

L'autonhomie. Café-recontre. 19h30: Les blessures de mon enfance. Local de l'Autonhomie, 1950 de la Normandie. Rens.: 648-6480. Prix d'entrée: 2\$.

Émotifs anonymes 20h: Groupe Sérénité, YWCA, 855 Holland, Québec. Rens.: 666-0256.

Colloque sur la prévention du suicide organisé par le Club optimiste les Saules. Invité: Mario Beaulieu, intervenant du Centre prévention du suicide de Québec. Aussi, ateliers. École secondaire La Camaradière, 3400, boul. Neuviale.

Corporation des loisirs Ste-Odile-Saint-Albert. Assemblée générale de la Corporation. 19h30. Centre communautaire Marchand, 2740, 2e avenue.

Service Handi A Inc. 19h: La réforme du code civil (00). Invitée: Louise Dasylla Lafleur, avocate. Au 921, boul. Dufferin, 2e étage. Rens.: Susan Marcoux au 694-0258.

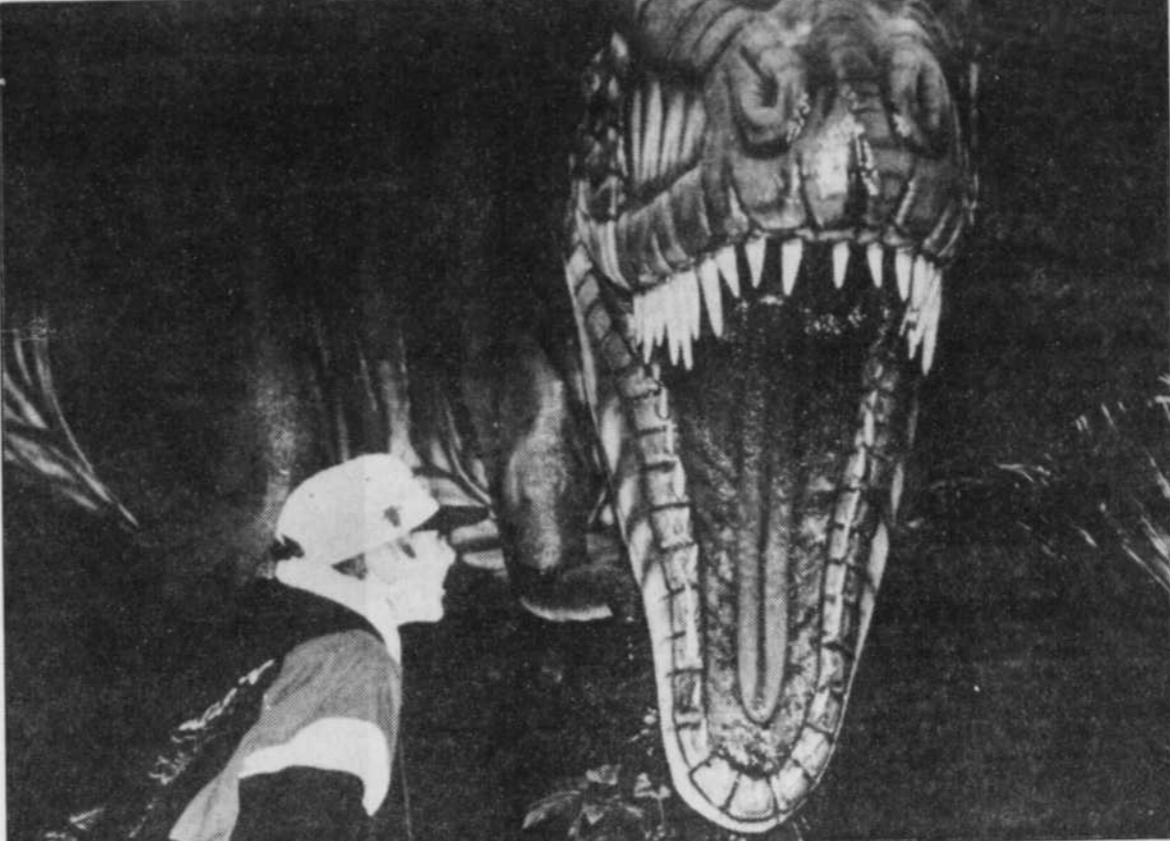
La Société d'horticulture de Sainte-Foy. 19h30: les bulbes d'été et les annuelles. Invité: Claude Lizotte. Centre artistique de Sainte-Foy (Ariana), 936, Place de ville, Sainte-Foy.

Maison de la famille Louis-Hébert. 19h: Parent-enfants: droits et obligations. Invitée: Nathalie Diguier, avocate. Au 865A, rue Myrand, Sainte-Foy. Contribution volontaire. Rens.: 681-0141.

Sources Vives Familles monoparentales de Beaufort. 19h30: Mes conceptions émasculinistes face à la famille, au travail, aux relations hommes-femmes. Invité: Fidèle Levesque. Pavillon Royal, 3365, chemin Royal, Beaufort. Prix d'entrée: 2\$. gratuit pour les membres. Rens.: Michèle Marcoux au 667-8121.

LES BLESSURES DE LA FEMME-ARAIGNÉE de René Dionne. Avec Bobby Bestro et Rychard Thériault. Mise en scène de Gill Champagne. Mar. au sam. 20h. Théâtre de la Bordée, 1143, rue Saint-Jean. Réservations: 694-9631 après 15h. Se termine le 30 avril.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.



Des dinos Une exposition mettant en vedette une soixantaine de réplique de dinosaures grandeur nature se tient jusqu'au 26 juin au Patinodrome.

Pratique de danse en ligne. 19h30. Centre Lucien-Borne, 100, chemin Sainte-Foy, angle Côte Salaberry. Rens.: Ghyslaine et Céline au 872-3526.

Atelier de vitrail à l'occasion de l'exposition William Morris: le paradis terrestre. 13h et 15h. Musée du Québec.

Journée d'information publique sur la prévention du cancer présentée par l'Hôtel-Dieu de Québec. De 10h à 16h: Prévenir le cancer, c'est possible. Pavillon de l'enseignement de l'Hôtel-Dieu de Québec, 27, côte du Palais. Au programme: kiosques d'information, conférences, cliniques de dépistage, professionnels pour répondre aux questions, conseils-santé, examens sommaires, prélèvements, etc.

Atelier sur la vannerie rustique avec Clodet Beaufort. De 13h à 16h. Domaine de Maizeires, 2000, boul. Montmorency. Prix d'entrée: 1\$. Rens.: 691-2385.

Regroupement québécois pour personnes avec acouphènes. 14h. Le stress ou la fatigue chez les acouphéniques. Invitée: Dr Nicole Tremblay, psychologue. Institut des sourds de Charlesbourg, 775, Saint-Viateur, Charlesbourg. Prix d'entrée: 5\$. entrée libre pour les membres. Rens.: 623-4122.

Journée thématique spéciale sur la randonnée pédestre, le trekking, l'escalade et l'alpinisme. De 11h à 16h. Invités: Yves Laforest, premier alpiniste québécois à avoir atteint le sommet de l'Everest et auteur du livre L'Everest m'a conquis; Yves Séguin, éducateur physique et auteur des guides Ulysse Randonnée pédestre au Québec et Randonnée pédestre dans les Nord-Est des États-Unis; François-Guy Thivierge, responsable du club école d'escalade l'Ascension et directeur de la boutique La Montagne en ville Librairie Ulysse, 4, boul. René-Lévesque Est. Rens.: 529-5349.

Bazar annuel de la Communauté Agape de Québec Inc. Dim. 11h à 19h. Au sous-sol de l'église Saint-Roch.

Super marché aux puces annuel. Dim. 10h à 16h. Arpitrone de Charlesbourg, 750, Place de Sorbonne. Prix d'entrée: 1\$. gratuit pour les moins de 12 ans. Rens.: 623-1288 (soir/semaine) et 624-7792 (jour/semaine).

Société canadienne de la Sclérose en Plaques. Brunch bénéfice à compter de 11h à la Brasserie La Bulle, 1975, rue Fleur de Lys. Mu-

Fortifications-de-Québec, Lieu historique national. Voir dimanche.

Vieux-Port-De-Québec, Lieu historique national. Voir dimanche.

L'autonhomie. Café-recontre. 19h30: Les blessures de mon enfance. Local de l'Autonhomie, 1950 de la Normandie. Rens.: 648-6480. Prix d'entrée: 2\$.

Émotifs anonymes 20h: Groupe Sérénité, YWCA, 855 Holland, Québec. Rens.: 666-0256.

Colloque sur la prévention du suicide organisé par le Club optimiste les Saules. Invité: Mario Beaulieu, intervenant du Centre prévention du suicide de Québec. Aussi, ateliers. École secondaire La Camaradière, 3400, boul. Neuviale.

Corporation des loisirs Ste-Odile-Saint-Albert. Assemblée générale de la Corporation. 19h30. Centre communautaire Marchand, 2740, 2e avenue.

Service Handi A Inc. 19h: La réforme du code civil (00). Invitée: Louise Dasylla Lafleur, avocate. Au 921, boul. Dufferin, 2e étage. Rens.: Susan Marcoux au 694-0258.

La Société d'horticulture de Sainte-Foy. 19h30: les bulbes d'été et les annuelles. Invité: Claude Lizotte. Centre artistique de Sainte-Foy (Ariana), 936, Place de ville, Sainte-Foy.

Maison de la famille Louis-Hébert. 19h: Parent-enfants: droits et obligations. Invitée: Nathalie Diguier, avocate. Au 865A, rue Myrand, Sainte-Foy. Contribution volontaire. Rens.: 681-0141.

Sources Vives Familles monoparentales de Beaufort. 19h30: Mes conceptions émasculinistes face à la famille, au travail, aux relations hommes-femmes. Invité: Fidèle Levesque. Pavillon Royal, 3365, chemin Royal, Beaufort. Prix d'entrée: 2\$. gratuit pour les membres. Rens.: Michèle Marcoux au 667-8121.

LES BLESSURES DE LA FEMME-ARAIGNÉE de René Dionne. Avec Bobby Bestro et Rychard Thériault. Mise en scène de Gill Champagne. Mar. au sam. 20h. Théâtre de la Bordée, 1143, rue Saint-Jean. Réservations: 694-9631 après 15h. Se termine le 30 avril.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.

Atelier de vitrail à l'occasion de l'exposition William Morris: le paradis terrestre. 13h et 15h. Musée du Québec.

Journée d'information publique sur la prévention du cancer présentée par l'Hôtel-Dieu de Québec. De 10h à 16h: Prévenir le cancer, c'est possible. Pavillon de l'enseignement de l'Hôtel-Dieu de Québec, 27, côte du Palais. Au programme: kiosques d'information, conférences, cliniques de dépistage, professionnels pour répondre aux questions, conseils-santé, examens sommaires, prélèvements, etc.

Atelier sur la vannerie rustique avec Clodet Beaufort. De 13h à 16h. Domaine de Maizeires, 2000, boul. Montmorency. Prix d'entrée: 1\$. Rens.: 691-2385.

Regroupement québécois pour personnes avec acouphènes. 14h. Le stress ou la fatigue chez les acouphéniques. Invitée: Dr Nicole Tremblay, psychologue. Institut des sourds de Charlesbourg, 775, Saint-Viateur, Charlesbourg. Prix d'entrée: 5\$. entrée libre pour les membres. Rens.: 623-4122.

Journée thématique spéciale sur la randonnée pédestre, le trekking, l'escalade et l'alpinisme. De 11h à 16h. Invités: Yves Laforest, premier alpiniste québécois à avoir atteint le sommet de l'Everest et auteur du livre L'Everest m'a conquis; Yves Séguin, éducateur physique et auteur des guides Ulysse Randonnée pédestre au Québec et Randonnée pédestre dans les Nord-Est des États-Unis; François-Guy Thivierge, responsable du club école d'escalade l'Ascension et directeur de la boutique La Montagne en ville Librairie Ulysse, 4, boul. René-Lévesque Est. Rens.: 529-5349.

Bazar annuel de la Communauté Agape de Québec Inc. Dim. 11h à 19h. Au sous-sol de l'église Saint-Roch.

Super marché aux puces annuel. Dim. 10h à 16h. Arpitrone de Charlesbourg, 750, Place de Sorbonne. Prix d'entrée: 1\$. gratuit pour les moins de 12 ans. Rens.: 623-1288 (soir/semaine) et 624-7792 (jour/semaine).

Société canadienne de la Sclérose en Plaques. Brunch bénéfice à compter de 11h à la Brasserie La Bulle, 1975, rue Fleur de Lys. Mu-

Fortifications-de-Québec, Lieu historique national. Voir dimanche.

Vieux-Port-De-Québec, Lieu historique national. Voir dimanche.

L'autonhomie. Café-recontre. 19h30: Les blessures de mon enfance. Local de l'Autonhomie, 1950 de la Normandie. Rens.: 648-6480. Prix d'entrée: 2\$.

Émotifs anonymes 20h: Groupe Sérénité, YWCA, 855 Holland, Québec. Rens.: 666-0256.

Colloque sur la prévention du suicide organisé par le Club optimiste les Saules. Invité: Mario Beaulieu, intervenant du Centre prévention du suicide de Québec. Aussi, ateliers. École secondaire La Camaradière, 3400, boul. Neuviale.

Corporation des loisirs Ste-Odile-Saint-Albert. Assemblée générale de la Corporation. 19h30. Centre communautaire Marchand, 2740, 2e avenue.

Service Handi A Inc. 19h: La réforme du code civil (00). Invitée: Louise Dasylla Lafleur, avocate. Au 921, boul. Dufferin, 2e étage. Rens.: Susan Marcoux au 694-0258.

La Société d'horticulture de Sainte-Foy. 19h30: les bulbes d'été et les annuelles. Invité: Claude Lizotte. Centre artistique de Sainte-Foy (Ariana), 936, Place de ville, Sainte-Foy.

Maison de la famille Louis-Hébert. 19h: Parent-enfants: droits et obligations. Invitée: Nathalie Diguier, avocate. Au 865A, rue Myrand, Sainte-Foy. Contribution volontaire. Rens.: 681-0141.

Sources Vives Familles monoparentales de Beaufort. 19h30: Mes conceptions émasculinistes face à la famille, au travail, aux relations hommes-femmes. Invité: Fidèle Levesque. Pavillon Royal, 3365, chemin Royal, Beaufort. Prix d'entrée: 2\$. gratuit pour les membres. Rens.: Michèle Marcoux au 667-8121.

LES BLESSURES DE LA FEMME-ARAIGNÉE de René Dionne. Avec Bobby Bestro et Rychard Thériault. Mise en scène de Gill Champagne. Mar. au sam. 20h. Théâtre de la Bordée, 1143, rue Saint-Jean. Réservations: 694-9631 après 15h. Se termine le 30 avril.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.

LES ENFANTS TERRIBLES d'après Jean Cocteau. Par le Théâtre Les Enfants Terribles. Avec Marie-Josée Bastien, Martin Genest, Lyne Nadeau, Richard Paquet, Marie-France Tanguay et Réjean Vallée. Mar. au sam. 20h. Periscope, 3, rue Crémazie. Prix d'entrée: 16.75\$. Prix spéciaux pour les étud. Réservation: 529-2183.

Atelier de vitrail à l'occasion de l'exposition William Morris: le paradis terrestre. 13h et 15h. Musée du Québec.

Journée d'information publique sur la prévention du cancer présentée par l'Hôtel-Dieu de Québec. De 10h à 16h: Prévenir le cancer, c'est possible. Pavillon de l'enseignement de l'Hôtel-Dieu de Québec, 27, côte du Palais. Au programme: kiosques d'information, conférences, cliniques de dépistage, professionnels pour répondre aux questions, conseils-santé, examens sommaires, prélèvements, etc.

Atelier sur la vannerie rustique avec Clodet Beaufort. De 13h à 16h. Domaine de Maizeires, 2000, boul. Montmorency. Prix d'entrée: 1\$. Rens.: 691-2385.

Regroupement québécois pour personnes avec acouphènes. 14h. Le stress ou la fatigue chez les acouphéniques. Invitée: Dr Nicole Tremblay, psychologue. Institut des sourds de Charlesbourg, 775, Saint-Viateur, Charlesbourg. Prix d'entrée: 5\$. entrée libre pour les membres. Rens.: 623-4122.

Journée thématique spéciale sur la randonnée pédestre, le trekking, l'escalade et l'alpinisme. De 11h à 16h. Invités: Yves Laforest, premier alpiniste québécois à avoir atteint le sommet de l'Everest et auteur du livre L'Everest m'a conquis; Yves Séguin, éducateur physique et auteur des guides Ulysse Randonnée pédestre au Québec et Randonnée pédestre dans les Nord-Est des États-Unis; François-Guy Thivierge, responsable du club école d'escalade l'Ascension et directeur de la boutique La Montagne en ville Librairie Ulysse, 4, boul. René-Lévesque Est. Rens.: 529-5349.

Bazar annuel de la Communauté Agape de Québec Inc. Dim. 11h à 19h. Au sous-sol de l'église Saint-Roch.

Super marché aux puces annuel. Dim. 10h à 16h. Arpitrone de Charlesbourg, 750, Place de Sorbonne. Prix d'entrée: 1\$. gratuit pour les moins de 12 ans. Rens.: 623-1288 (soir/semaine) et 624-7792 (jour/semaine).

Société canadienne de la Sclérose en Plaques. Brunch bénéfice à compter de 11h à la Brasserie La Bulle, 1975, rue Fleur de Lys. Mu-

Fortifications-de-Québec, Lieu historique national. Voir dimanche.

Vieux-Port-De-Québec, Lieu historique national. Voir dimanche.

L'autonhomie. Café-recontre. 19h30: Les blessures de mon enfance. Local de l'Autonhomie, 1950 de la Normandie. Rens.: 648-6480. Prix d'entrée: 2\$.

Émotifs anonymes 20h: Groupe Sérénité, YWCA, 855 Holland, Québec. Rens.: 666-0256.

Colloque sur la prévention du suicide organisé par le Club optimiste les Saules. Invité: Mario Beaulieu, intervenant du Centre prévention du suicide de Québec. Aussi, ateliers. École secondaire La Camaradière, 3400, boul. Neuviale.

Corporation des loisirs Ste-Odile-Saint-Albert

Cinéma

LES FILMS À L'AFFICHE CETTE SEMAINE

LE SOLEIL

La description des films Nous vous présentons ci-dessous l'horaire de la programmation que proposent jusqu'à jeudi les différents cinémas de Québec. À noter que la description de tous ces films (exemple ci-contre) se retrouve dans l'édition du SOLEIL de samedi.



FAMILLE
Abracadabra (4) v.f. de Hocus Pocus Américain 1993. 86 min. Comédie fantastique de Kenneth Branagh. Les trois sœurs jumelles de Sarah Jessica Parker. Un soir d'Halloween, trois jeunes sœurs s'aventurent dans une vieille maison et allument une chandelle magique qui fait revivre trois esprits maléfiques.
L'annuité (4) Française. 112 min. Comédie dramatique de Claude Lelouch. Un homme se lance pour un mariage à l'âge de 40 ans.
Pont-Neuf (3) Française. 99 min. Comédie dramatique de Jean-Louis Trintignant. Un homme se lance pour un mariage à l'âge de 40 ans.

★ La classification des films est établie par l'Office des communications sociales. Voici le barème d'appréciation des films qui sont présentement projetés sur les écrans dans les cinémas de Québec et de la Rive-Sud.
★ Les chiffres réfèrent à la valeur artistique de l'œuvre : (1) chef-d'œuvre ; (2) remarquable ; (3) très bon ; (4) bon ; (5) moyen ; (6) médiocre ; (7) minable.
★ Les appréciations des films sont établies sur les copies présentes dans la province de Québec.

CINÉPLEX CHAREST (529-9745) La liste de Schindler (2) v.f. de Schindler's List. 12940, 16h35, 20h30, 13 ans. Jeux de puissance # 2 (6) 13h45, 15h, 19h, 21h30, G. Lanes de fiel (4) 13h, 19h, 21h40, 16 ans. Eva et Dodger (1) v.f. de Monkey Trouble. 12h15, 14h10, 16h10, 19h05, G. Guet-apens (1) 13h15, 15h45, 21h10, 16 ans. Ligue majeure # 2 (6) 19h20, 21h40, G. Poucette (5) 14h15, 17h, G. Héritiers affamés (5) v.f. de Greedy. 17h, 19h25, 21h45, G. Louis 19 - le roi des ondes (6) 12h15, 14h20, 16h20, 19h, 21h15, G. L'agent fait la farce # 3 (5) 13h15, 15h15, 17h15, 19h30, 21h35, G. P. Prix d'entrée : 8 \$; 4,50 \$ pour les 65 ans et plus et les moins de 14 ans; 5 \$ avant 18 h en semaine. Prix d'entrée du mardi et mercredi : 4,50 \$. N.B. Possibilité de se procurer des billets à l'avance pour des représentations dans la même journée.

jeu. 13h, 15h, 17h, 19h15. ★ Because Why (1) v.o.s.t.f. Dim. au mar. 13h45, 19h. Mer. Jeu. 13h45, 19h. Adieu ma concubine (2) Dim. au jeu. 15h45, 21h. ★ Love and Human Remains (4) v.o.s.t.f. Dim. 17h. Lun. au jeu. 21h30. Prix d'entrée : 8 \$; 4,25 \$ moins de 14 ans et plus de 50 ans; 8 \$ pour les ★ Super-Primeurs les ven. sam. dim.; 5 \$ du lun. au jeu. Prix d'entrée le mardi : 4 \$.

GALERIES DE LA CAPITALE (628-2455) Smoking (3) Tous les jours 13h, 18h45, G. No smoking (3) Tous les jours 15h50, 21h30, G. D2 - jeu de puissance (6) Tous les jours 12h10, 14h25, 16h45, 19h, 21h20, G. L'agent fait la farce 3 1/2 (5) Tous les jours 11h50, 13h40, 15h30, 17h15, 19h15, 21h15, G. La maison aux esprits (4) Tous les jours 13h05, 15h50, 19h, 21h45, G. Madame Doubtfire (4) Tous les jours 19h05, 21h35 sauf lundi 21h35, G. Poucette (5) Tous les jours 11h45, 13h35, 15h25, 17h10, G. Philadelphie (4) Tous les jours 15h55, 19h05, 21h40, G. Beethoven 2 (6) v.f. de Beethoven's 2nd. Tous les jours 12h, 14h, G. Prix d'entrée : 8 \$; 4,99 \$ du lun. au ven. avant 18h et toute la journée du mardi; 4,25 \$ enfants et âge d'or.

LIDO (837-0234) Louis 19 - Roi des ondes (6) Dim. Lun. 13h, 19h, 21h15. Sem. 19h, 21h15, G. D2 - Jeu de puissance # 2 (6) Dim. Lun. 13h, 19h, 21h15. Sem. 19h, 21h15, G. Réalités mordantes (1) Sem. 19h. Dim. Lun. 13h, 19h, G. Guet-apens (5) Tous les jours 21h15, 16 ans. L'agent fait la farce 3 1/2 (5) v.f. de Naked Gun 3 1/2. Dim. Lun. 13h, 19h, 21h15. Sem. 19h, 21h15, G. La liste de Schindler (2) v.f. de Schindler's List. Dim. Lun. 12h30, 19h30. Sem. 19h30, 13 ans. Prix d'entrée : 8 \$; 5,50 \$ pour les 13-20 ans; 3 \$ pour les moins de 12 ans (sauf pour les films cotés 13 ans+) et plus de 65 ans. Lundi au jeudi : Prix d'entrée : 5,50 \$; 3 \$ pour les 12 ans et moins (sauf pour les films cotés 13 ans+) et plus de 65 ans.

MIDI-MINUIT (522-2828) Vidéos XXX Orgies romaines # 1 (1) 12h10, 14h50, 19h05. California Blonde # 2 (1) v.o.a. 13h35, 16h15, 20h35. Commando Léopard (1) 8h45, 21h45. Bleu comme l'enfer (1) 10h30, 17h25, 23h25. À compter de mardi: Both Ends Burning (1) 11h45, 14h10, 16h40, 20h40. On the Make (1) 13h, 15h30, 19h25. Commando Léopard (1) 8h35, 21h55. Renegade (1) 10h15, 18h05, 23h35. 18 ans. Prix d'entrée : 7 \$.

PARIS (694-0891) Rock'N Nonne: retour en habit (6) v.f. Sister Act 2: Back in the Habit. Sem. 19h15. Dim. Mar. 14h15, 19h15, G. Ma vie (4) v.f. de My Life. Sem. 21h30. Dim. Mar. 16h30, 21h30, G. Le monde selon Wayne # 2 (5) v.f. de Wayne's World 2. Sem. 19h. Dim. Mar. 14h, 19h, G. L'Univers des ombres (4) v.f. de Shadowlands. Sem. 21h. Dim. Mar. 16h, 21h, G. Le parc jurassique (3) v.f. de Jurassic Park. Sem. 18h45. Dim. Mar. 13h45, 18h45, G. Le fugitif (4) v.f. de The Fugitive. Sem. 21h14. Dim. Mar. 16h15, 21h15, 13 ans. Prix d'entrée : Lun. mer. jeu. 2 \$. Ven. Dim. 3 \$. Les mardis : 1 \$.

SAINTE-FOY (656-0592) Threesome (1) v.o.a. Sem. 19h10, 21h20. Dim. Mar. 13h, 15h, 17h, 19h10, 21h20, 13 ans. The paper (4) v.o.a. Sem. 19h15, 21h30. Dim. Mar. 12h30, 14h45, 17h, 19h15, 21h30, G. La leçon de piano (3) Sem. 19h, 21h30. Dim. Mar. 13h15, 15h40, 19h, 21h40, 13 ans. Prix d'entrée : 8 \$; 4,99 \$ toute la journée du mardi; 4,25 \$ enfants et âge d'or.

LES GRANDS EXPLORATEURS présentent Safari polaire - L'Arctique de Alain St-Hilaire. Du 22 au 26 avril. Lun. Mar. Ven. Sam. 20h. Dim. 19h. Salle Albert-Rousseau, 2410, chemin Sainte-Foy.

VUES DE FEMMES EN TOURNÉE. Dim. 14h: Le festin de Coquette, La fête des Rois. Mardi 17h: Louise Weiss, l'Européenne. Mercredi 19h: Le déménagement; Sandrine à Paris. Mercredi 14h: Sélection de la Mondiale des Films et vidéos de Québec. Mercredi 17h: Les Touts; Talia; La nuit verte du parc labyrinthique; Tante longue fait feu. Mercredi 19h: Chut; Sur terre. Auditorium 1 du Musée de la Civilisation. Entrée libre. Des laissez-passer sont disponibles au 643-2158, poste 389.

CINÉMUSEE Mercredi et vendredi 14h: News from nowhere; William Morris, artist, writer and socialist. V.O.A. Documentaire-fiction. Mercredi 19h: Le messager. Musée du Québec. Entrée libre.



Poucette
Adaptation cinématographique d'un conte de Hans Christian Andersen, « Poucette » raconte une belle histoire d'amour entre une jeune fille mesurant à peine l'équivalent d'un pouce et un prince des fées. Un film d'animation pour les enfants présenté aux cinémas Galeries de la Capitale et Cinéplex Charest.

VIDÉOTHÉÂTRES
- Bibliothèque Gabrielle-Roy, 350, rue Saint-Joseph Est. Rens. : (529-0924). Dim. 12h: Le génie créateur; Norman McLaren. Dim. 15h: Un monde imaginaire. Lundi 19h: Le cinéma d'animation de Pierre Hébert. Mardi 19h: Le

cinéma d'animation d'Ishu Patel. Mercredi 19h: Krzysztof Wodezko: projections. Jeudi 19h: Kwa'Nute - artistes micmacs et malécites. Vendredi 19h: D'un coup de pinceau. - Bibliothèque municipale de Charlebourg, 7950, 1ère avenue, salle Reine-Malouin. Rens. : 624-7742. Dim. 15h: Les aventures de Char-

tran. Lundi 14h: Tintin et l'affaire Tournesol. Jeudi 18h30: Retour vers le futur II. - Bibliothèque municipale de Charlebourg, Succursale Bon-Pasteur, 425, rue Jean XXIII. Rens. : 624-7883. Dim. 13h30: Dessin animé de Walt Disney. Jeudi 15h30: Cyranos de Bergerac. Vendredi 15h30: Les dinosaures.

MERCREDI

MUSIQUE

EXAMENS TERMINAUX DES ÉLÈVES DE 3e CYCLE DU CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE QUÉBEC. Voir lundi.

RENCONTRE MUSICALE AVEC ANTOINE PADILLA, compositeur et communicateur. 19h. Où est-ce qu'une symphonie? Qui est-ce qui en a le droit? Salle Champlain du Holiday Inn de Sainte-Foy. Prix d'entrée: 15\$. Rens. : 656-9751.

SOIRÉE DANSANTE

Soirée de danses en ligne. Tous les mer. 20h30. Bar Tennesse, 550, rue Lelièvre, coin Godin, Ville Vanier. Rens. : Michèle Houle au 666-6611.

REUNIONS

Centre des femmes de la Basse-ville. 13h30: Ménopause. Au 258, rue Bédard. Rens. : 648-9092.

Chrétien(ne)s homosexuel(le)s. 19h30. L'histoire gaie et la spiritualité. Salle Newman, pavillon Ernest-Lemieux, Université Laval. Rens. : Marc-André (524-2686 après 17h).

Au Relais d'Espérance. Voir lundi.

Association hypoglycémique Québec inc. Inc. rencontre tous les mercredis 19h30 au 5928, boul. Henri-Bourassa, Charlebourg. Rens. : 622-2908.

Émotifs anonymes. 14h: Groupe Liberté Nouvelle. Carrefour Liberté, 2165, Robert-Giffard, Beaufort. Rens. : 666-0256.

Carrefour Liberté. Ligue de pétanque tous les mer. Au 2165, Robert-Giffard, Beaufort. Rens. : Louis Tremblay au 666-7056.

Association coopérative d'économie familiale. 19h30. S'assurer pour la vie, un cauchemar? Lévis. Réservation: 835-6633. Coût: 15\$; 10\$ pour les membres.

Mercredi-Vert. 20h: jardinage et horticulture. Atelier-conférence. Domaine de Maizerets, 2000, boul. Montmorency. Entrée libre. Rens. : 691-2385.

CONFÉRENCES

Conférence du mercredi au Centre Psycho-Corporel. 19h30. La sexualité masculine. Plaza Universitaire, 3031, boul. Laurier.

Fondation québécoise du cancer. 19h30. Le cancer... et moi. Invité: Emilien Lemelin, bénévole accompagnateur. Salle Gladys, pensionnat du collège Jésus-Marie, 2047, chemin Saint-Louis, Sillery. Rens. : 681-9989.

La Société de généalogie de Québec. 19h30: La rédaction d'une biographie d'onclette (le cas du notaire Jean-Baptiste Vincent). Pavillon Louis-Jacques-Casault, 1210, avenue du Séminaire, Cité Universitaire, salle 3155.

Les Amis du livre positif. 20h: Vivre en harmonie. Conférence et partage-discussion. Au 3186, chemin Sainte-Foy, Ste-Foy. Entrée libre. Rens. : Brigitte au 659-7384.

JEUDI

MUSIQUE

EXAMENS TERMINAUX DES ÉLÈVES DE 3e CYCLE DU CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE QUÉBEC. Voir lundi.

RENCONTRE MUSICALE AVEC ANTOINE PADILLA, compositeur et communicateur. 19h. Où est-ce qu'une symphonie? Qui est-ce qui en a le droit? Salle Champlain du Holiday Inn de Sainte-Foy. Prix d'entrée: 15\$. Rens. : 656-9751.

SOIRÉE DANSANTE

Soirée de danses en ligne. Tous les mer. 20h30. Bar Tennesse, 550, rue Lelièvre, coin Godin, Ville Vanier. Rens. : Michèle Houle au 666-6611.

REUNIONS

Centre des femmes de la Basse-ville. 13h30: Ménopause. Au 258, rue Bédard. Rens. : 648-9092.

Chrétien(ne)s homosexuel(le)s. 19h30. L'histoire gaie et la spiritualité. Salle Newman, pavillon Ernest-Lemieux, Université Laval. Rens. : Marc-André (524-2686 après 17h).

Au Relais d'Espérance. Voir lundi.

Association hypoglycémique Québec inc. Inc. rencontre tous les mercredis 19h30 au 5928, boul. Henri-Bourassa, Charlebourg. Rens. : 622-2908.

Émotifs anonymes. 14h: Groupe Liberté Nouvelle. Carrefour Liberté, 2165, Robert-Giffard, Beaufort. Rens. : 666-0256.

Carrefour Liberté. Ligue de pétanque tous les mer. Au 2165, Robert-Giffard, Beaufort. Rens. : Louis Tremblay au 666-7056.

Association coopérative d'économie familiale. 19h30. S'assurer pour la vie, un cauchemar? Lévis. Réservation: 835-6633. Coût: 15\$; 10\$ pour les membres.

Mercredi-Vert. 20h: jardinage et horticulture. Atelier-conférence. Domaine de Maizerets, 2000, boul. Montmorency. Entrée libre. Rens. : 691-2385.

CONFÉRENCES

Conférence du mercredi au Centre Psycho-Corporel. 19h30. La sexualité masculine. Plaza Universitaire, 3031, boul. Laurier.

Fondation québécoise du cancer. 19h30. Le cancer... et moi. Invité: Emilien Lemelin, bénévole accompagnateur. Salle Gladys, pensionnat du collège Jésus-Marie, 2047, chemin Saint-Louis, Sillery. Rens. : 681-9989.

La Société de généalogie de Québec. 19h30: La rédaction d'une biographie d'onclette (le cas du notaire Jean-Baptiste Vincent). Pavillon Louis-Jacques-Casault, 1210, avenue du Séminaire, Cité Universitaire, salle 3155.

Les Amis du livre positif. 20h: Vivre en harmonie. Conférence et partage-discussion. Au 3186, chemin Sainte-Foy, Ste-Foy. Entrée libre. Rens. : Brigitte au 659-7384.

JEUDI 21 AVRIL

MUSIQUE

EXAMENS TERMINAUX DES ÉLÈVES DE 3e CYCLE DU CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE QUÉBEC. Voir lundi.

RENCONTRE MUSICALE AVEC ANTOINE PADILLA, compositeur et communicateur. 19h. Où est-ce qu'une symphonie? Qui est-ce qui en a le droit? Salle Champlain du Holiday Inn de Sainte-Foy. Prix d'entrée: 15\$. Rens. : 656-9751.

SOIRÉE DANSANTE

Soirée de danses en ligne. Tous les mer. 20h30. Bar Tennesse, 550, rue Lelièvre, coin Godin, Ville Vanier. Rens. : Michèle Houle au 666-6611.

REUNIONS

Centre des femmes de la Basse-ville. 13h30: Ménopause. Au 258, rue Bédard. Rens. : 648-9092.

Chrétien(ne)s homosexuel(le)s. 19h30. L'histoire gaie et la spiritualité. Salle Newman, pavillon Ernest-Lemieux, Université Laval. Rens. : Marc-André (524-2686 après 17h).

Au Relais d'Espérance. Voir lundi.

Association hypoglycémique Québec inc. Inc. rencontre tous les mercredis 19h30 au 5928, boul. Henri-Bourassa, Charlebourg. Rens. : 622-2908.

Émotifs anonymes. 14h: Groupe Liberté Nouvelle. Carrefour Liberté, 2165, Robert-Giffard, Beaufort. Rens. : 666-0256.

Carrefour Liberté. Ligue de pétanque tous les mer. Au 2165, Robert-Giffard, Beaufort. Rens. : Louis Tremblay au 666-7056.

Association coopérative d'économie familiale. 19h30. S'assurer pour la vie, un cauchemar? Lévis. Réservation: 835-6633. Coût: 15\$; 10\$ pour les membres.

Mercredi-Vert. 20h: jardinage et horticulture. Atelier-conférence. Domaine de Maizerets, 2000, boul. Montmorency. Entrée libre. Rens. : 691-2385.

CONFÉRENCES

Conférence du mercredi au Centre Psycho-Corporel. 19h30. La sexualité masculine. Plaza Universitaire, 3031, boul. Laurier.

Fondation québécoise du cancer. 19h30. Le cancer... et moi. Invité: Emilien Lemelin, bénévole accompagnateur. Salle Gladys, pensionnat du collège Jésus-Marie, 2047, chemin Saint-Louis, Sillery. Rens. : 681-9989.

La Société de généalogie de Québec. 19h30: La rédaction d'une biographie d'onclette (le cas du notaire Jean-Baptiste Vincent). Pavillon Louis-Jacques-Casault, 1210, avenue du Séminaire, Cité Universitaire, salle 3155.

Les Amis du livre positif. 20h: Vivre en harmonie. Conférence et partage-discussion. Au 3186, chemin Sainte-Foy, Ste-Foy. Entrée libre. Rens. : Brigitte au 659-7384.

JEUDI 22 AVRIL

MUSIQUE

EXAMENS TERMINAUX DES ÉLÈVES DE 3e CYCLE DU CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE QUÉBEC. Voir lundi.

RENCONTRE MUSICALE AVEC ANTOINE PADILLA, compositeur et communicateur. 19h. Où est-ce qu'une symphonie? Qui est-ce qui en a le droit? Salle Champlain du Holiday Inn de Sainte-Foy. Prix d'entrée: 15\$. Rens. : 656-9751.

SOIRÉE DANSANTE

Soirée de danses en ligne. Tous les mer. 20h30. Bar Tennesse, 550, rue Lelièvre, coin Godin, Ville Vanier. Rens. : Michèle Houle au 666-6611.

REUNIONS

Centre des femmes de la Basse-ville. 13h30: Ménopause. Au 258, rue Bédard. Rens. : 648-9092.

Chrétien(ne)s homosexuel(le)s. 19h30. L'histoire gaie et la spiritualité. Salle Newman, pavillon Ernest-Lemieux, Université Laval. Rens. : Marc-André (524-2686 après 17h).

Au Relais d'Espérance. Voir lundi.

Association hypoglycémique Québec inc. Inc. rencontre tous les mercredis 19h30 au 5928, boul. Henri-Bourassa, Charlebourg. Rens. : 622-2908.

Émotifs anonymes. 14h: Groupe Liberté Nouvelle. Carrefour Liberté, 2165, Robert-Giffard, Beaufort. Rens. : 666-0256.

Carrefour Liberté. Ligue de pétanque tous les mer. Au 2165, Robert-Giffard, Beaufort. Rens. : Louis Tremblay au 666-7056.

Association coopérative d'économie familiale. 19h30. S'assurer pour la vie, un cauchemar? Lévis. Réservation: 835-6633. Coût: 15\$; 10\$ pour les membres.

Mercredi-Vert. 20h: jardinage et horticulture. Atelier-conférence. Domaine de Maizerets, 2000, boul. Montmorency. Entrée libre. Rens. : 691-2385.

CONFÉRENCES

Conférence du mercredi au Centre Psycho-Corporel. 19h30. La sexualité masculine. Plaza Universitaire, 3031, boul. Laurier.

Fondation québécoise du cancer. 19h30. Le cancer... et moi. Invité: Emilien Lemelin, bénévole accompagnateur. Salle Gladys, pensionnat du collège Jésus-Marie, 2047, chemin Saint-Louis, Sillery. Rens. : 681-9989.

La Société de généalogie de Québec. 19h30: La rédaction d'une biographie d'onclette (le cas du notaire Jean-Baptiste Vincent). Pavillon Louis-Jacques-Casault, 1210, avenue du Séminaire, Cité Universitaire, salle 3155.

Les Amis du livre positif. 20h: Vivre en harmonie. Conférence et partage-discussion. Au 3186, chemin Sainte-Foy, Ste-Foy. Entrée libre. Rens. : Brigitte au 659-7384.

JEUDI 22 AVRIL

MUSIQUE

EXAMENS TERMINAUX DES ÉLÈVES DE 3e CYCLE DU CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE QUÉBEC. Voir lundi.

RENCONTRE MUSICALE AVEC ANTOINE PADILLA, compositeur et communicateur. 19h. Où est-ce qu'une symphonie? Qui est-ce qui en a le droit? Salle Champlain du Holiday Inn de Sainte-Foy. Prix d'entrée: 15\$. Rens. : 656-9751.

SOIRÉE DANSANTE

Soirée de danses en ligne. Tous les mer. 20h30. Bar Tennesse, 550, rue Lelièvre, coin Godin, Ville Vanier. Rens. : Michèle Houle au 666-6611.

REUNIONS

Centre des femmes de la Basse-ville. 13h30: Ménopause. Au 258, rue Bédard. Rens. : 648-9092.

Chrétien(ne)s homosexuel(le)s. 19h30. L'histoire gaie et la spiritualité. Salle Newman, pavillon Ernest-Lemieux, Université Laval. Rens. : Marc-André (524-2686 après 17h).

Au Relais d'Espérance. Voir lundi.

Association hypoglycémique Québec inc. Inc. rencontre tous les mercredis 19h30 au 5928, boul. Henri-Bourassa, Charlebourg. Rens. : 622-2908.

Émotifs anonymes. 14h: Groupe Liberté Nouvelle. Carrefour Liberté, 2165, Robert-Giffard, Beaufort. Rens. : 666-0256.

Carrefour Liberté. Ligue de pétanque tous les mer. Au 2165, Robert-Giffard, Beaufort. Rens. : Louis Tremblay au 666-7056.

Association coopérative d'économie familiale. 19h30. S'assurer pour la vie, un cauchemar? Lévis. Réservation: 835-6633. Coût: 15\$; 10\$ pour les membres.

Mercredi-Vert. 20h: jardinage et horticulture. Atelier-conférence. Domaine de Maizerets, 2000, boul. Montmorency. Entrée libre. Rens. : 691-2385.

CONFÉRENCES

Conférence du mercredi au Centre Psycho-Corporel. 19h30. La sexualité masculine. Plaza Universitaire, 3031, boul. Laurier.

Fondation québécoise du cancer. 19h30. Le cancer... et moi. Invité: Emilien Lemelin, bénévole accompagnateur. Salle Gladys, pensionnat du collège Jésus-Marie, 2047, chemin Saint-Louis, Sillery. Rens. : 681-9989.

La Société de généalogie de Québec. 19h30: La rédaction d'une biographie d'onclette (le cas du notaire Jean-Baptiste Vincent). Pavillon Louis-Jacques-Casault, 1210, avenue du Séminaire, Cité Universitaire, salle 3155.

Les Amis du livre positif. 20h: Vivre en harmonie. Conférence et partage-discussion. Au 3186, chemin Sainte-Foy, Ste-Foy. Entrée libre. Rens. : Brigitte au 659-7384.

JEUDI 22 AVRIL

Une thérapie pour le prochain millénaire

□ La régénération des tissus

CLEVELAND (AP) — Les os fracturés se ressoudent. Mais le processus est lent, d'autant plus que l'âge du patient est élevé, et une nouvelle technique prometteuse laisse espérer qu'il pourra dans l'avenir être accéléré par la fabrication de nouveaux tissus.

Des chercheurs, regroupés au sein d'une société qui a pris le nom d'Osiris, l'ancienne divinité égyptienne, reconnaissent que la régénération des tissus n'est pas encore pour demain. Mais ils font ressortir qu'elle a donné des résultats positifs sur la souris.

La recherche, financée en grande partie par l'Institut national de la santé, a commencé en 1975 lorsque l'un des chercheurs, Arnold Caplan, professeur à l'université Case, a entrepris d'étudier le développement des tissus dans l'embryon. Il s'est efforcé de déterminer pourquoi certains tissus cicatrisaient, d'autres non, et pourquoi les os se ressoudaient plus lentement chez les personnes âgées.

Les chercheurs pensent avoir trouvé la réponse dans les cellules de croissance du mésenchyme, contenues dans la moelle osseuse. Ces cellules deviennent de moins en moins nombreuses au fur et à mesure que l'âge augmente. Mais elles peuvent être recueillies dans la moelle et multipliées en laboratoire puis injectées dans les tissus lésés pour en accélérer la régénération.



Les os fracturés se ressoudent plus vite chez les enfants que chez les adultes, mais le processus est quand même lent. La solution passe par la régénération des tissus.

Les spécialistes cherchent maintenant à obtenir que les cellules régénèrent un type particulier de tissu.

Le Dr Richard Coutts, professeur d'orthopédie à l'Université de Californie, est d'avis que cette technique est probablement la thérapie de l'avenir. « La question se pose de savoir si Caplan a véritablement percé le secret de son fonctionnement, ou si quelqu'un d'autre le fera. Mais il est vraiment sur la bonne voie », a-t-il dit.



« Les autres peuvent vous aider à gérer vos réactions émotives au stress qui déclenchent des mécanismes biologiques pouvant conduire à la maladie », disait le Dr David Spiegel, psychiatre à l'École de médecine de l'Université Stanford.

Stress et isolement conduisent à une espérance de vie plus courte

Une nouvelle preuve très forte démontre que des niveaux élevés de stress combinés au manque d'amis intimes ou d'une famille peuvent réduire l'espérance de vie de façon importante.

par DANIEL GOLEMAN
du New York Times News Service

Les données d'une nouvelle étude suédoise démontrent que les hommes de 50 ans qui ont récemment connu des niveaux élevés de stress émotifs sans support social risquaient trois fois plus de mourir au cours des sept années suivantes que ceux dont la vie est calme et sereine.

Alors que ceux qui étaient socialement isolés et qui reconnaissaient manquer d'appuis émotifs et d'amis sont morts de leur stress, ceux qui ont connu un stress semblable mais qui se disaient bien entourés sur le plan émotif et qui avaient de vrais amis ne connaissaient aucune hausse de décès. Parmi les événements de la vie les plus fortement liés au décès, on retrouve l'inquiétude sérieuse à propos d'un membre de la famille, l'obligation de déménager, l'insécurité au travail, les problèmes financiers sérieux et une poursuite en justice.

« Les hommes qui ont un entourage social adéquat semblent protégés » des effets néfastes du stress de la vie, concluait récemment un article rédigé par une équipe d'experts de l'Université de Göteborg, en Suède, et publié dans The British Medical Journal.

Dans cette étude suédoise, un échantillonnage de 50 hommes pris au hasard et vivant à Göteborg ont subi un examen physi-

que et se sont prêtés à une évaluation psychologique. Sept ans plus tard, les spécialistes ont fouillé les fiches officielles pour déterminer lesquels étaient morts.

Parmi ceux qui, à l'âge de 50 ans, avaient fait état de trois événements bouleversants ou plus dans leur vie, 11 % étaient morts. Tous disaient manquer leur famille ou ne pas avoir d'appuis sociaux. Parmi ceux qui n'avaient pas fait état de tels bouleversements, seulement 3,3 % étaient morts.

Une explication

Les chercheurs proposent comme explication que le stress, s'il n'est pas amorti par des relations émotives rassurantes, peut diminuer la résistance à la maladie, même s'ils n'ont pas indiqué quel mécanisme physiologique pourrait être en cause.

« Les autres vous aident à voir les choses d'une façon différente, moins sombre, donc moins menaçante, ou bien ils peuvent vous suggérer des façons utiles de réagir auxquelles vous n'aviez pas pensé. Ou encore, le simple fait qu'ils s'intéressent à vous, même dans cette terrible épreuve qui vous accable, peut vous faire voir les choses de façon moins dramatique », disait le Dr David Spiegel, psychiatre à l'École de médecine de l'université Stanford.

De la recherche

Il s'est fait beaucoup de recherche depuis les années 1970 sur les liens entre les évé-

nements stressants de la vie et le mauvais état de santé. Mais, mettant à profit le système national de santé suédois, c'est la première étude à examiner le lien en présentant avec un groupe représentant la population entière, pour laquelle on peut retracer toutes les causes de décès.

« Il existe maintenant de vastes études qui démontrent que le fait d'avoir un environnement social émotivement riche protège la santé, soulignait la Dr Lisa Berkman, épidémiologiste à l'École de médecine de l'université Yale. La question est de savoir comment cela fonctionne. » Elle laisse entendre que ce pourrait être simplement que les gens qui ont de nombreux rapports sociaux ont également des habitudes de vie en général plus saines. « Ou alors les mécanismes pourraient être plus subtils, fonctionnant grâce aux systèmes neuroendocrinien ou immunitaire. »

Berkman a été parmi les premiers à découvrir un lien entre l'isolement social et la mortalité. Dans le cadre d'une étude épidémiologique auprès de plus de 7000 hommes et femmes du comté d'Alameda, en Californie, à la fin des années 1970, elle-même et Leonard Syme, un épidémiologiste de l'Université de Californie à Berkeley, ont découvert que sur une période de neuf ans, les gens qui avaient le moins de liens sociaux étaient deux fois plus exposés à mourir que ceux qui entretenaient de puissants liens avec les gens autour d'eux.

« Les amis et la famille vous aident à placer le stress en perspective », concluait Spiegel.



Gilles
LAPOINTE MD
collaboration spéciale

CHRONIQUE MÉDICALE

Les avantages d'utiliser les contraceptifs oraux à 45 ans

● Je trouve que mon médecin exagère lorsqu'il vante les avantages d'utiliser les contraceptifs oraux chez une femme de 45 ans encore fertile. C'est mon cas.

Pour la femme qui approche lentement de la ménopause ou de la fin des menstruations et chez qui la possibilité de devenir enceinte existe, les contraceptifs oraux sont un bon choix.

Je ne mets pas en doute ce que le médecin vous dit et selon ce que vous m'écrivez, il a raison. Les études et les statistiques actuelles démontrent que les contraceptifs oraux à faible dosage offrent des avantages importants à la femme, dont celui de diminuer les risques de développer un cancer de l'endomètre et de l'ovaire, en plus de régulariser le cycle menstruel et de diminuer le flot sanguin.

Je ne peux assez préciser l'importance pour la femme âgée de 40 à 50 ans de discuter avec son médecin, de s'informer au sujet des nombreux changements qui se produisent chez elle à cet âge et surtout des avantages (j'en ai mentionné quelques-uns) qu'offrent les contraceptifs oraux.

Un des avantages à votre âge, madame, est d'offrir une protection et d'être une option intéressante par rapport à la stérilisation définitive.

En parler est souvent la solution au trouble d'érection

● Mon partenaire, avec qui je vis depuis cinq ans, est âgé de 31 ans, son problème : trouble d'érection. Au début, tout allait bien et maintenant les relations se font rares, longues et frustrantes. Il n'aime pas parler de ce problème. Que faire ?

Vous me mentionnez dans votre lettre que votre mari a encore beaucoup d'amour pour vous, qu'il est en bonne santé et qu'il est tout à fait normal. Beaucoup d'hommes ont peur de parler de ce problème et ils ont surtout peur qu'on mette en doute leur virilité.

Il est important dans un tel cas de s'assurer que votre partenaire est vraiment en bonne santé. Fume-t-il ? Est-il très stressé ? Traversé-t-il une période difficile ? Doute-t-il de sa virilité ? A-t-il des problèmes circulatoires ? Est-ce que son travail est plus important que sa relation amoureuse avec vous ? Éprouve-t-il autant de passion pour vous qu'auparavant ? A-t-il l'intention de rencontrer un ou une sexologue ou même psychologue pour dénicher la raison de son comportement ? Est-il un homme qui peut s'exprimer ouvertement et avec facilité ?

Vous savez, madame, on vit dans un monde supposé de communication, mais, même en 1994, le manque de communication dans les couples demeure un élément pathologique de cette société. Le meilleur ami de votre mari en sait peut-être plus long que vous sur son problème.

L'importance du café dans l'alimentation

● J'adore le café et j'aimerais savoir pourquoi il est si important dans l'alimentation ? Quelle quantité puis-je prendre tous les jours ? Je suis un bon buveur de café.

Selon votre lettre, monsieur, vous prenez 12 tasses de café par jour. J'espère que vous n'avez pas l'intention d'augmenter votre consommation. Premièrement, la caféine est un stimulant naturel que l'on retrouve dans plusieurs plantes.

J'aimerais vous dire, au départ, que la caféine ne joue aucun rôle dans l'alimentation et que sa consommation constitue souvent un élément social ou encore une habitude. « Un bon petit café avec ça ! », entend-on souvent.

Pour beaucoup de gens, un café leur permet de commencer la journée du bon pied. Or, la caféine est un stimulant qui peut influencer : le système nerveux central, le système cardiovasculaire (augmenter le rythme cardiaque, dilater les vaisseaux périphériques), le système digestif (en augmentant les sécrétions gastriques), le système urinaire (en agissant comme un diurétique).

Il agit comme relaxant des muscles lisses, ce qui explique son action dans les cas d'asthme. La caféine n'est pas essentielle à l'alimentation. Par ailleurs, il faut savoir qu'une personne qui boit beaucoup de café, des boissons gazeuses ou qui mange beaucoup de chocolat et qui cesse brusquement, peut avoir des effets relatifs à cette abstinence subite.

On peut se permettre facilement de boire de deux à trois tasses de café, thé, cacao par jour.

les alternatives santé

CENTRES SANTÉ

CENTRE LUCIE NOLET : Massages thérapeutiques, phytothérapie, irrigation du colon (cure), suivis en relation d'aide, jeûne modifié personnalisé, prochaine conférence le 26 avril, titre : "La cellulite et ses mémoires", conférences, cours, 13 ans d'expérience, membre O.N.Q. accrédité par des cie's d'assurance. 20 au 28 mars 94 : le jeûne modifié. Tél. : (418) 654-0171.

CENTRES SANTÉ RELAXARIUM : Vivez une expérience inoubliable ! Laissez-vous envahir par un sentiment de bien-être physique et mental extraordinaire. Deux relaxariums pour vous détendre, au Georgesville de St-Georges de Beauce et maintenant à Québec au Château Bonne Entente. Massages, soins aux algues, drainages, pressothérapie, aqua-massage, alcôve avec balnéothérapie, bain flottant, piscines, bains vapeur et tourbillon, etc. Soins à la carte ou forfait santé à partir de 59 \$/pers. Hébergement à partir de 69 \$/nuît. St-Georges : (418) 227-7127 ou 1-800-463-3003 et Québec : (418) 650-4575 ou 1-800-463-4390.

L'ESTUAIRE DE L'HÔTEL LÉVESQUE : À Rivière-du-Loup. Nouveau, ultra-moderne. Massages, hydrothérapie, pressothérapie, soins du corps, du visage, des mains, des pieds, algothérapie, alphasothérapie. Hôtel 4 étoiles, 100 chambres. Tél. : 1-800-463-1236, (418) 868-1468. Forfaits avec ou sans coucher.

DENTISTERIE

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

LABORATOIRE D'ORTHÈSE

LABORATOIRE POULIOT : (Permis 2103-613-2). Orthèses plantaires et chaussures sur mesure. Spécialiste en chaussures d'enfants et de personnes âgées. Chaussures de marche, sport et travail, toutes pointures et largeurs. 2990, chemin Ste-Foy. Tél. : 652-0100.

LASÉRO-THÉRAPIE

ARRÊTER DE FUMER : En une seule session au laser doux. Taux de réussite de 95%. Laser-Nico-Thérapie, également traitement pour le stress, l'obésité, l'insomnie. Tél. : 623-0773.

ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

ELECTRO-SANTÉ : Appareil qui procure une sensation de bien-être, de détente. Diminue l'inflammation, la douleur, améliore votre circulation sanguine et favorise la régénération cellulaire. Vente ou location : Lisette Bertrand (418) 688-1866.

ORTHÉSISTE

MARC BILODEAU : Chaussures, sandales de confort et orthopédiques pour toute la famille, pointures 3 à 15, largeur 4A à 5E. Marchand autorisé des sandales Birkenstock. Service à domicile. Nouvelle adresse : 1360, Champfleury, Québec. Inf. : 660-4959.

PSYCHOLOGIE

Dr NICOLE TREMBLAY : Psychologue, acupunctrice, hypnothérapeute. Prof. cert. du Healing Tao Center de New York. Services intégrés de thérapie, de traitements et d'enseignement pour vous aider à retrouver votre équilibre physique, mental et spirituel. (418) 688-1711.

SI VOUS DÉSIREZ ANNONCER DANS CETTE RUBRIQUE, communiquez avec le

SERVICE DU TÉLÉMARKETING au : 647-3376-77-88 ou sans frais au : 1 (800) 463-4828

Les médecines douces... CAPSULE-SANTÉ SUR LA BALNÉOTHÉRAPIE

La balnéothérapie, du latin balneum qui signifie bain, est un traitement médical et de soins du corps par les bains. Ce concept utilise les vertus des produits marins tels les algues et les boues, en association avec l'eau douce. Parmi les différentes techniques utilisées, on note les enveloppements d'algues et les bains thérapeutiques de boue.

AMAIGRISSEMENT

NOUVEAU - NOUVEAU : Perdez du poids sans nuire à votre santé ni à votre portefeuille, avec l'aide d'herbes naturelles. Satisfac-tion garantie à 100%. Vous êtes suivi. Taux de réussite à 96,5% confirmé par rapport médical. Informez-vous de notre spécial de lancement. Téléphonez maintenant au 877-8669.

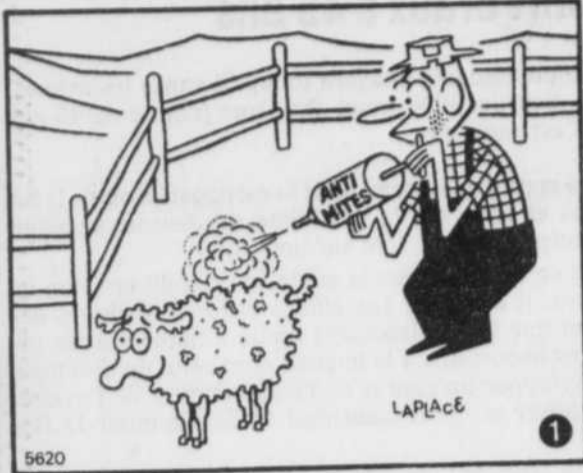
BALNÉOTHÉRAPIE

AUBERGE LE FLORES : Offrez-vous le rêve à la campagne ! Accueil chaleureux, confort et ambiance exceptionnels. Forfaits Gôterie, 1293/2 pers. (souper - coucher - déjeuner). SPA détente, 148\$/jour/pers, occ. double, incluant déjeuner, dîner, souper, coucher, massage, algothérapie, sauna, pressothérapie, bain thérapeutique, Inverseur DEVA. Réservation : (819) 538-9340.

C-12

LES B.D. DU SOLEIL

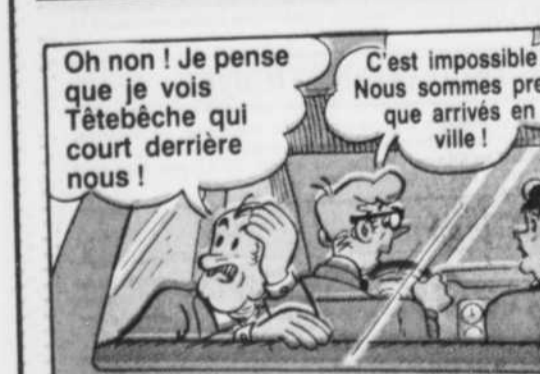
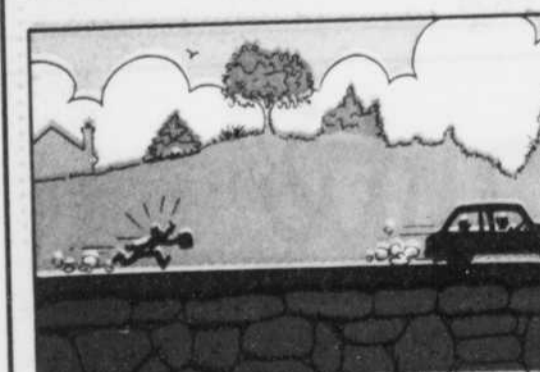
Trouve les 8 erreurs



Solution: 1. Patte arrière gauche du mouton. 2. Sa tête plus large. 3. Main droite de l'homme. 4. Bretteille du pantalon. 5. Queue de la chèvre. 6. Colonne de droite plus haute. 7. Piquet du milieu plus long. 8. Terrain à gauche sous l'horizon.

BLONDINETTE

par YOUNG



PEANUTS ET LE BON VIEUX Charlie Brown

par SCHULZ

4-17



Lisa Mason de Miami nous écrit que son chat Chipper lui laisse clairement savoir quand il est affamé. Il s'assoit alors sur le réfrigérateur et miaule jusqu'à ce que Lisa le nourrisse!

Baptiste "L'Homme qui vit DANS UNE POUBELLE!"

Scénario et dessin: André Ph. Côté

